

**PENGARUH PELATIHAN SHUTTLE RUN DAN
ZIGZAG DI PASIR DENGAN SET DAN REPETISI
YANG SAMA TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN SISWA DI
SMPN 2 LARANTUKA**

TESIS

**OLEH:
VASKO TEIN ARAMANA
2429121025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

.





- 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
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001



- 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.

Tesis oleh Vasko Tein Aramana telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 11 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



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

NIP.195910101986031003



- 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.

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 saya yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian 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, 13 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Vasko Tein Aramana

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan karya ilmiah yang berjudul <Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Zigzag di Atas Pasir terhadap Peningkatan Kelincahan dan Daya Tahan Siswa di SMPN 2 Larantuka= dengan lancar. Penelitian ini disusun sebagai salah satu bentuk kontribusi akademik dalam bidang kebugaran jasmani, khususnya dalam mengembangkan metode latihan fisik yang lebih efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kelincahan dan daya tahan siswa. Pemilihan topik ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peningkatan aspek kelincahan dan daya tahan dalam menunjang kebugaran jasmani siswa, serta perlunya inovasi dalam media latihan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik remaja.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak, penyusunan karya ilmiah ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Ganesha dan sekaligus Penguji I yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si. selaku Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis

5. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S. selaku Wakil Direktur II Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis.
6. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
7. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
9. Dr. Luh Putu Tuti Arian, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
10. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
11. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
12. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga tesis tesis ini dapat diselesaikan.
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan tesis. Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalin kehidupan.

Penulis menyadari 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, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 13 Mei 2026

Penulis

Vasko Tein Aramana



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN PENGUJI	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	xi
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Penjelasan Istilah	7
1.8 Rencana Publikasi.....	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Kebugaran Jasmani	9
2.1.2 <i>Shuttle Run</i>	13
2.1.3 <i>Zig zag</i>	17
2.1.4 Perbedaan Efektivitas Shuttle Run vs Zigzag Berdasarkan Karakteristik Gerak	18
2.1.5 Kelincahan (<i>Agility</i>)	21
2.1.6 Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	25
2.1.7 Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan dalam Kebugaran Jasmani....	30
2.1.8 Kajian Teori tentang Latihan di Pasir sebagai Media Peningkatan Kelincahan dan Daya Tahan.....	33
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	35

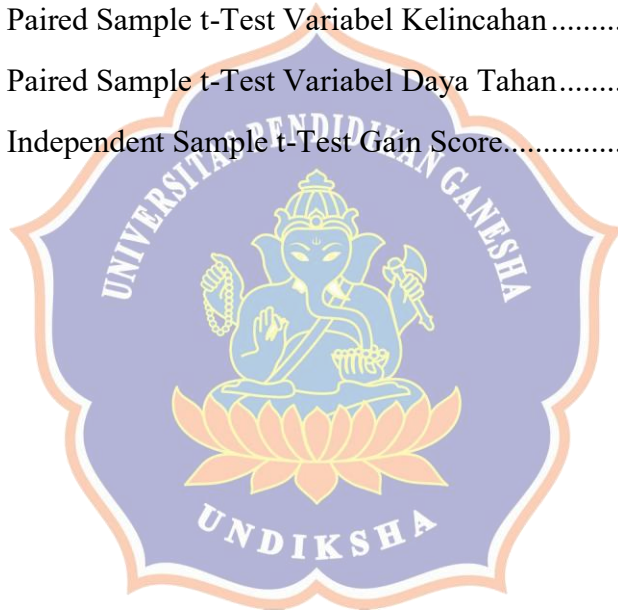
2.3 Kerangka Berpikir.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian	37
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
3.1 Jenis Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.2.1 Populasi	40
3.2.2 Sampel.....	40
3.3 Waktu Penelitian.....	41
3.4 Prosedur Penelitian	41
3.5 Variabel Penelitian.....	48
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7 Instrumen Penelitian	51
3.8 Analisis Data.....	56
3.8.1 Analisis Deskriptif.....	56
3.8.2 Uji Persyaratan Analisis Data	56
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	58
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	59
4.3 Hasil Uji Prasyarat Analisis	60
4.3.1 Uji Normalitas	60
4.3.2 Uji Homogenitas	61
4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	62
4.4.1 Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	62
4.4.2 Hasil Pengujian Hipotesis Kedua.....	62
4.4.3 Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga.....	63
4.5 Pembahasan.....	60
4.5.1 Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zigzag di Pasir terhadap Peningkatan Kelincahan.....	60

4.5.2 Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zigzag di Pasir terhadap Peningkatan Daya Tahan.....	65
4.5.3 Perbedaan Efektivitas Latihan Shuttle Run dan Zigzag di Pasir terhadap Peningkatan Kelincahan dan Daya Tahan.....	66
BAB V	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Implikasi Praktis	70
5.3 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
DAFTAR LAMPIRAN.....	76



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Kelincahan.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Kelincahan	60
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Gain Score	61
Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample t-Test Variabel Kelincahan	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample t-Test Variabel Daya Tahan.....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Independent Sample t-Test Gain Score.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.2 Shuttle run.....	13
Gambar 2.1.3 Zigzag run.....	15

