

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL  
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO CLUB GLOBAL  
TAEKWONDO ACADEMY**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



**Oleh :**

**NOVA NUR KHAIRUNNISA**

**181330021**

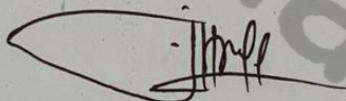
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
TAHUN 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Club Global Taekwondo Academy  
Nama : Nova Nur Khairunnisa  
NIM : 181330021  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

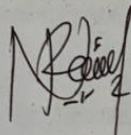
Menyetujui,

Pembimbing



Dr. I Bagus Endrawan., M.Pd  
NIP/NIDN:150108435/0223048802

Ketua,  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati., M.Pd  
NIP/NIDN:0216118801/0019124002

Dekan,  
Fakultas Sosial Humaniora,  
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIDN:0012097607

Tanggal Lulus 30 Maret 2023

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH VARIASI LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP  
HASIL TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO CLUB GLOBAL  
TAEKWONDO ACADEMY

SKRIPSI

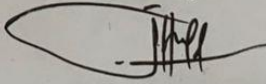
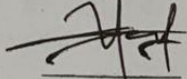
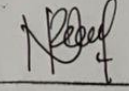
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

NOVA NUR KHAIRUNNISA  
NIM 181330021

Skripsi ini telah diujikan tanggal 30 Maret 2023 dan telah  
Disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. <u>Dr. I Bagus Endrawan., M.Pd.</u>		<u>13 April 2023</u>
2. Dr. Aprizal Fikri., M.Pd.		<u>13 April 2023</u>
3. Dr. Noviria Sukmawati., M.Pd.		<u>13 April 2023</u>

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nova Nur Khairunnisa

NIM : 181330021

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim pembimbing.
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecyali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan.
4. Saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *Plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 18 April 2023

Yang membuat Pernyataan,



Nova Nur Khairunnisa

NIM. 181330021

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“ Orang baik tidak terlihat dari ibadahnya, namun bagaimana ia memperlakukan baik kepada sesama ” (Nova,2023)

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Keluarga terutama Mamah (Atik Susila Fitri) yang senantiasa selalu memberi dukungan dan doa yang tak henti-hentinya hingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Seluruh dosen yang terlibat dalam penelitian Skripsi ini yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam penulisan Skripsi ini.
3. Dan teman-teman saya yang selalu ada di dalam setiap proses Skripsi ini.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan resistance band terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* taekwondo Global Taekwondo Academy. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan tes. Tes kecepatan tendangan taekwondo menggunakan *Measurement Foundation Skill* taekwondo. Tes dilakukan dengan melakukan tendangan secepat mungkin dalam waktu 10 detik. Subyek penelitian adalah atlet taekwondo Global Taekwondo Academy sebanyak 5 atlet. Teknik analisis data menggunakan *t-test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata latihan *Resistance Band* sebesar nilai  $t_{hitung} = 8.850 > t_{tabel} = 1,729$  dan pada taraf signifikan 5%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh variasi latihan resistance band terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* taekwondo Global Taekwondo Academy. Simpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh variasi latihan resistance band terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* taekwondo Global Taekwondo Academy.

Kata kunci : Hasil Tendangan *Dollyo Chagi*, Taekwondo

## ***ABSTRACT***

This study aims to determine the effect of resistance band variations on the results of Global Taekwondo Academy taekwondo dollyo chagi kicks. This type of research is experimental research with data collection techniques using documentation and tests. Taekwondo kick speed test using Measurement Foundation Skill taekwondo. The test is carried out by kicking as fast as possible within 10 seconds. The research subjects were 5 athletes from Global Taekwondo Academy. Data analysis technique using t-test. From the results of data analysis, it was obtained that the average value of Resistance Band exercises was  $t_{count} = 8,850 > t_{table} = 1.729$  and at a significant level of 5%. These results can be interpreted that there is an effect of resistance band variations on the results of the Global Taekwondo Academy dollyo chagi kick. The conclusion of this study is that there is an influence of resistance band variations on the results of dollyo chagi taekwondo kicks at Global Taekwondo Academy.

*Keywords: Dollyo Chagi Kick Results, Taekwondo*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo Global Taekwondo Academy”. Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga.
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd. Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penulisan Skripsi ini.
5. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang yang telah mendidik hingga terselesainya skripsi ini.

Palembang, 2023  
Penulis

Nova Nur Khairunnisa  
NIM. 181330021



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Taekwondo .....	6
2. Unsur Latihan .....	6
3. Latihan Resistance Band .....	7
4. Pengertian Power .....	8
5. Pengertian Kecepatan .....	11
6. Hakikat Latihan .....	13
7. Hakikat Taekwondo .....	15
B. Teknik Dasar Taekwondo .....	16
C. Tendangan Dollyo Chagi .....	21

D. Kajian Relevan .....	23
E. Kerangka Berfikir.....	24
F. Hipotesis.....	26

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
H. Hipotesis Statistika.....	34

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Penelitian.....	36
B. Deskripsi Data Penelitian .....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisa Data .....	39
D. Uji Normalitas Data .....	40
E. Uji Homogenitas .....	41
F. Pengujian Hipotesis.....	42
G. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

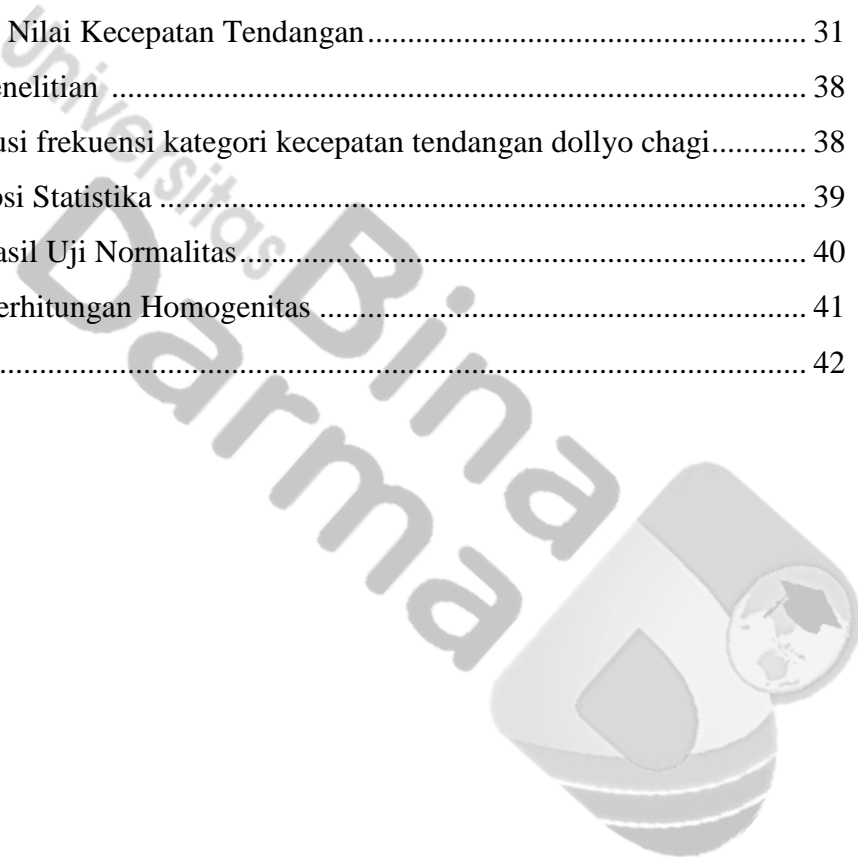
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Resistance Band .....	8
Gambar 2.2 Langkah Tendangan Dollyo Chagi .....	22
Gambar 2.3 Posisi Kaki Tumpuan .....	23
Gambar 2.4 Ilustrasi Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 4.1 Wilayah Penelitian .....	36



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama-nama Atlet .....	29
Tabel 3.2 Standar Nilai Kecepatan Tendangan.....	31
Tabel 4.1 Data Penelitian .....	38
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi kategori kecepatan tendangan dollyo chagi.....	38
Tabel 4.3 Deskripsi Statistika .....	39
Tabel 4.4 Data Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Homogenitas .....	41
Tabel 4.6 Uji-T.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data hasil penelitian .....	50
Lampiran 2. Uji normalitas tendangan .....	51
Lampiran 3. Uji homogenitas.....	52
Lampiran 4. Lembar Pengajuan judul skripsi .....	53
Lampiran 5. Lembar persetujuan ujian proposal .....	54
Lampiran 6. Lembar konsultasi proposal.....	55
Lampiran 7. Lembar perbaikan proposal .....	56
Lampiran 8. Surat Izin penelitian .....	57
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	58

