



Lampiran 1. surat izin pengambilan data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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 ,09 Mei 2025

Nomor : 212/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMK N 3 Kintamani
di

Tempat

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

Nama : A.A Gede Laksman Satyaka Pelayun
Nomor Induk Mahasiswa : 2116021007
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Circuit* Terhadap Daya Ledak dan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Negeri 3 Kintamani.

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



Lampiran 2. Hasil pre-test dan post-test kelas perlakuan dan kontrol untuk kelincahan

Kelompok Perlakuan		
Nama Siswa	Pretest	Posttest
Ketut Sumiada	16.19	14.54
Kadek Seneng	16.24	15.50
I Gede Ardiana	17.50	16.52
I Made Budiarta	17.54	15.50
I Wayan Arta Wiguna	17.55	15.30
I Ketut Galang	18.33	15.50
Putu Agus Rosiana	18.02	16.40
I Komang Oki Pertama	18.09	16.50
Gede Tunas Yasa Widi Wiguna	18.09	16.40
Nyoman Sume Widiassa	18.40	15.09
I Gede Darsana	18.44	16.11
I Wayan Angra Dalem	19.50	16.54
Pande Wayan Eka Saputra	19.01	16.44
I Made Pasek Arta Wiguna	19.02	16.02
I Putu Dede Ardina	19.03	16.30

kelompok kontrol		
Nama Siswa	Pretest	Posttest
Putu Redya Verdiawan	16.30	15.22
I Gede Jaya Jaytendia Maha	17.50	15.06
I Putu Budi Astawa Yasa	17.02	16.07
I Wayan Arta Wiguna	17.55	16.50
Putu Agus Kembar Puji Astawa	17.56	16.44
I Putu Sugiantara	17.58	16.50
I Putu Agus Indrawan	18.03	17.13
I Kadek Adi Sujana	18.04	17.13
I Ketut Somia Mertayasa	18.11	17.20
Kadek Sukarma	18.20	17.21
I Dewa Nyoman Mahendra	18.50	17.30
Komang Widiada	18.50	17.40
I Gede Darma	19.01	18.33
Kadek agus ardi rediana	19.01	18.16
Made Wikan Budi Darne	19.18	18.07

Lampiran 3. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kontrol untuk daya ledak

kelompok Perlakuan		
Nama Siswa	Pretest	Posttest
Ketut Sumiada	30	40
Kadek Seneng	30	40
I Gede Ardiana	35	45
I Made Budiarta	40	50
I Wayan Arta Wiguna	56	66
I Ketut Galang	35	45
Putu Agus Rosiana	54	64
I Komang Oki Pertama	52	62
Gede Tunas Yasa Widi Wiguna	45	55
Nyoman Sume Widiassa	34	54
I Gede Darsana	53	61
I Wayan Angra Dalem	46	54
Pande Wayan Eka Saputra	40	48
I Made Pasek Arta Wiguna	50	58
I Putu Dede Ardina	50	58

kelompok kontrol		
Nama Siswa	Pretest	Posttest
Putu Redya Verdiawan	35	42
I Gede Jaya Jaytendia Maha	35	40
I Putu Budi Astawa Yasa	25	35
I Wayan Arta Wiguna	30	40
Putu Agus Kembar Puji Astawa	30	40
I Putu Sugiantara	45	47
I Putu Agus Indrawan	43	50
I Kadek Adi Sujana	35	40
I Ketut Somia Mertayasa	30	40
Kadek Sukarma	45	55
I Dewa Nyoman Mahendra	36	45
Komang Widiada	45	50
I Gede Darma	45	50
Kadek agus ardi rediana	42	50
Made Wikan Budi Darne	<u>46</u>	51

Lampiran 4. Rangkuman perengkingan

1. Rangkuman perengkingan

RANGKING	PERLAKUAN	RANGKING	KONTROL
1	Ketut Sumiada	2	Putu Redya Verdiawan
4	Kadek Seneng	3	I Gede Jaya Jaytendia Maha
5	I Gede Ardiana	6	I Putu Budi Astawa Yasa
8	I Made Budiarta	7	I Wayan Arta Wiguna
9	I Wayan Arta Wiguna	10	Putu Agus Kembar Puji Astawa
12	I Ketut Galang	11	I Putu Sugiantara
13	Putu Agus Rosiana	14	I Putu Agus Indrawan
16	I Komang Oki Pertama	15	I Kadek Adi Sujana
17	Gede Tunas Yasa Widi Wiguna	18	I Ketut Somia Mertayasa
20	Nyoman Sume Widiyasa	19	Kadek Sukarma
21	I Gede Darsana	22	I Dewa Nyoman Mahendra
24	I Wayan Angra Dalem	23	Komang Widiada
25	Pande Wayan Eka Saputra	26	I Gede Darma
28	I Made Pasek Arta Wiguna	27	Kadek agus ardi rediana
29	I Putu Dede Ardina	30	Made Wikan Budi Darne

Lampiran 5. Uji normalitas

1. Tes normalitas daya ledak

Tests of Normality				
	Daya ledak	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
hasil	pretest eksperimen	.169	15	.200 [*]
	posttest eksperimen	.124	15	.200 [*]
	pretets kontrol	.191	15	.144
	posttest kontrol	.205	15	.090

2. Tes normalitas kelincahan

Tests of Normality				
	Kelincahan	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
hasil	pre-test perlakuan	.149	15	.200 [*]
	pos-test perlakuan	.199	15	.112
	pre-test kontrol	.127	15	.200 [*]
	post- kontrol	.188	15	.161

Lampiran 6. Tes homogenitas

1. Tes homogen daya ledak

Test of Homogeneity of Variance					
Daya ledak		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	.793	1	28	.381
	Based on Median	.620	1	28	.438
	Based on Median and with adjusted df	.620	1	20.744	.440
	Based on trimmed mean	.761	1	28	.390

Test of Homogeneity of Variance					
Kelincahaan		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	1.833	1	28	.187

2. Tes homogen kelincahan

	Based on Median	1.078	1	28	.308
	Based on Median and with adjusted df	1.078	1	22.922	.310
	Based on trimmed mean	1.800	1	28	.190

Lampiran 7. Tes T independen

1. Uji T daya ledak

Paired Samples Test										
		Paired Differences								Sig. (2-tailed)
Daya ledak		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df		
					Lower	Upper				
Pair 1	pretesteksperimen - posttesteksperimen	-10.000	2.928	.756	-11.621	-8.379	-13.229	14		.000
Pair 2	pretest kontrol - posttestkontrol	-7.200	2.597	.670	-8.638	-5.762	-10.739	14		.000

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	2.049	.163	3.157	28	.002	8.333	2.640	2.926	13.741
	Equal variances not assumed			3.157	24.911	.002	8.333	2.640	2.896	13.771

2. Uji T kelincahan

Lampiran 8 Dokumentasi penelitian

1. Memberikan arahan kepada siswa tentang pelatihan *circuit* dan pretest, post-test



2. Melakukan Kegiatan Pemanasan



1. Pelaksanaan *egility test* T dan *vertical jump test*



2. Pelaksanaan pelatiha sirkuit





Lampiran 9 alat dan bahan penelitian





RIWAYAT HIDUP



A.A Gede Laksman Satyaka Pemayun lahir di Denpasar pada tanggal 21 april 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak A.A Rai Sastra Adnyana dan Ibu A.A Raka Tirtawati. Penulis berkembangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Dusun Tanah Gambir, Desa Satra, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli. Penulis menyelesaikan Pendidikan dasar di SD Negeri 3 Satra. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 3 Kintamani dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021 penulis lulus dari SMK Negeri 3 Kintamani dengan jurusan Akomodasi Perhotelan dan melanjutkan ke Program Studi Ilmu Keolahragaan Falkutas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis mengikuti UKM Bola Voli Pada semester awal pada tahun 2021. Penulis menyelesaikan Sekripsi yang berjudul "Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Dan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 3 Kintamani". Sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi Ilmu Keolahragaan Falkutas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.