

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan *Pyongwon Poomsae* Pada Cabang Olahraga Taekwondo

Dosen Pembimbing : Sagitarius M.Pd

**Rahma Dewi Al Fauzi¹
1300314**

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis dilapangan pada lemahnya keseimbangan dan stabilitas tubuh atlet saat melakukan penampilan *poomsae*. Salah satu faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga Taekwondo adalah program latihan yang diberikan kepada atlet. Program latihan yang digunakan untuk melatih keseimbangan atlet pada nomor *poomsae* adalah dengan lebih mengkhususkan pada latihan stabilisasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *pyongwon poomsae*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan stabilisasi terhadap penampilan *pyongwon poomsae*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *poomsae* UKM Taekwondo UPI. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *poomsae* yang ada di UKM Taekwondo UPI yang berjumlah 8 orang, dengan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes penampilan *pyongwon poomsae*. Dari hasil analisis data penampilan *pyongwon poomsae* di peroleh *t hitung* dengan nilai 2,71 dari $t_{1-1/2\alpha}$ dengan nilai 2,36. Dengan demikian hasil pengolahan dan analisis data, dapat menunjukkan bahwa latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *pyongwon poomsae* pada cabang olahraga Taekwondo.

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2013
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

The Effect Of The Stabilization Exercise to Appearance *Pyongwon Poomsae*

Supervisor : Sagitarius M.Pd

**Rahma Dewi Al Fauzi¹
1300314**

Background of this thesis of the author's observation on the weak field athlete's body balance and stability while doing *poomsae* appearance. One very important factor 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 in stabilization exercises. A primary in this study is whether stabilization exercises a significant influence on the appearance *pyongwon poomsae*. This study aims to determine the extent of stabilization exercises influence on the appearance *pyongwon poomsae*. The method used is an experimental method. Population in this research is UKM Taekwondo *poomsae* athletes UPI. The sample used in this study is the entire *poomsae* athletes in Taekwondo UPI amount to 8 people, using a total sampling. Collecting data using test instruments *pyongwon* appearance *poomsae*. From the results of the analysis *pyongwon* appearance *poomsae* obtained t count with a value of 2.71 of $t_{1-1} / 2\alpha$ with a value of 2.36. the results of the processing and analysis of data, can demonstrate that the stabilization exercises a significant influence on the appearance *pyongwon* in sport taekwondo *poomsae*.

¹Student Of Sport Coaching Education 2013

Faculty Of Sport And Healt Education