

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT WEIGHT TRAINING*
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMPN 42 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh:

**HAYDAR ISLAMI
41182191200096**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

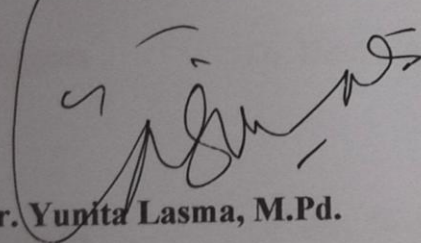
Skripsi

Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta

Oleh
Haydar Islami
41182191200096

Telah Disetujui Oleh:

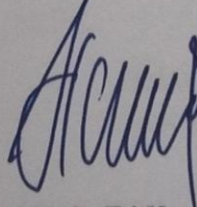
Pembimbing



Dr. Yunita Lasma, M.Pd.

Tanggal 16 Juli 2025

Mengetahui,
Plt. Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.
NIK. 45118082015014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 16 Juli 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Anggota : Asep Setiawan, M.Pd.

Bekasi, 16 Juli 2025
Dekan FKIP Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HAYDAR ISLAMI

NPM : 41182191200096

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 16 Juli 2025
Saya Yang Menyatakan



HAYDAR ISLAMI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahun hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini,
Tetap berjuang ya! "
"Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Dan tidak ada kemudahan tanpa doa"
(Ridwan Kamil)

Persembahan:

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik*
- 2. Kedua Orang tuaku yang tercinta Bapak Sarman dan Ibu Casimah yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan kaya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.*
- 3. Kepada partner special Nurkoblifah yang selalu menemani dan selalu menjadi support sytem selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, energi dalam perjalanan penulisan skripsi ini.*
- 4. Kepada Bapak Sihabudin, M.Pd sebagai kepala sekolah SMPN 42 Jakarta, Ibu Noerma Indrawati, S.Pd sebagai wakil kesiswaan bagian ekstrakurikuler SMPN 42 Jakarta, Bapak Herry Setyawan, M.Pd sebagai wakil kesiswaan bagian kurikulum SMPN 42 Jakarta, dan Bapak Muhammad Refri Tanjung, S.Pd sebagai Pembina OSIS. Saya ucapakan rasa terimakasih sebesar-besarnya yang sudah mengijinkan saya untuk melakukan pengambilan sampel penelitian di Ektrakurikuler Bolavoli SMPN 42 Jakarta.*
- 5. Kepada Squad Ektrakurikuler Bolavoli SMPN 42 Jakarta yang selalu mensupport saya, membantu saya untuk melalukan penelitian, memberikan semangat, dan do'a untuk menyelesaikan proses skripsi saya selama ini.*
- 6. Terakhir, Diri saya sendiri, Haydar Islami karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah apapun proses penyusunan skripsi ini.*

ABSTRAK

HAYDAR ISLAMI, 41182191200096: Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah latihan *circuit weight training* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan Siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMPN 42 Jakarta, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 42 Jakarta yang berjumlah 40 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit weight training* terhadap kekuatan otot lengan Siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta.

Kata Kunci: *circuit weight training*, *smash*, bolavoli

ABSTRACT

HAYDAR ISLAMI, 41182191200096: *Effectiveness of Circuit Weight Training to Increase Arm Muscle Strength in Volley Ball Extracurricular Students of SMPN 42 Jakarta.*

The purpose of this study was to determine whether circuit weight training can increase arm muscle strength in extracurricular bolavoli students at SMPN 42 Jakarta. The research method used in this research is to use the experimental method. This research was conducted at SMPN 42 Jakarta, while the population of this study were extracurricular bolavoli students of SMPN 42 Jakarta, totaling 40 people. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling techniques totaling 20 people. For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study, it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of circuit weight training on arm muscle strength in volley ball extracurricular students at SMPN 42 Jakarta.

Keywords: *circuit weight training, smash, volleyball*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45”.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma.

4. Bapak Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd., selaku pelaksana tugas Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma.
5. Ibu Dr. Yunita Lasma, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMPN 42 Jakarta
8. Siswa SMPN 42 Jakarta
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juli 2025
Penulis

HAYDAR ISLAMI

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38

D. Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian.....	39
E. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Diskusi Penemuan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran-saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	33
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik	43
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.3. Uji Homogenitas	45
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sikap Saat Awalan Dan Tolakan <i>Smash</i>	16
Gambar 2.2. Saat Memukul Dan Perkenaan Bola	17
Gambar 2.3. Sikap Saat Mendarat	18
Gambar 2.4. <i>Illinois Agility Run Test</i>	19
Gambar 2.5. <i>Two Foot Standing Balance Test</i>	20
Gambar 2.6. <i>Static Flexibility Test-Trunk and Neck</i>	21
Gambar 2.7. Tes <i>Sprint</i> 40 Meter	22
Gambar 2.8. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	22
Gambar 2.9. Latihan Angkat Beban	25
Gambar 2.10. Latihan Naik Turun Tangga	26
Gambar 2.11. Latihan Mendaki	26
Gambar 2.12. Latihan <i>Push Up</i>	26
Gambar 2.13. Latihan <i>Sit Up</i>	27
Gambar 2.14. Latihan Bersepeda	27
Gambar 2.15. Kerangka Berpikir	35
Gambar 3.1. Langkah-Langkah Penelitian	39
Gambar 3.2. Alat <i>Hand Grip Dynamometer</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli	54
Lampiran 2 Program Latihan	55
Lampiran 3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	69
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik	70
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	71
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	72
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Uji Paired Sample T Test.....	73