

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
Telepon: 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Singaraja, 20 Februari 2026

Nomor : 995/UN48.14/KM/2026
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Ketua Umum FOKSI Kabupaten Klungkung

Di, Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Rizky Hadinata Zulfani
NIM : 2429121027
Semester : 4
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : PENGARUH METODE LATIHAN ELASTIC BAND IN OUT DAN LATERAL BOUND SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET KABADDI KLUWANGKUNG

Untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

Sekprodi S2 Pendidikan Olahraga

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Kadek Yogi Parta Lasmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
Kepala Biro
Ida Bagus Putu Arnyada
NIP. 195812311986011005

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	FEDERASI OLAHRAGA KABADDI SELURUH INDONESIA (FOKSI) PENGURUS CABANG KABUPATEN KLUNGKUNG Alamat: Jl. Wrasari, Desa Gelgel, KONI Klungkung, Hp: 081353516582/08123982645	
---	--	---

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor: 50/FOKSI-KLK/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Wayan Sukedana, SE., MAP
Alamat	: Jalan Ngurah Rai, Gg. Plawa, Semarapura Tengah, Klungkung
Jabatan	: Ketua FOKSI Kabupaten Klungkung

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Rizky Hadinata Zulfani
NIM	: 2429121027
Program Studi	: Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis	: Pengaruh Metode Latihan Elastic Band In Out dan Lateral Bound Sprint terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Atlet Kabaddi Klungkung

Bahwa memang benar melakukan penelitian di FOKSI Kabupaten Klungkung.
 Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarapura, 30 April 2026

Pdt. Ketua

 Wayan Sukedana, SE., MAP



Lampiran 3. Uji Validasi Instrumen


KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
Prodi Pendidikan Olahraga (S2)
 Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
 Telepon: 081999446444 Laman: www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 566 /UN48.14/PP/2026
 Lamp :
 Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

Singaraja, 2 Februari 2026

KepadaYth:
 Ketua Umum FOKSI Kab Gianyar
 di -
 Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian tesis Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
 Mahasiswa atas nama
 Nama : Rizky Hadinata Zulfani
 NIM : 2429121027
 Judul : **PENGARUH METODE LATIHAN ELASTIC BAND IN OUT DAN LATERAL BOUND SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET KABADDI KLUNGKUNG**
 Penelitian

Kami mengajukan permohonan ini untuk melakukan uji coba instrumen penelitian pada Ketua Umum Foksi Kabupaten Gianyar yang Bapak/Ibu pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

.Korprodi

 I Ketut Semarayasa
 NIP. 198003112008121002

Sekprodi

 Kadek Yogi Parta Lesmana
 NIP. 198410252008121002

Mengetahui
 Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha

 Ida Bagus Putra Anyana
 NIP. 195812311946011005

Lampiran 4. Hasil Analisis

Uji normalitas kemampuan awal

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>									
Analisis	Kontrol			<i>Elastic Band In Out</i>			<i>Lateral Bound Sprint</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan	0,173	16	0,200	0,200	16	0,085	0,170	16	0,200
Kelincahan	0,187	16	0,137	0,198	16	0,094	0,192	16	0,117

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
K1	.173	16	.200*	.897	16	.072
K2	.187	16	.137	.883	16	.043
X1	.200	16	.085	.870	16	.027
X2	.198	16	.094	.893	16	.061
E1	.170	16	.200*	.899	16	.076
E2	.192	16	.117	.893	16	.063

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas kemampuan setelah pelatihan

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>									
Analisis	Kontrol			<i>Elastic Band In Out</i>			<i>Lateral Bound Sprint</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan	0,163	16	0,200	0,205	16	0,072	0,206	16	0,067
Kelincahan	0,187	16	0,139	0,141	16	0,200	0,137	16	0,200

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan_Kontrol	.163	16	.200*	.891	16	.059
Kelincahan_Kontrol	.187	16	.139	.878	16	.037
Kecepatan_Eksperimen1	.205	16	.072	.873	16	.030
Kelincahan_Eksperimen1	.141	16	.200*	.942	16	.368
Kecepatan_Eksperimen2	.206	16	.067	.888	16	.051
Kelincahan_Eksperimen2	.137	16	.200*	.949	16	.479

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas Varian
Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
Kecepatan	.018	2	45	.982
Kelincahan	.284	2	45	.754

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + JENIS_PELATIHAN

Uji Homogenitas Varian Matrik/Covarian
Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	1.946
F	.304
df1	6
df2	50469.231
Sig.	.935

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + JENIS_PELATIHAN

Uji hipotesis

1. Uji manova

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.996	5792.098 ^b	2.000	44.000	.000
	Wilks' Lambda	.004	5792.098 ^b	2.000	44.000	.000
	Hotelling's Trace	263.277	5792.098 ^b	2.000	44.000	.000
	Roy's Largest Root	263.277	5792.098 ^b	2.000	44.000	.000
JENIS_PELATIHAN	Pillai's Trace	.365	5.024	4.000	90.000	.001
	Wilks' Lambda	.635	5.610 ^b	4.000	88.000	.000
	Hotelling's Trace	.575	6.182	4.000	86.000	.000
	Roy's Largest Root	.575	12.938 ^c	2.000	45.000	.000

a. Design: Intercept + JENIS_PELATIHAN

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Kecepatan	10.314 ^a	2	5.157	10.591	.000
	Kelincahan	13.157 ^b	2	6.579	12.009	.000
Intercept	Kecepatan	1924.067	1	1924.067	3951.345	.000
	Kelincahan	6111.505	1	6111.505	11156.718	.000
JENIS_PELATIHA N	Kecepatan	10.314	2	5.157	10.591	.000
	Kelincahan	13.157	2	6.579	12.009	.000
Error	Kecepatan	21.912	45	.487		
	Kelincahan	24.650	45	.548		
Total	Kecepatan	1956.293	48			
	Kelincahan	6149.312	48			
Corrected Total	Kecepatan	32.227	47			
	Kelincahan	37.808	47			

a. R Squared = .320 (Adjusted R Squared = .290)

b. R Squared = .348 (Adjusted R Squared = .319)

MULTIPLE COMPARISONS

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Kecepatan	Eksperimen1	Eksperimen2	.1300	.24671	.859	-.4679	.7279
		Kontrol	-.9119*	.24671	.002	-1.5098	-.3139
	Eksperimen2	Eksperimen1	-.1300	.24671	.859	-.7279	.4679
		Kontrol	-1.0419*	.24671	.000	-1.6398	-.4439
	Kontrol	Eksperimen1	.9119*	.24671	.002	.3139	1.5098
		Eksperimen2	1.0419*	.24671	.000	.4439	1.6398
Kelincahan	Eksperimen1	Eksperimen2	.1456	.26167	.844	-.4886	.7798
		Kontrol	-1.0306*	.26167	.001	-1.6648	-.3964
	Eksperimen2	Eksperimen1	-.1456	.26167	.844	-.7798	.4886
		Kontrol	-1.1762*	.26167	.000	-1.8104	-.5421
	Kontrol	Eksperimen1	1.0306*	.26167	.001	.3964	1.6648
		Eksperimen2	1.1762*	.26167	.000	.5421	1.8104

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = .548.

*. The mean difference is significant at the .05 level.

No	Hipotesis Penelitian	Hasil Penelitian	Kriteria Interpretasi	Interpretasi
1	Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan latihan <i>Lateral Bound Sprint</i> terhadap kecepatan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung	Berdasarkan Tests of Between-Subjects Effects, diperoleh nilai $F = 10,591$ dengan $\text{Sig.} = 0,000 (<0,05)$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap variabel kecepatan.	$\text{Sig.} < 0,05$	Hipotesis diterima
2	terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan latihan <i>Lateral Bound Sprint</i> terhadap kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung	Berdasarkan Tests of Between-Subjects Effects, diperoleh nilai $F = 12,009$ dengan $\text{Sig.} = 0,000 (<0,05)$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap variabel kelincahan.	$\text{Sig.} < 0,05$	Hipotesis diterima
3	Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan secara bersamaan antara pelatihan <i>Elastic Band In Out</i> dan latihan <i>Lateral Bound Sprint</i> terhadap kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung	Berdasarkan hasil MANOVA (Multivariate Tests) diperoleh $\text{Pillai's Trace} = 0,183$; $F = 5,024$; $\text{Sig.} = 0,010$ dan $\text{Wilks' Lambda} = 0,817$; $F = 5,610$; $\text{Sig.} = 0,006 (<0,05)$ sehingga secara simultan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan.	$\text{Sig.} < 0,05$	Hipotesis diterima

Lampiran 5. Validasi Butir

Validasi butir

No	Nama	Uji Coba 1		Uji Coba 2		Total	
		Lari 40 m	T agility	Lari 40 m	T agility	Lari 40 m	T agility
1	I Komang Widhi Manik Astra	8.03	13.76	8.04	13.75	16.07	27.51
2	Dewa Gede Widyatmika	7.2	12.43	7.21	12.42	14.41	24.85
3	Komang Agus Tresna Wiguna	6.28	11.4	6.29	11.39	12.57	22.79
4	I Putu Rama Ripana	6.57	12.17	6.58	12.16	13.15	24.33
5	Dewa Gd Adtyapratama	6.87	12.46	6.88	12.45	13.75	24.91
6	Pande Bagus Wirawan	8.04	13.67	8.05	13.66	16.09	27.33
7	I Komang Rio Armana	8.01	12.28	8.02	12.27	16.03	24.55
8	I Gede Raditya Kumara	7.31	11.34	7.32	11.33	14.63	22.67
9	I Putu Deva Kusuma Wiguna	6.08	11.08	6.09	11.07	12.17	22.15
10	I Gede Okta Wijaya	7.06	11.87	7.07	11.86	14.13	23.73
11	A.A Gde Aswin Raka Krisna	6.57	11.34	6.58	11.33	13.15	22.67
12	Komang Wijunantha Clangga	6.14	11.21	6.15	11.2	12.29	22.41
13	Rama Agung Radea Nayaka	6.6	11.39	6.61	11.38	13.21	22.77
14	Dewa Gede Dion Purnama Putra	6.16	12.24	6.17	12.23	12.33	24.47
15	I Wayan Windu Sara	7.1	11.87	7.11	11.86	14.21	23.73
16	I Putu Agus Putra Nadi	6.42	10.96	6.43	10.95	12.85	21.91

Lampiran 6. Pembagian Kelompok

Kelompok Eksperimen 1

No T01	Nama	Pretest		Posttest	
		Lari 40 m	T agility	Lari 40 m	T agility
1	Yeheskiel	8.14	13.84	7.12	12.51
2	I Wayan Gede Subagia	7.33	12.55	6.15	11.23
3	I Kadek Endra Andika	6.24	11.42	5.31	10.12
4	I Kadek Permata	6.52	12.12	5.99	11.51
5	Putu Dalem Arditya Putra	7.01	12.31	6.57	11.04
6	I Gede Wahyu Paramartha	8.09	13.42	7.42	12.06
7	I Gede Raditya Javas	8.09	12.34	7.33	11.27
8	I Kadek Putra Jaya Wiguna	7.14	11.35	6.11	10.34
9	Made Aditya Yudistira	6.13	11.16	5.43	10.28
10	Muhammad Raffi	7.11	11.99	6.01	11.23
11	Tjokorda Gde Pradipta Yuda	6.42	11.34	5.56	10.44
12	Musa Nova Octaviano	6.12	11.42	5.29	10.48
13	I Made Pasek Adi Nugraha	6.52	11.34	5.61	10.08
14	Frans Ngedo Rangga	6.13	12.24	5.55	11.03
15	I Putu Aditya Mahardika	7.02	11.91	6.03	11.53
16	Ferdianto Tamo Ama	6.35	11.03	5.65	10.67

Kelompok Eksperimen 2

No T02	Nama	Pretest		Posttest	
		Lari 40 m	T agility	Lari 40 m	T agility
1	I Kadek Angga Surya Widarma	8.01	13.64	7.01	12.35
2	I Gede Andra Deva Indrawan	7.25	12.77	6	11.02
3	I Ketut Merta Yoga	6.32	11.26	5.11	9.95
4	I Komang Dedy Pratama	6.49	12.13	5.77	11.39
5	I Putu Agus Adiputra	6.89	12.42	6.45	10.78
6	I Nyoman Riyan Prastana	8.06	13.63	7.39	11.88
7	I Komang Aris Pranata	8.03	12.24	7.19	11.19
8	I Gede Satria Bayu Putra	7.33	11.3	6.02	10.14
9	Putu Adika Darmayasa	6.1	11.04	5.31	10.02
10	I Komang Ramos Purna Yanuar	7.08	11.83	5.83	11.04
11	Putu Dika Darmawan	6.59	11.3	5.46	10.36
12	Made Diki Darmawan	6.16	11.17	5.11	10.31
13	I Dewa Gede Bayu Rahwinata	6.62	11.35	5.51	10.45
14	I Dewa Gede Wiguna Arta	6.18	12.2	5.39	10.77
15	I Wayan Sefta Astina Putra	7.12	11.83	6.01	11.35
16	Ali Arkansyah	6.44	10.92	5.49	10.49

Kelompok Kontrol

No T03	Nama	Pretest		Posttest	
		Lari 40 m	T agility	Lari 40 m	T agility
1	Dewa Gede Yogi	8.18	13.91	8.13	13.75
2	I Komang Aris Setiawan	7.35	12.58	7.23	12.44
3	I Gede Aditya Pratama Fajar Putra	6.43	11.55	6.34	11.37
4	I Kadek Perwata	6.72	12.32	6.6	12.2
5	Yulius Japa Kaka	7.02	12.61	6.9	12.53
6	Fahri	8.19	13.82	8.1	13.74
7	Gede Sanjaya	8.16	12.43	8.1	12.35
8	I Ketut Krisna Adijaya	7.46	11.49	7.39	11.41
9	Nyoman Surya Sugita	6.23	11.23	6.18	11.15
10	I Kadek Pratama Putra	7.21	12.02	7.16	11.94
11	I Dewa Gede Bisma Oka Pratama	6.72	11.49	6.67	11.41
12	I Komang Aditya Pratama Putra	6.29	11.36	6.24	11.28
13	I Putu Arjuna Meiro Mahendra	6.75	11.54	6.7	11.46
14	I Kadek Raka Widiarta	6.31	12.39	6.26	12.31
15	Revan Maulana Putra Udayana	7.25	12.02	7.2	11.94
16	Muhammad Ziyadatul Fahmi	6.57	11.11	6.52	11.03

Lampiran 7. Absensi

[illegible]

Lampiran 8. Dokumentasi

1. Pretest



2. Elastic Band In Out







3. *Lateral Bound Sprint*







4. Post test

