

PENGARUH METODE PELATIHAN *ELASTIC BAND IN OUT* DAN *LATERAL BOUND SPRINT* TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET KABADDI

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

Program Studi Pendidikan Olahraga



OLEH

RIZKY HADINATA ZULFANI

2429121027

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARHAGA (S2)

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

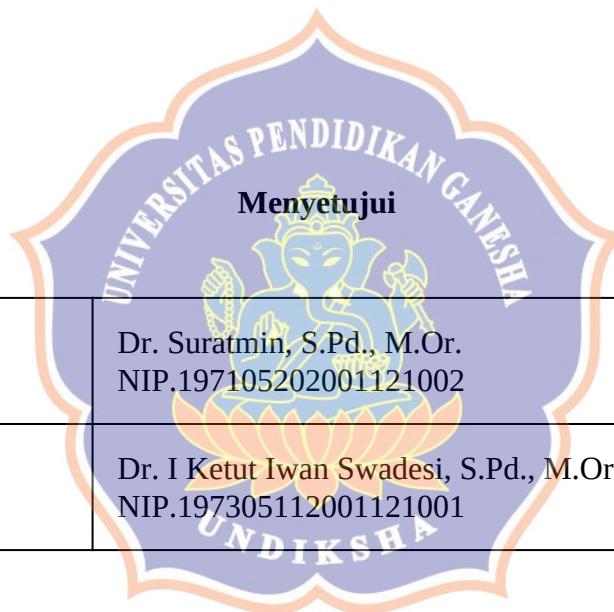
2026



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan 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



Pembimbing I	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. NIP.197105202001121002
Pembimbing II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- 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 Rizky Hadinata Zulfani 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 07 Agustus 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. NIP.197105202001121002
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001

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 saya yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian 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, 10 Agustus 2026
Yang membuat pernyataan,



Rizky Hadinata Zulfani

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan tesis penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Atlit Kabaddi” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

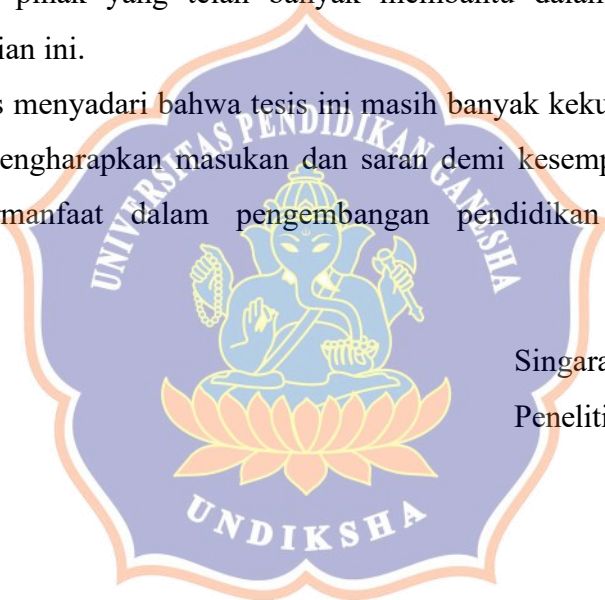
1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjalani pendidikan di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si. selaku Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S. selaku Wakil Direktur II Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis ini.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Prodi S2 Pendidikan Olahraga yang memotivasi dan memfasilitasi pelaksanaan Pendidikan.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memberi masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
7. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing utama atas bimbingan, motivasi dan saran yang membangun sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

8. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing wakil yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik
9. Dosen di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan tentang Pendidikan Olahraga.
10. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga tesis penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaannya. Semoga tesis ini bermanfaat dalam pengembangan pendidikan olahraga Kabaddi kedepannya.

Singaraja, 10 Agustus 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Teori.....	12
2.1.1 Kecepatan.....	12
2.1.2 Kelincahan.....	14
2.1.3 Olahraga Kabaddi.....	17
2.1.4 Pelatihan.....	25
2.1.5 <i>Elastic Band In Out</i> dan <i>Lateral Bound Sprint</i> dalam Perspektif Fisiologis.....	42
2.1.6 Pelatihan <i>Elastic Band In Out</i>	46
2.1.7 Pelatihan <i>Lateral Bound Sprint</i>	51
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	56
2.3 Kerangka Berpikir	58
2.4 Hipotesis Penelitian.....	63
BAB III METODE PENELITIAN	66
3.1 Jenis Penelitian	66
3.2 Prosedur Penelitian.....	69

3.2.1	Minggu Ke-1 (Pertemuan 1–3).....	69
3.2.2	Minggu Ke-2 (Pertemuan 4–6).....	69
3.2.3	Minggu Ke-3 (Pertemuan 7–9).....	70
3.2.4	Minggu Ke-4 (Pertemuan 10–12).....	70
3.2.5	Minggu Ke-5 (Pertemuan 13–15).....	70
3.2.6	Minggu Ke-6 (Pertemuan 16–18).....	70
3.3	Objek dan Subjek Penelitian.....	70
3.3.1	Objek Penelitian.....	70
3.3.2	Subjek Penelitian.....	71
3.4	Sistematika Pelatihan.....	73
3.5	Variabel Penelitian	80
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	82
3.6.1	Metode Tes.....	82
3.6.2	Metode Dokumentasi.....	83
3.7	Instrumen Penelitian.....	83
3.7.1	Tes Kecepatan Lari 40 Meter.....	84
3.7.2	Tes Kelincahan <i>Agility T-Test</i>	87
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	89
3.9	Analisis Data.....	91
3.9.1	Uji Prasyarat Analisis.....	92
3.9.2	Uji Hipotesis.....	94
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	97
4.1	Hasil Penelitian	97
4.1.1	Karakteristik Subjek.....	97
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis.....	98
4.1.3	Uji Hipotesis	101
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	109
4.2.1	Signifikansi Peningkatan Kecepatan Antara Kelompok Atlet Kabaddi yang Diberikan Pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan <i>Lateral Bound Sprint</i>	117
4.2.2	Signifikansi Peningkatan Kelincahan Antara Kelompok Atlet	

Kabaddi yang Diberikan Pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan <i>Lateral Bound Sprint</i>	124
4.2.3 Signifikansi Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Secara Bersamaan Antara Kelompok Atlet Kabaddi yang Diberikan Pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan <i>Lateral Bound Sprint</i>	130
BAB V SIMPULAN	137
5.1 Simpulan.....	137
5.2 Implikasi dan Kontribusi Ilmiah	138
5.3 Saran.....	139
DAFTAR RUJUKAN	141
LAMPIRAN	146



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal	35
Tabel 2.2 Zona Latihan	37
Tabel 2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	57
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok dengan Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	68
Tabel 3.2 Penentuan Subjek Penelitian.....	72
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Elastic Band In Out</i>	77
Tabel 3.4 Program Latihan <i>Lateral Bound Sprint</i>	78
Tabel 3.5 Sistematika Pelatihan Setiap Pertemuan	79
Tabel 3.6 Item Tes Lari <i>Sprint 40m</i> dan <i>T-Test Agility</i>	89
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Kemampuan Awal (<i>Pre-test</i>) Subjek.....	98
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kemampuan Awal Atlet Kabaddi.....	99
Tabel 4.3 Uji Normalitas Kemampuan Atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung setelah Pelatihan.....	99
Tabel 4.4 <i>Levene's Test of Equality of Error Variances</i>	100
Tabel 4.5 <i>Box's Test of Equality of Covariance Matrices</i>	101
Tabel 4.6 <i>Output Multivariate Tests</i>	102
Tabel 4.7 <i>Output Tests of Between-Subjects Effects</i>	103
Tabel 4.8 <i>Multiple Comparisons</i>	108
Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Penelitian	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Olahraga Kabaddi.....	19
Gambar 2.2 Formasi Olahraga Kabaddi.....	20
Gambar 2.3 Sistem Tangga.....	27
Gambar 2.4 Otot <i>Quadriceps</i>	42
Gambar 2.5 Otot <i>Hamstring</i>	43
Gambar 2.6 Otot <i>Calf</i>	44
Gambar 2.7 <i>Gluteus Medius</i>	44
Gambar 2.8 <i>Agility Ladder</i> dan <i>Elastic Band</i>	48
Gambar 2.9 Pelatihan <i>Elastic Band In Out</i>	50
Gambar 2.10 <i>Lateral Bound Sprint</i>	54
Gambar 2.11 Kerangka Berpikir	59
Gambar 3.1 <i>Matching-Only Design</i>	67
Gambar 3.2 Tahapan Latihan.....	73
Gambar 3.3 Pola Set Repetisi <i>Elastic Band In Out</i>	78
Gambar 3.4 Pola Set Repetisi <i>Lateral Bound Sprint</i>	79
Gambar 3.5 Lapangan Lari 40 Meter.....	86
Gambar 3.6 Lapangan <i>Agility T-Test</i>	88



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	147
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	148
Lampiran 3. Uji Validasi Instrumen	149
Lampiran 4. Hasil Analisis.....	150
Lampiran 5. Validasi Butir.....	154
Lampiran 6. Pembagian Kelompok.....	154
Lampiran 7. Absensi	154
Lampiran 8. Dokumentasi.....	157

