



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 2 Nopember 2023

Nomor : 198/ UN48.12.1/PP/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Ketua Akademi Bola Voli Buleleng  
di  
Buleleng

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Wayan Leon Surya Candra  
Nomor Induk Mahasiswa : 2016041010  
Tahun Akademik : 2022/2023  
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.



a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,

Gede Suwiwa, SPd., MPd  
NIP 198501172008121001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jimengbalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 10 Januari 2024

Nomor : 32/UN48.12.1/PP/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Penelitian

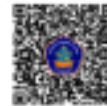
Yth. Akademi Bola Voli Buleleng  
di  
tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/ibu pimpin.

Nama : I Wayan Leon Surya Candra  
Nomor Induk Mahasiswa : 2016041010  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Power Tingkat dan Ketepatan Sasaran Pukulan Smash pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng.

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan 1,



I Gede Suciwa, S.Pd, M.Pd  
NIP.198501172008121001




**Balai  
Sertifikasi  
Elektronik**

Catatan :

- U/1/IT/1: No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BSE!
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qrcode yang terdapat pada


## Lampiran 3. Surat Balasan



## AKADEMI BOLA VOLI BULELENG ( ABVB )

### PBVSI KABUPATEN BULELENG

Sekretariat :  
Komplek GOR.Bhuana Patra Jalan Udayana No.10 - Singaraja  
Hp.08156806961 E-mail : abvb.buleleng@gmail.com



---

Singaraja, 15 Januari 2024

Kepada,



<p>Nomer : 009/ABVB-BLL/XI/2024</p> <p>Lampiran : -</p> <p>Perihal : <u>Re-Permohonan Penelitian</u></p>	<p>Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha</p> <p>di-</p> <p style="text-align: center;"><u>Singaraja.</u></p>
--	--

Salam Olahraga,

Menindak lanjuti surat Bapak nomor : 32/UN48.12.1/PP/2024, tertanggal 10 Januari 2024, perihal : Melakukan Penelitian, sehubungan dengan hal tersebut kami Akademi Bola Voli Buleleng pada prinsipnya dapat menerima dan memberikan Ijin kepada Mahasiswa Bapak a/n I Wayan Leon Surya Candra, NIM : 2016041010 untuk melakukan Penelitian sebagai syarat akademis yang bersangkutan di Akademi Bola Voli Buleleng dengan mengikuti syarat dan ketentuan yang ada pada kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan suatu kehormatan bagi kami bahwa Akademi Bola Voli Buleleng dijadikan tempat Penelitian, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Akademi Bola Voli Buleleng

<p>Direktur,</p>  <p><b><u>DR. Syarif Hidayat, M.Pd</u></b></p>	<p>Sekretaris,</p>  <p><b><u>I Komang Suparjorustam</u></b></p>
--	---

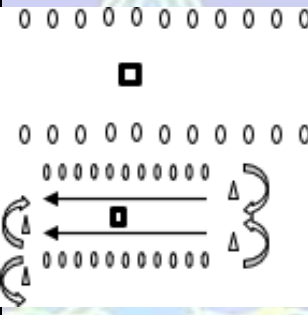

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Ketua Umum PBVSI Buleleng
2. Arsip





### Lampiran 4. Program Pelatihan



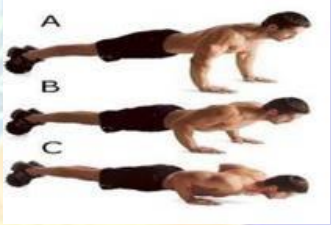

#### PROGRAM PELATIHAN

Pertemuan Ke : 1-6  
 Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu Pelatihan : 120 Menit  
 Jumlah Atlet : 20  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, *Kun*, *Resistance Band*,  
*Dumbbell*

NO	BENTUK PELATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Pengantar</li> </ul>	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan bolavoli 8 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinami</li> </ul>		Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2.	Pelatihan Inti a. <i>Squat Jump</i>		Repetisi : 12 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 4 menit Intensitas : 60%

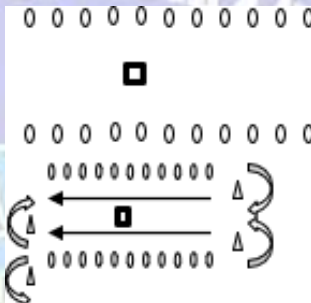



	<p><i>b. Sit Up</i></p>		<p>Repetisi : 15  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 4 menit  Intensitas : 60%</p>
	<p><i>c. Melompati Kun/balok</i></p>		<p>Repetisi : 25  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 4 menit  Intensitas : 60%</p>
	<p><i>d. Resistance Band Bicep Curls</i></p>		<p>Repetisi : 12  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 4 menit  Intensitas : 60%</p>
	<p><i>e. Prone</i></p>		<p>Repetisi : 15  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 4 menit  Intensitas : 60%</p>





	<p><i>f. Squat Trush</i></p>		<p>Repetisi : 8 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 4 menit Intensitas : 60%</p>
	<p><i>g. Dumbbell squat</i></p>		<p>Repetisi : 13 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 4 menit Intensitas : 60%</p>
	<p><i>h. Push Up</i></p>		<p>Repetisi : 15 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 4 menit Intensitas : 60%</p>
<p>3.</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> keliling lapangan 2x</li> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul>		<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan doa</p>

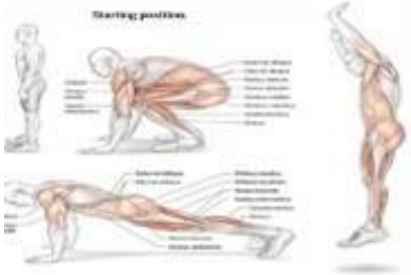

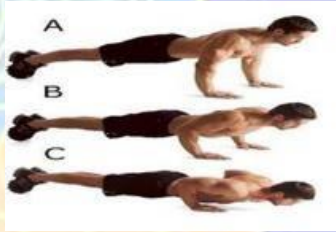
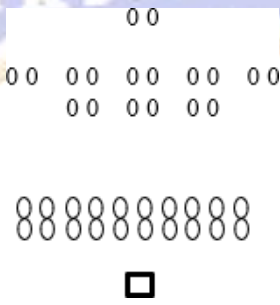
### PROGRAM PELATIHAN

Pertemuan Ke : 7-12  
 Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu Pelatihan : 120 Menit  
 Jumlah Atlet : 20  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, *Kun*, *Resistance Band*, *Dumbbell*

NO	BENTUK PELATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan bolavoli 9 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinami		Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan  Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2.	Pelatihan Inti a. <i>Squat Jump</i>		Repetisi : 14 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 70%



	<p><i>b. Sit Up</i></p>		<p>Repetisi : 17  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 70%</p>
	<p><i>c. Melompati Kun/balok</i></p>		<p>Repetisi : 30  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 70%</p>
	<p><i>d. Resistance Band Bicep Curls</i></p>		<p>Repetisi : 14  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 70%</p>
	<p><i>e. Prone</i></p>		<p>Repetisi : 17  Set : 3  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 70%</p>

	<p><i>f. Squat Trush</i></p>		<p>Repetisi : 10 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 70%</p>
	<p><i>g. Dumbbell squat</i></p>		<p>Repetisi : 12 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 70%</p>
	<p><i>h. Push Up</i></p>		<p>Repetisi : 12 Set : 3 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 70%</p>
<p>3.</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> keliling lapangan 2x</li> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul>		<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan doa</p>

### PROGRAM PELATIHAN

Pertemuan Ke : 13-16





Cabang Olahraga : Bolavoli





Waktu Pelatihan : 120 Menit

Jumlah Atlet : 20

Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, *Kun*, *Resistance Band*, *Dumbbell*

NO	BENTUK PELATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan bolavoli 10 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinami		Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan  Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
	Pelatihan Inti a. <i>Squat Jump</i>		Repetisi : 16 Set : 4 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit

2.			Intensitas : 80%
	b. Sit Up		Repetisi : 20 Set : 4 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 80%
	c. Melompati Kun/balok		Repetisi : 35 Set : 4 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 80%
	d. Resistance Band Bicep Curls		Repetisi : 16 Set : 4 Waktu : 30 detik Interval Pos : 1 menit Interval Set : 3 menit Intensitas : 80%

<p><i>e. Prone</i></p>		<p>Repetisi : 20  Set : 4  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 80%</p>
<p><i>f. Squat Trush</i></p>		<p>Repetisi : 12  Set : 4  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 80%</p>
<p><i>g. Dumbbell squat</i></p>		<p>Repetisi : 19  Set : 4  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 80%</p>
<p><i>h. Push Up</i></p>		<p>Repetisi : 20  Set : 4  Waktu : 30 detik  Interval Pos : 1 menit  Interval Set : 3 menit  Intensitas : 80%</p>



<p>3. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> keliling lapangan 2x</li> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul>	<p>00</p> <p>00 00 00 00 00</p> <p>00 00 00</p> <p>000000000000</p> <p>□</p>	<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan doa</p>
--	--	--



**Lampiran 5. Data Sampel**

No	Nama	Tempat, tgl lahir	Umur
1	Made Suradiva Kurniawan	Banjar,27-12-2006	17 tahun
2	Ketut Dika jerdi pranata	kalibukbuk, 14 -7 - 2008	15 tahun
3	Kadek Agus Ardhi Rediana Putra	Menyali, 08-07-2007	16 tahun
4	Gede Raditya Pramana Suryawan	singaraja,11-11-07	16 tahun
5	putu yuda adityawan	Padangbulia, 21-10-2007	16 tahun
6	putu marshel satya darma	jakarta,02 juni 2006	17 tahun
7	I Gede Dede Septiana	Kayuputih, 29-09-2011	15 tahun
8	putu Rizki Jordi Raditya	kalibukbuk, 8 - 2 - 2011	15 tahun
9	I Made Arimbawa	bhuanasari, 01-12-2008	15 tahun
10	Komang Krisna Wahyudi	Tamblang, 29-11-2003	18 tahun
11	I Komang Jona praharta sana	temukus , 29 Juni 2006	17 tahun
12	Wayan Divayana	Pangkung paruk 02-03-2007	18 tahun
13	Wayan Ardi Pranditiya	Pangsung paruk 01-25-2007	18 tahun
14	I Komang Endra Raditya	Singaraja,27-04-2008	15 tahun
15	I Made Rian Adnyana Putra	Denpasar, 16-12-2008	15 tahun
16	Nyoman manik aditya warman	Singaraja, 24-07-2007	16 tahun
17	Ikadek Ananda Kusuma Wijaya	Singaraja, 03-09-2007	16 tahun
18	Gede Nantha Prawira	Buleleng, 03-06-2009	14 tahun
19	I kadek tegar dwi putra	denpasar,22-07-2009	14 tahun
20	Komang Indra Desta Irawan	Penarukan, 22-03-2007	16 tahun

## Lampiran 6. Hasil Tes

NO	NAMA	DAFTAR HADIR																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Made Suradiva Kurniawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Ketut Dika jerdi pranata	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Kadek Agus Ardhi Rediana Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Gede Raditya Pramana Suryawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	putu yuda adityawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	putu marshal satya darma	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	I Gede Dede Septiana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	putu Rizki Jordi Raditya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	I Made Arimbawa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Komang Krisna Wahyudi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	I Komang Jona praharta sana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Wayan Divayana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Wayan Ardi Pranditiya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	I Komang Endra Raditya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	I Made Rian Adnyana Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Nyoman manik aditya warman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Ikadek Ananda Kusuma Wijaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Gede Nantha Prawira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	I kadek tegar dwi putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Komang Indra Desta Irawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Patra  
~~Posisi~~      Postes

No	Nama	Tes Vertikal Jump		
		Awalan	Loncatan	Tinggi Loncatan
1.	Dede	2,05	2,59	54
2.	Jordi	2,15	2,74	59
3.	Jerdi	2,27	2,92	65
4.	Adif	2,15	2,85	70
5.	Kupit	2,21	2,95	74
6.	Rimba	2,29	2,87	58
7.	Polo	2,23	2,87	63
8.	Marzel	2,24	2,68	44
9.	Sura	2,21	2,43	73
10.	Icoming	2,20	3,10	70
11.	Jona	2,24	2,70	66
12.	Dwiyana	2,21	2,89	68
13.	Dracut	2,28	2,87	59
14.	Hendha	2,35	2,90	55
15.	Dian	2,28	2,88	60
16.	panik	2,30	2,89	57
17.	Nanda	2,29	2,86	57
18.	Manfa	2,20	2,81	61
19.	Tejer	2,21	2,89	61
20.	Reno	2,30	2,88	58



Profes

Patra

No	Nama	Tes Vertikal Jump		
		Awalan	Loncatan	Tinggi Loncatan
1.	Depe	2,51A	2,58	53
2.	Jordi	2,15	2,72	57
3.	Jordi	2,27	2,90	63
4.	Adif	2,15	2,80	66
5.	Kapit	2,21	2,94	73
6.	Timba	2,29	2,85	56
7.	Pala	2,23	2,87	61
8.	Marsel	2,24	2,69	45
9.	Sura	2,21	2,81	70
10.	Koming	2,40	3,10	70
11.	Jana	2,24	2,89	65
12.	Dwiyana	2,21	2,90	69
13.	Bracut	2,28	2,85	67
14.	Encha	2,35	2,88	63
15.	Pian	2,28	2,84	66
16.	Manik	2,30	2,86	56
17.	Nancla	2,29	2,86	<del>57</del> 57
18.	Naura	2,20	2,83	63
19.	Tegar	2,21	2,80	59
20.	Reno	2,30	2,85	55



**Lampiran 7. Hasil Uji SPSS**

		<b>Tests of Normality</b>					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
UJI	Pretest Vertikal Jump	.170	20	.130	.956	20	.469
	Posttest Vertikal Jump	.133	20	.200*	.958	20	.509
	Pretest Smash4	.124	20	.200*	.959	20	.526
	Posttest Smash4	.151	20	.200*	.951	20	.390
	Pretest Smash2	.156	20	.200*	.919	20	.093
	Posttest Smash	.124	20	.200*	.975	20	.850

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

		<b>Test of Homogeneity of Variance</b>			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
UJI	Based on Mean	3.310	5	114	.008
	Based on Median	2.691	5	114	.025
	Based on Median and with adjusted df	2.691	5	90.526	.026
	Based on trimmed mean	3.429	5	114	.006

		<b>Statistics</b>					
		Pretest_VJ	Posttest_VJ	Pretest_Smash4	Posttest_Smash 4	Pretest_Smash2	Posttest_Smash 2
N	Valid	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		60.10	61.60	27.25	31.20	23.95	30.45
Median		58.00	60.50	27.50	30.50	23.00	31.00
Mode		56 <sup>a</sup>	57 <sup>a</sup>	24 <sup>a</sup>	34	21 <sup>a</sup>	28 <sup>a</sup>
Std. Deviation		7.026	7.236	5.418	4.162	4.419	3.252
Variance		49.358	52.358	29.355	17.326	19.524	10.576
Minimum		45	44	16	22	18	24
Maximum		73	74	38	42	34	38
Sum		1202	1232	545	624	479	609

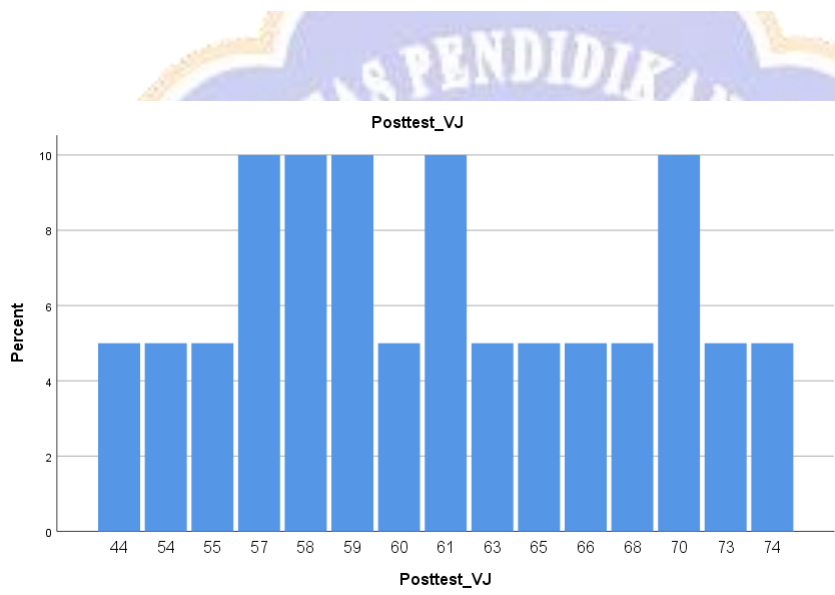
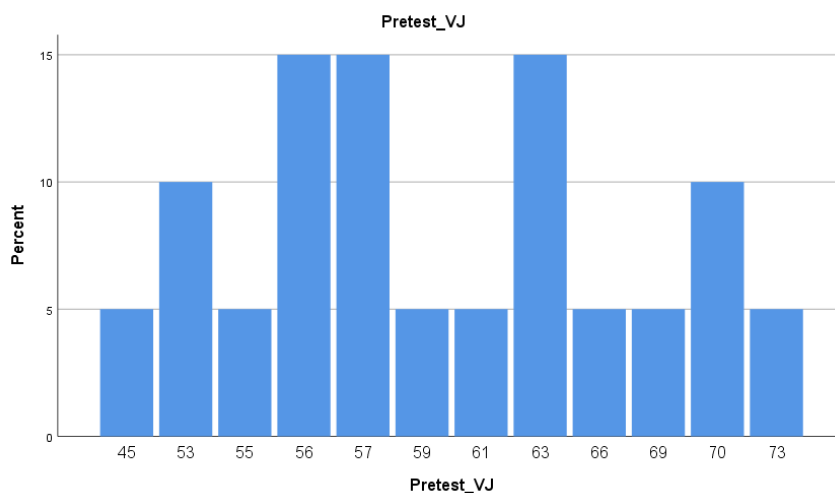
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Pretest\_VJ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	45	1	5.0	5.0	5.0	
	53	2	10.0	10.0	15.0	
	55	1	5.0	5.0	20.0	
	56	3	15.0	15.0	35.0	
	57	3	15.0	15.0	50.0	
	59	1	5.0	5.0	55.0	
	61	1	5.0	5.0	60.0	
	63	3	15.0	15.0	75.0	
	66	1	5.0	5.0	80.0	
	69	1	5.0	5.0	85.0	
	70	2	10.0	10.0	95.0	
	73	1	5.0	5.0	100.0	
	Total		20	100.0	100.0	

## Posttest\_VJ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	44	1	5.0	5.0	5.0
	54	1	5.0	5.0	10.0
	55	1	5.0	5.0	15.0
	57	2	10.0	10.0	25.0
	58	2	10.0	10.0	35.0
	59	2	10.0	10.0	45.0
	60	1	5.0	5.0	50.0
	61	2	10.0	10.0	60.0
	63	1	5.0	5.0	65.0
	65	1	5.0	5.0	70.0
	66	1	5.0	5.0	75.0
	68	1	5.0	5.0	80.0
	70	2	10.0	10.0	90.0
	73	1	5.0	5.0	95.0
	74	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0



**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_VJ	60.10	20	7.026	1.571
	Posttest_VJ	61.60	20	7.236	1.618
Pair 2	Pretest_Smash4	27.25	20	5.418	1.212
	Posttest_Smash4	31.20	20	4.162	.931
Pair 3	Pretest_Smash2	23.95	20	4.419	.988
	Posttest_Smash2	30.45	20	3.252	.727

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_VJ & Posttest_VJ	20	.974	.000
Pair 2	Pretest_Smash4 & Posttest_Smash4	20	.544	.013
Pair 3	Pretest_Smash2 & Posttest_Smash2	20	.467	.038

### Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				Upper
Pair 1	Pretest_VJ - Posttest_VJ	-1.500	1.638	.366	-2.267	-.733	-4.094	19	.001
Pair 2	Pretest_Smash4 - Posttest_Smash4	-3.950	4.707	1.053	-6.153	-1.747	-3.753	19	.001
Pair 3	Pretest_Smash2 - Posttest_Smash2	-6.500	4.085	.913	-8.412	-4.588	-7.117	19	.000



### Lampiran 8. Dokumentasi di Lapangan







## RIWAYAT HIDUP



I Wayan Leon Surya Candra lahir di Tabanan pada tanggal 8 Desember 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Made Kondra dan Ibu Ni Putu Kartini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Sandan, Desa Bangli, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 4 Bangli dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 4 Baturiti lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri Bali Mandara Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial dan melanjutkan ke Sarjana Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng”. Selanjutnya mulai tahun 2024 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.