

ABSTRAK

Widya Wati (2019) Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bola Voli SMAN 2 Kota Padang Panjang (Studi Eksprimen pada Atlet BolaVoli Putra SMAN 2 Kota Padang Panjang)

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan servis atas atlet bolavoli SMA Negeri 2 Padang Panjang. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan sirkuit, dan variable terikat dalam penelitian ini adalah servis atas bolavoli. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap kemampuan servis atas Bolavoli SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolavoli SMAN 2 Padang panjang, yang mengikuti latihan yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah kemampuan servis atas bolavoli. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan sirkuit terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli SMA Negeri 2 Padang Panjang, hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} 5,82 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,73 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.