

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET KARATE DOJO  
KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

Oleh:

**DIANA TIARA**

**Nim : 06061281924011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET KARATE DOJO  
KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Diana Tiara**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

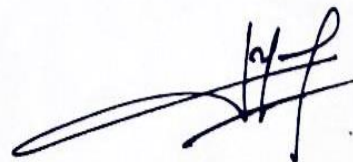
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd**

**NIP.198912012019032018**

Pembimbing,



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET KARATE DOJO  
KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

Oleh

**Diana Tiara**

**NIM 05061281924011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Mege sahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Pembimbing Skripsi,  
Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



**Drs. Syamsuramel, M.kes**  
**NIP. 196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET KARATE DOJO  
KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Diana Tiara**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924011**


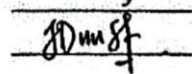
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah ditujikan dan lulus pada :**

**Hari : Kamis  
Tanggal : 15 Mei 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes  
2. Anggota : Destriana, M.Pd

Indralaya, Mei 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Destriana, M.Pd  
NIP. 198912012019032018



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diana Tiara

Nim : 06061281924011

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kelentukan Atlet Karate Dojo KKI Sumsel” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiasi Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 31 Mei 2023

Yang membuat pernyataan ini,



Diana Tiara  
NIM. 06061281924011

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirohim*

*Alhamdulillahilabbil'amin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ibunda saya Sri Hartati dan Ayahanda saya Zakuan, S.H. Yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal demi pendidikan saya ini dan yang selalu memberikan kekuatan selama perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi, dan do'a yang tiada hentinya saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya. Teruntuk Ibunda dan Ayahanda skripsi ini saya persembahkan.
- ❖ Kakak laki-laki saya Zam zami Ramadhan yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi serta do'a nya untuk saya selama ini. Engkau merupakan semangat dan tamparan bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. yang telah memberi masukan dan bantuannya kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- ❖ Dosen penguji Ibu Destriana, M.Pd. yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran, masukan, dan motivasi dalam

pengerjaan skripsi.

- ❖ Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ibu Destriani, M.Pd. serta seluruh dosen Penjaskes yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus Senpai/Ibu/Dosen Puput Sekar Sari, M.M., M.Pd. yang telah berperan sangat penting sebagai motivator serta pembimbing saya yang senantiasa memberikan masukan, saran, solusi, pilihan yang baik, kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus Ayuk-ayuk dan Kakak-kakak tak sedarah, Ayuk Rizka Destia Maharani, S.E., Ayuk Miftah Hurahmah, S.I., Kakak Meris Dwi Anggraini, A.Md.Ak., dan Kakak Khadijah Mujahidah, yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi serta do'a nya untuk saya selama ini. Kalian salah satu semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi Ayuk dan Kakak yang baik untuk saya.
- ❖ Terkhusus Sahabat saya Mufida Ulfa, S.Pd. dan teman-teman Bimanda Angkatan 23, teman-teman Karate Sumsel, teman-teman Kampung Tombak, teman-teman BEM KM Unsri, Geng Brabe, teman-teman PLP yang telah memberikan banyak dukungan, pengalaman berharga bagi saya selama ini dan yang telah hadir menjadi bagian dalam perjuangan saya, serta memberikan dukungan yang tiada henti kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih atas jalinan pertemanan kita baik suka maupun duka.
- ❖ Teman seperjuanganku (Luthfiah Syaharani, Dwi Sartika, Ririn Purnama, Rada Prayois, Jeni Fadilah, Puja Sri, Agnes Sopya, Sirli Nurhaliza, Syari'ah.) yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua.
- ❖ Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan

menjadi bagian penting dalam perjalanan hebat saya ini. Semoga kita bersama dapat meraih apa yang kita impikan.

- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
- ❖ Dengan do'a serta harapan yang sangat besar saya panjatkan, semoga saya berhasil meraih cita-cita dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang banyak. Skripsi ini kupersembahkan.



## MOTTO

“Selalu mengandalkan Allah SWT dalam setiap urusan dunia, diawali dengan Bismillah dan diakhiri dengan Alhamdulillah”

“Tidak ada manusia yang baik-baik saja di dunia ini, semua sedang berjuang dengan ujiannya masing-masing”

“Cukuplah Allah sebagai penolong kami”

“Qs Al-Imran : 173”

“Ingat bahwa Allah SWT itu maha baik dan maha adil”

*“One For All, All For One.”*

(Penjaskes)

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kelentukan Atlet Karate Dojo KKI Sumsel” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ibu Destriana, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sarana dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para atlet dojo KKI Sumsel yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 31 Mei 2023

Penulis



Diana Tiara

NIM. 06061281924011

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul; “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kelentukan Atlet Karate Dojo KKI Sumsel”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya.

Indralaya, 31 Mei 2023



Diana Tiara  
NIM. 06061281924011

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>PRAKATA</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>ABSTRAK</b> .....	xix
<b>ABSTRACT</b> .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	2
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2 Batasan Masalah .....	3
1.2.3 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1 Hakikat Karate .....	5
2.1.1 Pengertian Karate .....	5
2.1.2 Teknik Dasar Karate .....	5
2.1.3 Sejarah Karate .....	8
2.1.4 Filosofi Karate .....	9
2.2 Hakikat Latihan .....	10
2.2.1 Pengertian Latihan .....	10

2.2.2	Frekuensi dan Lama Latihan .....	11
2.2.3	Tujuan Latihan .....	12
2.2.4	Prinsip-Prinsip Latihan .....	12
2.3	Kelentukan .....	14
2.3.1	Definisi Kelentukan .....	14
2.3.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan .....	15
2.3.3	Latihan Kelentukan .....	16
2.3.4	Prinsip-Prinsip Latihan Kelentukan .....	16
2.4	Squat Thrust .....	17
2.4.1	Definisi Squat Thrust.....	17
2.5	Penelitian Yang Relevan .....	18
2.6	Kerangka Berpikir .....	20
2.7	Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	22
3.2	Rancangan Penelitian .....	22
3.3	Variabel Penelitian .....	22
3.4	Tempat dan Waktu Peneltian.....	23
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.5.1	Populasi .....	24
3.5.2	Sampel .....	24
3.6	Instrument dan Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6.1	Uji Instrumen Validasi .....	26
3.6.2	Uji Instrumen Reliabilitas .....	26
3.7	Teknik Analisis Data .....	26
3.6.1	Uji Prasyarat .....	27
3.6.2	Uji Hipotesis .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>28</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	28
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Latihan .....	28

4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian .....	28	
4.1.3	Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Kelentukan .....	28	
4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Kelentukan .....	28	
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan Lompat Tali .....	30	
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Lompat Squat Thrust .....	32	
4.1.7	Uji Normalitas .....	35	
4.1.8	Uji Hipotesis .....	35	
4.2	Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Hasil kelentukan .....	36	
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>			
5.1	Kesimpulan .....	39	
5.2	Saran.....	39	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>			40
<b>LAMPIRAN .....</b>			43

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan Kelentukan Eksperimen .....	25
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Kelentukan ( <i>Pretest</i> ).....	29
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Kelentukan ( <i>Pretest</i> ).....	29
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Kelentukan ( <i>Posstest</i> ) .....	30
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Data Hasil Kelentukan ( <i>Posttest</i> ) .....	31
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> . .....	32
Tabel 4.6 Penilaian Latihan Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i> . .....	33
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Paired T-Test</i> .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Squat Thrust</i> .....	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Bentuk <i>test Flexometer (Sit and Reach)</i> .....	25
Gambar 3.3 <i>Sit and reach</i> .....	25
Gambar 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil Kelentukan ( <i>Pretest</i> ).....	30
Gambar 4.2 Histogram Daftar Distribusi Hasil Kelentukan ( <i>Posttest</i> ).....	31
Gambar 4.3 Histogram Nilai <i>Pretest</i> .....	34
Gambar 4.4 Histogram Nilai <i>Posttest</i> .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	43
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	44
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal.....	45
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	46
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal.....	47
Lampiran 6. Surat Keputusan Pembimbing.....	48
Lampiran 7. Surat Keputusan Penelitian.....	50
Lampiran 8. Kartu Bimbingan.....	51
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil.....	52
Lampiran 10. Perbaikan Seminar Hasil.....	53
Lampiran 11. Lembar Bimbingan.....	54
Lampiran 12. Perbaikan Skripsi.....	55
Lampiran 13. Program Latihan.....	56
Lampiran 14. Data Penelitian.....	61
Lampiran 15. Data Latihan <i>Squat Thrust</i> Eksperimrn.....	62
Lampiran 16. Dokumentasi.....	63
Lampiran 17. Analisis Data.....	67

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KELENTUKAN  
ATLET KARATE DOJO KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

Oleh  
Diana Tiara  
NIM: 06061281924011  
Pembimbing: Drs. Syamsuramel, M.Kes  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* pada atlet karate dojo KKI Sumsel. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy ekspriment* adalah metode penelitian yang dalam pelaksanaannya tidak menggunakan penugasan random melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total sampling* dengan jumlah sampel 15 orang atlet. Instrumen penelitian ini yaitu *sit and reach test* mengukur tingkat kelentukan. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, bahwa saja latihan *squat thrust* berpengaruh terhadap peningkatan hasil kelentukan pada atlet karate. Hasil ini dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ( $13,510 > 1,60$ ) dengan taraf kepercayaan 0,96 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 15$ ). Temuan dari penelitian ini bahwa saja latihan *squath thrust* dapat meningkatkan hasil kelentukan. Implementasi dari hasil penelitian ini latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil kelentukan atlet karate Dojo KKI Sumsel.

**Kata Kunci:** *Squath Thrust*, Kelentukan, Karate.

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**

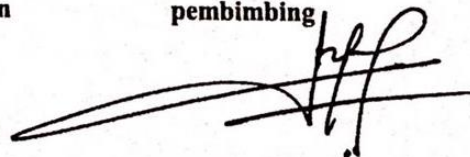
**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**pembimbing**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KELENTUKAN  
ATLET KARATE DOJO KKI SUMSEL**

**SKRIPSI**

Oleh

Diana Tiara

NIM: 06061281924011

Pembimbing: Drs. Syamsuramel, M.Kes  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of squat thrust training on KKI Sumsel Karate Dojo athletes. The method used in this study, namely quasy experimentation, is a research method that does not use random assignments but uses existing groups. The research design used is the One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total sampling technique with a total sample of 15 athletes. The research instrument, namely the sit and reach test, measures the level of flexibility. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the T test formula, that only the squat thrust exercise has an effect on increasing the results of flexibility in karate athletes. These results are seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count greater than t table ( $13.510 > 1.60$ ) with a confidence level of 0.96 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 15$ ). The findings from this study are that only squat thrust exercises can improve flexibility results. The implementation of the results of this study exercised squat thrust had an effect on increasing the flexibility of the Dojo KKI Karate athletes in South Sumatra.*

**Keywords:** *Squath Thrust, Flexibility, Karate.*

**Mengetahui,**

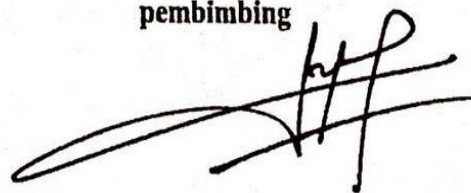
**Koordinator Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**pembimbing**



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**  
**NIP. 196303081987031003**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi seseorang. Kegiatan olahraga ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menyenangkan, menghibur, meriah dan juga bermanfaat khususnya bagi tubuh kita. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan social (Saputra, 2020). Olahraga yang sehat secara bertahap dapat menyesuaikan beban dengan dosis yang tepat, menjaga dan meningkatkan fungsi fisik peserta (Dewi et al., 2018). Demikian juga yang terjadi dalam olahraga karate yang akan peneliti angkat dalam skripsi ini.

Karate adalah cabang olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan, karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakanya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Serta merupakan seni bela diri asal Jepang yang mana di dalam kegiatannya selalu dibutuhkan sebuah gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kelincahan, dengan bertenaga dan baik dalam kata maupun kumite (Pramata, 2016). Dalam cabang olahraga karate meningkatkan kondisi fisik dan prestasi adalah tujuan utama dari latihan, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik para atlet, kondisi fisik perlu dikembangkan salah satunya kelentukan. Terdapat banyak latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan salah satunya adalah *squat thrust*. *Squat thrust* adalah salah satu bentuk latihan yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat. Menurut (Ismayarti 2008) *Squat thrust* merupakan bentuk

latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian dengan menggunakan latihan *squat thrust* dapat meningkatkan kelentukan pada atlet karate khususnya dalam kategori kumite.

Dojo KKI Sumsel terdapat latihan rutin atlet mulai usia dini hingga senior. Dalam latihan di dojo KKI Sumsel ini di bagi menjadi 2 kelompok atlet usia dini, kelompok atlet pra/pemula, kelompok atlet junior dan kelompok atlet senior dojo KKI Sumsel di Graha Trisila, Jalan Sultan Mahmud Badaruddin II Km. 11 No.2281, Sukodadi, Kec. Sukarami. Kota Palembang, Sumatera Selatan 30961. Untuk kelompok atlet usia dini, pra/pemula, junior dan senior yang dilakukan adalah penekanan pada teknik dasar lanjutan, dan fisik untuk persiapan pertandingan antar dojo. Pada kelompok junior latihan fisik merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan kemampuan *kumite* pada karate.

Berdasarkan hasil observasi awal di dojo KKI Sumsel, masalah yang dihadapi atlet yaitu kurangnya kelentukan yang dikarenakan berbagai faktor, salah satunya daya minat atlet untuk melakukan gerakan kelentukan baik pada saat melakukan pemanasan atau saat melakukan gerakan kelentukan seperti mencium lutut diposisi berdiri maupun duduk. Untuk itu perlu diadakan latihan dalam meningkatkan kelentukan agar mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk mendapatkan kelentukan yang maksimal maka seorang atlet dan pelatih harus lebih intensif saat latihan dan perlu menambahkan variasi latihan kelentukan.

Permasalahan yang sering terjadi pada saat latihan yaitu kurangnya variasi latihan dan sulit menentukan intensitas latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, serta dalam penyusunan latihan yang efisien dan memiliki relevansi yang sejalan dengan tujuan latihan, oleh karena itu, perlu diadakan program latihan yang disusun bervariasi untuk meningkatkan kelentukan serta untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan kesehatan (Sukadiyanto dan Muluk, 2012:20).

(Trisno wiyanto, 2016) latihan *squat thrust* dapat meningkatkan kelentukan pada atlet pencak silat. Peneliti tentang bagaimana pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelentukan, Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2020) didapatkan hasil bahwa saja latihan *squat thrust* dapat memengaruhi kelentukan, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Trisnowiyanto (2018) latihan *squat thrust* dapat meningkatkan kelentukan dan dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *squat thrust* merupakan latihan yang memiliki banyak manfaat, karena pada saat melakukan *squat thrust* semua bagian tubuh ikut berkerja dalam pelaksanaannya. Latar belakang di atas tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* terhadap Kelentukan Atlet Karate Dojo KKI Sumsel”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Setelah melihat latar belakang masalah di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Kurangnya kelentukan pada atlet karate dojo KKI Sumsel.
- 2) Minat dan motivasi atlet untuk melakukan kelentukan pada atlet karate dojo KKI Sumsel.
- 3) Kurangnya variasi latihan kelentukan yang membuat atlet mudah bosan pada saat latihan berlangsung.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan agar permasalahan tidak meluas serta tidak menyimpang dari sasaran, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelentukan atlet karate KKI Sumsel.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan

di atas, maka rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelentukan pada atlet karate dojo KKI Sumsel ?.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelentukan atlet karate KKI Sumsel.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti
  - a) Melatih daya analisis serta sikap ilmiah untuk memperoleh kebenaran dalam penelitian.
  - b) Sebagai memenuhi tugas akhir.
2. Bagi Guru Pjok
  - a) Sebagai bahan untuk mengembangkan proses belajar mengajar terutama di bidang olahraga dalam cabang olahraga karate.
  - b) Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam memberikan kegiatan disekolah.
3. Bagi Pelatih
  - a) Sebagai bahan pertimbangan dalam melatih khususnya dalam cabang olahraga karate.
  - b) Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk menyusun program latihan dalam pertimbangan memilih bibit-bibit atlet.
4. Bagi Atlet
  - a) Agar atlet mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya guna pengembangan lebih lanjut.
  - b) Agar atlet dapat mencari cara yang lebih untuk meningkatkan prestasinya.

kembali lagi pada posisi jongkok dan diakhiri dengan berdiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Arafah, S. (2017). *Analisis Daya Tahan Otot Atlet Pplp Makassar Cabang Olahraga Sepakbola* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Astyorini, Y. D. (2016). Pengaruh rope langsung 10, 20, dan 30 second dengan interval training 1: 3 untuk leg otot power dan agility. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 104–112.
- Burbano. (2015). *Pengaruh Interval Training Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori Ektrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Banjarsar*. 13(3), 1576–1580.
- Chandra, B., & Mariati, S. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2014), 96–110.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40.
- Destriana, Syamsuramel, D. E. A. (2021). Kecemasan dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 403–412.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Kurniawan, R., Sarwita, T., & Munzir, M. (2020). Pengaruh Latihan Squat Trusst Terhadap Kelenturan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Ukm Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run,



- Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 8 No 1, Hal 38-43.*, 8(1), 38–43.
- Halsan, M. A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021). Interval training terhadap daya tahan pemain akademi futsal petropali. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 1(1), 387–396.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Ichwan, E. N. (2018). Kemampuan Pengumpulan Tim Bola Voli Putra Dalam Membangun Serangan Pada Final Four Proliga 2017 Di Kota Solo Dan Bandung The Ability Of Set-Upper Men’s Volleyball Team In Building Attack At Final Four Proliga 2017 In Solo And Bandung City. *Pend. Kepelatihan Olahraga*, 7, 1.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Iswara, W., Gunawan, A., & Dalifa, D. (2018). Pengaruh Bahan Ajar Muatan Lokal Mengenal Potensi Bengkulu Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PGSD*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.33369/pgsd.11.1.1-7>
- Kurniawan, F. (2021). Analisis Perkembangan Makna KARATE- GOI ”.
- Kurniawan, R., Sarwita, T., & Munzir, M. (2020). Pengaruh Latihan Squat Trusht Terhadap Kelenturan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1). *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1(1), 1–11.
- Manullang, J. G. (2017). Hubungan Kelenturan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8066>
- Mulyati Murza, Didi Yudha Pranata<sup>2</sup>, dan T. S. (2022). *Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo Balitan.*
- Pamungkas, A. S. (2021). *Oleh: Anugrah Septiandanu Pamungkas NPM. 166610704.*
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan

tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218-227.

Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.

Suharti. (2016). *Volume 3 Nomor 2 September 2016 ISSN : 2355-4355 Suharti*

Suharjana, F. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1). *Abstrak The person ' s eligibility will provide the convenience and comfort of a person in performing various movements . Every movement , both in daily activities and in sports , largely demands a. 3(September), 3–6.*

Suwardi, I., & Farnisa, R. (2018). Hubungan Peran Guru Dalam Proses Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 3(2), 181–202.

Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincihan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig- Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).

Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 8 No 1, Hal 38-43.*, 8(1), 38–43.

Wicaksana, A. (2016). No Title No Title No Title. *Https://Medium.Com/. https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertiankelentukan-use-case-a7e576e1b6bf*

Yustyan, S., Widodo, N., & Pantiwati, Y. (2016). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Pembelajaran Berbasis Scientific Approach Siswa Kelas X Sma Panjura Malang. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 1(2), 240–254.