

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa SMP Negeri 3 Palopo

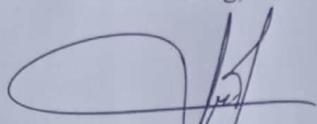
disusun dan diajukan oleh

Wisnu Budiarti
1685201033

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 30 JULI 2021

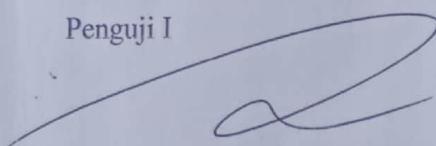
Susunan Dewan Pengaji

Ketua Sidang,



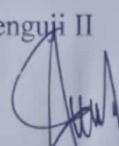
Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

Pengaji I



Nur wahidin Hakim, M.Pd.I
NIDN. 0916089301

Pengaji II

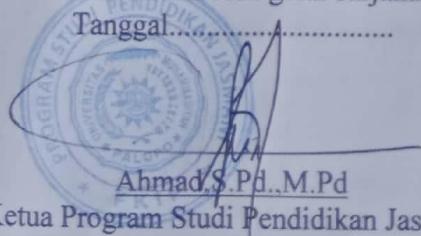


A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0905039301

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memeroleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, S.Pd., M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan
Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa
SMP Negeri 3 Palopo

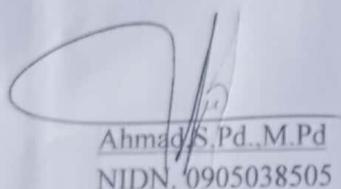
disusun dan diajukan oleh

Wisnu Budiarti
1685201033

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 30 JULI 2021

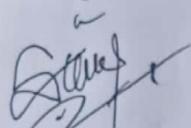
Susunan Dewan Pengaji

Pembimbing I



Ahmad S. Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

Pembimbing II



Rasyidah Jalil, S.Or. M.Kes
NIDN.0920059202

Pengaji I



Nur wahidin Hakim, M.Pd.I
NIDN. 0916089301

Pengaji II



A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0905039301

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memeroleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad S. Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

Pengaruh Metode Latihan *Power* Terhadap Kemampuan
Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa
SMP Negeri 3 Palopo

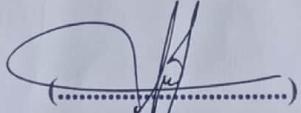
Disusun dan diajukan oleh

Wisnu Budiarti
1685201033

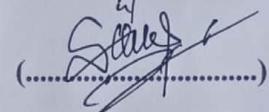
Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 30 JULI 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Pengaji

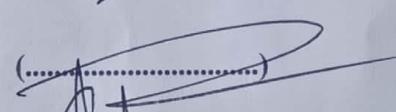
Pembimbing I : Ahmad,S.Pd.,M.Pd



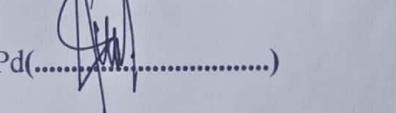
Pembimbing II : Rasyidah Jalil,S.Or. M.Kes



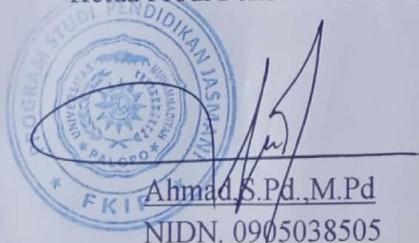
Pengaji I : Nurwahidin Hakim, M.Pd.I



Pengaji II : A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd



Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang Bertanda tangan di bawah ini, saya menatakan bahwa Skripsi dengan judul:
"Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa SMP Negeri 3 Palopo" Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 30 Juli 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dana tau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 12 November 2020

Yang memberi Pernyataan



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul "**Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa SMP Negeri 3 Palopo**" dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditargetkan. Walaupun demikian penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan ini.

Penyusunan skripsi ini banyak hambatan dan kesulitan yang penulis alami, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka kesulitan dapat teratasi, oleh karena itu sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan Rasyidah Jalil, S.Or.M.Kes selaku pembimbing II, atas kesempatannya membimbing penulis selama menyusun skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujuhan kepada:

1. Dr.Salju., S.E., M.M selaku Rektor Universitass Muhammadiyah Palopo, yang telah memberikan peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan dorongan, kebijakan dan nasehatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo sekaligus selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dorongan dalam menyelesaian skripsi ini.
4. Rasyidah Jalil, S.Or.M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah

banyak memberikan bimbingan sehingga memperlancar dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Sumarsono dan Ibu Sumini serta saudara dan keluarga, yang senantiasa memberikan dorongan dan doa selama melanjutkan studi di Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Kepada teman seperjuangan Putra, Hadi, Marsih, Ummi, kak Uni, alda, Nilam, dan Firman terimakasih atas bantuan selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan PENJAS 2016 terimakasih atas semangat dan bantuannya selama ini.
9. Kepada semua yang membantu penulis yang tidak sempat disebutkan satu persatu diucapkan banyak terimakasih.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan dari semua pihak dengan penuh ketulusan agar menjadi pahala dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan skripsi ini, oleh karena itu saran dan kritikan yang selalu penulis harapkan demi kesempurnaan dalam skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat sangat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya, serta untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Palopo, 20 November 2021

Wisnu Budiarti

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Sejarah Beladiri Tae kwon do.....	7
2.1.2 Pengertian Latihan	10
2.1.3 Prinsip Latihan	11
2.2 Pengertian <i>Power</i>	12
2.2.1 Faktor- Faktor <i>Power</i>	14
2.2.2 Prinsip <i>Power</i>	14
2.3 Pengertian Kecepatan.....	15
2.3.1 Faktor- Faktor Penentu Kecepatan.....	16
2.3.2 Macam-macam Kecepatan	17
2.4 <i>Dollyo Chagi</i>	18
2.4.1 Cara Melatih Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21

2.5 Kerangka Berpikir	22
2.6 Kerangka Konseptual	24
2.7 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Jenis Penelitian	26
3.5 Sumber Data	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Definisi Operasional.....	27
3.8 Instrumen Penelitian.....	28
3.9 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Hasil Deskripsi Data.....	31
4.1.2 Hasil Analisi Data	32
a. Uji Normalitas.....	32
b. Uji t	33
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR RUJUKAN	39
LAMPIRAN	41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Siswa SMPN 3 Palopo	32
Tabel 4 2 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Siswa SMPN 3 Palopo	33
Tabel 4 3 Hasil Uji t (<i>paired sample t-test</i>).....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Dasar Taekwondo <i>Dollyo chagi</i> (Google, Tendangan Dasar Taekwondo 2014).....	20
Gambar 2. 2 Posisi Kaki Tumpuan	20
Gambar 2. 3 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21
Gambar 2. 4 Lari 100 meter	21
Gambar 2. 5 Lari 50 meter	21
Gambar 2. 6 Melakukan Tendangan Target/ sasaran)	21
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Kota Palopo	41
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Meneliti	42
Lampiran 3 Indikator Penilaian	43
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik Deskriptif	44
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>	45
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas <i>Homogenitas</i>	46
Lampiran 7 Hasil Uji Hasil <i>Uji T-Test</i>	47
Lampiran 8 Hasil Histogram	48
Lampiran 9 Dokumentasi	49

INTISARI

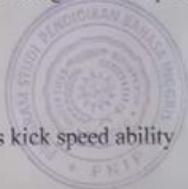
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Uji normalitas data dan uji t menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25. Hasil uji normalitas diperoleh nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed})$ sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat normal. Hasil uji t (*paired sample test*) diperoleh $t_{\text{hitung}} = 18,897 > t_{\text{tabel}} = 2,093$ dan nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed})$ sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

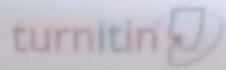
Kata Kunci: metode latihan *power*, kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of power training method on the dollyo chagi's kick speed ability of SMP Negeri 3 Palopo students. This study applied quantitative approach. The total number of sample were twenty students. the data normality test and the t-test were calculated by using SPSS 25 application. The normality test showed that the Sig.(2-tailed) value of 0.200 > 0,05. So, it can be concluded that the data is normal. The t-test (paired sample test) showed that $t_{\text{count}} 18.897 > t_{\text{table}} 2.093$ and the Sig. (2-tailed) value of 0.000 <0.05. It means that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of the power training method against the dollyo chagi's kick speed ability of the students of SMP Negeri 3 Palopo.

Keywords: Power training method, the dollyo chagi's kick speed ability





file turnitin.docx

Jul 26, 2007

6473 words • 100% originality

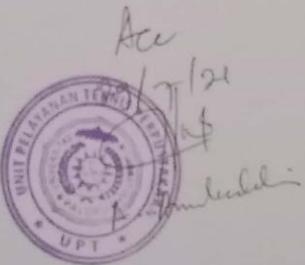
Wimi Bodianti file turnitin.docx

Similarity Overview

22%

INTERNAL SIMILARITY

facebook.com	5%
repository.umpalopo.ac.id	2%
eprints.uny.ac.id	2%
eprints.ummi.ac.id	2%
eprints.uns.ac.id	2%
eprints.unm.ac.id	1%
materibelajar.co.id	1%
taekwondo-barata-club.blogspot.com	1%
gurupenjaskes.com	1%
repository.upi.edu	<1%
id.scribd.com	<1%
repository.unmuhpnk.ac.id	<1%
journal.umngl.ac.id	<1%
modutangsel.blogspot.com	<1%
repository.usu.ac.id	<1%
repository.unj.ac.id	<1%



Ace

1/21

Amberlidi

