

PENGARUH PELATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KABADDI SMP N 2 DENPASAR

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan**

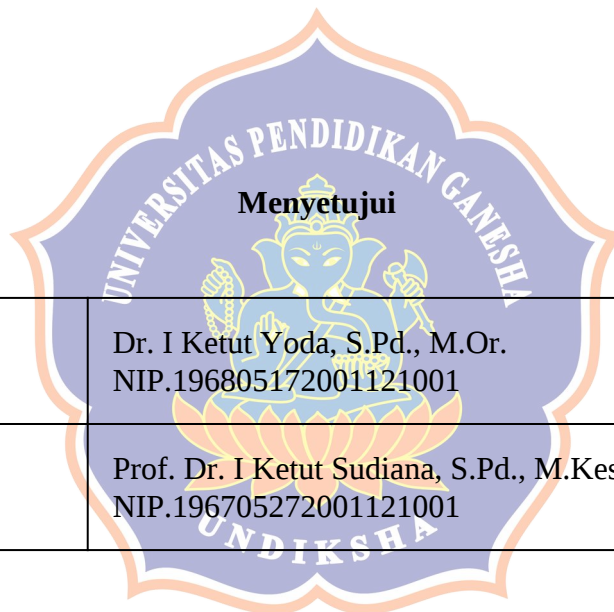
**Oleh
Kadek Budi Arsana
NIM 2016021002**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA



Pembimbing I	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

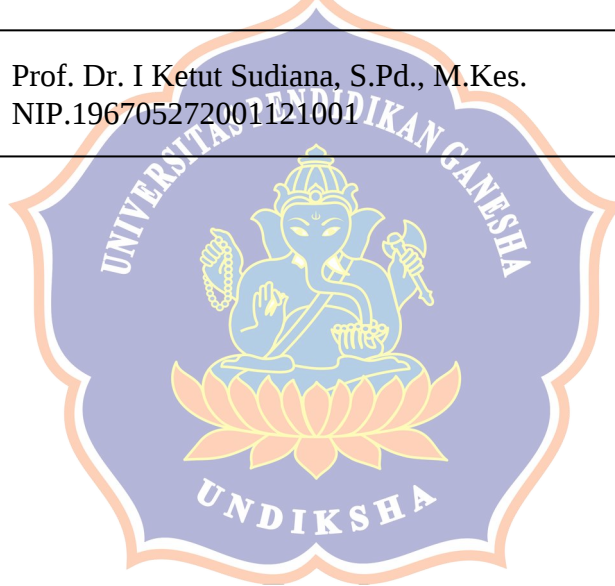


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Kadek Budi Arsana ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 26 Januari 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan *Side To Side Box Shuffle* dan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Kabaddi Smp N 2 Denpasar”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 26 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan

Kadek Budi Arsana
NIM 2016021002

KATA PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, saya sebagai peneliti mempersembahkan Skripsi ini kepada:

BAPAK DAN IBU

Ketut Sumedra & Luh Sukarmini

“Terima kasih banyak kepada bapak dan ibu yang telah memberikan penuh kasih sayang, dukungan, motivasi dan doa yang tiada henti”

DOSEN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

“Terima kasih atas bimbingan dan kesabarannya dalam memberikan bimbingan, saya mohon maaf atas segala hal yang kurang baik secara sengaja maupun tidak sengaja yang saya lakukan selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Ilmu Keolahragaan”

ALMAMATER

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

MOTTO

**“KESALAHAN HARI INI ADALAH BEKAL
UNTUK MENJADI LEBIH BAIK LAGI”**



PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan *Side to side box shuffle* Dan *Squat Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Kabaddi SMP Negeri 2 Denpasar”** Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana di Universitas Pendidikan Ganesha.

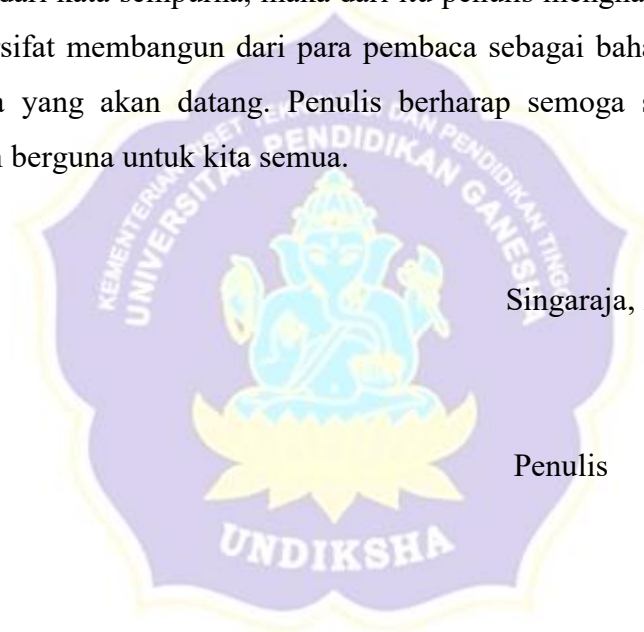
Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan baik secara moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing, yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha atas segala dukungan dari jurusan untuk kelancaran penelitian ini.
4. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kemudahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian serta masukan pada penelitian ini.

6. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kemudahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus penguji saya yang telah memberikan dukungan dari program studi untuk kelancaran penelitian ini dan yang telah menguji serta memberikan penilaian pada penelitian ini dan sudah selalu senantiasa memberikan semangat dan motivasi.
8. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd. M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Bapak Ibu dosen pengajar Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti masa perkuliahan.
10. Kepala Tata Usaha Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha beserta staff yang telah bersedia memberikan bantuan dalam pemberian informasi dan petunjuk selama masa perkuliahan.
11. Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Denpasar yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
12. Anak Agung Made Wahyu Saputra,S.pd selaku Guru Olahraga di Sekolah SMP Negeri 2 Denpasar yang telah membantu dan memfasilitasi selama proses penelitian sehingga berjalan dengan lancar.
13. Ucapan terima kasih yang tiada tara untuk keluarga penulis yang telah memberikan doa, dukungan moral maupun material, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, serta menjadi garda terdepan yang selalu memberikan semangat dan motivasi di saat penulis ingin menyerah.

14. Kepada diri sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini walau sering kali merasa putus asa atas apa yang telah diusahakan dan belum berhasil tetapi tetap memilih untuk berjuang dan tidak lelah mencoba.
15. Teman-teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari atas segala keterbatasan kemampuan penulis, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca sebagai bahan masukan bagi penulis dimasa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kita semua.



Singaraja, 26 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK	x
PRAKATA	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Pelatihan (<i>Training</i>)	8
2.1.1 Prinsip Dasar Latihan.....	9
2.1.2 Intensitas Latihan	13
2.1.3 Frekuensi Latihan.....	13
2.1.4 Set.....	14
2.1.5 <i>Repetisi</i>	14
2.1.6 <i>Recovery</i>	14
2.1.7 <i>Side To Side Box Shuffle</i>	15
2.1.8 <i>Squat jump</i>	15
2.1.9 <i>Power Otot Tungkai</i>	16
2.2.10 <i>Kabaddi</i>	21
2.2 Kerangka Berpikir.....	23
2.3 Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	27
3.3 Subjek Penelitian.....	29
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.4.1 Variabel Penelitian	29
3.4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.5 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	30
3.5.2 Instrumen Penelitian	31
3.6 Validitas dan Reabilitas Instrumen	32
3.6.1 Uji Validitas.....	32
3.6.2 Reliabilitas.....	33
3.6.3 Program Pelatihan	33
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	35
3.7.2 Uji Homogenitas Data	35
3.7.3 Uji Hipotesis.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	37
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis.....	38
4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas Data.....	38
4.1.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians	39
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	40
4.1.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama.....	40
4.1.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua	41
4.1.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga.....	42
4.2 Pembahasan.....	44
4.3 Implikasi.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
5.1 Rangkuman	49

5.2 Simpulan	51
5.3 Saran.....	52

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pembagian Kelompok Secara Ordinal pairing	28
Tabel 3.2. Program Pelatihan <i>Side to side box shuffle</i> dan <i>squat jump</i>	34
Tabel 4.1 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Power Otot Tungkai.....	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians	39
Tabel 4.4 Hasil Analisis <i>Paired Samples t Test</i> untuk Latihan <i>Side to side box shuffle</i>	40
Tabel 4.5 Hasil Analisis <i>Paired Samples t Test</i> untuk Latihan <i>Squat Jump</i>	42
Tabel 4.6 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i>	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Step-Type Approach</i>	10
Gambar 2.2 Tungkai Otot Atas	18
Gambar 2.3 Tungkai Otot Bawah	20
Gambar 2.4 Bentuk dan Ukuran Lapangan.....	22
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2 Pelaksanaan tes <i>Standing Broad Jump</i>	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Mengambil Data.....	56
Lampiran 2. Surat izin Melakukan Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Tugas	58
Lampiran 4. Daftar Nama Peserta Didik.....	59
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i>	60
Lampiran 6. <i>Ordinal Pairing</i> Penentuan Sampel Penelitian.....	61
Lampiran 7. Pembagian Kelompok pada Sampel Penelitian	62
Lampiran 8. Data <i>Post-Test</i>	63
Lampiran 9. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	64
Lampiran 10. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas	65
Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas	66
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji t.....	67
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	69

