

**PENGARUH METODE PELATIHAN  
*PYLOMETRIC SIDE JUMP SPRINT* DAN *AGILITY BALLS*  
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
ATLET PEMBINAAN PRESTASI BULUTANGKIS FOK  
UNDIKSHA**

**TESIS**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**2024**

**PENGARUH METODE PELATIHAN  
*PYLOMETRIC SIDE JUMP SPRINT* DAN *AGILITY BALLS*  
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
ATLET PEMBINAAN PRESTASI BULUTANGKIS FOK  
UNDIKSHA**

**TESIS**

**Diajukan Kepada**

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

**Oleh**

**Kadek Santhi Pratiwi  
NIM. 2229121002**



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

**2024**

Tesis oleh Kadek Santhi Pratiwi telah diperiksa dan disetujui untuk memenuhi syarat-syarat mencapai Gelar Magister Pendidikan.

Singaraja, 15 Februari 2024

Pembimbing I



Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd.  
NIP. 197608272006041001

Pembimbing II



Dr. I Ketut Iwan Swadesi.  
NIP.197305112001121001

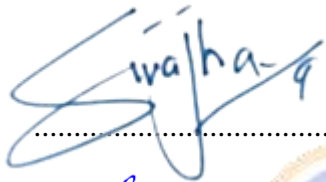


## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Kadek Santhi Pratiwi ini dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 15 Februari 2024

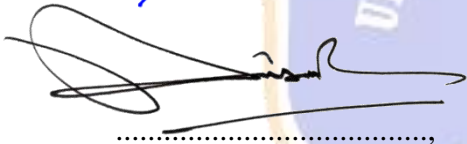
Oleh  
Tim Penguji



Ketua  
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.,AIFO-P.  
NIP. 198003112008121002



Anggota  
Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd.  
NIP. 197608272006041001



Anggota  
Dr. I Ketut Iwan Swadesi.  
NIP. 197305112001121001



Anggota  
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT  
NIP. 197309262001121001



Anggota  
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



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

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya 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 ditentukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya 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, 15 Februari 2024

Yang memberi pernyataan



  
Kadek Santhi Pratiwi

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat anugerah-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Pelatihan *Pylometric Side Jump Sprint* dan *Agility Balls* Terhadap Power Otot Tungkai dan Kelincahan Atlet Pembinaan Prestasi Bulutangkis FOK Undiksha” dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang direncanakan.

Dalam penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.,AIFO-P selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga serta sebagai Penguji II yang telah banyak memberikan masukan guna kesempurnaan tesis ini
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P selaku Sekretaris Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan masukan dan arahan guna kesempurnaan tesis ini.
5. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd. sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyempurnaan tesis ini.
6. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan guna kesempurnaan tesis ini
7. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT sebagai Penguji I telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.



8. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. sebagai Penguji II telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah membagikan ilmu kepada peneliti.
10. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. dan Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Binaan Prestasi Bulutangkis FOK Undiksha yang telah memberikan izin melakukan penelitian pada peserta bimpres.
11. Seluruh peserta bimpres FOK Undiksha yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga sebagai sampel dalam penelitian.
12. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S2 Pendidikan Olahraga angkatan 2022 yang memberikan dukungan dalam pelaksanaan penyusunan tesis ini.
13. Arief Billah selaku suami peneliti yang telah mendampingi dan selalu memotivasi dalam perjalanan perkuliahan sampai pada titik akhir penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.

Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pemikirannya maupun motivasi dalam penyelesaian tesis ini. Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran serta masukan sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tesis ini.

Singaraja, 15 Februari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</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>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang dan Permasalahan .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	7
1.5.1 Tujuan Penelitian .....	7
1.5.2 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Kajian Teori .....	10
2.1.1 Permainan Bulutangkis .....	10
2.1.2 Pelatihan.....	13
2.1.3 Metode <i>Pylometric Side Jump Sprint</i> .....	14
2.1.4 Metode <i>Agility Balls</i> .....	19
2.1.5 Kelincahan .....	23
2.1.6 Power Otot Tungkai.....	27
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berpikir.....	34



2.4 Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	39
3.2 Subjek Penelitian .....	40
3.3 Variabel Penelitian .....	41
3.4 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	42
3.5 Metode Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
4.1 Deskripsi Data .....	53
4.1.1 Deskripsi <i>Pretest</i> Data Power otot tungkai Pada Atlet Bulutangkis FOK Undiksha .....	53
4.1.2 Deskripsi <i>Pretest</i> Data Kelincahan Pada Atlet bulutangkis FOK Undiksha .....	57
4.1.3 Deskripsi <i>Post test</i> Data Power otot tungkai Pada Atlet Bulutangkis FOK Undiksha .....	60
4.1.4 Deskripsi <i>Post test</i> Data Kelincahan Pada Atlet bulutangkis FOK Undiksha .....	64
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	66
4.3 Hasil Pengujian Hipotesis .....	72
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	77
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>85</b>
5.1 Simpulan .....	85
5.2 Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. <i>Side Jump Sprint</i> .....	18
Gambar 2. 2. <i>Agility Balls</i> .....	20
Gambar 2. 3. Bentuk kelincahan “lari zig zag” .....	26
Gambar 2. 4. Bentuk kelincahan “ <i>Shuttle Run</i> ” .....	26
Gambar 2. 5. Bentuk kelincahan “ <i>Squat Thrust</i> ” .....	27
Gambar 2. 6. <i>Jump Power Meter</i> .....	29
Gambar 2. 7. Bentuk latihan “Berjalan dengan kedua tangan” .....	30
Gambar 2. 8. Bentuk latihan “Lompat katak” .....	30
Gambar 2. 9. Bentuk latihan “ <i>Squat jump</i> ” .....	31
Gambar 2. 10. Bentuk latihan “Lompat Tali” .....	32
Gambar 2. 11. Kerangka Berpikir .....	35
Gambar 3. 12. Alat Ukur <i>Jump meter</i> .....	45
Gambar 4. 13. Histogram Data Hasil <i>Pretest</i> Power otot tungkai Kelas Kontrol. ....	55
Gambar 4. 14. Diagram Batang Katagori Power otot tungkai .....	57
Gambar 4. 15. Histogram Data <i>Pretest</i> Kelincahan Atlet bulutangkis Kelas Eksperimen.....	59
Gambar 4. 16. Histogram Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelas Kontrol .....	59
Gambar 4. 17. Histogram Data Hasil <i>Post Test</i> Power otot tungkai yang Telah Mengikuti Metode Pelatihan <i>Pylometric Side Jump Sprint</i> .....	61
Gambar 4. 18. Histogram Data Hasil <i>Post Test</i> Power otot tungkai yang Mengikuti Metode Pelatihan <i>Agility Balls</i> .....	62
Gambar 4. 19. Diagram Batang Katagori Power otot tungkai Hasil <i>Post Test</i> .....	63
Gambar 4. 20. Histogram Data hasil <i>post test</i> Kelincahan Atlet bulutangkis yang telah Mengikuti Metode pelatihan <i>Pylometric side jump sprint</i> ...	65
Gambar 4. 21. Histogram Data hasil <i>post test</i> Kelincahan Atlet bulutangkis yang Mengikuti Metode pelatihan <i>Agility balls</i> .....	66
Gambar 4. 22. Hasil Uji Normalitas Multivariat.....	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rancangan Penelitian .....	40
Tabel 3.2. Subjek Penelitian.....	41
Tabel 3.3. Katagori Penilaian Tinggi Lompatan .....	46
Tabel 4. 1. Statistik Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> Power otot tungkai Pada Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol .....	54
Tabel 4. 2 Katagori Power otot tungkai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Hasil Pre Test.....	56
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan Atlet Bulutangkis .....	58
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Hasil <i>Post Test</i> Power otot tungkai Pada Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	60
Tabel 4. 5 Katagori Power otot tungkai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Hasil Post Test .....	62
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan Atlet bulutangkis .....	64
Tabel 4. 7 Ringkasan Uji Normalitas .....	67
Tabel 4. 8 Tabel Uji Korelasi Antara Jarak Mahalanobis Dengan <i>Chi Square</i> ....	69
Tabel 4. 9 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians .....	69
Tabel 4. 10 Uji Homogenitas Matriks Varians Covarians .....	70
Tabel 4. 11 Tabel Uji Korelasi Antar Variabel Terikat .....	71
Tabel 4. 12 Hasil <i>Test of Beetwen-Subjects Effects</i> Power otot tungkai .....	72
Tabel 4. 13 Nilai Rata-Rata Terestimasi Power otot tungkai.....	73
Tabel 4. 14 Ringkasan Hasil <i>Test of Beetwen-Subjects Effects</i> Kelincahan .....	74
Tabel 4. 15 Nilai Rata-Rata Terestimasi Kelincahan Atlet bulutangkis .....	75
Tabel 4. 16 Ringkasan Uji Manova.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Kelincahan.....	88
Lampiran 2 Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Power otot tungkai.....	89
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Hasil Post Test Kelincahan.....	90
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Post Test Power otot tungkai.....	91
Lampiran 5 Rekapitulasi Katagori Power otot tungkai.....	92
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Hasil Penelitian.....	94
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis.....	95
Lampiran 8 Hasil Analisis LSD Power otot tungkai.....	110
Lampiran 9 Hasil Analisis LSD Kelincahan.....	111
Lampiran 10 Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	112
Lampiran 11 Program Latihan.....	113
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	119
Lampiran 13 Riwayat Hidup Peneliti.....	124