

**PENGARUH PELATIHAN *SCISSOR JUMP* DAN
SINGLE LEG SPEED HOP DENGAN TINGKAT
KECEPATAN BERBEDA TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS**

TESIS

Oleh:

NI MADE ARNITAYANI

NIM 1729121001



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2021**

**PENGARUH PELATIHAN *SCISSOR JUMP* DAN
SINGLE LEG SPEED HOP DENGAN TINGKAT
KECEPATAN BERBEDA TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRA KURIKULER BULUTANGKIS
SMP NEGERI 1 PENEHEL TAHUN
PELAJARAN 2020/2021**

TESIS

Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)

Oleh

NI MADE ARNITAYANI

NIM 1729121001


**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh: Ni Made Armitayani ini telah diperiksa dan disetujui untuk Mengikuti
Ujian Tesis

Singaraja, 8 Desember 2020

Pembimbing I

Acc 

Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd
NIP.197309262001121001



Pembimbing II




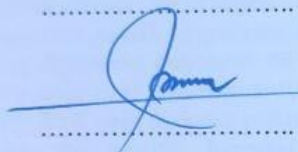
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIP.197711152001121001

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Ni Made Arnitayani ini telah dipertahankan didepan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 15 Februari 2021

Oleh
Tim Penguji


.....

.....

Dr. H. Wahjoedi, S.Pd, M.Pd
NIP. 197001291994031002

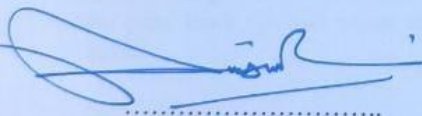
Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd
NIP. 197309262001121001


.....

.....

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711152001121001


Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.
NIP. 195910181985031002


.....

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.M.Or
NIP. 197305112001121001



Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,


Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Scissor Jump* dan *Single Leg Speed Hop* dengan Tingkat Kecepatan berbeda terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang bersedia membantu dengan ikhlas sehingga tesis ini dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. Direktur Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga, atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd, Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
- 5) Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II yang telah memberikan arahan, dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini

- 6) Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or, Sekretaris Program Studi sekaligus penguji I yang telah memberikan arahan, dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini
- 7) Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S , Penguji II yang telah memberikan arahan, dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini
- 8) Drs. I Ketut Widiarsa, Kepala SMP Negeri 1 Penebel yang telah memberikan izin penelitian disekolah.
- 9) I Ketut Arya, S.Pd., Pembina ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Penebel yang telah membantu dalam proses penelitian.
- 10) Bapak Ketut Arya dan Ibu Nengah Witri, Orang Tua yang selalu memberikan dukungan material dan non material agar pembuatan tesis ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
- 11) Rekan-rekan dan semua pihak yang turut membantu, sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Disadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 4 Januari 2021

Penulis

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, 15 Februari 2021



Yang memberi pernyataan

Ni Made Arnitayani

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMANSAMPUL | i |
| LEMBARLOGO..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUANPEMBIMBING..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN DEWANPENGUJI..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| PRAKATA..... | vii |
| LEMBARPERNYATAAN | viii |
| DAFTARISI..... | x |
| DAFTARTABEL..... | xi |
| DAFTARGAMBAR | xiii |
| DAFTARLAMPIRAN | xvi |
| BABI PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 LatarBelakang | 1 |
| 1.2 IdentifikasiMasalah | 6 |
| 1.3 Pembatasanmasalah | 6 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 7 |
| 1.5Tujuan..... | 8 |
| 1.6Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II KAJIANPUSTAKA | 11 |
| DeskripsiTeoretis | 11 |
| Kajian Hasil PenelitianyangRelevan | 41 |
| Kerangka Berpikir | 47 |
| HipotesisPenelitian | 51 |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN | 53 |
| JenisPenelitian | 53 |
| DesainPenelitian | 53 |
| Populasi danSampel Penelitian..... | 54 |
| VariabelPenelitian | 56 |
| Metode Pengumpulan Data DanInstrumen Penelitian..... | 57 |
| ProgramPelatihan..... | 61 |
| Metode AnalisisData | 66 |
| BAB IV HASILDANPEMBAHASAN | 67 |
| HasilPenelitian..... | 67 |
| HasilUji Asumsi | 95 |
| PengujianHipotesis | 98 |
| Pembahasan | 108 |
| BABVPENUTUP..... | 124 |
| Rangkuman | 124 |
| Simpulan | 128 |
| Saran | 129 |
| DAFTARPUSTAKA | 131 |
| LAMPIRAN | 135 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 2.1 | Intensitas Pelatihan Berdasarkan Denyut Nadi | 22 |
| Tabel 2.2 | Zona Pelatihan..... | 23 |
| Tabel 2.3 | Persentase Intensitas Pelatihan..... | 23 |
| Tabel 3.1 | Desain Faktorial | 53 |
| Tabel 3.2 | Sampel Penelitian | 56 |
| Tabel 3.3 | Program Pelatihan <i>Scissor jump</i> | 62 |
| Tabel 3.4 | Program Pelatihan <i>Single leg speed hop</i> | 63 |
| Tabel 3.5 | Deskripsi Pelatihan <i>Scissor jump</i> | 64 |
| Tabel 3.6 | Deskripsi Pelatihan <i>Single leg speed hop</i> | 65 |
| Tabel 4.1 | Rekapitulasi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai..... | 69 |
| Tabel 4.2 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 71 |
| Tabel 4.3 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 72 |
| Tabel 4.4 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 74 |
| Tabel 4.5 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 75 |
| Tabel 4.6 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Tinggi | 77 |
| Tabel 4.7 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Tinggi | 78 |
| Tabel 4.8 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Rendah | 80 |
| Tabel 4.9 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Rendah | 81 |
| Tabel 4.10 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 81 |
| Tabel 4.11 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 84 |
| Tabel 4.12 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik dengan Tingkat Kecepatan Rendah Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 86 |

| | | |
|------------|---|-----|
| Tabel 4.13 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 87 |
| Tabel 4.14 | Data Kelompok Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 90 |
| Tabel 4.15 | Data Kelompok Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 91 |
| Tabel 4.16 | Data Kelompok Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 93 |
| Tabel 4.17 | Data Kelompok Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 95 |
| Tabel 4.18 | Hasil Uji Normalitas Data | 97 |
| Tabel 4.19 | Hasil Pengujian Homogenitas Varians Antar Metode Pelatihan | 99 |
| Tabel 4.20 | Hasil Pengujian Homogenitas Varians Antar Tingkat Kecepatan..... | 99 |
| Tabel 4.21 | Hasil Pengujian Homogenitas Varians Antar Metode dan Tingkat Kecepatan | 99 |
| Tabel 4.22 | Hasil Analisis Varian Dua Jalur | 100 |
| Tabel 4.23 | Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasar Metode Pelatihan | 102 |
| Tabel 4.24 | Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasar Metode Pelatihan | 102 |
| Tabel 4.25 | Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasarkan Tingkat kecepatan.... | 104 |
| Tabel 4.26 | Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasarkan Tingkat kecepatan | 104 |
| Tabel 4.27 | Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasarkan Metode Pelatihan * Tingkat Kecepatan | 106 |
| Tabel 4.28 | Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Berdasarkan Metode Pelatihan * Tingkat Kecepatan | 106 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Rangkaian Gerakan <i>Scissor jump</i> | 14 |
| Gambar 2.2 | Rangkaian Gerakan <i>Single leg speed hop</i> | 15 |
| Gambar 2.3 | <i>The Step Loading Model</i> | 17 |
| Gambar 2.4 | Lapangan Bulutangkis | 27 |
| Gambar 2.5 | Net | 28 |
| Gambar 2.6 | Kok..... | 28 |
| Gambar 2.7 | Raket..... | 29 |
| Gambar 2.8 | Teknik Pegangan Raket..... | 30 |
| Gambar 2.9 | Sikap Berdiri..... | 30 |
| Gambar 2.10 | Otot Tungkai | 39 |
| Gambar 2.12 | Kerangka Berpikir | 49 |
| Gambar 2.13 | Tahapan Pelaksanaan <i>Vertical JumpTest</i> | 59 |
| Gambar 4.1 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissorjump</i> | 71 |
| Gambar 4.2 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 71 |
| Gambar 4.3 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Pelatihan Dengan Metode <i>Scissor Jump</i> | 73 |
| Gambar 4.4 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 74 |
| Gambar 4.5 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 75 |
| Gambar 4.6 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Pelatihan Dengan Metode <i>Single Leg SpeedHop</i> | 76 |
| Gambar 4.7 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Tinggi..... | 77 |
| Gambar 4.8 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Tinggi.. | 78 |
| Gambar 4.9 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Tinggi..... | 79 |

| | | |
|-------------|--|----|
| Gambar 4.10 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Rendah..... | 80 |
| Gambar 4.11 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Yang Mempunyai Tingkat KecepatanRendah.. | 81 |
| Gambar 4.12 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik yang Mempunyai Tingkat Kecepatan Rendah..... | 82 |
| Gambar 4.13 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 83 |
| Gambar 4.14 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 84 |
| Gambar 4.15 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Pelatihan Dengan Metode <i>ScissorJump</i> | 85 |
| Gambar 4.16 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor jump</i> | 86 |
| Gambar 4.17 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Scissor Jump</i> | 88 |
| Gambar 4.18 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Pelatihan Dengan Metode <i>Scissor Jump</i> | 89 |
| Gambar 4.19 | Histogram Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 90 |
| Gambar 4.20 | Histogram Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> ... | 91 |
| Gambar 4.21 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Tinggi yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 92 |
| Gambar 4.22 | Hasil Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 94 |
| Gambar 4.23 | Hasil Post Test Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Menggunakan Metode Pelatihan <i>Single Leg Speed Hop</i> | 95 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| Gambar 4.24 | Perbedaan Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Peserta didik Dengan Tingkat Kecepatan Rendah yang Latihan Dengan Metode <i>Single Leg Speed Hop</i> | 96 |
| Gambar 4.25 | Profil Interaksi antara Metode Pelatihan dan Tingkat Kecepatan | 108 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|---|-----|
| Lampiran 1 | Rancangan Penelitian | 134 |
| Lampiran 2 | Instrumen Penelitian..... | 135 |
| Lampiran 3 | Data Hasil Penelitian | 136 |
| Lampiran 4 | Data Persyaratan Pengujian Analisis | 151 |
| Lampiran 5 | Data Hasil Pengujian | 169 |
| Lampiran 6 | Dokumentasi Penelitian | 172 |
| Lampiran 7 | Daftar Riwayat Hidup..... | 176 |

