

ABSTRAK

PENELUSURAN NILAI – NILAI KEPERCAYAAN DIRI DALAM PEMBELAJARAN TAEKWONDO KATEGORI POOMSAE PADA KELAS X DI SMAN 1 RANGKASBITUNG

(Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Rangkasbitung Tahun Ajaran
2014/2015)

Oleh

Didit Faiza Sudiarjo

1003053

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* pada kelas X di SMAN 1 Rangkasbitung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu tes dan lembar observer, yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), tes hasil belajar taekwondo kategori *poomsae* dan lembar observasi untuk kepercayaan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo yang berjumlah 17 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang, sampel diambil dengan teknik sampel jenuh. Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data diperoleh bahwa terdapat nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* sebesar $R^2 \times 100\% = 0,718^2 \times 100\% = 51,534\%$ dan sisanya 48,466% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kesimpulannya terdapat nilai-nilai kebugaran jasmani dan kepercayaan diri dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* pada kelas X di SMAN 1 Rangkasbitung.

Kata kunci : kebugaran jasmani, kepercayaan diri, pembelajaran, taekwondo dan poomsae.

SURVEILLANCE OF VALUES OF SELF-CONFIDENCE AND PHYSICAL FITNESS IN LEARNING TAEKWONDO POOMSAE CATEGORY IN CLASS X SMAN 1 RANGKASBITUNG

(Experimental Study of Class X SMAN 1 Rangkasbitung Academic Year 2014/2015)

By

Didit Faiza Sudiarjo

1003053



This study aims to know whether there are values of self-confidence and physical fitness in learning Taekwondo *poomsae* category in class X in SMAN 1 Rangkasbitung. An experimental methodology was used in this study. The instrument used in this study there are 2 kinds of tests and sheet observers, consisting of the physical fitness test Indonesia (TKJI), the test results to learn Taekwondo *poomsae* category and observer sheet for self-confidence. The population in this study was students who participated in extracurricular Taekwondo totaling 17 people. The sample in this study total 17 people, the samples were taken with a saturated sample technique. Based on the test results and analysis of the data shows that there are values of self-confidence and physical fitness in learning Taekwondo *poomsae* category of $R^2 \times 100\% = 0.7182 \times 100\% = 51.534\%$ and 48.466% remaining influenced by the other variables. The conclusion that there are values of physical fitness and self-confidence in learning Taekwondo *poomsae* category in class X in SMAN 1 Rangkasbitung.

Keywords: Physical Fitness, Self-confidence, Learning, Taekwondo and Poomsae