

**PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL ICKEY SHUFFLE*  
DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN  
KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
ATLET KABADDI BADUNG**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga**



**Oleh**

**I PUTU REGA PADMAWAN  
NIM : 2129121010**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARHAGA**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh I Putu Rega Padmawan ini telah diperiksa dan disetujui untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Magister Pendidikan.

Singaraja, 30 Januari 2024

Pembimbing I,



Dr. H. Wahjoedi, M.Pd  
NIP. 197001291994031002

Pembimbing II,



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

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh I Putu Rega Padmawan ini dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 30 Januari 2024

Oleh  
Tim Penguji



.....

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



.....

Anggota  
Dr. H. Wahjoedi, M.Pd  
NIP. 197001291994031002



.....

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



.....

Anggota  
Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or  
NIP. 1971052020011210002



.....

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

Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana Undiksha



Prof. Dr. L. 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, 1 Februari 2024

Yang memberi pernyataan,



( Putu Rega Padmawan )

# PERSEMBAHAN

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

## ORANG TUA

**I Gede Puja Darmawan dan Ni Kadek Supadmi**

“Terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya, hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini”



**ADIK**

**I Kadek Dwi Saputra**

“Terimakasih atas semangat dan canda tawa dalam balutan kasih sayangnya”

**ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena berkatrahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan tesis penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Ladder Drill Ickey Shuffle* dan *Side jump sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Atlet Kabaddi Badung” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjalani pendidikan di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga.
2. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or selaku Koordinator Prodi S2 Pendidikan Olahraga yang memotivasi dan memfasilitasi pelaksanaan Pendidikan.
3. Dr. H Wahjoedi selaku pembimbing I atas bimbingan, motivasi dan saran yang membangun sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Dosen di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah banyak memberikan berbagai pengetahuannya dalam bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga maupun materi pembelajaran lainnya.
6. Pegawai di lingkungan Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan pra tesis penelitian ini.

7. Ketua KONI Kabupaten Badung yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Ketua umum kabaddi Kabupaten Badung yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua Atlit Kabaddi Badung yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian.
10. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga tesis penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyelesaian tesis penelitian ini.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tesis penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaannya. Semoga tesis ini bermanfaat dalam pengembangan pendidikan olahraga Kabaddi kedepannya.

Singaraja, 30 Januari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL TESIS .....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1.Latar Belakang Masalah Penelitian .....	1
1.2.Identifikasi Masalah Penelitian .....	7
1.3.Pembatasan Masalah .....	8
1.4.Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.5.Tujuan Penelitian.....	9
1.6.Manfaat Hasil Penelitian .....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	11
2.1. Kajian Teori .....	11
2.1.1. Kecepatan .....	11
2.1.2. Kelincahan.....	16
2.1.3. Pelatihan .....	23
2.1.4. Olahraga Kabaddi .....	31
2.1.5. Jenis-jenis Pelatihan Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	45
2.1.6. Jenis-jenis Pelatihan Kelincahan .....	48
2.1.7. Pelatihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> .....	53
2.1.8. Pelatihan <i>side jump Sprint</i> .....	57
2.2. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	62
2.3. Kerangka Berpikir.....	65
2.4. Hipotesis .....	69



BAB III METODE PENELITIAN.....	70
3.1. Jenis Penelitian.....	70
3.2. Populasi dan Sampel .....	72
3.3. Sistematika Pelatihan .....	76
3.4. Variabel Penelitian.....	83
3.5. Tehnik Pengumpulan Data.....	84
3.6. Instrumen Penelitian .....	86
3.7. Analisis Data.....	92
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	99
4.1. Hasil Penelitian .....	99
4.1.1 Karakteristik Sampel Penelitian .....	99
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis .....	102
4.1.2.1 Uji Normalitas .....	102
4.1.2.2 Uji Homogenitas .....	103
4.1.3 Uji Hipotesis .....	106
4.1.3.1 Analisis Pre-Test dan Post-Test.....	106
4.1.3.2 Uji Manova .....	107
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	110
4.2.1 Signifikansi Peningkatan Kecepatan Antara Kelompok Atlet Kabaddi yang diberikan Pelatihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> dan <i>Side jump sprint</i> .....	110
4.2.2 Signifikansi Peningkatan Kecepatan Antara Kelompok Atlet Kabaddi yang diberikan Pelatihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> dan <i>Side jump sprint</i> .....	112
4.2.3. Signifikansi Peningkatan Kecepatan Antara Kelompok Atlet Kabaddi yang diberikan Pelatihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> dan <i>Side jump sprint</i> .....	114
BAB V PENUTUP.....	116
5.1 Simpulan .....	116
5.2 Implikasi .....	116
5.3 Saran .....	117
DAFTAR RUJUKAN .....	118
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	121

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal .....	38
Tabel 2.2 Tingkat Intensitas Latihan .....	40
Tabel 2.3. Zona Latihan .....	47
Tabel 3.1. Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing .....	72
Tabel 3.2 Taraf Tabel Jumlah Populasi dan Sampel Untuk Perhitungan dengan Taraf Signifikansi 95% .....	75
Tabel 3.3. Penentuan Sampel Penelitian .....	76
Tabel 3.4. Program Latihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> .....	80
Tabel 3.5. Program Latihan <i>Side jump sprint</i> .....	81
Tabel 3.6. Sistematika Pelatihan setiap Pertemuan .....	82
Tabel 4.1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia .....	99
Tabel 4.2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Pengalaman .....	100
Tabel 4.3. Uji Normalitas Kemampuan Awal Atlet Kabbadi Badung .....	102
Tabel 4.4. Uji Normalitas Kemampuan Atlet Kabbadi Badung Pasca Pelatihan ..	103
Tabel 4.5. Uji Homogenitas .....	104
Tabel 4.6 <i>Box's Test of Equality of Covariance Matrices</i> .....	105
Tabel 4.7. Uji t Dua Sampel Berpasangan (Paired Sample t Test) Kelincahan ....	106
Tabel 4.8. Uji t Dua Sampel Berpasangan (Paired Sample t Test) Kecepatan .....	106
Tabel 4.9 Output <i>Multivariate Tests</i> .....	107
Tabel 4.10 Output <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> .....	108
Tabel 4.11 Lapangan <i>Agility T-Test</i> .....	109

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Olahraga Kabaddi .....	25
Gambar 2.2. Formasi Olahraga Kabaddi.....	26
Gambar 2.3. Sistem Tangga Bompa .....	32
Gambar 2.4. Bentuk-Bentuk Tes Kelincahan .....	52
Gambar 2.5. <i>Agility Ladder</i> .....	56
Gambar 2.6. Pelatihan <i>Ickey Shuffle</i> .....	57
Gambar 2.7. <i>Side jump sprint</i> .....	59
Gambar 2.8. Latihan Pliometrik <i>Side Jumps Sprint</i> .....	60
Gambar 2.9. Kerangka Berpikir .....	65
Gambar 3.1. <i>Matching-Only Design</i> .....	71
Gambar 3.2. Tahapan Latihan .....	76
Gambar 3.3. Pola Set <i>Repetisi Ladder Drill Ickey Shuffle</i> .....	81
Gambar 3.4. Pola Set Repetisi <i>Side jump sprint</i> .....	82
Gambar 3.5. Posisi start lari 50 meter .....	89
Gambar 3.6. Lapangan Agility T-Test .....	90

