

**PENGARUH PELATIHAN RESISTANCE BAND
TERHADAP KELINCAHAN, KEKUATAN DAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMA
NEGERI 1 KUTA UTARA**

TESIS



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**





- 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	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Pembimbing II	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001



- 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 oleh I Nyoman Putra Astawa 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 09 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. NIP.197105202001121002
Anggota	Dr. I Made Satyawan, 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 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 bagianbagian 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 Juli 2026

Yang memberi pernyataan,



I Nyoman Putra Astawa

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, berkat dan rahmat-Nya sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Resistance Band* Terhadap Kelincahan, Kekuatan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara”, dapat diselesaikan tepat waktu. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

Terselesaikannya tesis ini telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan baik berupa moral maupun materiil dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan 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 Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si., Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian proposal.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S., Wakil Direktur II Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan proposal ini.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., Koorprodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan proposal ini.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., Sekprodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

7. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini.
8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd, sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan.
9. Dr. Suratmin, S. Pd., M. Pd., dan Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
10. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
11. Ade Mikael Ardhana Ketaren, yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan uji instrumen.
12. Para siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Tunas Daud dan SMA Negeri 1 Kuta Utara yang telah terlibat banyak sebagai subyek uji instrumen.
13. Kepala Sekolah SMA Tunas Daud, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan uji instrumen di SMA Tunas Daud.
14. I Gusti Nyoman Naranata, S.Pd., M.Pd, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kuta Utara, yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga penulis memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini.
15. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
16. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materiil sehingga tesis ini dapat diselesaikan

17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan membantu penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya isi dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan penulis. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 13 Juli 2026

Yang memberi pernyataan,



I Nyoman Putra Astawa

DAFTAR ISI

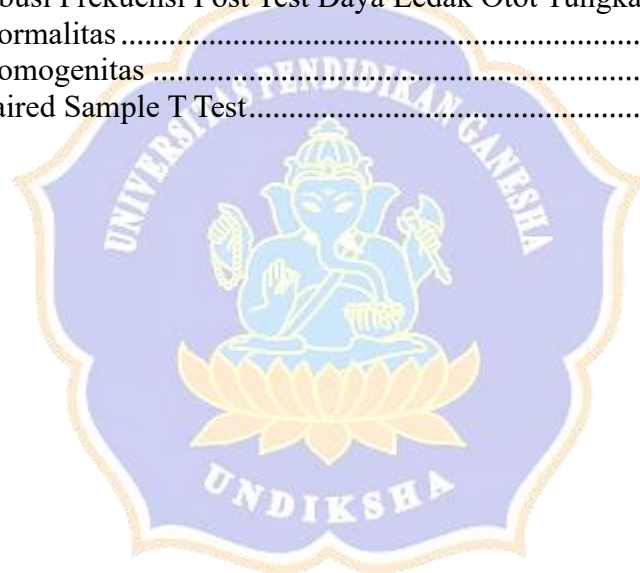
SAMPUL LUAR TESIS	i
SAMPUL DALAM TESIS	ii
LOGO UNDIKSHA.....	iii
LEMBAR PERSYARATAN GELAR MAGISTER	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PERSERTUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.2 Kajian Penelitian Relevan.....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian	37
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
3.7 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	44
4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian.....	46
4.3 Analisis Statisti Deskriptif	50
4.4 Analisis Uji Asumsi Klasik	52
4.3 Uji Hipotesis	56
4.4 Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	65

LAMPIRAN.....	70
---------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Norma Kelincahan	19
Tabel 2.2 Tabel Norma Kekuatan Otot Tungkai	21
Tabel 2.3 Tabel Norma Daya Ledak Otot Tungkai	23
Tabel 2.4 Tabel Penelitian Relevan	30
Tabel 3.1 Skema pretest-posttest control group design.....	33
Tabel 3.2 Norma Kategori Kelincahan Putra	39
Tabel 3.3 Norma Kategori Kekuatan Otot Tungkai Putra.....	40
Tabel 3.4 Norma Kategori Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pretest Kelincahan	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Post Test Kelincahan.....	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pretest Kekuatan Otot Tungkai	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Post Test Kekuatan Otot Tungkai	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pretest Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	49
Tabel 4.7 Uji Normalitas	53
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	55
Tabel 4.9 Uji Paired Sample T Test.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Futsal.....	9
Gambar 2.2 Teknik Passing.....	10
Gambar 2.3 Teknik Shooting.....	11
Gambar 2.4 Teknik Dribbling.....	11
Gambar 2.5 Otot Tungkai dan Bagian- bagiannya.....	13
Gambar 2.6 Resistance Band.....	16
Gambar 2.7 Kerangka Pikir Penelitian.....	31
Gambar 3.1 Ordinal Pairing.....	36
Gambar 4.1 Logo SMA Negeri 1 Kuta Utara	46
Gambar 4.2 Statistik Deskriptif Kelas Kontrol	50
Gambar 4.3 Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen	51

