

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Blocking Pemain Bolavoli MAN
1 MukoMuko

Oleh: Sihono Adi Saputra

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan blocking pemain bolavoli Man 1 Mukomuko. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan blocking pemain bola voli man 1 mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan rancangan pre test dan post tes dengan pemberian perlakuan yang dilakukan 8 minggu ataupun 24 kali pertemuan menurut Mc. Ardle dalam (Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO, 199)

populasi penelitian ini siswa dan siswi yang mengikuti ekstra kurikuler sebanyak 20 orang putra dan putri. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 13 orang putra. Instrumen tes yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan block. Sedangkan teknik analisis data menggunakan statistik uji normalitas (*liliefors*) dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$

Dari hasil analisis uji t didapat $t_{hitung} = 3,37 > t_{tabel} = 1,771$ artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu : terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan sirkuit pada kemampuan blocking bola voli man 1 mukomuko sebesar 3,37.

Kata Kunci :LATIHAN SIRKUIT, KEMAMPUAN BLOCKING