

**TESIS**  
**MENINGKATKAN HASIL KETERAMPILAN**  
**GERAK KATA EMPI MELALUI KOMBINASI LATIHAN**  
***HURDLE DRILL* DAN *IMAGERY* KARATEKA LEMKARI**  
**BANJARMASIN ( PTO )**

**BAIDILLAH**  
**2120129320006**



**PROGRAM STUDI MAGISTER**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**BANJARBARU**  
**2023**

**TESIS**

**MENINGKATKAN HASIL KETERAMPILAN  
GERAK KATA EMPI MELALUI KOMBINASI LATIHAN  
*HURDLE DRILL* DAN *IMAGERY* KARATEKA LEMKARI BANJARMASIN  
( PTO )**

**BAIDILLAH  
2120129320006**

**Tesis**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Jasmani**

**PROGRAM STUDI MAGISTER  
PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARBARU  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Tesis : Meningkatkan Hasil Keterampilan Gerak Kata Empi  
Melalui Kombinasi Latihan *Hurdle Drill* Dan *Imagery*  
Karateka Lemkari Banjarmasin ( PTO )  
Nama : Baidillah  
NIM : 2120129320006

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Syamsul Arifin, M.Pd  
NIP.19610503 198703 1 001  
Pembimbing Utama



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd  
NIP.19801225 201012 1 002  
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi S2 Pendidikan Jasmani

Direktur Pascasarjana ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd  
NIP.19801225 201012 1 002

Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 19680507 199303 1 020

**Tanggal Lulus:**

**Tanggal Wisuda:**

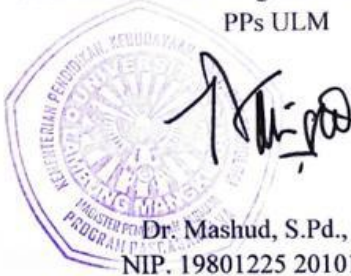
**HALAMAN REVISI**  
**KOMISI PENGUJI UJIAN TESIS**

Judul Tesis : Meningkatkan Hasil Keterampilan Gerak Kata Empi Melalui Kombinasi Latihan *Hurdle Drill* Dan *Imagery* Karateka Lemkari Banjarmasin ( PTO )  
Nama : Baidillah  
NIM : 2120129320006

- |    |                               |                       |
|----|-------------------------------|-----------------------|
| 1. | Dr. Herita Warni, M.Pd        | Ketua Penguji         |
| 2. | Dr .H. Syamsul Arifin, M.Pd   | Pembimbing Utama      |
| 3. | Dr. Mashud,S.Pd.,M.Pd         | Pembimbing Pendamping |
| 4. | Dr. Rahmadi, S.Pd.,M.Pd       | Penguji I             |
| 5. | Dr. AR. Shadiqin, M.Kes       | Penguji II            |
| 6. | Dr. Adi Sucipto, M.Kes., AIFO | Penguji Tamu          |



Mengetahui,  
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani  
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
PROGRAM PASCASARJANA**

**SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI**

NOMOR : 387/UN8.4/SE/2023

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Baidillah**

Dengan Judul Tesis:

Meningkatkan Hasil Keterampilan Gerak Kata Empi Melalui Kombinasi Latihan *Hurdle Drill* dan *Imagery* Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO)

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi  $\leq 20\%$ , dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 25 Juli 2023

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 196805071993031020

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Baidillah  
NIM : 2120129320006  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
Judl Tesis : Meningkatkan Hasil Keterampilan Gerak Kata Empi Melalui Kombinasi Latihan Hurdle Drill dan Imagery Karateka Lemkari Banjarmasin ( PTO ).

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri , bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini sebagai jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarbaru, Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan



Baidillah

NIM. 21201293210006

## ABSTRAK

**Baidillah. 2023.** Meningkatkan Hasil Keterampilan Gerak Kata Empi Melalui Kombinasi Latihan *Hurdle Drill* Dan *Imagery* Karateka Lemkari Banjarmasin ( PTO ). Pembimbing I : Dr. Syamsul Arifin, M.Pd, Pembimbing II : Dr. Mashud, M.Pd

Berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan karate telah berkembang pesat di Indonesia. Karate merupakan beladiri keras dengan teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, sabetan, dan elakan. Dalam karate, keterampilan kata sangat penting, terutama kata "Empi" yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi latihan fisik *hurdle drill* dan latihan mental *imagery* terhadap peningkatan keterampilan gerakan kata "Empi" pada karateka di Lemkari Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan model siklus, melibatkan 26 responden dengan rentang usia 5 hingga 20 tahun dan pengalaman latihan 1 hingga 10 tahun. Pada siklus I, hasil pengamatan menunjukkan 57,7% karateka berada dalam kategori bagus, 11,5% dalam kategori dapat diterima, dan 30,8% dalam kategori buruk. Setelah mengikuti latihan kombinasi *hurdle drill* dan *imagery*, pada siklus final terdapat peningkatan persentase karateka dalam kategori bagus menjadi 61,5%, dapat diterima menjadi 23,1%, dan buruk menjadi 15,4%. Uji gain menunjukkan peningkatan kategori bagus sebesar 6,5%, kategori dapat diterima sebesar 100%, dan kategori buruk berkurang 50%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan fisik *hurdle drill* dan latihan mental *imagery* memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan gerakan kata "Empi" pada karateka, yang dapat membantu mereka mencapai tingkat keunggulan dalam karate.

**Kata kunci:** latihan *hurdle drill* ; latihan *imagery*; keterampilan kata "Empi"

## ABSTRACT

**Baidillah. 2023.** *Improving the Results of Empi's Word Movement Skills through a Combination of Hurdle Drill and Imagery Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO) Exercises. Advisor: Dr. Syamsul Arifin, M.Pd, Advisor II : Dr. Mashud, M.Pd*

Various sports, such as football, volleyball, basketball, and karate, have developed rapidly in Indonesia. Karate is a complex martial art with physical techniques such as punches, kicks, blocks, slashes, and dodges. Kata skills are critical in karate, especially the "Empi" which requires tremendous strength, balance, coordination, and speed. This study aims to evaluate the effect of combining physical hurdle drills and mental imagery training on improving the word "Empi" movement skills in karateka at Lemkari Banjarmasin.

The research method used was classroom action research with a cycle model involving 26 respondents aged 5 to 20 years and 1 to 10 years of training experience. In the first cycle, the observations showed that 57.7% of karateka were in the good category, 11.5% in the acceptable category, and 30.8% in the bad category. After participating in the combination of hurdle drill and imagery training, in the final cycle, there was an increase in the percentage of karateka in the good category to 61.5%, acceptable to 23.1%, and bad to 15.4%. The gain test shows an increase in the good category by 6.5%, the proper type is 100%, and the bad category is reduced by 50%.

The results of this study indicate that the combination of physical hurdle drill training and mental imagery training can potentially improve the movement skills of the word "Empi" in karateka, which can help them achieve a level of excellence in karate.

**Keywords:** hurdle drills; imagery exercises; skill word "Empi"

Banjarmasin, June 25, 2023

Approved by:  
Head of Language Center



Prof. Dr. Fatchul Mu'in, M. Hum.  
NIP 196103041989031003





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT UPT BAHASA ULM**  
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 219 Banjarmasin 70123  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140 Email: uptbahasa@ulm.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

**NO: 134/UN8.16/BS/2023**

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis: **“Improving the Results of Empi's Word Movement Skills through a Combination of Hurdle Drill and Imagery Karateka Lemkari Banjarmasin(PTO) Exercises”** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Baidillah

Nim : 2120129320006

Jurusan/Fakultas : Magister Pendidikan Jasmani

Program: Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Banjarmasin, 25 Juni, 2023**

**Kepala,**



Prof. Dr. Fatchul Mu'in, M. Hum.  
NIP 196103041989031003

## **Daftar Riwayat Hidup**



Baidillah Lahir di Kertak Hanyar 31 Maret 1995 Dari Pasangan suami istri, H.Padli.S.Pd dan Hj.Mahdalena, S.Pd (Alm) Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Menempuh Pendidikan di SD Negeri Sungai Lakum 2 lulus pada tahun 2007, SMP negeri 1 Kertak Hanyar Lulus Tahun 2010, SMA Negeri 1 Gambut Lulus Tahun 2013, dan pada tahun 2013 Penulis melanjutkan ke perguruan tinggi negeri, tepatnya di Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan Pendidikan strata satu (S1) pada tahun 2018, dan mulai bekerja di SMP Negeri 1 Kertak Hanyar desa sungai lakum, kecamatan kertak hanyar, kabupaten banjar, Kalimantan Selatan, tahun 2019 sampai dengan sekarang, mata Pelajaran yang diampu peneliti adalah Pendidikan jasmani dan Kesehatan.

Baidillah

## PRAKATA

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala karunia dan ridho-NYA, sehingga proposal tesis dengan judul “Meningkatkan Hasil keterampilan Gerak Kata Empi Melalui Kombinasi Latihan *Hurdle drill* dan *Imagery* Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO)” ini dapat diselesaikan. Proposal Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Oleh Karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat
3. Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd.
4. Bapak Dr. Syamsul Arifin, M.Pd atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen pembimbing dan perkuliahan.
5. Bapak Dr. MAshud, S.Pd., M.Pd atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen pembimbing dan perkuliahan
6. Seluruh Dosen Program Magister Pendidikan Jasmnai yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pelatihan olahragaberlangsung.
7. Pelatih Karate Lemkari Banjarmasin Ikhwa Mustafa, Masriadi, Bambang Sugiono. yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian tesis saya

8. Orang Tua saya Tercinta H.Padli, S.Pd & Hj. Mahdalena, S.Pd (Alm) yang selalu memberikan saya semangat dan selalu mengingatkan saya untuk semangat dalam menjalani pendidikan, terimakasih kepada seluruh keluarga yang selalu mendukung saya sampai saat ini.
9. Annisa Ulfah, Amd .Kep & Ahmad zauqkhan Raffasya , istri dan anak saya tercinta yang selalu mendukung saya.
10. Drs.H.M Kusaini, M.Pd & Hj. Antung Rosita, S.Pd. Yang selalu mendukung penulis selama masa perkuliahan dari S1 Sampai idengan S2
11. Kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Kertak Hanyar Eko Nurohmat, M.Pd
12. Dewan Guru SMP Negeri 1 Kertak Hanyar yang selalu mendukung saya selama berkuliah.
13. Kepada teman-teman kelas saya yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat kepada saya selama ini Panji Rifqi maulana, Novara Mega Vriana, dwiki Renaldy, Abdurahman, Ferawati. saya mengucapkan Terimakasih Banyak.
14. Kepada Abang yang selalu memberikan semangat , Eko Prasetyo. M.Pd , Tami . M.Pd dan Denker. M.Pd saya ucapkan terimakasih

## DAFTAR ISI

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL .....                             | i                                   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                        | ii                                  |
| HALAMAN PERSETUJUAN TESIS .....                 | iii                                 |
| SERTIFIKAT UJI PLAGIASI.....                    | iv                                  |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....               | v                                   |
| ABSTRAK.....                                    | vi                                  |
| ABSTRACT.....                                   | vii                                 |
| SURAT KETERANGAN RINGKASAN BAHASA INGGRIS ..... | viii                                |
| RIWAYAT PENULIS .....                           | ix                                  |
| PRAKATA.....                                    | x                                   |
| DAFTAR ISI.....                                 | xii                                 |
| DAFTAR TABEL.....                               | xiv                                 |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | xv                                  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                            | xvi                                 |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1. Hakikat Olahraga Karate.....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2. Teknik Karate.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.1 Teknik <i>Kihon</i> (Dasar) .....         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.2 Teknik Kata (Jurus).....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.3 Teknik Kumite (Tanding).....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3. Latihan <i>Hurdle Drill</i> .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
| 2.4.                                   | Latihan <i>Imagery</i> .....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5.                                   | Otot Dominan pada Gerak Kata Empi ....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.6.                                   | Kombinasi Latihan <i>hurdle drill</i> dan <i>Imagery</i> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.7.                                   | Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.8.                                   | Kerangka Pikir Penelitian.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.9.                                   | Hipotesis.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB III METODE PENELITIAN .....        |  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.1                                    | Jenis dan Desain Penelitian .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.1.1.                                 | Jenis Penelitian.....                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.1.2.                                 | Desain Penelitian .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2                                    | Prosedur Penelitian.....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.3                                    | Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian ....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.4                                    | Teknik Pengumpulan Data .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.5                                    | Teknik dan Instrumen Penelitian.....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.6                                    | Teknik Analisis Data.....                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.7                                    | Indikator Keberhasilan Latihan.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN |  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1                                    | Paparan Data Penelitian .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2                                    | Pembahasan.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB V PENUTUP .....                    |  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.1                                    | Kesimpulan.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.2                                    | Saran.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| DAFTAR PUSTAKA .....                   |  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| LAMPIRAN.....                          |  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Tabel 3.1 Program Latihan .....  | 51                                  |
| Tabel 4. 1 Lama latihan responden .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 2 Tingkatan sabuk responden .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 3 Observasi Pra siklus.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 4 Observasi Siklus 1 .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 5 Besarnya peningkatan pra siklus ke siklus I                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 6 Tahapan Siklus 2.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 7 Observasi Siklus II.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4. 8 Hasil Peningkatan Keterampilan atlet Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>   |                                     |
| Tabel 4. 9 Rata-rata Hasil latihan Gerak kata empi                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4. 1 Jenis Kelamin Perempuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 2 Usia Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 3 Lama Latihan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 4 Tingkatan sabuk responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 5 Pengamatan Pra siklus..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 6 Observasi Siklus I ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 7 Observasi Siklus II ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 8 Diagram Peningkatan Keterampilan gerakan kata empi oleh atlet **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 9 Rata-rata Hasil latihan Gerak kata empi ..... **Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 . Surat Permohonan Ijin Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Surat Izin melaksanakan penelitian .... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Surat Tugas Tim Penilai Keterampilan Gerak Kata Empi* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Data Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 . Keterampilan Pra Siklus ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Keterampilan atlet siklus 1 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Keterampilan atlet Siklus 2 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Lembar Penilaian Keterampilan Kata. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Program Latihan Siklus 1 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Program latihan siklus 2 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Dokumentasi Tim Karate ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Gerakan Latihan hurdle drill Karateka **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14 Gerakan hurdle drill dengan gerak kuda-kuda kata empi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15 . Gambar Latihan Imagery..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 16 Gambar tes Keterampilan Kata ..... **Error! Bookmark not defined.**