

**PENGARUH PELATIHAN *KNIGHT RESISTANCE*  
DAN *DUMBELL* TERHADAP KECEPATAN  
PUKULAN (*GIAKU TSUKI*) KARATEKA  
DOJO SEMANGAT BADUNG**

**PROPOSAL TESIS**



**Oleh  
I NYOMAN SUMAYASA  
NIM. 2029121019**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
2023**

**PENGARUH PELATIHAN *KNIGHT RESISTANCE*  
DAN *DUMBELL* TERHADAP KECEPATAN  
PUKULAN (*GIAKU TSUKI*) KARATEKA  
DOJO SEMANGAT BADUNG**

**TESIS**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi S2 Pendidikan Olahraga**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan dalam ujian **Tesis**, di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja .

Singaraja, 12 Oktober 2023

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd  
NIP. 197309262001121001

Pembimbing II



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 198008112008121001



## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Tesis oleh I Nyoman Sumayasa NIM: 2029121019 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 15 Oktober 2023

Tim Penguji:



Ketua,  
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198410252008121002



Anggota,  
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd  
NIP. 197309262001121001



Anggota,  
Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198008112008121001



Anggota,  
Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196705272001121001



Anggota,  
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or  
NIP. 198003112008121002

Mengetahui Direktur  
Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.  
NIP. 195910101986031003

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja 12 Oktober 2023

Yang Memberi Pernyataan



I Nyoman Sumayasa  
NIM: 2029121019

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa peneliti persembahkan tesis ini kepada:

### **BAPAK dan IBU TERCINTA**

**Alm. I Ketut Magir dan Ni Made Madii**

“Terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada peneliti”

### **ISTRI dan ANAK TERCINTA**

**Paulina Henning Filda dan**

**Ni Putu Joanna Marsha Kayla, I Made Bagus Brilliant Bergawa**

“Terima kasih atas doa, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

### **KELUARGA BESAR**

“Yang selalu memberikan dukungan doa, motivasi tiada henti”

### **ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

**MOTTO**

**“ELAH DI LIKADE”**

**I Nyoman Sumayasa  
(2023)**



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Knight Resistance* dan *Dumbell* terhadap Kecepatan Pukulan (*Giaku Tsuki*) Karateka Dojo Semangat Badung”, dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha dan juga sebagai Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel., M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi, fasilitas serta kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga juga sebagai Penguji II yang telah mengarahkan, dan memberikan motivasi yang penyelesaian tesis ini;
5. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang bermakna serta penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam proses studi dan penyelesaian tesis ini;
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Penguji I yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis selama melakukan penelitian dan penulisan tesis ini;



7. Maryoto Subekti, sebagai sahabat yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
8. Kadek Yogi Parta Lesmana, yang telah banyak membantu dan juga memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
9. Ade Mikael Ardhana Ketaren yang telah banyak memberikan masukan-masukan dan juga membantu dalam proses penelitian sampai dengan selesai.
10. Siagfred Seran selaku Assisten Pelatih Dojo Semangat Badung yang telah proses penelitian di Dojo Semangat Badung
11. Paulina Henning Filda, sebagai istri tercinta yang selalu mendukung dan juga memotivasi saya hingga terselesaikan nya Tesis ini.
12. Ni Putu Joanna Marsha Kayla, I Made Bagus Brilliant Bergawa sebagai anak tersayang yang selalu mendukung dan juga memotivasi saya hingga terselesaikan nya Tesis ini.
13. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang turut membantu dan sumbangsuhnya, dalam penyelesaian tesis ini.
14. Orang tua, keluarga dan sahabat serta semua pihak yang turut membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian studi ini diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis dengan segala kebutuhannya terhadap referensi tesis ini.

Singajara , 12 Oktober 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DALAM .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Teori .....	9
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
3.2 Rancangan Penelitian .....	47
3.3 Populasi dan Subjek Penelitian .....	48
3.4 Variabel penelitian .....	49
3.5 Definisi Operasional Varibel .....	50
3.6 Teknik Pengumpulan Data/Instrumen Penelitian .....	54

3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrument .....	63
3.8	Teknik Analisis Data .....	65
3.9	Penyajian Data .....	69
3.10	Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian .....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>72</b>
4	4.1 Hasil Penelitian .....	72
5	4.2 Pengujian Prasyarat.....	74
6	4.3 Uji hipotesis .....	78
7	4.4 Pembahasan.....	83
8	4.5 Implikasi Penelitian.....	88
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>90</b>
9	5.1 Simpulan .....	90
10	5.2 Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>93</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>100</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>112</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>115</b>



**DAFTAR GAMBAR**

(halaman)

Gambar 01. Kerangka Berpikir .....15

Gambar 02. Desain Penelitian.....19

