

ABSTRAK

Elia Fitantri. PENGARUH *SIRCUIT TRAINNING* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN BOA VOLI DI DUSUN NGAMBAR. Skripsi. Pacitan, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Sircuit Trainning* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli di Dusun Ngambar.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta latihan Bolavoli di Dusun Ngambar dengan jumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *smash* dan *treatment* kecepatan menggunakan naik turun bangku, kekuatan *smash* menggunakan *push up* dan angkat beban, tinggi lompatan menggunakan latihan lompat dengan paralon. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan bantuan program IBM SPSS 21.

Dari hasil analisis penelitian, diketahui pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung diperoleh sebesar 5,923 sedangkan nilai *t*-tabel dengan taraf signifikan 5% menunjukkan angka 1,796 hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung } 5,923 > t\text{-tabel } = 1,796$, dapat diartikan ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar. Dan dari pengujian Hipotesis diatas dengan diperolehnya nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-hitung yaitu $5,923 > 1,796$ atau dengan kata lain nilai *t*-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan Hipotesis Nihil (H_0) yang tercantum dalam table *t*, untuk menolak Hipotesis Nihil (H_0) diperlukan nilai *t*-hitung sama atau lebih besar dari nilai *t*-tabel, artinya ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar.

Kata Kunci:

Latihan *Sircuit*, *Smash*, Bolavoli.

ABSTRACT

Elia Fitantri. THE INFLUENCE OF THE TRAINING CIRCUIT ON SMASH RESULTS OF VOLLEYBALL PLAYERS IN NGAMBAR DUSUN. Thesis. Pacitan, 2024.

This research aims to determine the effect of the Training Circuit on the smash results of volleyball players in Ngambar hamlet.

This is experimental research with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study was all volleyball training participants in Ngambar hamlet with 14 people. The instruments used in the research were the smash test and speed treatment using going up and down a bench, smash strength using push-ups and lifting weights, and jump height using jumping training with Parallon. The data analysis technique used uses the help of the IBM SPSS 21 program.

From the research analysis results, the influence of circuit training on smash results in teenage volleyball players in Ngambar hamlet. The research results show that the t-count value obtained is 5.923, while the t-table value with a significance level of 5% shows 1.796, this means that $t\text{-count } 5.923 > t\text{-table} = 1.796$, it can be interpreted that there is an influence of circuit training on smash results in teenage volleyball players in Ngambar Hamlet. And from testing the hypothesis above, the t-count value obtained is greater than the t-count, namely $5.923 > 1.796$, or in other words, the t-count value obtained is greater than the limit number for rejecting the Null Hypothesis (H_0) listed in the t-table, to reject The Null Hypothesis (H_0) requires a t-calculated value equal to or greater than the t-table value. It means that there is an influence of circuit training on smash results in teenage volleyball players in Ngambar hamlet.

Keywords:

Circuit Training, Smash, Volleyball.

