

**PENGARUH KOMBINASI PELATIHAN *SHADOW BOXING* DAN KUMITE
TERHADAP DAYA TAHAN *ANAEROB* ATLET KARATE DOJO SEMARAPURA**



OLEH:

I KADEK ERIK SETIAWAN

NIM. 2216021007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**

**PENGARUH KOMBINASI PELATIHAN *SHADOW BOXING* DAN KUMITE
TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROB ATLET KARATE DOJO
SEMARAPURA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**



**PROGRAM ILMU KEOLAHRAGAAN
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 OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Pembimbing II	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001



- 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 I KADEK ERIK SETIAWAN ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	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
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001



- 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 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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



- 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.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Kombinasi Pelatihan *Shadow Boxing* Dan Kumite Terhadap Daya Tahan *Anaerob* Atlet Karate Dojo Semarapura”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 2026



I Kadek Erik Setiawan
NIM 2216021007

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

IBU dan AYAH TERCINTA Parta Dan Ayu Sri

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan tenaga yang telah terkuras tiada henti demi indahnya masa depan peneliti dikemudian hari”

SAUDARA TERCINTA Elis Setiani

“Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tanpa henti diberikan kepada peneliti”

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi saya selama saya sebagai mahasiswa.”

SAHABAT dan TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dukungan dan kesetiaan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat mengenal dunia yang baik dan yang buruk begitu juga dengan membangun relasi dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua dalam memotivasi saya menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO HIDUP

“BERSAKIT SAKITLAH DI AWAL DAN MEMETIK HASIL DI AKHIR”

(Erik,2026)



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Pelatihan *Shadow Boxing* Dan Kumite Terhadap Daya Tahan *Anaerob* Atlet Karate Dojo Semarapura” skripsi ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda.,S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Sekaligus dosen pembimbing wakil.
3. Dr. Gede Doddy Tisna, MS. S.Or.,M.Or. pembimbing akademik dan sekaligus dekan II Fakultas olahraga dan kesehatan
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku Kaprodi ilmu keolahragaan fakultas olahraga dan kesehatan.
5. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. selaku ketua jurusan ilmu olahraga dan kesehatan di lingkungan Fakultas olahraga dan kesehatan

6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku ketua laboratorium dan sekaligus sebagai dosen penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
7. Dr.I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan nilai pada penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Keterbatasan tersebut tidak terlepas dari pengalaman, pengetahuan, serta kemampuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang.

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik dari segi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan anaerob atlet karate. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, atlet, maupun peneliti selanjutnya dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan atlet.

Akhirnya, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta doa selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah berkontribusi, serta semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Pelatihan.....	7
2.2 Penelitian yang Relevan.....	20
2.3 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode penelitian.....	23
BAB IV PEMBAHASAN.....	32
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	32
4.2 Uji Persyaratan Analisis	33
4.3 Hasil.....	34
4.4 Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 2 Skema Model Eksperimen	23



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Denyut Nadi	15
Tabel 2 Tingkat Intensitas Dari Yang Sampai Yang Tertinggi.....	16
Tabel 3 Contoh model latihan <i>interval</i>	19
Tabel 4 Instrument pencatatan hasil.....	26
Tabel 5 Kreteria penilaian (opsional).....	27
Tabel 6 program latihan.....	28
Tabel 7 Sistematika Latihan.....	29
Tabel 8 Uji <i>Deskriptiv</i>	32
Tabel 9 Uji <i>Normalitas</i>	33
Tabel 10 Uji <i>Hipotesis</i>	34

