

PENGARUH PELATIHAN *HURDLE DRILL* DAN *DOT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT SMP

TESIS



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
AGUSTUS 2021**

PENGARUH PELATIHAN *HURDLE DRILL* DAN *DOT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT SMP

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga




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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Wayan Mudariani ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian Tesis.

Singaraja, 8 Maret 2021
Pembimbing I,



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd
NIP. 19730926 200112 1 001

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19670527 200112 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Ni Wayan Mudarizani ini telah dipertahankan di depan 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: 27 Juli 2021

Oleh
Tim Penguji



Ketua (Dr. H. Wahjoedi.)
NIP. 19700129 199403 1 002



Anggota (Dr. I Wayan Artanayusa, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 19730926 200112 1 001



Anggota (Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes)
NIP. 19670527 200112 1 001




Anggota (Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes)
NIP. 19690606 199412 1 001



Anggota (Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or)
NIP. 19710520 200112 1 002

Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,

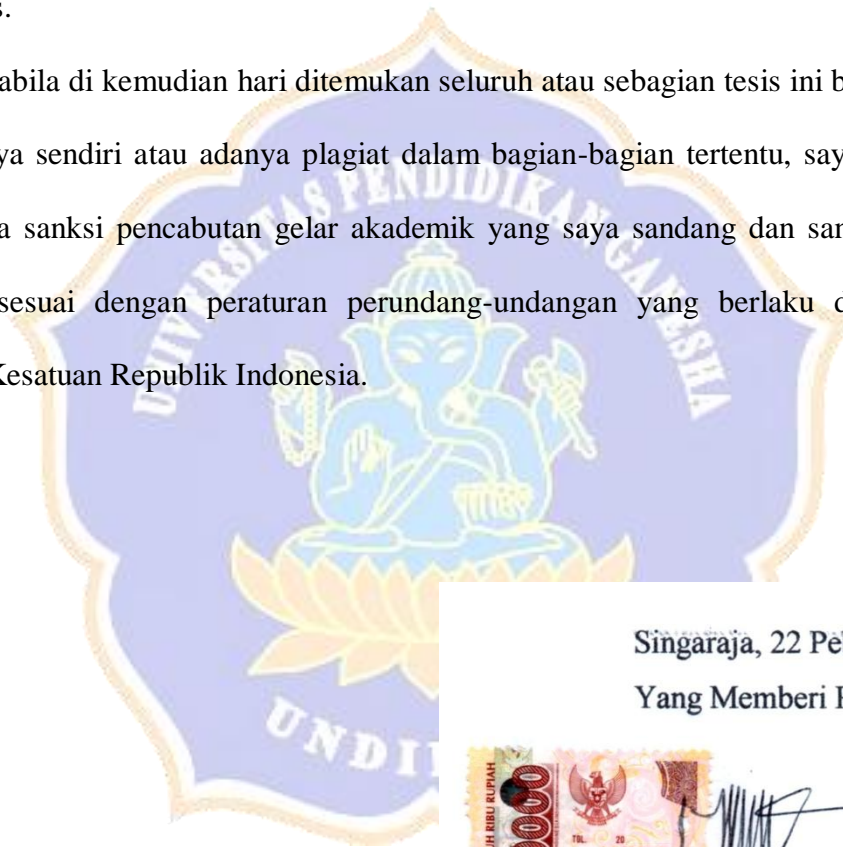



Dr. I Gusti Puru Suharta, M.Si.
NIP. 19621215 198803 1 002

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, 22 Pebruari 2021

Yang Memberi Pernyataan,



(Ni Wayan Mudariani)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrahNya, sehingga tesis yang berjudul: “**Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Peserta Didik Ekstra Kurikuler SMP**”, 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 Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. 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;
- 5) Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. 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;
- 6) Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. dan Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
- 7) I Wayan Suratna, S.Pd., M.Si, selaku Kepala SMP Negeri 1 Tegallalang dan I Ketut Seraya Adnyana, S.Pd,M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.

- 8) I Nyoman Lasia, S.E. selaku Pembina ekstrakurikuler Pencak silat di SMP Negeri 1 Tegallalang dan SMPN 3 Tegallalang yang telah membantu dalam proses penelitian.
- 9) Para peserta didik ekstrakurikuler Pencak silat di SMPN 1 Tegallalang dan SMPN 3 Tegallalang yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian;
- 10) Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
- 11) Sebuah nama I Gusti Ngurah Made Gunartha, S.Pd selaku suami penulis, yang telah mendampingi dan telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.
- 12) Bapak I Nyoman Lasia, S.E dan Ibu Ni Wayan Sekar selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

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, 22 Pebruari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halama
n	
SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	2
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN.....	4
PRAKATA.....	5
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.5. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Kajian Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Kekuatan Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
2.2.3. Pelatihan <i>Hurdle Drill</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4. Pelatihan <i>Dot Drill</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.5. Pelatihan Kontrol/Konvensional	Error! Bookmark not defined.
2.2.6. Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.7. Prinsip-prinsip Dasar Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.8. Intensitas Pelatihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.9. Frekuensi Pelatihan	Error! Bookmark not defined.

2.2.10. Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.11. Sistem Energi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.12. Perkembangan Remaja Tingkat SMP	Error! Bookmark not defined.
2.2. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.4. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2. Subyek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3. Defenisi Oprasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Sistematika Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Program latihan	Error! Bookmark not defined.
3.5. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6. Metode Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Uji Persyaratan	Error! Bookmark not defined.
1) Uji Normalitas Sebaran Data	Error! Bookmark not defined.
2) Uji Homogenitas Varians.....	Error! Bookmark not defined.
3) Uji Homogenitas Matriks Varians/Kovarians.....	Error! Bookmark not defined.
4) Uji Multikoliniertitas Variabel Terikat.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Hurdle Drill</i> , Terhadap Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Hurdle Drill</i> , Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Dot Drill</i> Terhadap Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Dot Dril</i> Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.	Error! Bookmark not defined.

4.1.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian pada Kelompok kontrol Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai.	Error! Bookmark not defined.
4.2. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Pengujian Prasyaratan	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.3. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.4. Implikasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1. Rangkuman	Error! Bookmark not defined.
5.2. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.3. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DOKUMENTASI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1	Perolehan Medali Atlet SMP Kabupaten Gianyar Pada Porjar Provinsi Bali dari Tahun 2017-2019.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 1.2	Perolehan Medali Atlet SMP Kecamatan Tegallalang Pada Porjar Kabupaten Gianyar dari Tahun 2018-2020	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.1	Prediksi Rumus Menghitung Denyut Jantung Maksimal	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2	Empat Daerah Latihan Berdasarkan Detak Jantung	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3	Tingkat Intensitas Latihan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2	Pembagian peserta didik yang Menjadi Subyek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3	Norma Tes Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4	Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5	Program Pelatihan Hurdle Drill	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6	Program Pelatihan Dot Drill	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Hasil Penelitian pada Kelompok kontrol Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6	Rekapitulasi Hasil Perhitungan <i>Gains-Score</i> Penelitian terhadap Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7	Rekapitulasi Hasil Perhitungan <i>Gains-Score</i> Penelitian terhadap Kekuatan Otot Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas Data Kelincahan dengan Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Program <i>SPSS 16.0</i>	Error! Bookmark not defined.

- Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov* Program SPSS 16.0. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Data Kelincahan Menggunakan Instrumen Uji *Lavene* Dengan Bantuan Program Komputer SPSS 16.0. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Data Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Instrumen Uji *Lavene* Dengan Bantuan Program Komputer SPSS 16.0. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.12 Ringkasan Hasil Uji *Homogenitas Matrik Varian/Kovarian* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.13 Ringkasan Hasil Uji *Multikolinieritas* dengan Uji *Korelasi Pearson Product Moment* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Perhitungan Anava Satu Jalur Kelompok Perlakuan Metode Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Lanjut Antara Kelompok Perlakuan Metode Pelatihan *Hurdle Drill*, *Dot Drill* dan Kontrol Terhadap Kelincahan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Perhitungan Anava Satu Jalur Kelompok Perlakuan Metode Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.17 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Lanjut Antara Kelompok Perlakuan Metode Pelatihan *Hurdle Drill*, *Dot Drill* dan Kontrol Terhadap Kekuatan Otot Tungkai **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.18 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji MANOVA. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Otot Tungkai Tampak Depan Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2	Otot Tungkai Tampak Belakang..... Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3	Step Type Approach Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4	Gerak Hurdle Drill Linier Hop Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5	Bentuk Lapangan Hurdle Drill Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6	Bentuk Lapangan Dot Drill..... Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7	Kerangka Berpikir.....53
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian..... Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2	Ordinal Pairing Pola Huruf “S” Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3	Lapangan Tes Lari Bolak Balik Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.4	Back and Leg Dynamometer Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1	Diagram Histogram Sebaran Data Pre-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kelincahan. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2	Diagram Histogram Sebaran Data Post-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kelincahan. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.3	Diagram Histogram Sebaran Data Gaint Score Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kelincahan. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.4	Diagram Histogram Sebaran Data Pre-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.5	Diagram Histogram Sebaran Data Post-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.6	Diagram Histogram Sebaran Data Gaint Score Hasil Penelitian pada Kelompok Hurdle Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.7	Diagram Histogram Sebaran Data Pre-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kelincahan. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.8	Diagram Histogram Sebaran Data Post-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kelincahan. Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.9	Diagram Histogram Sebaran Data Gaint Score Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kelincahan Error! Bookmark not defined.

- Gambar 4.10 Diagram Histogram Sebaran Data Pre-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.11 Diagram Histogram Sebaran Data Post-Test Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.12 Diagram Histogram Sebaran Data Gaint Score Hasil Penelitian pada Kelompok Dot Drill Terhadap Kekuatan Otot Tungkai.**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1. Data Sampel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Data Tes Awal**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Data Perengkingan dan *Ordinal Pairing***Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Data Pembagian Kelompok Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Data *Pretest, Post Test* dan *Giant Score***Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Deskripsi Statistik**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Tabel Hasil Uji Persyaratan**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Tabel Hasil Uji Hipotesis.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Deskripsi Program Latihan**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

