

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN LENGAN DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN HASIL KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU TSUKI  
KARATE DI DOJO SUKAWINATAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Tri Ardilaini**

**06061382025067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024/2025**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN LENGAN DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN DENGAN HASIL KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU  
TSUKI KARATE DI DOJO SUKAWINATAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**TRI ARDILAINI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382025067**

**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



**Dr. Reza Resah Pratama, S.Pd., M.Pd**  
NIP 198706052014041001

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN LENGAN DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN DENGAN HASIL KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU  
TSUKI KARATE DI DOJO SUKAWINATAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**TRI ARDILAINI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382025067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing



**Destriani, M.Pd**

**NIP 198912012019032018**



**Dr. Reza Resah Pratama, S.Pd., M.Pd**

**NIP 198706052014041001**



**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN LENGAN DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN DENGAN HASIL KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU  
TSUKI KARATE DI DOJO SUKAWINATAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**TRI ARDILAINI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382025067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**  
**Tanggal : 13 Desember 2024**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Reza Resah Pratama, S.Pd., M.Pd**
- 2. Anggota : Destriani, M.Pd**

  


**Palembang, Januari 2025**  
**Mengetahui,**  
**Koordinator Program Studi,**



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

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

*Bismillahirohmanirohim*

*Assallamualaikum Wr. Wb*

Diawali dengan ucapan rasa syukur kepada ALLAH SWT, saya ucapkan terimakasih kepada orang-orang istimewa yang telah hadir memberikan semangat, dukungan dan perubahan dalam hidup saya. Kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

1. Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan karunia-Nya yang tercurah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam kesulitan, namun Allah SWT selalu senantiasa memberikan kemudahan.
2. Kepada orang terhebat yang ada di dalam hidup saya yaitu kedua orang tua saya , bapak Arwandi dan ibu Gustina Mislaini, S.Pd. Untuk bapak dan ibu ku tersayang, terimakasih atas segala dukungan, doa dan kasih sayang yang tidak terhitung jumlahnya yang telah kalian berikan kepadaku, dari sekian banyak pendidik yang telah mengajariku bapak dan ibu adalah pendidik yang terbaik yang selalu aku banggakan di depan semua orang, yang selalu menemani, mendoakan, membimbing dan mendorongku di saat aku berproses sampai menjadi sarjana.
3. Kepada saudari perempuanku, Intan Mayang Sari, S.Kep.,Ners dan Gina Hartina, S.Kep.,Ners yang selalu menguatkan, mendoakan, mendukung dan memberi semangat untuk adik bungsumu ini dalam menyelesainya tugas akhir ini.
4. Kepada keluarga besarku, terkhususnya nenek, kakek, dan tante saya Titi Yarti, Amd.Keb yang telah mendoakan dan mendukung saya sampai akhirnya bisa menjadi sarjana.
5. Seluruh dosen Penjaskes FKIP Unsri. Dosen pembimbing saya Bapak Dr.Syafaruddin, M.Kes dan Bapak Dr. Reza Resah Pratama, S.Pd., M.Pd, dan Ibu Destriani, M.Pd selaku koordinator program studi dan selaku penguji, serta dosen lainnya. Terima kasih banyak atas ilmu, pengetahuan, dan pengalaman baik yang telah diberikan bapak dan ibu.
6. Terima kasih untuk Almamater kebanggaanku Universitas Sriwijaya.
7. Pelatih saya sensei afri dan rekan-rekan Dojo Sukawinatan Palembang.
8. Sahabat sekaligus adik kelas terdekatku Ketrine Rizki Saputri, terima kasih telah mendoakan,mendukung dan mendengarkan keluh kesah saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Sahabat seperjuangan sewaktu tes TNI AL. Cindi dan Deby Salsabila, terima kasih telah mendoakan, mendukung, mendengarkan keluh kesah saya saat menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Sahabat Bangku SMP. Nurezki Wulandari, S.H dan Pista Rahmadita, S.Kep, terima kasih telah memberikan dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesah saya saat menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Sahabat tongkrongan. Bram dan Ega juliani, terima kasih telah mendukung dan mendoakan saya selama menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Terakhir untuk diri sendiri, penulis mengucapkan terima kasih telah menjadi kuat dan ikhlas atas ujian yang telah kau lalui, selama ini penulis tau ada banyak harapan dan cita-cita yang mulia belum tercapai karena banyak kegagalan pada dirimu tapi yakinlah Allah telah mengatur semua jalan hidupmu dengan baik, tetap semangat dan tetap hidup untuk melanjutkan mimpi besarmu.

## MOTTO

“Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang. Jika memulai sekarang, tahun depan anda akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui dan anda tidak akan mengethau masa depan jika menunggu-nunggu”

*(William Feather)*

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kita jatuh”

*(Confusius)*

“Semua orang hanya melihat di saat kita sukses, tetapi tidak melihat di saat kita berproses”

*(Tri Ardilaini)*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Ardilaini  
Nim : 06061382025052  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kelentukan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Karate di Dojo Sukawinatan Palembang” 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 Plagiat di 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.

Palembang, Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Tri Ardilaini

NIM 06061382025067



## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Karate di Dojo Sukawinatan Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Terima kasih kepada Bapak Dr.Syafaruddin, M.Kes dan Bapak Dr. Reza Resah Pratama, S.Pd., M.Pd, terimakasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini dan sudah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A, Dekan FKIP Unsri .

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Destriani, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada peserta didik 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 diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Januari 2025

Penulis,

Tri Ardilaini

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kelentukan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Karate di Dojo Sukawinatan Palembang”.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, Januari 2025

Tri Ardilaini

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSIS.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	6
1.2.3 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II.....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Deskripsi Teori .....	8
2.1.1 Hakikat Karate .....	8
2.1.2 Teknik Dasar Karate .....	8
2.1.3 Sarana dan Prasarana Karate.....	13
2. Standar Sport Center Karate.....	14
2.2 Hakikat Kelentukan Lengan.....	15
2.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	15

2.4	Teori tentang kelentukan lengan.....	16
2.5	Teori Tentang Kekuatan Otot Lengan.....	18
2.6	Teori Tentang Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki .....	21
2.7	Kajian yang relevan.....	22
2.8	Kerangka Berfikir.....	24
2.9	Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III.....</b>		<b>26</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>26</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	26
3.2	Rancangan Penelitian.....	26
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variable .....	27
3.3.1	Variabel Penelitian.....	27
3.3.2	Definisi Operasional Variabel .....	27
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.6	Instrumen Penelitian .....	28
3.7	Teknik Analisis Data.....	34
3.8	Uji Normalitas Data .....	34
3.9	Uji Linieritas .....	34
3.10	Uji Hipotesis .....	35
3.10.1	Uji Multikulinieritas .....	35
3.10.2	Uji Regresi Ganda .....	35
3.10.3	Sumbangan Relatif dan Sumbangann Efektif Variabel.....	35
<b>BAB IV.....</b>		<b>36</b>
<b>Hasil Dan Pembahasan .....</b>		<b>36</b>
4.1	Hasil.....	36
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	36
4.1.3	Deskripsi Hasil Tes Kelentukan Lengan.....	36
4.1.4	Deskripsi Hasil Tes Push Up.....	37
4.1.5	Deskripsi Tes Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Karate.....	37
4.1.6	Analisis Uji Persyaratan.....	38
4.1.7	Uji Hipotesis .....	40
4.2	Pembahasan.....	44
<b>BAB V.....</b>		<b>46</b>

<b>Kesimpulan Dan Saran.....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes Kelentukan Lengan .....	30
Tabel 3.2 Norma Tes push up .....	32
Tabel 3.3 norma kemampuan pukulan gyaku tsuki.....	33
Tabel 3.4 Pendoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi .....	35
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Tes Kelentukan Lengan .....	37
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Tes Push Up .....	37
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Tes Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki.....	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.5 Uji Linieritas .....	39
Tabel 4.6 Uji Multikolonieritas.....	40
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi X1 Terhadap Y.....	41
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi X2 Terhadap Y .....	42
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Berganda (Uji F).....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Proses Gerakan Kuda-Kuda Dalam Olahraga Beladiri Karate .....</b>	<b>9</b>
<b>Gambar 2.2 Sarana Karate .....</b>	<b>13</b>
<b>Gambar 2.3 Arena Karate.....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 2.4 Tulang dan otot-otot lengan .....</b>	<b>17</b>
<b>Gambar 2.5 Otot Bagian Superfisial pada Siku dan Lengan Bawah .....</b>	<b>20</b>
<b>Gambar 2.6 Kerangka Berfikir .....</b>	<b>24</b>
<b>Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....</b>	<b>26</b>
<b>Gambar 3.2 Kelentukan lengan.....</b>	<b>30</b>
<b>Gambar 3.3 Tes Push Up .....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	52
Lampiran 2. Usul Judul.....	53
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal.....	54
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	55
Lampiran 5. Perbaikan Seminar Proposal .....	56
Lampiran 6. Surat Keputusan Pembimbing.....	57
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 8. Surat Balasan Club .....	59
Lampiran 9. Surat Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	60
Lampiran 10. Surat Perbaikan Makalah Hasil .....	61
Lampiran 11. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelentukan Lengan, Kekuatan Otot Lengan dan Pukulan Gyaku Tsuki .....	62
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	63



## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil pukulan Gyaku Tsuki karate di Dojo Sukawinatan Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet karate di Dojo Sukawinatan Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan tingkat signifikansi 70,5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan Gyaku Tsuki pada seni bela diri karate, sedangkan untuk kelentukan lengan terhadap hasil pukulan Gyaku tsuki tidak memiliki hubungan secara parsial. Secara simultan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tertentu antara Kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan Gyaku tsuki karate di dojo sukawinatan Palembang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan lengan dengan kemampuan hasil pukulan Gyaku Tsuki,(2) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan hasil Pukulan Gyaku Tsuki, (3) secara simultan terdapat hubungan positif dan signifikan anatara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan hasil Pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang.

**Kata Kunci: Karate, Gyaku Tsuki, Dojo Sukawinatan Palembang**

## **ABSTRACT**

The aim of this research was to determine the relationship between arm flexibility and arm muscle strength on the results of Gyaku Tsuki karate blows at the Sukawinatan Palembang dojo. The method used in this research is correlation using quantitative methods. The population of this study were all karate athletes at the Sukawinatan Palembang dojo with a total sample of 30 people. The data analysis technique used is correlation and regression techniques with a significance level of 70.5% or 0.05. The results of the study showed that there was a significant relationship between Gyaku Tsuki's arm muscle strength in the martial art of karate, while arm flexibility and Gyaku Tsuki's punch results had no partial relationship. Simultaneously, the research results show that there is a certain relationship between arm flexibility and arm muscle strength and the results of Gyaku tsuki karate blows at the Palembang Sukawinatan dojo. The conclusion of this study is that (1) there is no significant relationship between arm flexibility and the ability to produce Gyaku Tsuki punches, (2) there is a significant relationship between muscle strength and ability to produce Gyaku Tsuki punches, and (3) simultaneously there is a positive and significant relationship between arm flexibility. and muscle strength on the ability to produce Gyaku Tsuki punches at the Palembang Sukawinatan dojo.

**Keywords: Karate, Gyaku Tsuki, Dojo Sukawinatan Palembang**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah sesuatu yang membangun bangunan kehidupan individu, membentuk kehidupan seseorang, mendefinisikan karakter, moralitas, ideologi, prinsip, kecakapan hidup, dan segala sesuatu yang diperlukan untuk menjalani kehidupan selain menghiasi karier seseorang. Pendidikan bagaikan sebuah proses meningkatkan sumber daya manusia agar mampu mendapatkan sosial dan perkembangan individu yang optimal sehingga memberikan hubungan yang erat antara individu dengan masyarakat dan lingkungan budaya sekitarnya (Azzahra et al., 2023). Menurut (Iyakrus et al., 2022) pendidikan ialah suatu pengembangan kepribadian peserta didik secara keseluruhan dengan perubahan perilaku peserta didik dari yang kurang baik menjadi lebih baik dan mempertahankannya.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang dalam pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir secara kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam semua jenjang pendidikan baik tingkat SD, SMP maupun SMA karena pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya dan selalu menjaga keseimbangan antara pengembangan jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi kenyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai satu substansi pendidikan mempunyai peran yang berarti mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter peserta didik juga sangat besar.

Membicarakan pendidikan karakter adalah sistem penamaan nilai-nilai karakter, yang meliputi komponen-komponen pengetahuan, kesadaran atau kehendak, dan tindakan untuk mewujudkan nilai-nilai tersebut dan kepada Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, orang lain, lingkungan dan bangsa. Karakter bangsa dapat dikembangkan dengan mengembangkan karakter individu, tetapi karena seseorang hidup dalam lingkungan sosial dan budaya tertentu, maka pengembangan karakter individu hanya dapat terjadi di lingkungan sosial dan budaya tersebut. Artinya, pengembangan budaya dan karakter dapat dilakukan dalam proses pendidikan yang tidak membebaskan peserta didik dari lingkungan sosial, budaya masyarakat, dan budaya bangsa (Munawwaroh, 2023).

Penguatan pendidikan karakter dalam konteks sekarang sangat relevan untuk mengatasi krisis moral yang sedang terjadi di negara kita. Diakui atau tidak diakui saat ini terjadi krisis yang nyata dan mengkhawatirkan dalam masyarakat dengan melibatkan milik kita yang paling berharga, yaitu anak-anak. Perilaku remaja kita juga diwarnai dengan gemar menyontek, kebiasaan bullying di sekolah, dan tawuran. Akibat yang ditimbulkan cukup serius dan tidak lagi dapat dianggap sebagai suatu persoalan sederhana karena tindakan ini telah menjurus kepada tindakan kriminal.

Olahraga merupakan media atau sarana yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk mencapai derajat kebugaran. Tidak hanya derajat kebugaran, tetapi ada banyak aspek manfaat dalam berolahraga. Aspek tersebut misalnya terwujudnya kesehatan fisik, kebugaran fisik, mental dan sosial (Indra Bayu & Richard Victorian, 2022). Selain itu olahraga merupakan kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang (Syafaruddin & Iyakrus, 2023). Menurut (Iyakrus, 2023) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi 2 keolahragaan. Menurut (Iyakrus et al., 2022) apabila prestasi olahraga berkeinginan untuk lebih maju maka harus ada perbaikan terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Siapapun bisa untuk melakukan olahraga karena itu olahraga menjadi dasar untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani terutama menjagal kondisi fisik seseorang agar tetap

bugar, dan untuk mencapai prestasi dalam olahraga bisa dilakukan dari pembinaan dari anak usia dini dan dapat dikembangkan dengan secara terencana, terstruktur dan dapat dikembangkan dengan cara mengikuti teknologi yang semakin pesat yang dapat mendukung pembinaan anak usia dini agar dapat memperoleh suatu prestasi di bidang olahraga (Syafaruddin & Iyakrus, 2023). Di olahraga bela diri ada beberapa macam olahraga bela diri, antara lain adalah Karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang banyak diminati semua kalangan dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Hal ini dibuktikan dengan banyak karateka-karateka yang mengikuti latihan di berbagai tempat latihan atau disebut “*Dojo*” . Dan olahraga karate ini sudah berkembang luas di sekolah-sekolah. Karate tidak hanya dijadikan alat untuk pertahanan diri, melainkan olahraga karate ini sudah berkembang menjadi olahraga prestasi dan sekarang sudah banyak sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler karate dari berbagai umur dan di tingkat pendidikan SD, SMP, dan SMA, ekstrakurikuler ini biasanya banyak diminati anak dibawah umur sampai orang dewasa. Menurut (Iyakrus et al., 2023) berpendapat mengenai ekstrakurikuler yaitu suatu ajang mengembangkan minat dan bakat yang ditujukan agar tujuan dapat tercapai secara optimal, baik dalam pendidikan maupun prestasi, derajat kepercayaan diri ini sangat diperlukan sebab siswa dapat menjadi lebih tertarik ikut serta dalam aktivitas ekstrakurikuler.

Aktivitas ekstrakurikuler dalam lingkungan sekolah wajib mempersiapkan beberapa keperluan berlatih siswa dan semua hal agar siswa menjadi lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik, kegiatan yang dapat menjadi wadah untuk menampung kemauan siswa dalam beraktivitas (Iyakrus et al., 2023).

Menurut (Syafaruddin, Destriani, Nurhalizah et al., 2023) menyebutkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Syafaruddin & Iyakrus, 2023).

Karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia dan sudah mulai dipertandingkan di olimpiade Tokyo 2021, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni beladiri karate ini berasal dari okinawa, Jepang. Seni beladiri Karate merupakan salah satu beladiri yang menggunakan tangan kosong dalam melakukan gerakannya yang mana karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di daerah, nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis gerak yang sering dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut (Same et al., 2022) bahwa kata secara harfiah berarti bentuk atau pola, kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. Kumite umumnya dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut. Tetapi saat ini, ada dojo yang mengajarkan kumite pada murid tingkat pemula. Sebelum melakukan kumite bebas (Jiyu Kumite ) praktisi mempelajari kumite yang diatur (gohon kumite atau yakusoku kumite). Sedangkan untuk kumite yang dipertandingkan dengan tujuan olahraga, lebih dikenal dengan nama Shiai Kumite. Untuk aliran Shotokan di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh praktisi yang sudah mencapai tingkat dan (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai lawan bertanding (Jujur Gunawan Manullang, 2018).

Adapun teknik – teknik yang harus di kuasai oleh seorang karateka untuk mencapai atlet yang berprestasi pada dasarnya menggunakan pukulan dan tendangan pada saat melakukan serangan maupun menghindari serangan. Pukulan Gyaku Tsuki merupakan pukulan lurus kearah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda (N. L. Ruskin, 2021). Jadi pukulan adalah suatu serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan untuk mengenai lawan yang sedang dihadapi dengan tujuan melindungi diri. Adapun macam – macam pukulan pada cabang olahraga karate, khususnya pukulan lurus atau disebut dengan gyaku tsuki.

Sumatera Selatan (sumsel) merupakan provinsi yang terletak dibagian Selatan pulau sumatera. Provinsi sumsel memiliki sejarah olahraga yang beragam dan telah menjadi tuan rumah berbagai event olahraga penting. Sumsel telah menjadi tuan rumah berbagai event olahraga penting. Di dalam provinsi Sumatera Selatan, terdapat berbagai macam event olahraga yang diadakan setiap tahunnya.

Beberapa event olahraga yang pernah diadakan di Sumatera Selatan antara lain Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII pada tahun 2004, Kejuaraan Dunia Sepak Takraw pada tahun 2018, dan kejuaraan POPNAS XVI Sumatera Selatan 2023.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan dan wawancara dengan pelatih bahwa beberapa atlet sudah ada yang bisa menguasai teknik dasar Karate namun sebagian besar atlet di Dojo Sukawinatan ini kurang menguasai salah satu teknik dasar karate yakni teknik pukulan Gyaku Tsuki dalam hal kemampuan, belum diketahuinya hubungan antara kelentukan lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang, belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang, belum diketahuinya hubungan antara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang. Akan tetapi observasi tersebut masih bersifat pembicaraan yang tidak dengan fakta-fakta data yang valid. Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk bisa mendapatkan jawaban permasalahan yang ada sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Karate di Dojo Sukawinatan Palembang.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Latar belakang yang telah disampaikan, terdapat beberapa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya hubungan antara kelentukan lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah agar tidak menyimpang dan fokus dari masalah maka, hanya dibatasi pada ruang lingkup penelitian tentang “Hubungan antara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil kemampuan pukulan Gyaku Tsuki Karate di Dojo Sukawinatan Palembang.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Sukawinatan Palembang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara kelentukan Lengan Dan kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Sukawinatan Palembang”

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara kelentukan lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil kemampuan pukulan Gyaku Tsuki Karate, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik kepada pemain.



### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat untuk Dojo atau Klub, dengan meningkatnya hasil kemampuan pukulan gyaku tsuki karate, diharapkan memotivasi para atlet untuk bisa meraih point lewat pukulan gyaku tsuki dengan cepat, kuat, dan bertenaga.
2. Manfaat untuk pelatih, dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan meningkatkan kemampuan pukulan gyaku tsuki karate.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adirinarso, D. (2023). KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA ESKTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- ANWAR, L. M. (2023). TERHADAP PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET CADET PUTRI RAJA KARATE TEAM BANDAR LAMPUNG ( Skripsi ) Oleh LOLA MAR ' ATI ANWAR TERHADAP PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET CADET PUTRI RAJA KARATE TEAM BANDAR LAMPUNG Oleh LOLA MAR ' ATI ANWAR. 32–31.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KEKUATAN OTOT The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with. *jurnal MKMI*, 13, 380–385.
- Aziz, P. and. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII A SMP Negeri 2 Tapung. 11. <https://repository.uir.ac.id/13897/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/13897/1/156610331.pdf>
- Azzahra, G. F., Asbari, M., & Ariani, A. S. (2023). Pendidikan Multikultural: Menuju Kesatuan Melalui Keanekaragaman. *Journal of Information Systems and Management*, 02(06), 1–7.
- Bagia, i made. (2020). Korelasi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Cakram Gaya Menyamping Di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 111.
- Burhan, Z., Hasan Ashari, L., & Nulhadi, A. (n.d.). DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global PELATIHAN CABANG OLAHRAGA BELADIRI KARATE PRAJA TENGAH *Herlina*. 2(1), 2962–4029. <https://doi.org/10.55681/devote.v1i1.1087>
- Febrianawati, Y. (2018). BENTUK TARI SELENDANG DI SANGGAR HELAU BUDAYA KABUPATEN TANGGAMUS. 1–23.
- FEBRIANSYAH, M. A. (2023). KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA ESKTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN. 34–36.
- Hasdiana, U. (2018a). BUKU TES DAN PENGUKURAN. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Nomor 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Hasdiana, U. (2018b). jurnal intrumen penilaian gyaku tsuki. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–

5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Heliza, R., & Fetiloka, A. (2023). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Januari, 2023(2), 501–507. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7581295>
- Hoirun Nisa, Fajar Hidayatullah, K. A. (2022). Push-Up Test Secara Daring dan Tatap Muka Bagi Siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1706–1715. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3291>
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, & Muzaffar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33.
- Indah Lestari, J. (2023). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Bermain Bulutangkis Di Gampong Meunasah Peukan Kecamatan Kota Sigli. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(4), 210–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1603>
- Jujur Gunawan Manullang. (2018). Jujur Gunawan Manullang. *Hubungan Antarapowerotot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashigeripada Kohaidojowadokaiilir Barat 1Kota Palembang*, 5(April 2018), 77–86. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/805/750>
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 72–79. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.17893>
- Munawwaroh, S. (2023). *Pendidikan Karakter dalam pendidikan*. 3(5), 1044–1054. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/anwarul.v3i5.1457>
- Nurhasan. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli Pada Tim Bolavoli Putri Pioneer Pesawaran. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Nomor Mi).
- Nuryani, E. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri Tenggarong Seberang. *e Journal Ilmu Komunikasi*, 2(3), 178–192. [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal\\_\(08-21-14-02-15-26\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal_(08-21-14-02-15-26).pdf)

- Purnomo. (2019). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 4 NGAGLIK*. 9, 34–35.
- Purwanto, S. (2022). Fleksibilitas pinggang dan kekuatan otot lengan: bagaimana kontribusinya terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki? *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 10–16. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.47784>
- Putri, A. N. I., Sutapa, W., & Izzati, A. W. (2024). Perancangan Desain Interior Sport Center Karate FORKI di Jakarta dengan Pendekatan Konsep Kaizen Karate-Do. *Jurnal Desain Interior*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.12962/j12345678.v9i1.19715>
- Ruskin, N. L. (2021). *Relationship of Arm Length and Arm Muscle Strength With Gyaku*. 3(2), 60–67.
- Ruskin, R., & Liputo, N. (2021). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11336>
- Same, R. J., Bismar, A. R., Rachman, A., & Jaya, A. M. (2022). Pengaruh Latihan Gyaku Tzuki Berbeban Latex Power Band Rox Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan Pada Atlet Karate INKANAS Sulawesi Selatan. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2022, 2014*, 510–520.
- Saputri, M. I., & Sugiarto, S. (2021). Analisis Standarisasi Sarana dan Prasarana Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Bulutangkis PB. Champion Kabupaten Pemalang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 17. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5532>
- Sartika, R., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Asnaldi, A. (2023). Hubungan Daya Ledak Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Gyaku Tsuki Atlet MGKC PESSEL. *Jurnal JPDO*, 6(4), 1–6.
- Sugiono. (2019). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Sukanto, A., Makassar, U. N., & Makassar, K. (2023). *Pengaruh Penerapan Bentuk Latihan Dan Kelentukan Togok Kebelakang Terhadap Peningkatan Kemampuan Lempar Lembing Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar*. 4(November), 152–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1603>
- Syamsuddin. (2023). PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan. *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian*, 2(6), 784–808. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>

- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohad, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- Widhiantoro, R. B., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Ngadiman, N., Wahono, B. S., & Khurrohman, M. F. (2024). Faktor Fleksibilitas, Panjang Tungkai, dan Kekuatan: Bagaimana Korelasinya dengan Performa Gyaku Tsuki? *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 16(1), 48–56. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v16i1.66934>
- Wiriawan. (2017). *The relationship between shoulder and wrist muscle flexibility and hand muscle strength with the smash accuracy in Badminton*. 2(1), 1–9