

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET KAKI TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO DI *DOJANG OTS STAR* KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

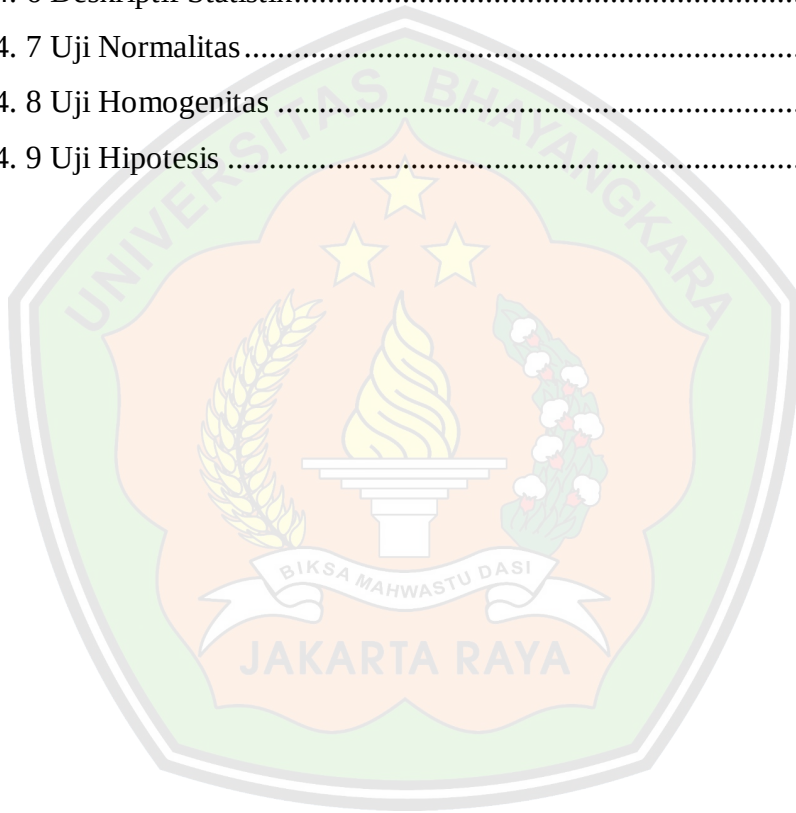


Oleh
BENEDICTUS FILIO ALPHA
NPM. 201910625012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Norma Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi	56
Tabel 3. 2 Program latihan	57
Tabel 4. 1 Pre-test	68
Tabel 4. 2 Diagram batang pre-test.....	69
Tabel 4. 3 Post-test.....	70
Tabel 4. 4 Diagram batang post-test	71
Tabel 4. 5 Diagram perbandingan pre-test dan post-test	71
Tabel 4. 6 Deskriptif Statistik.....	72
Tabel 4. 7 Uji Normalitas	73
Tabel 4. 8 Uji Homogenitas	73
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis	74



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan <i>Ap Chagi</i>	13
Gambar 2. 2 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	14
Gambar 2. 3 Tendangan <i>Naeryo Chagi</i>	14
Gambar 2. 4 Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	15
Gambar 2. 5 Tendangan <i>Dwi Chagi</i>	15
Gambar 2. 6 Tendangan <i>Dwi Huryeo Chagi</i>	16
Gambar 2. 7 Tendangan <i>Nare Chagi</i>	16
Gambar 2. 8 Tendangan <i>Dolge Chagi (Spin dollyo chagi)</i>	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi penelitian.....	83
Lampiran 2. Surat penelitian	85
Lampiran 3. Surat balasan penelitian.....	87



PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO* DI *DOJANG OTS STAR* KOTA BEKASI

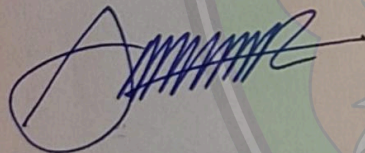
Nama : Benedictus Filio Alpha
NPM : 201910625012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 9 Agustus 2024

Disetujui Oleh,

Pembimbing

Ketua Program Studi



Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

NIP. 061708007



Juli Candra, S.Pd, M.Pd

NIP. 1912442

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : Benedictus Filio Alpha Florian Radja

NPM : 201910625012

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Kaki Terhadap Kecepatan
Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet *Taekwondo* Di *Dojang OTS*
Star Kota Bekasi

Jakarta,

2024

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Eskar Tri Denatara, S.Pd, M.Pd

1.

Penguji I : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

2.

Penguji II : Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

3.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Benedictus Filio Alpha Florian radja
NPM : 201910625012
TTL : Bekasi, 11 Agustus 2001
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet *Taekwondo* Di *Dojang OTS Star* Kota Bekasi” adalah benar-benar merupakan asli karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, 9 Agustus 2024



Benedictus Filio Alpha
NPM. 201910625012

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Benedictus Filio Alpha Florian Radja
NPM : 201910625012
TTL : Bekasi, 11 Agustus 2001
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet *Taekwondo* Di *Dojang OTS Star Kota Bekasi*”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Agustus 2024



Benedictus Filio Alpha
NPM. 201910625012

ABSTRAK

Benedictus Filio Alpha Florian Radja.2024. *Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Di Dojang OTS Star Kota Bekasi*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: pengaruh latihan menggunakan karet kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* di *dojang OTS Star Kota Bekasi*. Banyak atlet di *dojang OTS Star Kota Bekasi* yang tidak memiliki kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Exsperimental designs* rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 atlet dan sampel yang digunakan adalah atlet laki-laki yang menyandang sabuk kuning-merah berjumlah 25 atlet. Instrumen dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba dan pengumpulan data. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov Test, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Dari hasil Uji Normalitas data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi *pre-test* sebesar $0.159 > 0,05$ dan *post-test* sebesar $0.200 > 0,05$ (signifikan $> 0,05$) maka data berdistribusi normal. Dari hasil Uji Homogenitas data memiliki nilai signifikansi $0.888 > 0,05$ maka data bersifat homogen. Dalam uji hipotesis dasar pengambilan keputusan jika probabilitas $> 0,05$, H_0 diterima, tetapi jika probabilitas $< 0,05$, H_0 ditolak. Dari data kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo OTS Star Kota Bekasi* terlihat bahwa Sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa H_1 diterima artinya terdapat pengaruh latihan menggunakan karet kaki dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo OTS Star Kota Bekasi*. Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan menggunakan karet kaki dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo OTS Star Kota Bekasi* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Kata kunci : karet kaki, kecepatan, tendangan *dollyo chagi*

ABSTRACT

Benedictus Filio Alpha Florian Radja.2024. The Effect of Training Using Rubber Legs on Dollyo Chagi's Kick Speed in Taekwondo Athletes at the OTS Star Dojang, Bekasi City. Thesis. Faculty of Science Education. Bhayangkara University, Greater Jakarta.

This research aims to determine: the effect of training using rubber feet on the speed of dollyo chagi kicks in taekwondo athletes at the OTS Star dojang, Bekasi City. Many athletes at the Bekasi City OTS Star dojang do not have the speed of dollyo chagi kicks. This research is experimental research. The type of research used is Pre Experimental designs. The research design used is One Group Pretest Posttest Design. The method used in this research is Pretest Posttest. The population in this study consisted of 50 athletes and the sample used was 25 male athletes who held yellow-red belts. The instruments and development used in this research were trials and data collection. After the data is collected, the next step is to analyze the data with a normality test using the Kolmogorov Smirnov Test, homogeneity test and hypothesis test.

From the results of the Normality Test, the data obtained has a pre-test significance value of $0.159 > 0.05$ and a post-test of $0.200 > 0.05$ (significant > 0.05), so the data is normally distributed. From the results of the Homogeneity Test, the data has a significance value of $0.888 > 0.05$, so the data is homogeneous. In hypothesis testing, the basis for decision making is that if the probability is > 0.05 , H_0 is accepted, but if the probability is < 0.05 , H_0 is rejected. From the data on the speed of dollyo chagi kicks in OTS Star taekwondo athletes in Bekasi City, it can be seen that Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, which means that H_1 is accepted, meaning that there is an influence of training using rubber feet in increasing the speed of dollyo chagi kicks in OTS Star taekwondo athletes. Bekasi city. The results of statistical analysis between pre-test and post-test training using rubber feet to increase the speed of dollyo chagi kicks in OTS Star taekwondo athletes in Bekasi City showed that there was a significant effect.

Keywords: rubber feet, speed, dollyo chagi kick

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan berkat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet *Taekwondo* di Dojang OTS Star Kota Bekasi” merupakan tugas akhir untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Tersusunnya proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan semua pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Drs. H. Bambang Karsono, S.H., M.M., Ph.D., D.Crim selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Juli Candra, S.Pd., M.Pd selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing.
5. Serta seluruh dosen Fakultas Ilmu Pendidikan yang tak bisa disebutkan satu persatu
6. Kepada para Dosen serta Staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Pelatih dan Atlet Dojang OTS Star Kota Bekasi.
8. Keluarga dan kerabat yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Penulis

Benedictus Filio

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6
B. Penelitian Relevan.....	49
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis/ Pertanyaan Penelitian	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Desain Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel	53

C. Instrumen Penelitian.....	54
D. Prosedur Penelitian.....	56
E. Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian	68
B. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP	77
Kesimpulan	77
DAFTAR RUJUKAN.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82

