

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

Oleh :

**I Wayan Leon Surya Candra<sup>1</sup>, Wasti Danardani<sup>2</sup>, Syarif Hidayat<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali, Indonesia<sup>123</sup>

e-mail : [leon@undiksha.ac.id](mailto:leon@undiksha.ac.id) . [wasti.danardani@undiksha.ac.id](mailto:wasti.danardani@undiksha.ac.id) ,  
[syarif.hidayat@undiksha.ac.id](mailto:syarif.hidayat@undiksha.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sirkuit terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra Akademi Bola Voli Buleleng. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan disain “*one grup pretest-posttest design*”. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet putra Akademi Bola Voli Buleleng yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah tes *vertical jump*, analisis data menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas dan uji t-tes dengan signifikasi 5%. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan sirkuit pada peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra Akademi Bola Voli Buleleng, dengan  $t_{hitung}$  4,094 dan  $t_{table}$  (df 17) 2,110 dengan nilai signifikansi  $p$  0,001 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 1,63%.

**Kata Kunci:** pelatihan sirkuit, *power* tungkai, bolavoli.

**THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON LEMB MUSCLE POWER IN  
MALE ATHLETES OF BULELENG VOLLEYBALL ACADEMY**

**By**

**I Wayan Leon Surya Candra<sup>1</sup>, Wasti Danardani<sup>2</sup>, Syarif Hidayat<sup>3</sup>**

Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports and Health, Ganesha University of  
Education, Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali, Indonesia<sup>123</sup>

e-mail : [leon@undiksha.ac.id](mailto:leon@undiksha.ac.id) . [wasti.danardani@undiksha.ac.id](mailto:wasti.danardani@undiksha.ac.id) ,  
[syarif.hidayat@undiksha.ac.id](mailto:syarif.hidayat@undiksha.ac.id)

**Abstract**

*Finding out how circuit training affects male athletes at Buleleng Volleyball Academy's leg muscular power is the goal of this study. A "one group pretest-posttest design" was employed in this study as part of a pseudo-experimental approach. There were 20 male athletes from the Buleleng Volleyball Academy who served as study participants. Tests for normality, homogeneity, and t-test with 5% significance are the necessary tests used in data analysis for the vertical leap test, which is the tool used to quantify leg muscle power. The analysis's findings demonstrate that circuit training has an impact on male athletes at the Buleleng Volleyball Academy's ability to improve leg muscular strength, with a percentage rise of 1.63% and t counts of 4.094 and t tables (df 17) 2.110 showing a significant value of  $p 0.001 < 0.05$ .*

**Keywords:** *Circuit training, leg power,*