

**PENGARUH *SPLIT SQUAT JUMP*
DAN *LUNGES BODYWEIGHT TRAINING* TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI *KENSHI SHORINJI KEMPO*
DI KABUPATEN BULELENG**



**OLEH :
KADEK BAYU SUPRASTYA
2216041028**

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

2026

**PENGARUH *SPLIT SQUAT JUMP*
DAN *LUNGES BODYWEIGHT TRAINING* TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI *KENSHI SHORINJI KEMPO*
DI KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh
Kadek Bayu Suprastya
NIM. 2216041028**

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

2026

SKRIPSI

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



Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Pembimbing II	Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. NIP.198905232022031003



- 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.

Skripsi oleh Kadek Bayu Suprastyia ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Anggota	Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. NIP.197806012001122001
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. NIP.198905232022031003



- 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.

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

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- 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

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Kenshi Shorinji Kempo Di Kabupaten Buleleng” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Februari 2026



Kadek Bayu Suprasya
NIM. 2216041028

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan, kasih, dan anugerah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Dengan penuh rasa syukur dan kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada Pembimbing Utama, **Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.** dan Pembimbing Pendamping, **Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.**, yang dengan setia, sabar, serta senantiasa memberikan motivasi, saran dan masukan selama proses bimbingan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih saya sampaikan kepada Bapak Ibu petinggi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan beserta seluruh jajaran, serta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) atas bimbingan, ilmu, dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Kepada Bapak dan Ibu orang tua saya tercinta yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kepada kakak dan kedua adik saya tersayang yang telah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada teman-teman yang senagn tiasa menjadi saksi dalam perjalanan saya, terima kasih atas kebersamaan dalam suka maupun duka. Terima kasih telah berproses bersama, menjadi keluarga kedua, serta menjadi bagian dari cerita perjalanan saya. Semoga hal baik selalu menyertai kita bersama.

TERIMA KASIH



MOTTO

~ALL IS WELL~

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Kenshi Shorinji Kempo Di Kabupaten Buleleng”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, baik secara moral maupun material, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Jurusan Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Dody Tisna, MS, S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam pembuatan skripsi.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi.
9. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing Akademik sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi selama perkuliahan secara keseluruhan.
10. Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan di bidang pendidikan, ilmu keolahragaan, serta materi lainnya.
12. Jajaran Pengurus PERKEMI Buleleng yang telah mengizinkan dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
13. Atlet Shorinji Kempo Buleleng yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

14. Seluruh keluarga dan kerabat yang selalu memberikan dorongan secara moril sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 20 Februari 2026
Yang membuat pernyataan

Kadek Bayu Suprasty
NIM. 2216041028

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II	13
KAJIAN TEORI	13
2.1 Deskripsi Teori.....	13
2.1.1 Shorinji Kempo	13
2.1.2 Definisi Latihan.....	17
2.1.3 Long-Term Athlete Development (LTAD).....	18
2.1.4 Prinsip-prinsip Latihan Olahraga	20
2.1.5 Tujuan dan Jenis Latihan dalam Olahraga	26
2.1.6 Komponen Latihan dalam Olahraga	28
2.1.7 Model Latihan Kekuatan.....	35
2.1.8 Otot Tungkai	40
2.1.9 Sistematika Latihan.....	43

2.1.10 <i>Bodyweight Training</i>	43
2.1.11 Bentuk Latihan Split Squat Jump.....	45
2.1.12 Bentuk Latihan Lunge Bodyweight Training.....	46
2.2 Kajian Penelitian Relevan	49
2.3 Kerangka Berfikir.....	54
2.4 Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III.....	58
METODE PENELITIAN	58
3.1 Rancangan Penelitian.....	58
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
3.3 Variabel Penelitian.....	62
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	63
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	72
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	75
BAB IV	76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
4.1 Hasil Penelitian	76
4.2.1 Deskripsi Penelitian	76
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis.....	83
4.2.2 Uji Normalitas data	83
4.2.3 Uji homogenitas data.....	85
4.3 Uji Hipotesis	86
4.4 Pembahasan.....	89
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	89

4.4.2 Pengaruh Latihan Lunge Bodyweight Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	90
4.4.3 Perbedaan Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Lunge Bodyweight Training	92
4.5 Implikasi Penelitian.....	95
4.5.1 Implikasi Teoritis	95
4.5.2 Implikasi Praktis	96
BAB V.....	98
PENUTUP.....	98
5.1 Rangkuman	98
5.2 Simpulan	100
5.3 Saran.....	101
Daftar Pustaka.....	103
LAMPIRAN.....	113



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Skala Intensitas Latihan Kekuatan	29
Tabel 1. 2 Estimasi Repetisi Maksimal.....	32
Tabel 2. 3. 1 Pembagian Kelompok Berdasarkan MSOP	56
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif	76
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif: Kelompok Split Squat Jump	78
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif: Kelompok Lunges.....	79
Tabel 4. 4 Hasil Uji Tes Normalitas Data	84
Tabel 4. 5 Tes Homogenitas.....	85
Tabel 4. 6 Paired Samples Test Kelompok Split Squat Jump.....	86
Tabel 4. 7 Paired Samples Effect Sizes Kelompok Split Squat Jump	86
Tabel 4. 8 Paired Samples Test Kelompok Lunges	87
Tabel 4. 9 Paired Samples Effect Sizes Kelompok Lunges	87
Tabel 4. 10 Group Statistics	87
Tabel 4. 11 Independent Samples Test	88
Tabel 4. 12 Independent Samples Effect Sizes	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.4 1 Peningkatan beban latihan dalam 4 minggu.....	22
Gambar 2.1.8. 1 Otot Tungkai	41
Gambar 2.1.4 1 Peningkatan beban latihan dalam 4 minggu.....	22
Gambar 2.1.8. 1 Otot Tungkai	41
Gambar 2.1.11. 1 Otot Tungkai	45
Gambar 2.1.12. 1 Lunges Bodyweight Training.....	47
Gambar 2.1.4 1 Peningkatan beban latihan dalam 4 minggu.....	22
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Pre-Test Kelompok Split Squat Jump.....	81
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Post-Test Kelompok Split Squat jump.....	81
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Pre-Test Kelompok Lunges	82
Gambar 4. 4 Post Test Kelompok Lunges	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi	115
Lampiran 2. Surat Izin Observasi	116
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Observasi.....	117
Lampiran 4. Surat Tugas	118
Lampiran 5. Dokumentasi Observasi	119
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	120
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian.....	121
Lampiran 8. Pelaksanaan Pretest dan Posttest	122
Lampiran 9. Pelatihan	124
Lampiran 10. Tabulasi Data Pretest dan Posttest.....	125

