

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan *Poomsae (Keumgang)* Pada Cabang Olahraga Taekwondo**

**Dosen Pembimbing I** : Nida'ul Hidayah, M.Si

**Dosen Pembimbing II** : Sagitarius, M.Pd

**Novita Sari\***

**1102437**

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 digunakan untuk melatih keseimbangan atlet pada nomor *poomsae* adalah dengan lebih mengkhususkan kepada latihan stabilisasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *poomsae keumgang*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan stabilisasi terhadap penampilan *poomsae keumgang*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo UPI, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang atlet *poomsae* taekwondo, dengan menggunakan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Dynamic Test of Positional Balance* dan menampilkan jurus *keumgang*. Dari hasil analisis data stabilisasi diperoleh  $t_{hitung}$  dengan nilai  $2.51 >$  dari  $t_{kritis}$  dengan nilai  $2.36$  dan penampilan *poomsae keumgang* diperoleh  $t_{hitung}$  dengan nilai  $5.90 >$  dari  $t_{kritis}$  dengan nilai  $2.36$ . Dengan demikian hasil pengolahan dan analisis data, dapat menunjukkan bahwa latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *poomsae keumgang* pada cabang olahraga taekwondo.

**Kata Kunci:** Stabilisasi, Penampilan *poomsae keumgang*

Novita Sari, 2015

**PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN POOMSAE (KEUMGANG) PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

# STABILIZATION EXERCISES INFLUENCE ON THE APPEARANCE OFF *POOMSAE (KEUMGANG)* IN THE SPORT OF TAEKWONDO

Dosen Pembimbing I : Nida'ul Hidayah, M.Si

Dosen Pembimbing II : Sagitarius, M.Pd

Novita Sari\*

1102437

## Abstract

The background of this thesis of the author's observation on several factors supporting the sport of taekwondo. One of the most important in the sport of taekwondo is a training program given to athletes. The exercise program used to train athletes balance the number *poomsae* is more specialized to the stabilization exercises. A primary issue in this study is whether stabilization exercises a significant influence on the appearance *poomsae keumgang*. This study aims to determine the extent of the effect on performance stabilization exercises *poomsae keumgang*. The method used was experimental method. Population in this research is UKM Taekwondo athlete UPI, while the samples used in this study consisted of 8 athletes taekwondo *poomsae*, using purposive sampling. Collecting data using instruments Dynamic Balance Test of Positional and displays *Keumgang* stance. From the analysis of the stabilization data obtained  $t_{\text{count}} 2.51 > t_{\text{table}}$  with a value of 2.36 and appearance *poomsae keumgang* obtained  $t_{\text{count}}$  with a value of 5.90  $> t_{\text{table}}$  with a value of 2.36. Thus the results of the processing and analysis of data, can demonstrate that stabilization exercises a significant influence on the performance of *poomsae Keumgang* the sport of taekwondo.

Keywords: Stabilization, Appearance *poomsae Keumgang*

Novita Sari, 2015

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN POOMSAE (KEUMGANG) PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu