

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*
PLYOMETRIC (CTP) 4 MODEL TERHADAP EKSPLOSIF
POWER OTOT TUNGKAI PADA TIM BOLA VOLI
MA AL MUKAROM KABUPATEN
PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh:

RANGGAASROFI NURCAHYO

NIM. 2204102018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*
PLYOMETRIC (CTP) 4 MODEL TERHADAP EKSPLOSIF
POWER OTOT TUNGKAI PADA TIM BOLA VOLI
MA AL MUKAROM KABUPATEN
PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Ilmu
Keolahragaan

Oleh:

RANGGA ASROFI NURCAHYO

NIM. 2204102018

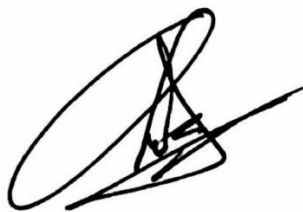
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Rangga Asrofi Nurcahyo telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 16 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Ardyanyasah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0722058805

Madiun, 16 Juli 2026

Pembimbing II,



Ohon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Rangga Asrofi Nurcahyo telah dipertahankan didepan dosen penguji pada hari rabu, 29 Juli 2026.

Tim Penguji,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Buntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



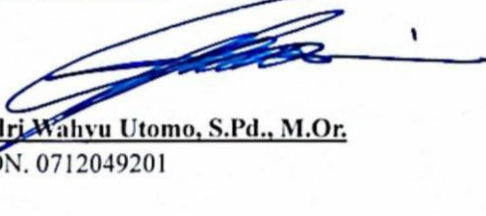
Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725019001

Anggota



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0712049201

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Wendi Sidiha B., S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:
Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief B. U., S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rangga Asrofi Nurcahyo
NIM : 2204102018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 Model Terhadap Eksplosif *Power* Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Ma Al Mukarom Kabupaten Ponorogo” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 16 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Rangga Asrofi Nurcahyo

NIM. 2204102018

SKIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA:

*Bapak, Ibu, dan semua anggota keluarga tercinta atas cinta
dan doa yang tak pernah putus, Bapak dan Ibu Dosen
UNIPMA, Teman-teman dan semua pihak yang
telah membantu dalam penyelesaian
penyusunan skipsi*

MOTTO :

“bentuk kesabaran yang paling sulit adalah kemampuanmu untuk bertahan dalam situasi yang tidak kamu inginkan.”

KH Ahmad Bahauddin Nursalim (Gus Baha)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 Model Terhadap Eksplosif *Power* Otot Tungkai pada Tim Bola Voli MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Madiun beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di kampus UNIPMA.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains serta Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama masa studi penulis.
3. Dr. Ardyansah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian.
4. Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan koreksi dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak, Ibu, dan seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, cinta, serta motivasi yang tidak pernah putus bagi keberhasilan penulis.
6. Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keolahragaan dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian karya ilmiah ini.
7. Dan yang terakhir terimakasih kepada seseorang yang telah hadir diakhir pengerjaan skripsi ini, yang memotivasi dan memberi semangat penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya bagi kemajuan olahraga bola voli.

Madiun, 16 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Bola voli	7
2. Latihan.....	7
3. Prinsip Latihan	9
4. Komponen Latihan	12
5. Komponen Biomotorik.....	24
6. Ciri-ciri <i>Training Plyometrik (CTP)</i>	16
7. Power.....	23
8. Otot Tungkai.....	24
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	61
C. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP.....	66

A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Timeline Waktu Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Norma Vertical jump.....	36
Tabel 4. 1 Data Pretest Kelompok Eksperimen Vertical jump (cm).....	39
Tabel 4. 2 Data Posttest Kelompok Eksperimen Vertical jump (cm)	40
Tabel 4. 3 Deskriptif Data Kelompok Eksperimen Vertical jump (cm)	41
Tabel 4. 4 Persentase peningkatan kelompok eksperimen	43
Tabel 4. 5 Data Presentase Kelompok Eksperimen Vertical jump (cm).....	43
Tabel 4. 6 Data Pretest Kelompok Kontrol Vertical jump (cm)	44
Tabel 4. 7 Data Posttest Kelompok Kontrol Vertical jump (cm).....	45
Tabel 4. 8 Deskriptif Data Kelompok Kontrol Vertical jump (cm)	46
Tabel 4. 9 Persentase kelompok kontrol.....	47
Tabel 4. 10 Data Presentase Kelompok Kontrol Vertical jump (cm)	48
Tabel 4. 11 Kelompok Eksperimen Pretest (joule)	50
Tabel 4. 12 Kelompok Eksperimen Posttest (joule)	52
Tabel 4. 13 Deskriptif Data Kelompok Eksperimen Vertical jump (joule)	53
Tabel 4. 14 Persentase peningkatan kelompok eksperimen (joule).....	54
Tabel 4. 15 Kelompok Kontrol Pretest (joule)	55
Tabel 4. 16 Kelompok Kontrol Posttest (joule)	56
Tabel 4. 17 Deskriptif Data Kelompok Kontrol Vertical jump (joule).....	57
Tabel 4. 18 Persentase kelompok kontrol (joule)	58
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk).....	59
Tabel 4. 20 Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel 4. 21 Hasil Paired Sample t-Test Kelompok Eksperimen.....	60
Tabel 4. 22 Hasil Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol	61
Tabel 4. 23 Penelitian Terdahulu	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 jump to box	18
Gambar 2. 2 Standing Broad jump	19
Gambar 2. 3 Lateral Barrier Hops	21
Gambar 2. 4 Front Barrier Hops	22
Gambar 4. 1 Data pretest kelompok eksperimen.....	40
Gambar 4. 2 Data posttest kelompok eksperimen	41
Gambar 4. 3 Deskriptif data kelompok eksperimen	42
Gambar 4. 4 Data vertical jump kelompok eksperimen	43
Gambar 4. 5 Data pretest kelompok kontrol.....	45
Gambar 4. 6 Data posttest kelompok kontrol	46
Gambar 4. 7 Deskriptif data kelompok kontrol.....	47
Gambar 4. 8 Data vertical jump kelompok kontrol	48
Gambar 4. 9 Persentase peningkatan (cm)	49
Gambar 4. 10 Data Pretest Eksperimen (joule)	51
Gambar 4. 11 Data posttest eksperimen (joule).....	52
Gambar 4. 12 Deskriptif data kelompok eksperimen (joule)	53
Gambar 4. 13 Data pretest kelompok kontrol (joule).....	55
Gambar 4. 14 Data posttest kelompok kontrol (joule)	56
Gambar 4. 15 Deskriptif data kelompok kontrol (joule)	57
Gambar 4. 16 Persentase peningkatan (joule)	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 2 Surat Balasan	72
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 4 Progam Latihan.....	74
Lampiran 5 Presensi Kehadiran	75
Lampiran 6 Data Mentah Pretest.....	76
Lampiran 7 Data Mentah Posttest	77
Lampiran 8 Data Hasil Excel	78
Lampiran 9 Data Konversi Cm ke Joule	79
Lampiran 10 Data Hasil SPSS.....	81
Lampiran 11 Dokumentasi	83
Lampiran 12 Cek Turnitin	86
Lampiran 13 Validasi Daftar Pustaka	87
Lampiran 14 Bimbingan Skripsi	96
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	97