

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

Oleh

A.A Gede Laksman Santyaka Pemayun, NIM 2116021007

Jurusan Ilmu olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sirkuit terhadap daya ledak dan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani sebanyak 30 orang, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Daya ledak diukur dengan menggunakan instrumen *vertical jump*, sedangkan kelincahan diukur dengan menggunakan tes T. Data dianalisis dengan uji *independent t-test* pada taraf signifikansi α 0,05. dengan bantuan program SPSS 25.

Hasil analisis data daya ledak diperoleh peningkatan sebesar 10,54 cm dari hasil *pretest* 43,33 cm menjadi 53,87 pada saat *posttest*. Dan hasil analisis data kelincahan diperoleh peningkatan sebesar 2,57 detik dari hasil *pretest* 17.83 detik menjadi 15.26 detik pada saat *posttest*. Uji statistic menggunakan *independent sample t-test* pelatihan sirkuit meperoleh nilai signifikansi 0,002 berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis bahwa pelatihan sirkuit berpengaruh dalam meningkatkan daya ledak dapat diterima. Hasil analisis kelincahan diperoleh nilai signifikansi 0,002 lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis bahwa pelatihan sirkuit dapat meningkatkan kelincahan juga diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan sirkuit mampu meningkatkan daya ledak dan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani.

Kata Kunci: pelatihan sirkuit, daya ledak, kelincahan

**AUTHOR: THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE EXPLOSIVE
POWER AND AGILITY OF STUDENTS PARTICIPATING IN THE
VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR CLASS AT STATE VOCATIONAL
HIGH SCHOOL 3 KINTAMANI**

By

A.A. Gede Laksman Santyaka Pemayun, Student ID 2116021007

Department of Sports Science and Health

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training on the explosive power and agility of students participating in the volleyball extracurricular activity at State Vocational High School 3 Kintamani. This is a quantitative study with a pretest-posttest control group design. The subjects were 30 students participating in the volleyball extracurricular activity at State Vocational High School 3 Kintamani, who were then divided into two groups using the ordinal pairing technique: an experimental group of 15 students and a control group of 15 students. Explosive power was measured using a vertical jump instrument, while agility was measured using a T-test. Data were analyzed using an independent t-test at a significance level of 0.05 using SPSS 25.

The explosive power data analysis revealed an increase of 10.54 cm from the pretest result of 43.33 cm to 53.87 cm in the posttest. The agility data analysis revealed an increase of 2.57 seconds from the pretest result of 17.83 seconds to 15.26 seconds in the posttest. The statistical test using an independent sample t-test for circuit training yielded a significance value of 0.002, which is less than 0.05, thus the hypothesis that circuit training is effective in increasing explosive power is accepted. The agility analysis yielded a significance value of 0.002, which is less than 0.05, thus the hypothesis that circuit training can improve agility is also accepted. Based on the research results, it can be concluded that circuit training can improve the explosive power and agility of students participating in the volleyball extracurricular activity at SMK Negeri 3 Kintamani.

Keywords: circuit training, explosive power, agility