

**PENGARUH PELATIHAN SIRKUIT TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI BULELENG**

SKRIPSI



Diajukan Kepada

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program

Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :

I Wayan Leon Surya Candra

NIM 2016041010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMAHAMI SYARAT -SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Wasti Danardani. S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP. 197711152001121001

Skripsi oleh I Wayan Leon Surya Candra
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Rabu, 29 Mei 2024

Dewan Penguji,



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

(Ketua)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Anggota)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP. 197812142001122001

(Anggota)



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 29 Mei 2024

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 29 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



I Wayan Leon Surya Candra
Nim. 2016041010

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng”** dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan IOK yang telah banyak membantu peneliti dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama peneliti menjadi mahasiswa di Undiksha.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan IOK dan selaku pembimbing II yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengikuti perkuliahan dan telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan dan dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
6. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi bagi peneliti.
7. Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. Pembimbing I peneliti yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

8. Staf Dosen di Program Studi PKO, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
9. Staf Pegawai di FOK, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Gede Angkat Sastrawan, selaku pelatih di Akademi Bola Voli Buleleng yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Akademi Bola Voli Buleleng.
11. Rekan-rekan mahasiswa program studi PKO yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk motivasi, doa dan finansial dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 29 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
Abstrak.....	iii
<i>Abstract</i>	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Model Pelatihan.....	7
2.1.1 Pengertian Model.....	7
2.1.2 Pengertian Pelatihan.....	8
2.1.3 Prinsip Pelatihan.....	10
2.2 Bolavoli.....	14
2.2.1 Pengertian Bolavoli.....	14
2.2.2 Fasilitas Perlengkapan Bolavoli.....	16
2.2.3 Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	17
2.3 Teknik <i>Smash</i> Bolavoli.....	18
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Smash</i> Bolavoli.....	18
2.3.2 Macam - Macam Teknik <i>Smash</i>	22
2.3.3 Tahap - Tahap Teknik <i>Smash</i>	28
2.4 Profil Akademi Bola Voli Buleleng.....	33
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan.....	33
2.6 Kerangka Berfikir.....	35
2.7 Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37

3.1	Jenis Penelitian	37
3.2	Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	38
3.3	Subyek Penelitian	46
3.4	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.4.1	Istrumen Penelitian	47
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.6	Teknik Analisis Data	49
3.7	Uji Prasyarat.....	49
3.7.1	Uji Normalitas	49
3.7.2	Uji Homogenitas	50
3.8	Pengujian Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
4.1.2	Pretest dan Posttest Power Tungkai	52
4.2	Hasil Uji Prasyarat	55
4.2.1	Uji Normalitas	55
4.2.2	Uji Homogenitas	55
4.3	Hasil Uji Hipotesis	56
4.3.1	Perbandingan Pretest dan Posttest Power Tungkai.....	56
4.4	Pembahasan	57
4.4.1	Pengaruh pelatihan sirkuit terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bolavoli putra di Akademi Bola Voli Buleleng	57
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
5.1	Kesimpulan	62
5.2	Implikasi	62
5.3	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN.....		66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest <i>Power</i> Tungkai.....	53
Tabel 4. 2 Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest <i>Power</i> Tungkai.....	54
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	55
Tabel 4. 5 Uji-t Hasil Pretest dan Posttest <i>Power</i> Tungkai	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Pelaksanaan Teknik Smash.....	22
Gambar 2. 2 Teknik Smash Open.....	24
Gambar 2. 3 Teknik Smash Semi	25
Gambar 2. 4 Teknik Smash Quick.....	26
Gambar 2. 5 Kerangka Berfikir	35
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	37
Gambar 3. 2 Pos Sirkuit trening	38
Gambar 3. 3 Squat Jump	39
Gambar 3. 4 Sit Up	40
Gambar 3. 5 Pelatihan melompati kun/balok	41
Gambar 3. 6 <i>Resistance Band Bicep Curls</i>	42
Gambar 3. 7 Prone	42
Gambar 3. 8 <i>Squat Trush</i>	43
Gambar 3. 9 <i>Dumbbell squat</i>	44
Gambar 3. 10 Pelatihan Push Up.....	45
Gambar 3. 11 Alat Tes vertical jump	48
Gambar 4. 1 Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Tungkai pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Observasi.....	67
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3. Surat Balasan	69
Lampiran 4. Program Pelatihan.....	70
Lampiran 5. Data Sampel.....	80
Lampiran 6. Hasil Tes	81
<i>Lampiran 7. Hasil Uji SPSS</i>	<i>84</i>
Lampiran 8. Dokumentasi di Lapangan.....	88

