

Abstrak

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olah Raga Taekwondo

Pembimbing : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd

2. Sagitarius, M.Pd

Arief Gandi

Latar Belakang : Dalam olahraga taekwondo, biasanya digunakan latihan yang bersifat konvensional berupa latihan tendangan ke arah sasaran secara berulang-ulang. Tetapi hasilnya belum maksimal. Oleh karena itu melalui uji coba latihan menggunakan Tahanan Karet dan alat bantu pemberat kaki ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dollyo chagi.

Masalah penelitian ini adalah apakah latihan menggunakan tahanan karet dan pemberat kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo?

Metode Penelitian : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo UPI, sedangkan sampel sebanyak 20 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik sampling seadanya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan dollyo chagi ke arah sasaran protector scoring system (PSS) dalam waktu 10 detik.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan penelitian ini adalah: 1) Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dalam olahraga taekwondo, 2) Latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dalam olahraga taekwondo, 3) Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dalam olahraga taekwondo dibandingkan latihan alat bantu pemberat kaki

KATA PENGANTAR

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

Puji syukur ke hadirat Illahi Rabbi atas segala rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul: **“Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo”**. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Satu Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Juli 2013
Penulis

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