

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *HALF SQUAT*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
TAEKWONDO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Widya Novita Sari

2100139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Oleh:

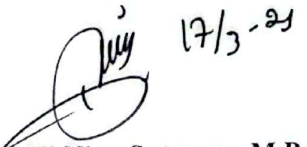
WIDYA NOVITA SARI

2100139

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *HALF SQUAT* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO**

Disetujui dan disahkan oleh:

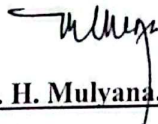
Pembimbing I



Prof. Dr. Hj Nina Sutresna, M.Pd

NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



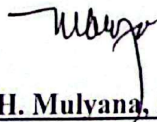
Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *HALF SQUAT* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO**

Oleh:

Widya Novita Sari

2100139

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

©Widya Novita Sari

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LUNGES* DAN *HALF SQUAT* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO

Widya Novita Sari., Nina Sutresna., Mulyana.,

Widyanovitasari776@gmail.com

Dalam cabang olahraga, kecepatan merupakan gerakan memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dan kecepatan ini memegang peranan yang sangat penting untuk pencapaian prestasi. Tujuan penulis ingin melakukan penelitian kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo dengan memberikan perlakuan khusus kepada para atlet berupa metode latihan *lunges* dan metode latihan *half squat*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler taekwondo Pondok Modern Al Aqsha Jatinangor sebanyak 40 anggota, serta pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* berjumlah 24 anggota. Instrumen penelitian ini menggunakan *software kinovea* dan data diolah menggunakan *SPSS* versi 30. Kesimpulan penelitian ini, bahwa metode latihan *lunges* dan *half squat* memberikan pengaruh yang signifikan, serta metode tersebut memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo. Akan tetapi metode latihan *lunges* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

Kata Kunci: *Lunges*, *Half Squat*, Kecepatan Tendangan, Tendangan *Dollyo Chagi*, Taekwondo

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	II
LEMBAR HAK CIPTA	III
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
UCAPAN TERIMAKASIH	VI
DAFTAR GAMBAR.....	VIII
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN	X
BAB I.....	14
PENDAHULUAN	14
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	14
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Masalah	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1. Bagi penulis	15
2. Bagi pembaca.....	16
1.5 Struktur Penulisan.....	16
BAB II	18
TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Taekwondo	18
2.1.1 Kategori Pertandingan	19
2.1.2 Tendangan Dollyo Chagi.....	19
2.2 Kecepatan	20
2.2.1 Kecepatan Pada Tendangan Dollyo Chagi	21
2.3 Latihan Lunges dan Half Squat	21
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	24
2.5 Kerangka Berpikir	26
2.6 Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Desain Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.5 Pelaksanaan Penelitian.....	33
3.5.1 Alat dan Fasilitas	34
3.5.2 Pelaksanaan.....	34
3.6 Program Latihan	34
3.6.1 Program Latihan Lunges.....	35
3.6.2 Program latihan Half Squat	36
3.6.3 Volume Latihan	37
Ukuran volume dalam latihan fisik.....	37

3.7 Prosedur Penelitian	38
3.8 Analisis Data.....	39
3.8.1 Uji Prasyarat	40
3.8.2 Uji Hipotesis	40
BAB IV	41
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Temuan Penelitian	42
4.1.1 Profil Sampel	42
4.1.2 Deskripsi Data	43
4.2 Uji Prasyarat	46
4.2.1 Uji Normalitas	46
4.2.3 Uji Homogenitas	47
4.3. Uji Hipotesis	48
4.3.1 Uji Paired Sample t-test	48
4.3.2 Uji Independent Sample t-test	50
4.4 Pembahasan	51
4.4.1 Pengaruh Latihan Lunges Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo.....	52
4.4.2 Pengaruh Latihan Half Squat Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo.....	52
4.4.3 Perbedaan Latihan Lunges Dengan Latihan Half Squat Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo	53
BAB V	53
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Implikasi	54
5.3 Rekomendasi.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu Prabowo Waskito, Y. (2021). Jurnal Pion. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- administrator29. (2021). Pengertian Dan Definisi K3. *Artikel*, 1. <https://upp.ac.id/blog/pengertian-dan-definisi-k3-keselamatan>
- Amelia, D., Simatupang, N., Sinuraya, B. J., Ekonomi, F., & Prima, U. (2020). Pengaruh Harga, Citra Merek Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Pt. Jne Cabang Medan. *Jurnal Manajemen*, 7, 11–24.

- Astuti, Shoviana, D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36165>
- Bañez-Coronel, M., Ayhan, F., Tarabochia, A. D., Zu, T., Perez, B. A., Tusi, S. K., Pletnikova, O., Borchelt, D. R., Ross, C. A., Margolis, R. L., Yachnis, A. T., Troncoso, J. C., Ranum, L. P. W., Roos, R. A. C., Perez, M., Jin, W., Le, D., Carlozzi, N., Dayalu, P., ... Frank, S. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 1(1), iii–vii. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2018.09.022><http://dx.doi.org/10.1016/j.ejphar.2009.04.058><http://dx.doi.org/10.1016/j.brainres.2015.10.001><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2854659&tool=pmcentrez&rendertype=abstract><http://w>
- Dhenis, I. (2022). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Set Sistem Dan Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Dayung Rowing Kabupaten Bandung Barat*. 35–44.
- Emzir. (2012). *BAB III METODOLOGI PENELITIAN 3.1. Pendahuluan*. 33–49.
- Faridah, E., & Umarama, H. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri 12 Kepulauan Sula. *JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(2), 90–102.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), 122–128. <https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>
- Hadi, A. (2020). Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam. *Al-Risalah*, 11(2), 53–70. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>
- Harjanti, S. (2009). [2] *Bab 2 - 08602241055*. 9–33.
- Hasibuan, A. N. U. R., Manalu, D. F., & Nurdiansyah, M. (n.d.). *Kelompok-4-Factorial-Design*.
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.4>
- Iii, B. A. B. (n.d.). *Factorial Design 2x2*.
- Iii, B. A. B. (2012a). *Bab30200005979*. 23–36.
- Iii, B. A. B. (2012b). *TREATMENT DRILL TREATMENT DRILL*. 23–30.

- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- JASMINE, K. (2014). 済無No Title No Title No Title. In *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Keolahragaan, J. I. (2023). *JOKER*. 4(1), 18–24.
- Metode, P. (2018). *Bab Iii Fd. 2013*, 1–14.
- Murniwati, Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Pengembangan Mofifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Pengembangan Mofifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo*, 1–11.
- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Kecepatan Reaksi Tendangan Dan Pukulan Berbasis Whole Body Reaction (WBR) Pada Atlet Pencak Silat. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah ...*, 10(1), 139–149.
- No Title. (2018).
- Nurul Qamar DKK, 2017. (2018). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Pakungwati, S., & Desti Anggraeni, R. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Rachman Ahmad Yani Km, A., & Utara Kota Banjarbaru, L. (2012). *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai*.
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 100. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15902>
- Sabatani, Koman, G., Nugraha, Hendra, Satria, M., & Dewi, Anak, Ayu, Nyoman, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–89. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Salmaa. (2023). Instrumen penelitian. In *Deepublish*. <https://penerbitdeepublish.com/instrumen-penelitian/>
- sugiyono. (2007). BAB 3. Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- SUKMADEWI, S. A. D. Y. (2019). Gambaran Perilaku Meyikat Gigi Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Siswa Kelas V Sdn 3 Ugasan Kabupaten Bandung Tahun 2019. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

- Susanto, A. I., Dwi Pradipta, G., & Zahraini, D. A. (2023). Pengaruh Latihan Lunge Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Gajah Mungkur Kota Semarang. *Jurnal Spirit Edukasia*, 03(01), 147–156.
- Tarigan, R., & Efrizon, E. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Active Learning Tipe Demonstrasi Dan Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Komputer Dan Jaringan Dasar Siswa Kelas X Tkj Di Smk Negeri 5 Padang. *Voteteknika (Vocational Teknik Elektronika Dan Informatika)*, 6(2), 51. <https://doi.org/10.24036/voteteknika.v6i2.101999>
- Wanda, D. F., Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi Power Tungkal Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Tendangan Mae Geri Pada Atlet Karate Putri. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 178–194. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23828>
- Zaki, A., Wuryandari, T., & Suparti. (2014). Analisis Varian Percobaan Faktorial Dua Faktor Rakt Dengan Metode Fixed Additive Main Effects and Multiplicative Interaction. *Jurnal Gaussian*, 3(4), 529–536. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/gaussian>
- ไชยทอง, เ., & ศรีสัมพันธ์, ส. (2016). การปรับความคลาดเคลื่อนของปริมาณน้ำฝนจากแบบจำลองภูมิอากาศภายใต้แบบจำลองการปล่อยก๊าซเรือนกระจก a2 และ B2. *The Journal of King Mongkut's University of Technology North Bangkok*, 153–164. <https://doi.org/10.14416/j.kmutnb.2015.08.002>