



PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING*, *ELASTIC BAND* DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP *KELINCAHAN* ATLET KABADDI

DISERTASI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Doktor

Pendidikan Olahraga

Oleh

Made Bang Redy Utama

0601619005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S3

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2022

PERSETUJUAN PENGUJI DISERTASI TAHAP I

Disertasi dengan judul "Pengaruh Metode *Circuit Training*, *Elastic Band* dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah terhadap Kelincahan Atlet Kabaddi" karya,

Nama : Made Bang Redy Utama

NIM : 0601619005

Program Studi : Pendidikan Olahraga, S3

Telah dipertahankan dalam Ujian Disertasi Tahap I Pascasarjana Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, 23 September 2022.

Semarang, 23 September 2022

Ketua,

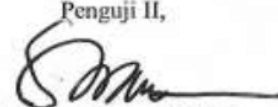


Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum
NIP 196008031989011001

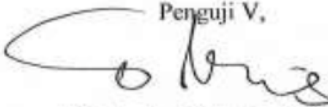
Sekretaris/Penguji III,


Prof. Dr. Soegiyanto M. S.
NIP. 195401111981031002


Penguji II,


Prof. Dr. Nasuka, M.Kes
NIP. 195909161985111001

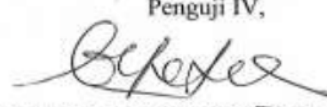
Penguji V,


Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes.
NIP. 196707211993031002


Penguji I,


Prof. Dr. dr. I Putu Adiatmika, M.Kes
NIP. 196603091998021003

Penguji IV,


Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si. M.Si Med.
NIP. 198112242003122001

Penguji VI,


Prof. Dr. Sugiharto, M. S.
NIP. 195711231985031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Made Bang Redy Utama

NIM : 0601619005

Program studi : Pendidikan Olahraga, S3

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam disertasi yang berjudul “Pengaruh Metode *Circuit Training*, *Elastic Band* dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kelincahan Atlet Kabaddi” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam disertasi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini **saya secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 17 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Made Bang Redy Utama

NIM: 0601619005

ABSTRAK

Utama, Made Bang Redy. 2022." Pengaruh Metode *Circuit Training*, *Elastic Band* dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kelincahan Atlet Kabaddi". Disertasi. Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Promotor: Prof. Dr. Sugiharto, M.S., Kopromotor: Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes., Anggota Promotor: Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si.M. Med.

Kata kunci: Kabaddi, *circuit trainig*, *elastic band*, kelincahan, *change of direction*

Latihan *circuit training*, *elastic band* dapat meningkatkan kelincahan. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara *circuit training* intensitas rendah dan intensitas tinggi terhadap peningkatan kelincahan, menganalisis perbedaan pengaruh *elastic band* beban tahanan 1,77 kgf dan beban tahanan 2,27 kgf terhadap peningkatan kelincahan, menganalisis perbedaan pengaruh kekuatan otot tungkai rendah dan kekuatan otot tungkai tinggi terhadap peningkatan kelincahan. menganalisis interaksi antara metode *circuit training*, *elastic band* dan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan kelincahan.

Desain penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain factorial 2x2x2 sampel terdiri dari 40 atlet Kabaddi. instrument tes yang digunakan adalah *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan *Illinois agility test* untuk mengukur kemampuan kelincahan dalam mengubah arah. Teknik analisis data menggunakan analisis of varians (ANOVA) dan uji lanjut menggunakan Tuckey HSD pada taraf signifikansi (α) 0,05.

Hasil penelitian uji hipotesis menunjukkan *circuit training* nilai $p=0.007<0.05$. *elastic band* nilai $p=0,032<0,05$. Kekuatan otot tungkai nilai $p=0,007<0,05$. Interaksi *circuit training* dengan *elastic band* nilai $p=0,024<0,05$. Interaksi *circuit training* dengan kekuatan otot tungkai nilai $p=0,135>0,05$. Interaksi *elastic band* dengan kekuatan otot tungkai nilai $p=0,294>0,05$. Interaksi *circuit training* dengan *elastic band* dan kekuatan otot tungkai nilai $p=0,940>0,05$.

Simpulan penelitian metode latihan *circuit training* intensitas tinggi lebih baik meningkatkan kemampuan kelincahan atlet Kabaddi sebesar 18,26%. *Elastic band* dengan beban tahanan 2,77 kgf lebih baik meningkatkan kemampuan kelincahan atlet Kabaddi yaitu sebesar 17,84%. Kekuatan otot tungkai tinggi lebih baik meningkatkan kemampuan kelincahan atlet Kabaddi yaitu sebesar 18,41%. Latihan dengan metode *circuit training* intensitas tinggi dan *circuit training* intensitas rendah perlu memperhatikan ketika menggunakan media *elastic band* dengan beban tahanan 1,77 kgf dan *elastic band* dengan beban tahanan 2,27 kgf.

Saran dapat menggunakan metode latihan *circuit training* intensitas tinggi dengan menggunakan media *elastic band* dengan beban tahanan 2,27 kgf dan

memperhatikan tingkat kualitas kekuatan otot tungkai tinggi sebagai referensi dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, selain itu, latihan dengan menggunakan metode *circuit training*, *elastic band* dan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan oleh cabang olahraga lainnya untuk dapat meningkatkan kemampuan kelincahan. Penelitian selanjutnya dapat menambah variabel selain metode *circuit training*, *elastic band* dan kekuatan otot tungkai. diharapkan menambahkan faktor pendukung kelincahan lainnya seperti *perceptual* dan *decision-making factors*