

ABSTRAK

Dampak Latihan Stabilisasi dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Penampilan

Poomsae (taegeuk oh jang) Pada Cabang Olahraga Taekwondo

Dosen Pembimbing : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Sagittarius, M.Pd

Anggita Aprianti Dewi Fajar*

2014

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada beberapa faktor pendukung cabang olahraga taekwondo. Salah satunya yang sangat penting dalam olahraga taekwondo adalah program latihan yang diberikan kepada atlet. Program latihan yang dapat digunakan untuk melatih keseimbangan atlet pada nomor *poomsae* adalah dengan lebih mengkhususkan kepada latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul. Kedua bentuk latihan ini mempunyai dampak terhadap peningkatan performa atlet dalam menampilkan *poomsae*. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah melihat apakah latihan stabilisasi dan fleksibilitas mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet pada nomor *poomsae*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke-1 adalah stabilisasi, variabel bebas ke-2 adalah fleksibilitas panggul dan variabel terikatnya adalah penampilan *poomsae*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler taekwondo *Dojang ATA* (Apsa Taekwondo Association) SMAN 1 Baleendah sebanyak 8 orang dengan menggunakan sampel purposive atau *purposive sampling*. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga Angkatan 2009

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

The impact of Stabilization Exercises and Pelvic Flexibility Against the appearance of Poomsae (*taegeuk oh jang*) on Sport Taekwondo

**Supervisor: : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd
Sagittarius, M.Pd**

Anggita Aprianti Dewi Fajar*

2014

The background of this thesis is the author's observations on some of the factors supporting the sport of taekwondo . Exercise Programs provided to athletes is one that is very important in the sport of taekwondo. An exercise program that can be used to train athletes in balance poomsae is more specialized to exercise flexibility and stabilization of the pelvis. The second type of exercise, it has an impact on the improvement of the performance of athletes in showing poomsae. The purpose of the research the author put forward is to see whether the stabilization exercises and flexibility has a significant impact on the improvement of the performance of athletes at the poomsae. This research uses experimental methods with the stabilization as first free variables, pelvic flexibility as the second free variables and bound variables as poomsae appearance. The sample used in this study is 8 students extracurricular taekwondo Dojang ATA (Apsa Taekwondo Association) SMAN 1 Baleendah by using purposive sampling. Based on data processing and data analysis, the authors conclude as follows: stabilization exercises and pelvic flexibility gave a significant impact on the athlete's appearance on the poomsae.

** Student coaching education courses Sports The 2009 Faculty of education health and sports.*