

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR PADA ATLET DANCESPORT PUTRI  
KOTA PALANGKA RAYA 2023**

**DWIKI RINALDY**

**2120129310004**



**MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARBARU**

**2023**

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR PADA ATLET DANCESPORT PUTRI  
KOTA PALANGKA RAYA 2023**

**DWIKI RINALDY**

**2120129310004**



**MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARBARU  
2023**

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR PADA ATLET DANCESPORT PUTRI  
KOTA PALANGKA RAYA 2023**

**DWIKI RINALDY  
2120129310004**

**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 TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet *Dancesport* Putri Kota Palangka Raya 2023  
Nama : Dwiki Rinaldy  
NIM : 2120129310004

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. AR. Shadiqin, M.Kes.  
Pembimbing Utama



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.  
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister  
Pendidikan Jasmani



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

Direktur Program Pascasarjana ULM



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

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

## HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet *Dancesport* Putri Kota Palangka Raya 2023  
Nama : Dwiki Rinaldy  
NIM : 2120129310004

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

1. Dr. Herita Warni, M.Pd. Ketua Penguji
2. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes. Pembimbing Utama
3. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Pembimbing Pendamping
4. Dr. Mashud, S.P.d, M.Pd. Penguji I
5. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Penguji II

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 : 103/UN8.4/SE/2024

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Dwiki Rinaldy**

Dengan Judul Tesis :

• Pengaruh Latihan Squat Thrust terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet *Dancesport* Putri Kota Palangkaraya 2023

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

Banjarmasin, 05 Maret 2024

Direktur,



Prof. Dr. H. Danang Biyatmoko, M.Si.

NIP. 196805071993031020

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar - benarnya bahwa semua pernyataan dalam tesis ini :

Nama : Dwiki Rinaldy  
NIM : 202120129310004  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Judul Tesis : Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet *Dancesport* Putri Putri Kota Palangka Raya 2023

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa hasil penelitian saya tidak terdapat unsur – unsur plagiarisme atau meniru hasil dari penelitian lain yang sudah dibuat oleh orang lain kecuali yang secara dikutip di dalam naskah ini dan direferensikan pada daftar pustaka atau daftar rujukan.

Jika dikemudian waktu ternyata hasil dari penelitian ini terbukti terdapat unsur plagiarisme, maka saya siap untuk diproses secara undang – undang yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Hormat saya,



Dwiki Rinaldy

## ABSTRAK

Olahraga dansa adalah salah satu olahraga rekreasi yang masih berkembang di Indonesia, sama seperti cabang olahraga lain, olahraga dansa pun membutuhkan daya tahan kardiovaskuler yang terlatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya tahun 2023 yang berjumlah 6 orang dan penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *balke test* untuk mengetahui daya tahan kardiovaskular pada tes awal dan tes akhir. Hasil tes menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular. Peningkatan hasil rata-rata ini menunjukkan selisih sebesar 3,34. Hal ini membuktikan bahwa latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap daya tahan kardiovaskular atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023.

Kata kunci: *squat thrust* ; *daya tahan kardiovaskuler* ; *atlit* ; *dance sport*

## ABSTRACT

*This research aim is to determine the effect of squat thrust training on cardiovascular endurance in female dancesport athletes in Palangkaraya City 2023. This research in classified as experimental research with one group pre test and post test research design. Population in this research are female dancesport athlete of Palangkaraya City 2023 in total 6 persons and the sampling technique in this research is using saturation sampling which mean entire population are considered as samples. This research is using balke test as an instrument due to determine cardiovascular endurance in pre test and post test. In pre test, the average  $VO_2Max$  is 32,58 and in post test the average  $VO_2Max$  is 35,92. This average result show a differences of 3,34 scores. This proves that squat thrust training has an effect on cardiovascular endurance.*

**Keywords:** *squat thrust; cardiovascular endurance; athlete; dance sport*

Banjarmasin, July 3, 2024

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Jumariati, M. Pd.

NIP. 197608062001122002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**UPA BAHASA ULM**

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140  
Email: [uptbahasa@ulm.ac.id](mailto:uptbahasa@ulm.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

NO: 125/UN8.16/BS/2024

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:  
*"The Effect of Squat Thrust Training on Cardiovascular Endurance in Female  
Dancesport Athletes in Palangka Raya City 2023"* yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Dwiki Rinaldy  
Nim : 2120129310004  
Jurusan/Fakultas : 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, July 3, 2024  
Kepala,



Dr. Jumariati, M. Pd.  
NIP. 197608062001122002

## RIWAYAT HIDUP

Dwiki Rinaldy, lahir pada tahun 1994 bulan Juni tanggal 8 di Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Penulis merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara.

Pada tahun 2000 penulis pertama kali mengikuti pendidikan formal di SDN Sejahtera 4 Kota Bandung dan selesai pada tahun 2006.

Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke SMPN 52 Kota Bandung dan selesai pada tahun 2009. Setelah menyelesaikan pendidikan pada jenjang SMP, penulis melanjutkan pendidikan di SMA Pasundan 2 Kota Bandung dan selesai pada tahun 2012. Di tahun 2012, penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Keolahragaan melalui Seleksi Mandiri. Pada tahun 2019 bulan Oktober, penulis menyelesaikan pendidikan di jenjang Sarjana dan meraih gelar Sarjana Sains (S.Si).

Di tahun 2021, penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Pascasarjana di Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Sampai dengan tesis ini tersusun, penulis masih terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas selesainya tesis yang berjudul *“Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Dancesport Putri Putri Kota Palangka Raya 2023”*.

## PRAKATA

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala karunia dan ridho-NYA, sehingga tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet *Dancesport* Putri Kota Palangkaraya Tahun 2023” ini dapat diselesaikan. 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 sebenar-besarnya, kepada :

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Danang Biyatmoko, M.Si. selaku Direktur program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd..
4. Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO. atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluahkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen pembimbing dan perkuliahan.
5. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluahkan 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 olahraga berlangsung. menjalani pendidikan, terimakasih kepada seluruh keluarga yang selalu mendukung saya sampai saat ini.
7. Kepada rekan-rekan kelas saya yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat kepada saya selama ini saya mengucapkan Terima kasih banyak.
8. Terima kasih kepada rekan-rekan dari IODI Kota Palangkaraya yang sudah bersedia mengikuti kegiatan penelitian selama penelitian berjalan.

Peneliti,

Dwiki Rinaldy

## DAFTAR ISI

JUDUL TESIS.....	i
HALAMAN PENGESAHAN TESIS .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah .....	3
1.4. Tujuan Penelitian .....	4
1.5. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II .....	5
TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Latihan .....	5
2.2 <i>Squat Thrust</i> .....	8
2.3 Daya Tahan .....	10
2.4 Daya Tahan Kardiovaskular .....	12
2.5 Balke Test.....	13
2.6 Dancesport .....	15
2.7 Penelitian Relevan .....	16
2.8 Kerangka Berpikir .....	17
2.9 Hipotesis .....	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN .....	19

<b>3.1</b>	<b>Jenis dan Desain Penelitian .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2</b>	<b>Instrumen Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3</b>	<b>Waktu Dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>3.4</b>	<b>Populasi dan Sampel .....</b>	<b>22</b>
<b>3.5</b>	<b>Prosedur Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>3.6</b>	<b>Pengumpulan Data .....</b>	<b>24</b>
<b>3.7</b>	<b>Teknik Analisis Data .....</b>	<b>25</b>
	<b>BAB IV .....</b>	<b>27</b>
	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
<b>4.1</b>	<b>Deskripsi Data.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2</b>	<b>Pengujian Syarat Analisis.....</b>	<b>30</b>
<b>4.3</b>	<b>Pengujian Hipotesis .....</b>	<b>31</b>
<b>4.4</b>	<b>Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>	<b>33</b>
	<b>BAB V.....</b>	<b>36</b>
	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
<b>5.1.</b>	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>36</b>
<b>5.2.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>36</b>
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
	<b>Lampiran .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Langkah <i>Squat Thrust</i> .....	10
Gambar 3.1 Desain Penelitian Pre-test Post-test.....	19
Gambar 3.2 Lintasan lari.....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Normatif VO <sub>2</sub> Max Untuk Perempuan.....	15
Tabel 3.1 Perancangan Program Latihan .....	23
Tabel 3.2 <i>Normative VO<sub>2</sub>Max Data for Females</i> .....	25
Tabel 4.1 Perbandingan Hasil Jarak Jempuh Pre-test dan Post-test melalui <i>Balke test</i> .....	27
Tabel 4.2 Perbandingan Hasil Perhitungan VO <sub>2</sub> Max pada Pre-test dan Post-test melalui <i>Balke test</i> .....	28
Tabel 4.3 Deskriptif Hasil PreTest dan PostTest VO <sub>2</sub> Max Menggunakan <i>Balke Test</i> .....	29
Tabel 4.4 Uji Normalitas Dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> pada Pre Test dan Post Test.....	30
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	31
Tabel 4.6 Hasil uji <i>Paired Samples Test</i> .....	32