

**PENGARUH PELATIHAN SIRKUIT TERHADAP
DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK
NEGERI 3 KINTAMANI**

SKRIPSI



**OLEH:
A.A GD. LAKSMAN SANTYAKA PEMAYUN
2116021007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN (S1)
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001
Pembimbing II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001

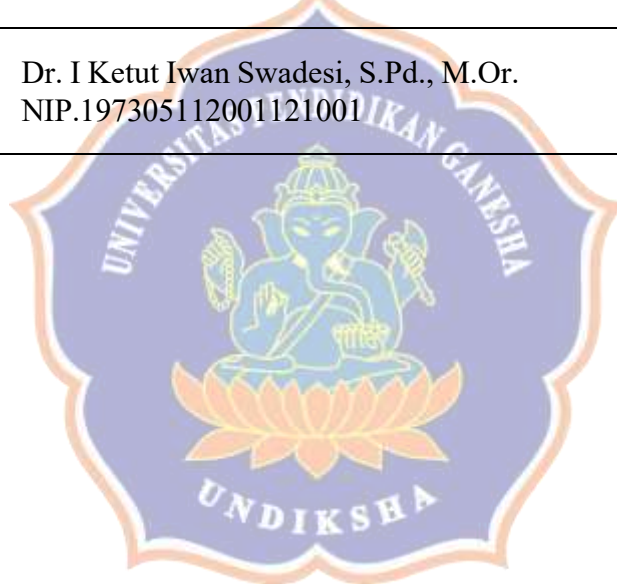


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh A.A GD. Laksman Santyaka Pemayun ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis. NIP.199205072022032013
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak dan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 3 Kintamani” beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Dalam penyusunannya, saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun pengutipan yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan atau terdapat klaim mengenai keaslian karya ini, saya bersedia menerima segala risiko dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.



Singaraja 28 Oktober 2025



A.A Gede Laksman Satyaka Pemayun

NIM. 2116021007

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah rahmatNya-lah, skripsi yang berjudul **<Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak dan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 3 Kintamani>** dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

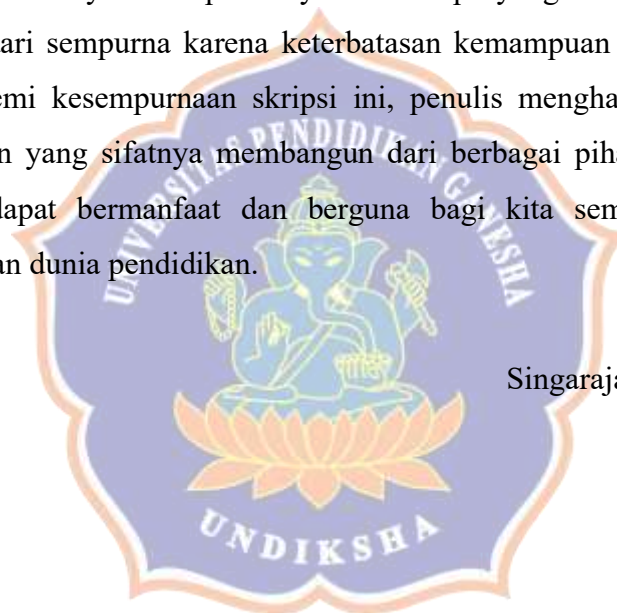
1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai penguji skripsi yang telah memberikan masukan, saran serta motivasi yang diberikan guna memperlancar proses penyusunan skripsi.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Ilmu Olahraga dan Kesehatan atas segala arahan yang mendukung penelitian ini.
4. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., selaku Dosen Pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, saran, petunjuk, dan berbagai dukungan serta motivasi dalam proses penelitian ini.
5. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing wakil, yang telah banyak memberikan masukan, saran, petunjuk, dan berbagai dukungan serta motivasi dalam proses penelitian ini.
6. Luh Ita Mahendrayani, S.Ft.,Ftr.,M.Fis., selaku penguji skripsi yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, arahan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh dosen tenaga pendidik dan tenaga non kependidikan di Lingkungan FOK Undiksha yang telah memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan membantu proses administrasi selama perkuliahan.
8. I Komang Widiada, S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah SMK Negeri 3 Kintamani yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian
9. I Komang Putra Mahendra, M.Pd selaku guru olahraga SMK Negeri 3 Kintamani yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman 3 teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja 28 Oktober 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

MOTTO.....	i
PRAKATA	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABLE	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN	1
10.1 Latar Belakang Masalah	1
10.2 Identifikasi Masalah	3
10.3 Batasan Masalah	4
10.4 Rumusan Masalah	4
10.5 Tujuan Masalah.....	4
10.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1 Deskripsi Teori	6
2.1.1 Bolavoli	6
2.1.2 Pelatihan Sirkuit	13
2.1.3 Daya Ledak Otot Tungkai	38
2.1.4 Kelincahan	41
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	44
2.3 Kerangka Berpikir	45
2.4 Hipotesis Penelitian.....	46

BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	47
3.2 Rancangan Penelitian	47
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	48
3.4 Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian	49
3.5 Program Pelatihan	53
3.6 Metode Dan Teknik Analisis Data	55
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Hasil Penelitian	57
4.1.1 Diskripsi Hasil Penelitian	57
4.1.2 Uji Persyaratan	59
4.2 Pembahasan	64
4.2.3 Terdapat Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Pada Siswa SMK Negeri 3 Kintmanai	65
4.2.4 Pelatihan Sirkuit Berpengaruh Signifikan Terhadap Kelincahan Pada Siswa SMK Negeri 3 Kintmanai	67
 BAB V PENUTUP	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
 DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 teknik <i>servis</i> bolavoli.....	9
Gambar 2.2 <i>servis</i> bawah bolavoli	9
Gambar 2.2 <i>servis</i> bawah bolavoli	9
Gambar 2.3 <i>passing</i> atas bolavoli.....	11
Gambar 2.4 <i>pasing</i> bawah bolavoli	12
Gambar 2.5 teknik <i>block</i> bolavoli	12
Gambar 2.7 sistem anak tangga.....	18
Gambar 2.8 fase latihan	22
Gambar 2.9 intensitas latihan 60%-70%	24
Gambar 2.10 latihan gerakan 1 <i>dumbble lunge</i>	32
Gambar 2.11 latihan <i>squat-jump</i>	33
Gambar 2.12 latihan <i>three cone drill</i>	33
Gambar 2.13 latihan <i>egility exercise</i>	34
Gambar 2.14 <i>squathrush</i>	35
Gambar 2.15 <i>agility triangle drill</i>	35
Gambar 2.16 urutan latihan sirkuit.....	36
Gambar 2.17 kerangka berpikir.....	45
Gambar 3.1 <i>pretess-posttest control grop design</i>	47
Gambar 3.2 <i>egility</i> tes T.....	50
Gambar 3.3 alat tes pengukuran <i>vertical jump</i>	52

DAFTAR TABLE

Table 2.1 Rumus Intensitas Denyut Nadi.....	25
Table 2.2 Latihan sirkuit bolavoli	32
Tabel 3.1 Ordinal pairing	48
Tabel 3.2 Penilaian tes kelincahan	51
Tabel 3.3 Skor penilaian vertical jump.....	53
Tabel 3.4 Periodeisasi latihan	54
Tabel 3.5 Rangkuman data pretest	57
Tabel 3.6 Rangkuman data daya ledak.....	58
Tabel 3.7 Rangkuman data kelincahan.....	58
Tabel 3.8 Uji normality daya leda	59
Tabel 3.9 Uji <i>normality</i> kelincahan.....	59
Tabel 3.10 Uji homogenitas daya ledak	60
Tabel 3.11 Uji homogenitas kelincahan	61
Tabel 3.12 Uji T daya ledak	61
Tabel 3.13 Uji Paired Sampel Test daya ledak.....	62
Tabel 3.14 Uji T Kelincahan	63
Tabel 3.15 Uji Paired Samples Test.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. surat izin pengambilan data	77
Lampiran 2. hasil pre-test dan post-test kelas perlakuan dan kontrol untuk kelincahan.....	78
Lampiran 3. hasil pre-test dan post-test kelas eksperimen dan kontrol untuk daya ledak	80
Lampiran 4. rangkuman perengkingan.....	82
Lampiran 5. uji normalitas	82
Lampiran 6. tes homogenitas.....	83
Lampiran 7. tes T independen	84
Lampiran 8 dokumentasi penelitian	85
Lampiran 9 alat dan bahan penelitian.....	88

