**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PEMAIN BOLA VOLI CLUB ISPRI KOTA PALEMBANG**

**ALVINO VERLIANSYAH**

**2019151157**

**Abstrak**

 Permasalahan dalam penelitian ini bahwa pemain bola voli club Ispri Kota Palembang, belum menguasai kemampuan smash dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli Club Ispri Kota Palembang. Metode penelitian adalah metode eksperimen. Desain penelitian adalah one group pretest postest desain. Populasi berjumlah 16 orang atlet. Sample di ambil dengan teknik total populasi berjumlah 16 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan smash. Analisis data menggunakan analisis statistik dengan uji t. Adapun hasil penelitian Terjadi perubahan rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan smash sebelum diberikan perlakuan dimana kemampuan pemain sebesar (19.64) poin meningkat menjadi (21.77) poin setelah diberikan latihan sirkuit empat pos. Ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap kemampuan smash permainan bola voli club Ispri Kota Palembang karena thitung > ttabel (9.604 > 1.73) pada α 0,05.

***Kata Kunci. Sirkuit & Smash***