

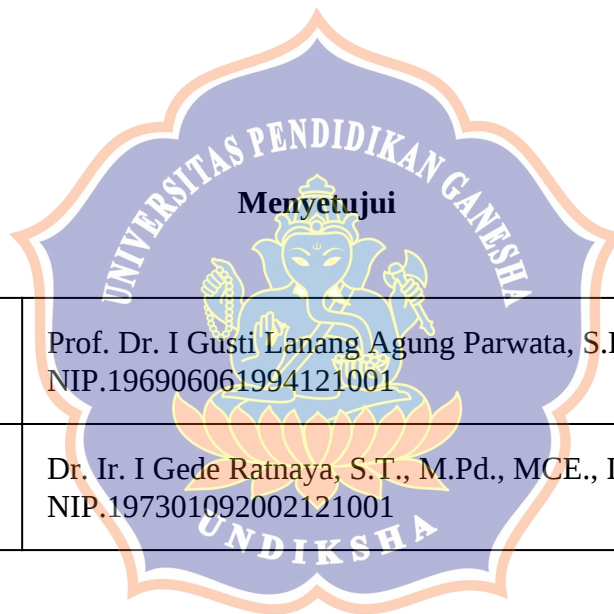
**PENGARUH PELATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP POWER
OTOT TUNGKAI PADA SISWA SMP NEGERI 2
TEGALLALANG DITINJAU DARI INDEKS MASA TUBUH
(IMT)**



**PRODI PENELITIAN DAN EVALUASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**

TESIS

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



Pembimbing I	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Pembimbing II	Dr. Ir. I Gede Ratnaya, S.T., M.Pd., MCE., IPM. NIP.197301092002121001



- 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 I WAYAN DIASA telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Penelitian dan Evaluasi Pendidikan(S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

Pada tanggal 04 Agustus 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Desak Putu Parmiti, M.S. NIP.196012311986012001
Anggota	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Anggota	Dr. Ir. I Gede Ratnaya, S.T., M.Pd., MCE., IPM. NIP.197301092002121001
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Prof. Dr. I Made Sugiarta, M.Si. NIP.196710201993031001

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 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, 18 Juli 2026

Yang Memberi Pernyataan



(I Wayan Diasa)

NIM 2429021007

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: **“Pengaruh Pelatihan *Box Jump* terhadap Power Otot Tungkai pada Siswa SMP Negeri 2 Tegallalang Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT)”**, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

- 1) Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, 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.
- 2) Dr. Ir. I Gede Ratnaya, S. T., M. Pd., MCE., IPM. 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.
- 3) Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S. Pd., M. Pd., AIFO-FIT selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran bagi perbaikan dalam penyusunan tesis ini.
- 4) Prof. Dr. I Made Sugiarta, M.Si selaku penguji II yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
- 5) Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd selaku validator instrumen penelitian yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan penilaian, masukan dan saran.
- 6) Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd selaku validator instrumen penelitian yang

bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan penilaian, masukan dan saran.

- 7) Prof. Dr. I Wayan Lesmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberi bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- 8) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd selaku Direktur Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- 9) Koordinator Program Studi Magister Penelitian dan Evaluasi pendidikan dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama menyusun tesis ini.
- 10) I Ketut Seraya Adnyana, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 2 Tegallalang yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
- 11) Para murid kelas VIII SMP Negeri 2 Tegallalang yang telah bersedia menjadi responden dan terlibat sebagai sampel penelitian.
- 12) Keluarga penulis, I Wayan Regeg selaku ayah, Ni Made Dana selaku ibu dan I Made Subawa selaku adik, terima kasih atas dukungan secara emosional maupun finansial, motivasi, saran, fasilitas dan dorongan dan tiada hentinya kepada penulis dalam menyusun tesis ini serta dalam kelancaran penulis selama menempuh pendidikan magister.
- 13) Teman-teman yang selalu memberikan dukungan demi terselesainya tesis ini.
- 14) Semua Pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran penyusunan tesis ini.

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, 18 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	4
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	5
LEMBAR PERNYATAAN	6
PRAKATA.....	7
ABSTRAK	9
DAFTAR ISI	11
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
2.1 Kajian Teori.....	16
2.1.1 Pelatihan Pliometrik Box Jump.....	16
2.1.2 Indeks Massa Tubuh (IMT)	23
2.2 Kajian Penelitian Relevan	37
2.3 Kerangka Berpikir	43
2.3.2 Efek Interaksi antara Metode Pelatihan Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Power Otot Tungkai (Interaction Effect).....	44
2.4 Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Rancangan Penelitian	48
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	53
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	54
3.3.1 Populasi Penelitian	54

3.3.2	Sampel Penelitian.....	55
3.4	Variabel Penelitian.....	57
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	57
3.4.2	Definisi Variabel.....	58
3.4.3	Konstelasi Variabel.....	61
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	62
3.5.1.	Instrumen Tes	62
3.5.2.	Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	64
3.6	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	67
3.6.1	Uji Validitas Isi (Uji Pakar).....	67
3.6.2	Uji Reliabilitas	70
3.7	Metode Analisis Data	73
3.7.1	Analisis Deskriptif Data	73
3.7.2	Pengujian Prasyarat Analisis.....	74
3.7.2	Pengujian Hipotesis	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		80
4.1	Karakteristik Responden.....	80
4.2	Deskripsi Hasil Penelitian.....	82
4.2.1	Distribusi Skor Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Pliometrik Box Jump dengan IMT Normal.....	84
4.2.2	Distribusi Skor Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Pliometrik Box Jump dengan IMT Overweight	86
4.2.3	Distribusi Skor Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Konvensional dengan IMT Normal.....	88
4.2.4	Distribusi Skor Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Konvensional dengan IMT Overweight	90
4.3	Pengujian Asumsi Prasyarat Analisis Statistik.....	92
4.3.1	Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	92
4.3.2	Hasil Uji Homogenitas Varians.....	94
4.4	Pengujian Hipotesis	95
4.4.2	Efek Interaksi antara Metode Pelatihan Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Power Otot Tungkai (Interaction Effect).....	100
BAB V PENUTUP.....		110

5.1	Rangkuman.....	110
5.2	Simpulan.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....		114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT)	23
Gambar 2.2 Persamaan Statistik Power	31
Gambar 2.3 Pengukuran Power Otot Tungkai (Vertical Jump Test)	37
Gambar 2.4 Bagan Alur Kerangka Berpikir	46
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	53
Gambar 3.2 Konstelasi Variabel	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	25
Tabel 3.1 Distribusi Populasi Peserta Didik	55
Tabel 3.2 Distribusi Sel Sampel Eksperimen Faktorial 2×2	56
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Tes Power Otot Tungkai	63
Tabel 3.4 Kriteria Penskoran Kemampuan Power Otot Tungkai	63
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Antropometri Indeks Massa Tubuh (IMT)	65
Tabel 3.6 Batas Nilai Konversi Skor Ambang Batas IMT Menurut Standar WHO (IMT/U)	66
Tabel 3.7 Tabulasi Penilaian Pakar	68
Tabel 3.8 Kategori Validitas Isi	69
Tabel 3.9 Tabulasi Penilaian Pakar Instrumen Power Otot Tungkai	69
Tabel 3.10 Tabulasi Penilaian Pakar Instrumen Antropometri IMT	70
Tabel 3.11 Kategori Reliabilitas	72
Tabel 3.12 Matriks Analisis Data Eksperimen Faktorial 2×2	77
Tabel 3.13 Kriteria Kekuatan Pengaruh Eksperimen Berdasarkan Partial Eta	79
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Perlakuan	80
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik IMT	81
Tabel 4.3 Rangkuman Statistik Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai Peserta	83
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Kelompok Pliometrik Box Jump – IMT Normal	84
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skor Kelompok Pliometrik Box Jump-IMT Overweight	86
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skor Kelompok Latihan Konvensional - IMT	88
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Skor Kelompok Latihan Konvensional - IMT	90
Tabel 4.8 Tungkai Hasil Uji Normalitas Power Otot Tungkai Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	92
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Varians Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	94
Tabel 4.10 Hasil Analisis Varians Dua Jalur (Two-Way ANOVA)	96
Tabel 4.11 Hasil Uji Simple Effect Peningkatan Power Otot Tungkai pada IMT	104
Tabel 4.12 Hasil Uji Simple Effect Peningkatan Power Otot Tungkai pada IMT	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrumen Power Otot Tungkai	119
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Power Otot Tungkai	120
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Pelatihan Box Jump.....	124
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Pelatihan Box Jump	125
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Instrumen IMT	132
Lampiran 6. Instrumen Penelitian IMT	133
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian	137
Lampiran 8. Hasil Uji Deskriptif.....	142
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Prasyarat.....	144
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	145
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	147
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	148
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis	151

