

ABSTRAK

Latifah Khulud NIM E2014023 Program Studi D IV Fisioterapi	Dosen Pembimbing: 1. Maskun Pudjianto S.MPh.,M.Kes 2. Danang Tunjung Laksono, S.Pd.M.Pd
--	---

**PENGARUH *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA
ATLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB
“DIKLAT VOLI KARANGANYAR”**

ABSTRAK

Latar Belakang : Dalam permainan bola voli teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain adalah passing, umpan, pukulan, serangan dan bendungan. Salah satu yang berperan aktif dalam kondisi fisik olahraga voli adalah daya ledak. Dan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak adalah *circuit weight training*. **Tujuan** : Untuk menambah wawasan tentang pengaruh *circuit weight training* terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada atlet cabang olahraga voli. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimental Design* atau eksperimen semu dengan rancangan penelitian *One Group Pre-Post Test*. Pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Dengan jumlah sampel 20 orang. Analisa data dengan *Shapiro Wilk* dan *Paired Samples Test*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 hasil menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$). Artinya ada pengaruh pemberian *circuit weight training* terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada atlet cabang olahraga voli di klub “Diklat Voli Karanganyar”. **Kesimpulan** : Ada pengaruh *circuit weight training* terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada atlet cabang olahraga voli di klub “Diklat Voli Karanganyar”.

Kata kunci : *Circuit Weight Training*, Daya Ledak Tungkai.