

ABSTRAK

Rangga Asrofi Nurcahyo. 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. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Ardyansah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II) Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan besarnya peningkatan metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model terhadap eksplosif *power* otot tungkai pada atlet bola voli MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo. Masalah utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *vertical jump* atlet yang masih berada di bawah standar pemain pelajar tingkat kabupaten akibat program latihan yang belum terstruktur dan kurang menekankan unsur eksplosivitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet laki-laki yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *vertical jump* yang hasilnya kemudian dikonversi ke dalam satuan daya (Joule) untuk mendapatkan gambaran akurasi kekuatan yang lebih mendalam. Teknik analisis data mencakup uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene's Test*, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata tinggi lompatan naik dari 39,60 cm menjadi 42,10 cm (meningkat sebesar 6,31%). Dalam satuan daya, terjadi peningkatan dari 408,71 Joule menjadi 426,70 Joule (meningkat sebesar 4,40%). Secara statistik, diperoleh nilai signifikansi 0,010 ($< 0,05$) pada kelompok eksperimen, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model efektif dan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan eksplosif *power* otot tungkai atlet bola voli MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo.

Kata Kunci: *Circuit Training Plyometric*, Eksplosif *Power*, Otot Tungkai, Bola Voli

ABSTRACT

Rangga Asrofi Nurcahyo. 2026. *The Effect of the 4-Model Circuit Training Plyometric (CTP) Training Method on Explosive Leg Muscle Power in the MA Al Mukarom Volleyball Team, Ponorogo Regency*. Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Health and Science, PGRI Madiun Univesity. Supervisor (I) Dr. Ardyanyсах Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. Supervisor (II) Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine the effect and magnitude of improvement of the 4-model Circuit Training Plyometric (CTP) training method on explosive leg muscle power in MA Al Mukarom volleyball athletes, Ponorogo Regency. The main problem underlying this research is the low vertical jump ability of athletes, which is still below the standard for district-level student players due to an unstructured training program that does not emphasize explosiveness. This study used a quantitative approach with an experimental method through a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 20 male athletes selected through a purposive sampling technique. The data collection instrument used a vertical jump test whose results were then converted into power units (Joules) to obtain a more in-depth picture of power accuracy. Data analysis techniques included the Shapiro-Wilk normality test, Levene's Test homogeneity test, and hypothesis testing using Paired Sample t-Test. The results showed a significant increase in the experimental group with the average jump height increasing from 39.60 cm to 42.10 cm (an increase of 6.31%). In power units, there was an increase from 408,71 Joules to 426,70 Joules (an increase of 4.40%). Statistically, a significance value of 0.010 (<0.05) was obtained in the experimental group, so the alternative hypothesis (H_a) was accepted. In contrast, the control group did not show a significant change. The conclusion of this study is that the Circuit Training Plyometric (CTP) training method, using four models, is effective and significantly influences the explosive power of the leg muscles of volleyball athletes at MA Al Mukarom, Ponorogo Regency.

Keywords: *Circuit Training Plyometric, Explosive Power, Leg Muscles, Volleyball.*