



**Tingkat Pemahaman Variasi Latihan *Fleksibility* Pada Pelatih INKANAS
DKI Jakarta**

***Level Of Understanding Of Variations In Flexibility Exercises In DKI Jakarta
Inkanas Trainers***

Lita Mulia,^{1*} Muhamad Ilham² Kartika Berliana³, Bayu Nugraha⁴

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

E-mail: litamulia@unj.ac.id*, m.ilham@unj.ac.id, kartikaherr@gmail.com,
bayu-nugraha@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat pemahaman variasi latihan *kelentukan* pada pelatih INKANAS DKI Jakarta, meningkatkan pemahaman variasi latihan *fleksibility* pada pelatih INKANAS DKI Jakarta sehingga dapat diterapkan dalam meningkatkan prestasi Karate INKANAS DKI Jakarta, membawa dampak perubahan kebijakan dalam pembuatan program latihan khususnya latihan *fleksibility* serta meningkatkan kualitas dan kuantitas menulis publikasi ilmiah bagi peneliti. Pengambilan data dilakukan pada 25 september 2022 di Jakarta dengan penyebaran kuisioner yang diisi oleh 77 responden. Responden dalam penelitian ini adalah para pelatih Karate INKANAS DKI Jakarta. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan metode *Guttman*. tingkat pemahaman variasi latihan *fleksibility* pada pelatih Inkanas DKI Jakarta secara keseluruhan ialah tinggi. Diperoleh hasil tertinggi ialah pada Sub Bahasan *Fleksibility* sebesar 83.31%. Dan hasil terendah ialah pada Sub Bahasan *Dynamic Streching* yakni sebesar 19.48%. Dimana kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan yang ada sudah cukup baik untuk kemudian dijadikan landasan dalam pengembangan pembuatan dan pelaksanaan program latihan yang ditujukan untuk memaksimalkan potensi yang ada guna mencapai prestasi yang maksimal.

Kata kunci: *Karate, Kelentukan, Guttman*

ABSTRACT

This study aims to determine the level of understanding of flexibility training variations in INKANAS DKI Jakarta trainers, increase understanding of the variety of flexibility exercises in INKANAS DKI Jakarta trainers so that they can be applied in improving the achievements of INKANAS DKI Jakarta Karate, bringing the impact of policy changes in the creation of exercise programs, especially flexibility exercises and improving the quality and quantity of writing scientific publications for researchers. Data collection was carried out on September 25, 2022 in Jakarta with the distribution of questionnaires filled out by 77 respondents. The respondents in this study were INKANAS DKI Jakarta Karate trainers. The data analysis technique was carried out using the Guttman method. the level of understanding of the variation of flexibility training in the Inkanas DKI Jakarta trainer as a whole is high. The highest result was obtained in the Flexibility Sub-Discussion of 83.31%. And the lowest result was in the Dynamic Streching Sub-Discussion, which was 19.48%. Where this condition shows

that the existing capabilities are good enough to then be used as a basis in the development of making and implementing exercise programs aimed at maximizing potential that exists in order to achieve maximum achievements.

Keywords: *Karate, Fleksibility, Guttman*

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan cukup pesat perkembangannya. Karate selalu dipertandingkan pada setiap kejuaraan baik dalam tingkat daerah maupun tingkat internasional. Persaingan antar atlet yang berprestasi juga sangat ketat, oleh karena itu pengembangan dan pembinaan prestasi harus ditingkatkan. Karate ialah beladiri dengan menggunakan tangan kosong. Karate adalah suatu Teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata (Oyama, 1966) kemudian ditambahkan oleh Sagitarius (2008) bahwa karate berasal dari dua huruf kanji yakni *kara* yang berarti kosong dan *te* yang berarti tangan, maka *karate* ialah tangan kosong.

Karate sebagai sebuah ilmu beladiri memiliki prinsip teknik yang menjadi dasar dari perkembangan ilmu beladiri itu sendiri. Prinsip tersebut antara lain: pukul, tangkis, tendang, elak. Teknik karate itu sendiri harus berlandaskan kepada Kime, yaitu daya ledak pada sasaran tertentu dengan memepergunakan teknik yang tepat serta tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Karena suatu teknik tanpa Kime, tidak dapat dianggap sebagai teknik karate yang benar. Disamping beladiri, karate pada saat ini telah mulai berbaur dengan ilmu pengetahuan yang memberikan sumbangan beberapa dimensi fisik tertentu dari kemampuan manusia. Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun dalam mencapai kondisi yang prima saat bertanding.

Kegiatan olahraga prestasi mempunyai tujuan yang jelas yaitu mencapai *performance* yang optimal dalam menghadapi suatu kompetisi. Sehingga untuk dapat mencapai *performance* yang diinginkan maka seorang atlet harus mempunyai kemampuan yang baik dan memadai dari segi fisik, teknik, psikis, serta strategi dalam menghadapi suatu kompetisi/ pertandingan. Untuk menampilkan *performance* yang diinginkan dan meraih suatu kemenangan atau pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan perlu adanya persiapan - persiapan yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan dalam penanganan melalui proses latihan yang harus benar - benar dilakukan dengan serius dan sesuai dengan program yang telah direncanakan dan disusun untuk persiapan menghadapi ajang kompetisi atau suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan kelentukan otot-otot dan persendian dalam melakukan suatu gerakan teknik yang benar, salah satu aspek fisik yang perlu ditingkatkan dan dilatih ialah *fleksibility*. Terkait hal tersebut, maka penting bagi para pelatih untuk mengetahui dan memahami macam-macam variasi latihan *fleksibility*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait tingkat pemahaman variasi latihan *fleksibility* pada para pelatih.

Fleksibility adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan amplitudo besar bagian tubuh dalam sistem persendian individu. Tergantung pada teknik berenang yang diajarkan, karena terdapat perbedaan besar dalam mobilitas persendian individu. Kelentukan relatif dapat dikembangkan dengan baik dengan menerapkan konten kinesiologi yang berbeda (Beganovic, et al, 2020).

Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk

dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energy yang sedikit. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh struktur sendi, kualitas otot tendon dan ligamen, usia, serta suhu. Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang dan bermanfaat untuk mengurangi kemungkinan cedera (Irianto, 2009). Adapun kegunaan latihan kelentukan adalah untuk mempertahankan bahkan dapat meningkatkan kekuatan.

Hinson dalam Sukadiyanto (2005: 130) ada empat macam peregangan, yaitu: statis, dinamis, *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) dan balistik. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, metode latihan peregangan yang akan dibahas berikut nanti macamnya adalah balistik, statis, dinamis, dan PNF.

Penelitian ini dilakukan untuk melakukan penelitian dasar untuk mengetahui tingkat pemahaman variasi latihan *fleksibility* pada pelatih INKANAS DKI Jakarta, meningkatkan pemahaman variasi latihan *fleksibility* pada pelatih INKANAS DKI Jakarta sehingga dapat diterapkan dalam meningkatkan prestasi Karate INKANAS DKI Jakarta, membawa dampak perubahan kebijakan dalam pembuatan program latihan khususnya latihan *fleksibility* serta meningkatkan kualitas dan kuantitas menulis publikasi ilmiah bagi peneliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan salah satu jenis metode dari jenis penelitian deskriptif yaitu metode survey. Maksud dan tujuan dari metode survei (Singarimbun dan Effendi, 1995:4) yakni untuk melakukan penjajakan (eksploratif), pemaparan (deskriptif), penjelasan (eksplanatory), evaluasi, prediksi, penelitian operasional dan pengembangan indikator social. Penyebaran dan pengisian angket/kuisisioner dilakukan pada 25 September 2022 di Jakarta. Responden dalam penelitian ini adalah para pelatih Karate INKANAS DKI Jakarta. Terdapat 77 responden yang melakukan pengisian kuisisioner.

Perhitungan angket dalam persentase menggunakan Guttman. Menurut Riduwan (2010) Skala Guttman merupakan skala yang digunakan untuk memperoleh jawaban dari responden yang bersifat jelas (tegas) dan konsisten. Kata-kata yang digunakan, misalnya: ya – tidak, benar – salah, positif – negatif, yakin – tidak yakin dan sebagainya. Data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif pilihan). Hasil jawaban dikalikan skor sesuai dengan ketentuan Guttman yaitu: Positif : Benar = 1, Salah= 0, Negatif ; Benar = 0 Salah = 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

- Uji Validitas

Syarat untuk suatu instrument penelitian dinyatakan valid ialah nilai r hitung harus lebih besar dari nilai r table. R table yang digunakan ialah :

$$\begin{aligned}d(f) &= n - 2 \\ &= 77 - 2 \\ &= 75\end{aligned}$$

Maka r table 75 dengan signifikansi 5% ialah 0.227

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dengan spss, dari 50 butir pernyataan didapatkan hasil bahwa semua item pernyataan memiliki nilai r hitung > r table. Sehingga 50 butir pernyataan yang digunakan ialah valid.

- Uji Realibilitas

Jumlah pernyataan yang digunakan ialah sebanyak 50 butir dengan 77 responden. Berdasarkan rumus $d(f) = n - 2$ maka :

$$\begin{aligned} d(f) &= n - 2 \\ &= 77 - 2 \\ &= 75 \end{aligned}$$

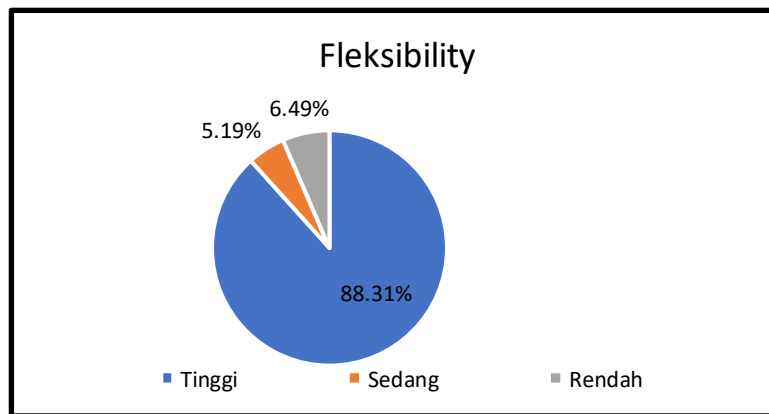
Maka r table 75 dengan signifikansi 5% ialah 0.227

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.737	51

Gambar 1. Hasil Uji Realibilitas

Untuk memenuhi syarat realibilitas maka Cronbach's Alpha yang didapat harus lebih besar dari r table. Berdasarkan hasil yang didapat, koefisien Cronbach's Alpha sebesar $0.737 > 0.227$ maka instrument tersebut dinyatakan reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

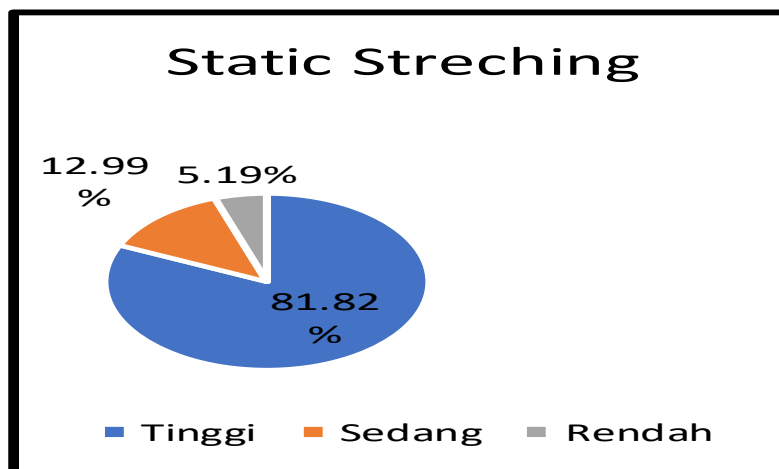
- Sub. *Fleksibility*



Gambar 2. Presentase tingkat pemahaman pada

Presentase tingkat pemahaman pelatih Inkanas DKI Jakarta pada sub *Fleksibility* didapatkan hasil dengan kategori tinggi sebesar 88.31% , kategori sedang 5.19% dan dengan kategori rendah sebesar 6.49%. Dari data yang didapat, maka disimpulkan bahwa pemahaman dasar responden tentang *Fleksibility* sebagian besar ialah tinggi.

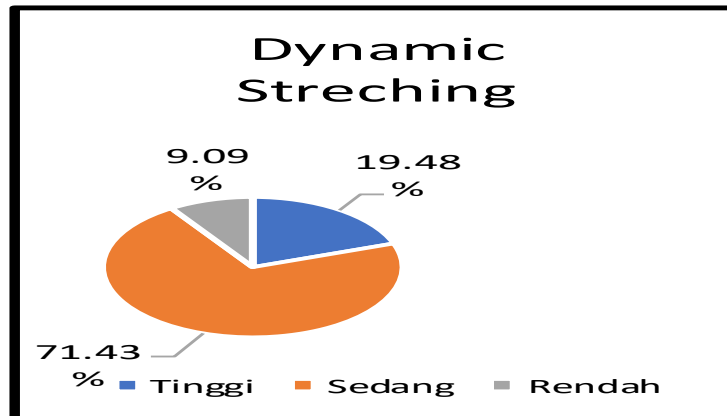
- Sub. *Static Streching*



Gambar 3. Presentase tingkat pemahaman pada Sub.*Static Streching*.

Presentase tingkat pemahaman pelatih Inkanas DKI Jakarta pada sub Static Streching didapatkan hasil dengan kategori tinggi sebesar 81.82% , kategori sedang 12.99% dan dengan kategori rendah sebesar 5.19%. Dari data yang didapat, maka disimpulkan bahwa pemahaman responden terhadap Static Streching rata-rata sudah dalam kategori tinggi.

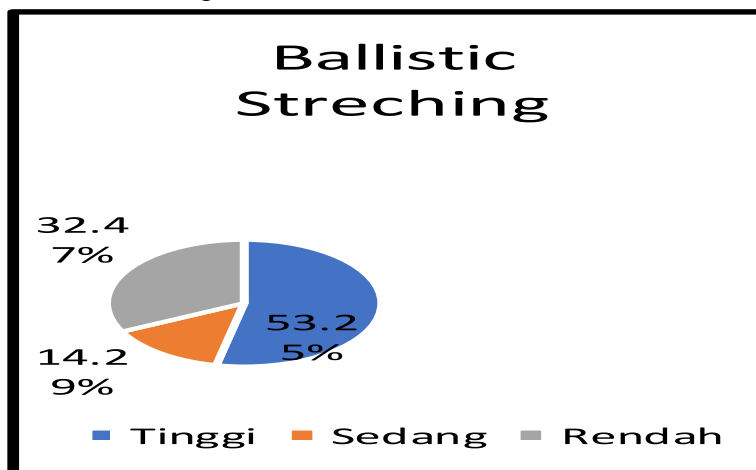
- Sub. Dynamic Streching



Gambar 4. Presentase tingkat pemahaman pada Sub.Dynamic Streching

Presentase tingkat pemahaman pelatih Inkanas DKI Jakarta pada sub Dynamic Streching didapatkan hasil dengan kategori tinggi sebesar 19.48%, kategori sedang 71.43% dan dengan kategori rendah sebesar 9.09%. Maka disimpulkan bahwa pemahaman responden terhadap Dynamic Streching rata-rata masih dalam kategori sedang.

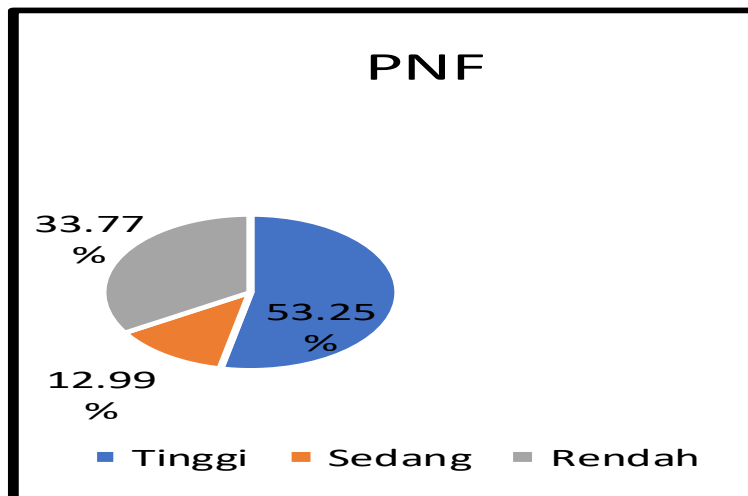
- Sub Ballistic Streching



Gambar 5. Presentase tingkat pemahaman pada Sub.Ballistic Streching

Presentase tingkat pemahaman pelatih Inkanas DKI Jakarta pada sub Ballistic Streching didapatkan hasil dengan kategori tinggi sebesar 53.25% , kategori sedang 14.29% dan dengan kategori rendah sebesar 32.47%. Dari data yang didapat, maka disimpulkan bahwa pemahaman responden terhadap Ballistic Streching rata-rata sudah dalam kategori tinggi.

- Sub PNF Streching



Gambar 6. Presentase tingkat pemahaman pada Sub.PNF

Presentase tingkat pemahaman pelatih Inkanas DKI Jakarta pada sub Ballistic Streching didapatkan hasil dengan kategori tinggi sebesar 53.25% , kategori sedang 12.99% dan dengan kategori rendah sebesar 33.77%. Dari data yang didapat, maka disimpulkan bahwa pemahaman responden terhadap Dynamic Streching rata-rata sudah dalam kategori tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan perhitungan keseluruhan 50 butir pernyataan yang terdiri dari lima sub pembahasan dengan total 77 responden, didapatkan hasil bahwa sebanyak 64.94% responden memiliki tingkat pemahaman dengan kategori tinggi, sebanyak 35.06% dengan kategori sedang dan 5.19% dengan kategori rendah.

Dari data per sub bahasan, didapatkan hasil yakni sebagai berikut :

Tabel 1. Kesimpulan hasil presentase tingkat pemahaman per Sub Bahasan

Sub Bahasan	Kategori (%)		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Fleksibility	83.31	5.19	6.49
Static Streching	81.82	12.99	5.19
Dynamic Streching	19.48	71.43	9.09
Ballistic	53.25	14.29	32.47
PNF	53.25	12.99	33.77

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman variasi latihan fleksibility pada pelatih Inkanas DKI Jakarta secara keseluruhan ialah tinggi. Diperoleh hasil tertinggi ialah pada Sub Bahasan Fleksibility sebesar 83.31%. Dan hasil terendah ialah pada Sub Bahasan Dynamic Streching yakni sebesar 19.48%. Dimana kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan yang ada sudah cukup baik untuk kemudian dijadikan landasan dalam pengembangan pembuatan dan pelaksanaan program latihan yang ditujukan untuk memaksimalkan potensi yang ada guna mencapai prestasi yang maksimal.

Saran

Mengingat fleksibility ialah komponen utama biomotorik dan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet berprestasi, maka dengan hasil yang telah menunjukkan tingkat pemahaman variasi latihan fleksibility pada pelatih Inkanas DKI ialah tinggi, sebaiknya kondisi ini dimanfaatkan dan dimaksimalkan dalam pengaplikasiannya untuk mampu mengembangkan pembuatan dan menjalankan program latihan pembinaan atlet dalam peningkatan prestasi atlet Inkanas DKI Jakarta. Namun juga perlu dilakukan peningkatan pemahaman Sub Bahasan Dynamic Streching karena berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan perolehan presentase paling rendah. Seperti yang diketahui bahwa seluruh Sub bahasan ialah penting, memiliki fungsi dan tujuannya masing-masing dan saling keterkaitan maka peningkatan pemahaman perlu diperhatikan guna memaksimalkan pembuatan dan pengembangan program latihan INKANAS DKI Jakarta.

REFERENSI

- Avery D. Faigenbaum and Wayne L. Westcott, 2009, *Youth Strength Training*, Europe: Human Kinetics.
- Bompa, O. Tudor and Haff, G. Gregory, 2009, *Periodization; Theory and Methodology of Training, Fifth Edition*, Europe: Human Kinetics.
- Stone, M.H., M.E. Stone, and W.A. Sand., 2007, *Principles and Practice of Resistance Training*, Champaign, IL; Human Kietics.
- Sagitarius (2008). *Modul Karate*. Bandung: FPOK/ IKIP Bandung.
- Setyosari Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Gregory D. Myer, PhD, CSCS, Avery D. Faigenbaym PhD, etc, 2011, *Intgrative Training for Children and Adolescents: Techniques and Practices for Reducing Sports – Related Injuries and Enhancing Athletic Performance, The Physician and Sportsmedicine*, 39:1, 74 – 84.
- Guy, Jeffrey A. MD; Micheli, Lyle J. MD, 2001, ***Strength Training for Children and Adolescents***, JAAOS - Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, Volume 9 - Issue 1 - p 29-36.
- Mark Kovacs, 2010, *Strength & Conditioning for Tennis - A 25 Year Journey (Player Development, United States Tennis Association), ITF Coaching and Sport Science Review*; 50 (18): 13 – 14.
- Ramsay, J.A, C.J.R. Blinikie, K. Smith, etc, 1990, *Strength training effects in prepubescent boys*, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22:605- 614.
- Stone, M.H., Collins, D., Plisk, S., Haff, G. & Stone, M.E. (2000a) Training principles: evaluation of modes and methods of resistance training. *Strength and Conditioning Journal* **22**, 65–76.
- Stone, M.H., W.A. Sands, etc., 2005, *Relationships of Maximum Strength to Weightlifting Performance*, *Med Sci Sports Exerc* 27: 1037 – 1043.
- V. Gregory Payne, et.al, 1997 *Resistance Training in Children and Youth: A Meta-Analysis*, The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Vol. 68, No.1: 80 - 88