

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TAHANAN KARET DAN
ALAT BANTU PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan
Ujian Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

**ARIEF GANDI
0900274**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2013**

Alief Gandi, 2013

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap
Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Arief Gandi
NIM 0900274

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TAHANAN KARET DAN
ALAT BANTU PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I

Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
NIP 196312091988031001

Pembimbing II

Sagitarius, M.Pd
NIP 196911132001121001

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd
NIP 196210231989031001

Alief Gandi, 2013

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“ilmu adalah sebaik – baik pusaka (warisan)”
(Ali Bin Abi Thalib)

“Ya Allah sesungguhnya aku berlindung diri kepadamu
Dari sifat – sifat lemah, malas, dan takut, dan (juga)
Berlindung kepadamu dari siksa kubur dan fitnah
Dalam hidup ini maupun fitnah pada saat kematian menanti”
(HR. Muslim)

Hidup adalah perjalanan yang harus
Ditempuh walau bagaimana keadaannya.
Kita akan menemui jalan yang berliku namun
Bukan itu yang kita harus sikapi tetapi
Dengan menguatkan iman,
Bahwa penentu adalah hanya Allah SWT

Barang siapa yang teguh pendirian maka ia
akan sukses, barang siapa yang bersabar ia akan
beruntung dan barang siapa yang kuat
ia akan menang
(Dr. Abdullah Al-Qarni)

Karya kecil ilmiah yang sederhana ini
Kupersembahkan untuk mamah, papah,
kakak tercinta, keluarga dan sahabat

ARIEF GANDI

Alief Gandi, 2013

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap
Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN

Saya yang menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh latihan menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang



Alief Gandi, 2013

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu