

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 SIKAP DALAM**

**MUDDA ILMI ANTONI
2021151138**

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Sikap Dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Populasi berjumlah 48 orang siswa, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik purposive berjumlah 24 orang siswa putra. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data menggunakan instrumen tes kemampuan smash bola voli dengan mengukur poin sasaran dan waktu laju bola. Adapun hasil penelitian ditemukan bahwa Rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan smash sebelum diberikan perlakuan adalah 16,65 poin/detik. Terjadi peningkatan rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan smash setelah diberikan perlakuan adalah 18,04 poin/detik. Penelitian ini disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,754 > 1,677$).

Kata Kunci. Latihan Sirkuit dan Kemampuan Smash