



1. Jadwal Penyusunan Skripsi dan Penelitian

No	Uraian	April (2025)	Mei (2025)	Juni (2025)
1	Pengajuan Judul & Dosen pembimbing Ke Prodi PKO.			
2	Proses Bimbingan dan tahap revisi dengan pembimbing 1.			
3	Pengesahan Proposal tahaprevisi dengan Pembimbing 2.			
4	Pengesahan Proposal Skripsi Final ke Pembimbing 1 & 2.			
5	Pengurusan berkas administrasi sidang Proposal Skripsi.			
6	Pendaftaran Ujian Proposal Skripsi.			
7	Ujian Proposal.			

No	Uraian	Juli (2025)	Agustus (2025)	September (2025)	Oktober (2025)
----	--------	----------------	-------------------	---------------------	-------------------

1	Revisian hasil Ujian Proposal				
---	-------------------------------	--	--	--	--

No	Uraian	Januari	Februari	Maret	April
1	Persiapan Melakukan Pelatihan				
2	Pelatihan				
3	Olah data & Penyusunan BAB 4&5				
4	Seminar Hasil				
5	Revisi Pasca Seminar Hasil				

No	Uraian	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Sidang Skripsi				
2	Administrasi dan Yudisium				
3	Wisuda				

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi

2. Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 20 Juni 2025

Nomor : 1006/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Ketua Perkemi Buleleng
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di tempat sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Bayu Suprasta
Nomor Induk Mahasiswa : 2216041028
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



- Catatan :
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
 - Dokumen ini terdapat tanda tangannya secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE.
 - Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Izin Observasi

3. Surat Balasan Izin Observasi



PERSAUDARAAN SHORINJI KEMPO INDONESIA
PERKEMI PENGKAB BULELENG
INDONESIA SHORINJI KEMPO FEDERATION
Sekretariat : Jl. Gajahmada No. 120 Singaraja – Bali
Telepon : +62 812-3917-372, Email : kempobuleleng2016@gmail.com



Singaraja , 23 Juni 2025

Nomor : 031 / KU / VI/2025
Lamp : -
Perihal : Ijin Observasi

Salam Persaudaraan,

Menjawab Surat Nomor : 1006/UN48.12.1/PP/2025 tanggal 20 Juni 2025, perihal permohonan ijin untuk observasi di Pengkab Buleleng tentang proses pembelajaran di tempat sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) , yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. I Ketut Suweca, M.Si
Jabatan : Ketua Perkemi Pengkab Buleleng

Mengijjinkan untuk melakukan observasi tentang proses pembelajaran di tempat dalam lingkungan Perkemi Pengkab Buleleng kepada ;

Nama : Kadek Bayu Suprastyu
NIM : 2216041028
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demi Tanah Air,

Demi Persaudaraan,

Demi Kemanusiaan

Pengurus Kabupaten Perkemi Buleleng
Ketua Umum,


Dr. Drs. I Ketut Suweca, MSI

Kasih Sayang Tanpa Kekuatan Adalah Kelemahan, Kekuatan Tanpa Kasih Sayang Adalah Kezaliman

Lampiran 3. Surat Balasan Izin Observasi

4. Surat Tugas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 26/UN48.12.6/PP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP : 197812142001122001
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198905232022031003
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Kadek Bayu Suprasty
NIM : 2216041028
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul : Efektifitas Strigth Leg Resistance Band dan Lunges
Body Weight Trainning Terhadap Kekuatan Otot
Tungkai Kenshi Shorinji Kempo di Kabupaten
Buleleng

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 13 Maret 2025

Mengetahui,
Dekan,



I Ketut Yoda
NIP. 196805172001121001

Ketua Jurusan,



Gede Eka Budi Darmawan
NIP. 197903172008121005



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Elektronik yang diterbitkan BsrE
- Suratinidapatdibuktikankeasliannyadenganmenggunakanqr code yang telahtersedia

UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
Dokumen ini tanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BsrE), yang memenuhi persyaratan untuk digunakan sebagai alat bukti elektronik dan/atau dokumen elektronik.
Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 4. Surat Tugas

5. Dokumentasi Observasi



Lampiran 5. Dokumentasi Observasi

6. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 22 Januari 2026

Nomor : 0080/UN48.12.1/PT.01.04/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Umum Perkemi Buleleng
di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Bayu Suprasty
Nomor Induk Mahasiswa : 2216041028
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Efektivitas Split Squat Jump dan Lunges Bodyweight Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Kensi Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,

I Gede Suwiwa
NIP.198501172008121001



Batal
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
• Dokumen ini tertanda dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

7. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian



Singaraja , 23 Januari 2026

Nomor : 03 / KU / 1 / 2026
Lamp : -
Perihal : Ijin Penelitian

Salam Persaudaraan,

Menjawab Surat Nomor : 0080/UN48.12.1/PT.01.04/2026 tanggal 22 Januari 2026, perihal permohonan ijin untuk melakukan penelitian di Pengkab Buleleng, sebagai syarat pendukung pembuatan penelitian (skripsi) , yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. I Ketut Suweca, M.Si
Jabatan : Ketua Perkemi Pengkab Buleleng

Mengijinkan untuk melakukan penelitian sebagai syarat pendukung pembuatan penelitian (skripsi) dalam lingkungan Perkemi Pengkab Buleleng kepada ;

Nama : Kadek Bayu Suprastya
NIM : 2216041028
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA
Judul Skripsi : Efektivitas Split Squat Jump dan Lunges Bodyweight Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Kenshi Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demi Tanah Air,

Demi Persaudaraan,

Demi Kemanusiaan

Pengurus Kabupaten Perkemi Buleleng
Ketua Umum,

Dr. Drs. I Ketut Suweca, M.Si

Kasih Sayang Tanpa Kekuatan Adalah Kelemahan, Kekuatan Tanpa Kasih Sayang Adalah Kezaliman

Lampiran 7. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian

8. Pelaksanaan Pretest dan Posttest



Pretest



Posttest



Pretest



Posttest



Lampiran 8. Pelaksanaan Pretest dan Posttest

9. Pelatihan



Pelatihan Lunges



Pelatihan Lunges



Pelatihan Split Squat Jump



Pelatihan Split Squat Jump



Lampiran 9. Pelatihan

10. Tabulasi Data Penelitian

DATA KELOMPOK 1: SPLIT SQUAT JUMP					DATA KELOMPOK 2: LUNGES BODYWEIGHT TRAINING				
No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Gain	No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Gain
1	Ketut Gaura Bintang Adi Kusuma	218,9	224,6	5,7	1	Krishna Budhi Pratama	217,3	223,2	5,9
2	Gede Astawa	206,7	209,9	3,2	2	I Ketut Diva Sukada	208,8	214,3	5,5
3	I Made Dwi Andhika Pratama	195,2	200,1	4,9	3	I Made Merta Rema	195,1	199,9	4,8
4	Kadek Bayu Angga Pranata	189,1	195,2	6,1	4	Putu suyasa	192,2	195,1	2,9
5	Gede Budi Kurniawan	186,2	190,3	4,1	5	I Putu Eka Pandu Tanaya	184,9	190,1	5,2
6	GEDE Suartama Yasa	176,8	182,2	5,4	6	Kadek Agus darma Saputra	180,3	186,1	5,8
7	I Gede Eka Subrata	173,5	180,3	6,8	7	I NYOMAN PURNA YASA	170,1	173,8	3,7
8	Kadek Rangga	153,2	156,1	2,9	8	I Nyoman Anom	165,4	173,1	7,7
9	Devdan	148,1	151,5	3,4	9	Putu Dharma Artha	146	151,8	5,8
10	kadek dian candra sari	143,2	149,4	6,2	10	Gede Cahyadi	144,8	151,4	6,6
11	Kadek Riana Putri	142,6	147,1	4,5	11	Ni Komang Ayu Sintia Sari	130,6	138,7	8,1
12	Luh Tina Amelia	122,6	132,4	9,8	12	Ni Putu Nopi Yantari	129	134,3	5,3
13	Ni Wayan Fitri Cahyani	121	126,6	5,6	13	Kadek Sariasih	118,7	123,1	4,4
14	Ni Luh Victoria Vero Laksmi	112,4	119,3	6,9	14	Ni Komang Sukatriani	119,5	122,6	3,1
15	Putu Dinda Okta Prameswari	109,1	114,9	5,8	15	Putu Bintang Kejora	108,2	117,6	9,4
		2398,6	2479,9	75,6			2410,9	2495,1	84,2

Lampiran 10. Tabulasi Data Pretest dan Posttest



11. Data Pretest

Data Kekuatan Otot Tungkal Kensi

Waktu Pelaksanaan : 08.00 - 09.30 Wita
 Lokasi Tes : Dojo Bali Mandara / Dojo Perkemi Buleleng
 Alat Yang Digunakan : Leg Dynamometer

No	Nama Peserta	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin (L/P)	Hasil (Kg)		
				1	2	3
1.	Ketut Gaura Bintang Adi K.	L	18	212.4 ✓	215.4	219.5 ✓
2.	Gede Astawa	L	18	203.0	204.6	206.7 ✓
3.	Krisna Budi Pratama	L	17	215.4 ✓	217.3 ✓	216.2
4.	I Ketut Dwa Sukada	L	18	208.8 ✓	207.0	206.6
5.	I Made bwi Andhika P	L	17	190.8	195.2	194.0
6.	I Made Rema	L	17	190.0	194.5	195.1 ✓
7.	Putu Surya	L	17	186.3	192.2 ✓	185.9
8.	Kadek Bayu Anyang Pranata	L	17	185.9	186.3	189.1 ✓
9.	Budi Kurniawan Gede	L	17	184.0	180.3	186.2 ✓
10.	I Putu Eka Pande Tanaya	L	17	182.5	180.9	184.9 ✓
11.	Kadek Agus Darma Suputra	L	17	180.3 ✓	180.0	178.9
12.	Gede Sucartana Yasa	L	17	173.5	176.8	176.0
13.	I Gede Eka Subrata	L	17	171.6	173.0	173.5 ✓
14.	I Nyoman Purna Yasa	L	17	166.5	170.1 ✓	168.9
15.	I Nyoman Anom	L	17	165.4 ✓	164.2	163.0
16.	Kadek Ranga	L	16	152.9	153.2 ✓	152.0
17.	Devdan	L	16	148.1 ✓	147.6	146.9
18.	Putu Darma Artha	L	16	144.9	145.2	146.0 ✓
19.	Gede Cahyadi	L	16	143.5	144.8 ✓	143.0
20.	Kadek Brian Candra Sari	P	17	141.9	143.2 ✓	140.9
21.	Kadek Riha Putri	P	17	141.5	140.8	142.6 ✓
22.	NI Komang Ayu Smita Sari	P	17	130.0	129.0	130.6 ✓
23.	NI Putu Nopi Yantari	P	17	129.0 ✓	128.5	128.0
24.	Luh Tina Amelia	P	18	118.0	119.5 ✓	118.3
25.	Fitri Cahyani Wyn.	P	17	120.5	120.3	121.0 ✓
26.	Kadek Sariasih	P	18	113.0	113.5 ✓	118.0
27.	NI Komang Sukatriani	P	17	116.9	118.0	118.4 ✓
28.	NI Luh Vero Vera Laksmi	P	17	110.9	112.0	112.4 ✓
29.	Putu Dinda Oktal Prameswari	P	17	108.2	109.1	109.40
30.	Putu Bintang	P	17	106.9	107.5	108.2

Petugas Tester : Kadek Bayu Suprasta
 Tgl/Bln/Thn : Sabtu, 21 Januari 2026

PRE-TEST

Lampiran 11. Data Pretest

12. Data Posttest

Data Kekuatan Otot Tungkal Kensi

Post Test

Waktu Pelaksanaan
Lokasi Tes
Alat Yang Digunakan

: 09.00 - Selesai Wita
: Dojo Bali Mandara / Dojo Perkemi Buleleng
: Leg Dynamometer

No	Nama Peserta	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin (L/P)	Hasil (Kg)		
				1	2	3
1.	Putu Suyasa	17	L	180,6	192,2✓	189,7
2.	Putu Dinda Oktia P.	17	P	89,9	105,2	109,1✓
3.	Ni Wyn Fitri Cahyani	17	P	114,7	121,0✓	118,9
4.	Putu Darma Artha	16	L	137,9	140,2	146,0✓
5.	Putu Bintang	17	P	104,0	108,2✓	102
6.	Mi Putu Nopi Yuntari	17	P	115,6	129,0✓	128,2
7.	Vero	17	P	108,1	112,4✓	110,9
8.	M Komang Sukatriani	17	P	118,9	118,9✓	114,2
9.	Tina Luh	18	P	113,4	118,2	122,6✓
10.	Krisna Budi Pratama	17	L	215,2	217,3✓	213,6
11.	Ketut Gaura Bintang Adik.	18	L	214,3	215,6	218,9✓
12.	Komang Sintia	17	P	130,6✓	128,2	128,9
13.	Kadek Sariosih	18	P	119,5	118,3	118,5
14.	Kadek Riana Putri	17	P	140,2	142,6	140,8
15.	Kadek Rangga	16	L	149,8	150,8	153,2✓
16.	Kadek Dian Candra Sari	17	P	142,5	142,0	143,2✓
17.	Kadek Bayu Angga P.	17	L	183,9	188,3	189,1✓
18.	Kadek Agus Darma Saputra	17	L	179,1	178,9	180,3✓
19.	Putu Eka Pandu Tanaya	17	L	180,3	184,9✓	184,2
20.	I Nyoman Rama Yasa	17	L	170,1✓	169,2	168,7
21.	I Nyoman Anom	17	L	162,8	160,2	165,4✓
22.	I Made Menta Rima	17	L	189,8	192,4	195,1✓
23.	I Made Dwi Andhika Pratama	17	L	193,8	195,2✓	194,2
24.	Ketut Dwa Sukadana	18	L	200,9	205,5	208,8✓
25.	I Gede Eka Subrata	17	L	172,6	172,4	173,5✓
26.	Gede Cahyadi	16	L	144,2	144,5	144,8✓
27.	Gede Budi Kurniawan	18	L	183,8	186,12✓	185,9
28.	Gede Astawa	17	L	203,1	205,2	206,7
29.	Devdan Dwi Pratama	17	L	145,7	146,9	148,1✓
30.	Gede Suantama Yasa	17	L	175,8	175,2	176,8✓

Petugas Tester
Tgl/Bln/Thn

: Kadek Bayu Suprastya
: Senin, 16 Maret 2026

Lampiran 12. Post Test