

**EFEK AKUT PEMBERIAN *STRETCHING* STATIS AKTIF DAN
PASIF TERHADAP FLEKSIBILITAS *HIP* PADA KARATEKA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

TESIS

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

YOUNG ARI KUSWORO

A121308045

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *STRETCHING* STATIS AKTIF DAN PASIF TERHADAP
FLEKSIBILITAS *HIP* PADA KARATEKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

TESIS

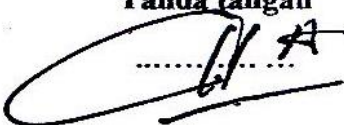
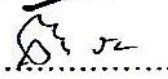
Oleh

YOUNG ARI KUSWORO

A121308045

Telah disetujui pembimbing untuk Disidangkan

Dewan Pembimbing

Jabatan	Nama	Tanda tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd NIP. 19651128 199003 1 001	
Pembimbing II	Prof. Dr. Muchsin Doewes. Dr, AIFO NIP. 19480531 197603 1 001	

Telah dinyatakan memenuhi syarat

Pada tanggal.....

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan

Program Pasca Sarjana UNS



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

NIP. 19651128 199003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEK AKUT PEMBERIAN *STRETCHING* STATIS AKTIF DAN PASIF
TERHADAP FLEKSIBILITAS *HIP* PADA KARATEKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

TESIS

Oleh




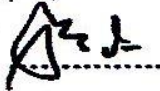
YOUNG ARI KUSWORO

A121308045

Telah dipertahankan di depan penguji

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat


Pada tanggal2018

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	DR. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP. 19680323 199303 1 012	
Sekretaris	DR. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. NIP. 19701102 200501 1 002	
Anggota Penguji	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 19651128 199003 1 001	
	Prof. Dr. Muchsin Doewes, Dr, AIFO NIP. 19480531 197603 1 001	

Surakarta,

Mengetahui,

Direktur
Program Pasca Sarjana UNS



Prof. Dr. Furqon Hidayatullah, M.Pd
NIP. 1960072 7198702 1 001

Kepala Program Studi
Ilmu Keolahragaan


Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd
NIP. 19651128-199003 1 001

PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI TESIS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis saya yang berjudul : EFEK AKUT PEMBERIAN *STRETCHING* STATIS AKTIF DAN PASIF TERHADAP FLEKSIBILITAS *HIP* PADA KARATEKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN. Ini adalah hasil karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis maupun gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis ini pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai sebagai *author* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 11 Mei 2018



Pembuat

Young Ari Kusworo

A121308045

MOTTO

"Didalam kekuatan yang Besar, terdapat Tanggung Jawab yang Besar"

(Ben Parker)



PERSEMBAHAN

Karya ini Dipersembahkan

kepada :

Kedua Orang Tuaku

Ibu mertuaku

Istriku

Om dan Bulikku

Almamaterku



KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur kehadiran ALLAH SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-NYA, sehingga penulis mampu menyelesaikan Tesis yang berjudul, “ **Efek Akut Pemberian *Stretching* Statis Aktif dan Pasif Terhadap Fleksibilitas Hip pada Karateka Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau Dari Jenis Kelamin**” dapat terselesaikan dengan waktu yang ditentukan.

Bukan tanpa hambatan dalam proses penyelesaian Tesis ini, namun berkat Bantuan dari Banyak pihak, maka kesulitan Tersebut Dapat diatasi. Namun penulis merasa dalam Karya Ilmiah Tesis ini Masih terdapat Kekurangan, sehingga penulis mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun.

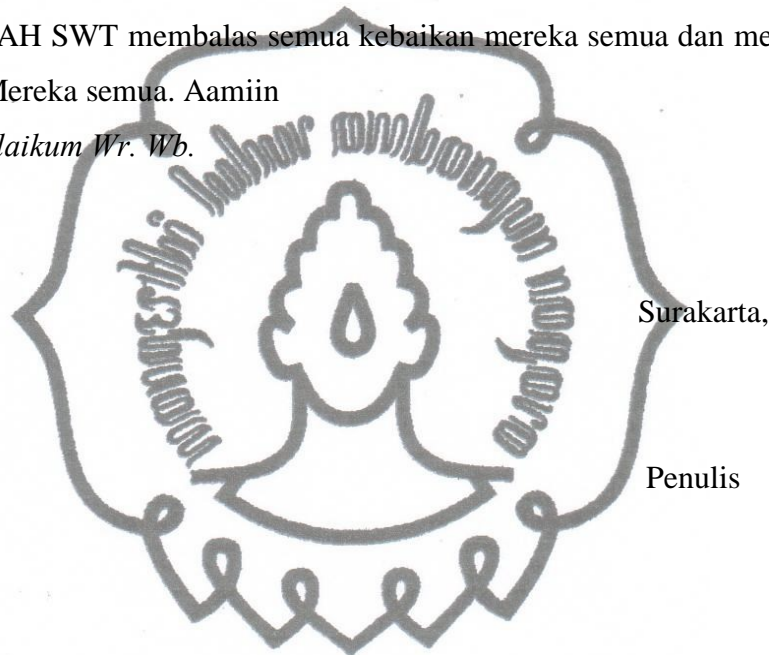
Pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan Banyak Terima Kasih Kepada yang Terhormat :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H.M Furqon H, M.Pd selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Serta Selaku Pembimbing I yang telah memberikan Banyak Kesempatan, Saran serta Masukan dalam Penyusunan Tesis ini.
4. Prof. Dr. H. Muchsin Doewes, dr, AIFO. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikaan arahan, saran serta masukan dan koreksi dalam penyusunan Tesis ini.
5. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik yang Selalu Memberikan Pendampingan.
6. Kedua Orang Tua ku yang telah memberikan Bantuan doa, moril dan materiil serta motivasi dalam penyelesaian tesis.

7. Om dan Bulik yang memberikan Bantuan Moril dan materiil dalam penyusun tesis ini.
8. Istriku yang telah memberikan bantuan dan dorongan yang tidak ternilai dalam penyusunan tesis ini.
9. Rekan-rekan IOR angkatan 2013 yang membantu dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tesis ini.

Semoga ALLAH SWT membalas semua kebaikan mereka semua dan melimpahkan Rahmat kepada Mereka semua. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Surakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI TESIS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Karate	9
a. Sejarah Karate	9
b. Teknik dasar karate	13
1). Kihon	13
2). Kata	17
3). Kumite	18
c. Peraturan pertandingan karate menurut WKF.....	19

1). Pertandingan kumite.....	19
2). Pertandingan Kata.....	19
2. Kondisi Fisik.....	22
3. Prestasi.....	23
4. Latihan.....	23
a. Definisi latihan.....	23
b. Prinsip latihan.....	24
5. Fleksibilitas.....	24
a. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas.....	26
b. Manfaat Memiliki Fleksibilitas yang baik.....	27
c. Cara mengukur fleksibilitas.....	28
6. Stretching.....	28
a. Stretching aktif.....	29
b. Stretching pasif.....	30
c. Statis.....	30
d. Dinamis.....	31
e. Balistik.....	32
f. PNF.....	32
7. Faktor-faktor lain yang berperan dalam karate.....	34
a. Kelincahan.....	34
b. Keseimbangan.....	34
c. Koordinasi.....	35
d. Kecepatan reaksi.....	35
8. Biomekanika.....	35
a. Pengertian biomekanika.....	35
1). Gerakan fleksi-ekstensi.....	36
2). Gerakan abduksi-adduksi.....	36
3). Gerakan internal dan eksternal rotasi.....	36
b. Biomekanika Tendangan Ushiro Geri.....	37
c. Goniometer.....	38
B. Kerangka berpikir.....	39

C. Penelitian yang Relevan.....	41
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Tempat penelitian dan waktu penelitian.....	43
B. Metode penelitian.....	43
C. Variabel penelitian.....	44
D. Definisi oprasional variabel.....	45
E. Teknik pengambilan sample.....	46
F. Prosedur penelitian.....	47
G. Teknik Analisa Data.....	48
H. Metode olah data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi data.....	49
B. Uji prasyarat analisis.....	51
1. Uji normalitas.....	50
2. Uji homogenitas.....	52
C. Uji hipotesis.....	53
D. Hasil dan Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

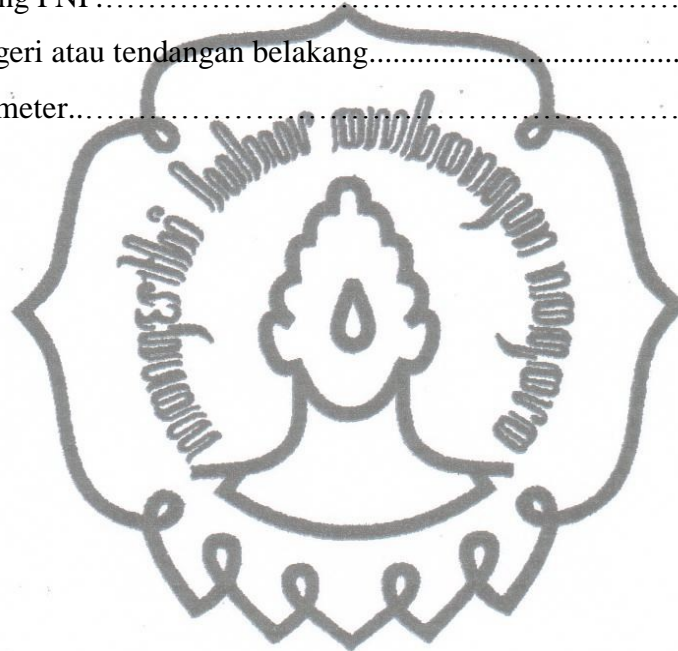
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Deskripsi Data Fleksibilitas Hip Karateka Putra dan Putri Universitas Muhammadiyah Surakarta.....	49
Tabel 4.2	Nilai rata-rata peningkatan Fleksibilitas Hip masing-masing Kelompok Perlakuan	50
Tabel 4.3	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 4.4	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	52
Tabel 4.5	Rangkuman Hasil Pengujian <i>Paired Sample T-Test</i>	53
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Pengujian <i>Independent Sample T-Test</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuda – kuda dalam karate.....	14
Gambar 2.2 Salah satu teknik Tendangan Karate, Mawashi Geri.....	17
Gambar 2.3 Kata.....	18
Gambar 2.4 kumite.....	19
Gambar 2.5 Stretching Statis.....	31
Gambar 2.6 Stretching Dinamis.....	32
Gambar 2.7 Stretching Balistik.....	32
Gambar 2.8 Stretching PNF.....	33
Gambar 2.9. ushiro geri atau tendangan belakang.....	38
Gambar 2.10 Goniometer.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Fleksibilitas <i>hip</i> , Klasifikasi Karateka Beserta Pembagian Sampel ke Sel-sel.....	64
Lampiran 2 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Fleksibilitas <i>hip</i> Pada Jenis Kelamin Putra.....	65
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Pretest dan Posttest Fleksibilitas <i>hip</i> Pada Jenis Kelamin Putri.....	66
Lampiran 4 Hasil uji normalitas karateka putra.....	67
Hasil uji normalitas karateka putri.....	67
Lampiran 5 Hasil uji Paired sample T-Test kelompok putra Uji parametric efek akut Stretching statis aktif dan pasif karateka putra.....	67
Lampiran 6 Hasil uji Paired sample T-Test kelompok putra Uji parametric efek akut Stretching statis aktif dan pasif karateka putri.....	69
Lampiran 7 Independent Sample T-Test Beda pengaruh efek akut <i>stretching</i> statis aktif dan pasif pada kelompok karateka putra.....	70
Lampiran 8 Independent sample T-Test Beda pengaruh efek akut <i>stretching</i> statis aktif dan pasif pada kelompok karateka putri.....	71
Lampiran 9 Independent sample T-Test Beda pengaruh efek akut <i>stretching</i> statis aktif pada kelompok karateka putra dan putri.....	72
Lampiran 10 Independent sample T-Test Beda pengaruh efek akut <i>stretching</i> statis pasif pada kelompok karateka putra dan putri.....	73
Lampiran 11 Dokumentasi.....	74
Lampiran 12 Surat Pernyataan.....	75
Lampiran 13 Surat ijin penelitian.....	76

Young Ari Kusworo, A121308045. 2018. **EFEK AKUT *STRETCHING* STATIS AKTIF DAN PASIF TERHADAP FLEKSIBILITAS *HIP* PADA KARATEKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**. TESIS. Pembimbing I : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, II : Prof. Dr. Muchsin Doewes dr, AIFO. Program Pasca Sarjana UNiversitas Sebelas Maret.

ABSTRAK

Stretching adalah salah satu cara untuk meningkatkan fleksibilitas *hip*. Banyak metode *stretching* yang dapat diaplikasikan, salah satunya *stretching* statis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek akut *stretching* statis aktif dan pasif terhadap fleksibilitas *hip* pada karateka putra dan putri Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian menggunakan metode Quasi eksperimen dengan rancangan *four groups pretest and Posttest design* Populasinya adalah karateka Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel sebanyak 20 orang dibagi menjadi 4 kelompok yang masing-masing terdiri 5 orang dibagi menjadi kelompok *stretching* statis aktif karateka putra, kelompok *stretching* statis pasif karateka putra, kelompok *stretching* statis aktif karateka putri dan kelompok *stretching* statis pasif karateka putri. Pengambilan data dengan diberikan tes awal sebelum latihan dan setelah latihan kembali di ambil datanya. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan Goniometer.

Hasil akhir diketahui bahwa terdapat efek akut *stretching* statis aktif terhadap fleksibilitas *hip* pada karateka putra (nilai $p = 0,013$), terdapat efek akut *stretching* statis pasif terhadap fleksibilitas *hip* pada karateka putra (nilai $p = 0,008$), terdapat efek akut *stretching* statis aktif terhadap fleksibilitas *hip* pada karateka putri (nilai $p = 0,000$), terdapat efek akut *stretching* statis pasif terhadap fleksibilitas *hip* pada karateka putri (nilai $p = 0,000$). Terdapat efek akut tidak signifikan *stretching* statis aktif dan pasif pada karateka putra (nilai $p = 0,282$), terdapat efek akut tidak signifikan *stretching* statis aktif dan pasif pada karateka putri (nilai $p = 0,291$), terdapat efek akut tidak signifikan *stretching* statis aktif pada karateka putra dan putri (nilai $p = 0,221$), terdapat efek akut tidak signifikan *stretching* statis pasif pada karateka putra dan putri (nilai $p = 0,454$).

.Kesimpulan : (1) Terdapat efek akut *stretching* statis aktif dan pasif pada fleksibilitas *hip* karateka putra dan putri Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2) tidak ada perbedaan pengaruh antar faktor yang diteliti dikarenakan Terdapat efek akut namun tidak signifikan.

Kata kunci : *stretching* statis aktif dan pasif, fleksibilitas *hip*, fleksibilitas pria dan wanita

Young Ari Kusworo, A121308045. 2018. **AN ACCUTE EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE STATIC STRETCHING ON HIP FLEXIBILITY ON KARATE PRACTICIONERS OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA REVIEWED FROM SEVERAL GENDER.** THESIS. First Counselor : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, Second Counselor : Prof. Dr. Muchsin Doewes dr, AIFO. Sport Science Study Program, Postgraduate Program of Sebelas Maret University.

ABSTRACT

Stretching is one way to increase hip flexibility. Many stretching methods can be applied, one of which is static stretching. The purpose of this study was to determine the acute effect of active and passive static stretching on hip flexibility on male and female karate practitioners of Muhammadiyah University of Surakarta

The Research used the Quasi experiment method with four groups pretest and Posttest design. The population was the Muhammadiyah University of Surakarta karate practitioners. The sample of 20 people was divided into 4 groups, each consist 5 people divided into groups of active static stretching male karate practitioners, groups of passive static stretching of male karate practitioner, groups of active static stretching of female karate practitioners and passive static stretching groups of female karate practitioner. Retrieval of data by being given a preliminary test before training and after the training is taken again the data. The measuring instrument in this study used a Goniometer

The results revealed that there was an acute static active stretching effect on hip flexibility in male karate practitioner ($p = 0.013$), there was an acute effect of passive static stretching on hip flexibility in male karate practitioner ($p \text{ value} = 0.008$), there was an acute effect of active static stretching on flexibility hip in female karate practitioner ($p \text{ value} = 0,000$), there is an acute effect of passive static stretching on hip flexibility in female karate practitioner ($p \text{ value} = 0,000$). There is not significant an acute effect of active and passive static stretching on male karate practitioner ($p \text{ value} = 0.282$), there is not significant an acute effect of active and passive static stretching on female karate practitioner ($p \text{ value} = 0.291$), there is not significant an acute effect of active static stretching on male and female karate practitioners ($p \text{ value} = 0.221$), there is not significant an acute effect of passive static stretching in male and female karate practitioner ($p \text{ value} = 0.454$).

Conclusions: (1) There is an acute effect of static active and passive stretching on hip flexibility of male and female karate practitioners of Muhammadiyah University of Surakarta. (2) there is no difference in influence between the factors studied because there is an acute effect but not significant effect.

Keywords: active and passive static stretching, hip flexibility, male and female flexibility.