

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET BAN TERHADAP  
KEMAMPUAN MOMTONG DOLLYO CHAGI ATLET JUNIOR PUTRI  
THE STUDENT TAEKWONDO CLUB (TSTC)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**SEVTARA MARDYAH  
NIM. 20086103**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

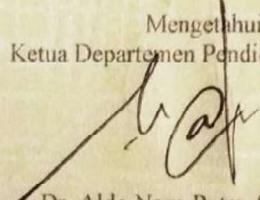
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban Terhadap Kemampuan  
Momtong Dollyo Chagi Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club  
(TSTC)**

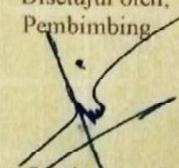
Nama : Sev tara Mardyah  
NIM/BP : 20086103/2020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

  
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui oleh,  
Pembimbing

  
Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban Terhadap Kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club (TSTC)

Nama : Sevtara Mardyah

NIM/BP : 20086103/2020

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

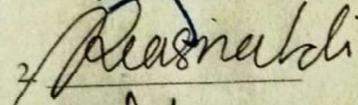
Padang, Mei 2024

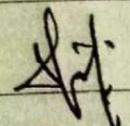
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban Terhadap Kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club (TSTC)” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan contributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Sevtara Mardyah

NIM. 2006103

## ABSTRAK

**Sevtara Mardyah (2024) :** Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban Terhadap Kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet junior putri TSTC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban Terhadap Kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior putri TSTC yang berjumlah 27 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 12 orang atlet putri. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *momtong dollyo chagi* menggunakan *Protector Sensor System (PSS)* dalam waktu 15 detik. Data diolah dengan memakai rumus *t-test*.

Hasil dari perhitungan *t-test* di dapatkan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh latihan beban menggunakan karet ban secara signifikan terhadap kemampuan *momtong dollyo chagi* dengan hasil  $t_{hitung} = 6,64$  dan  $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,79$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

**Kata Kunci :** Latihan Beban, *Momtong Dollyo Chagi*, Taekwondo.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat Menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Ban terhadap Kemampuan Momtong Dollyo Chagi Atlet Junior Putri The Student Taekwondo Club (TSTC)”**. Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan yang optimal selama proses pengajuan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M. Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Arie Asnaldi, S. Pd, M. Pd AIFO-FIT dan Ibu Wenny Sasmita, S. Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa untuk Kedua orang tua saya yaitu bapak M. Tamar Jaya dan Ibu Sumriatul Juria, yang saya cintai beserta kakak dan adek saya yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Para pelatih dan pengurus Taekwondo TSTC Kabupaten Rejang Lebong yang telah memberikan izin penelitian.
9. Teruntuk teman- teman yang bersedia membantu dalam proses pembuatan skripsi (Yoga Polandia dan Luki Yulita)
10. Dan untuk teman spesial yang selalu ada dalam kondisi apapun dan selalu mengikuti semua drama selama perkuliahan saudara Muhammad Andrian.
11. Pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi

kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil Skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2024

Sevtara Mardyah  
NIM. 20086103

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Beladiri Taekwondo.....	8
2. Latihan.....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Rancangan Penelitian .....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
D. Populasi dan Sampel .....	46
E. Definisi Operasional.....	48
F. Jenis dan Sumber Data .....	49
G. Teknik Pengumpulan Data .....	49

H. Instrumen Penelitian.....	52
I. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	55
1. Hasil Pree- Test kemampuan Momtong Dollyo Chagi Atlet Junior Putri TSTC .....	55
2. Hasil Post Test Kemampuan Momtong Dollyo Chagi Atlet Junior Putri TSTC .....	57
B. Uji Persyaratan Analisis .....	58
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji Homogenitas Varians.....	59
C. Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan.....	61
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Hit Level.....	13
Tabel 2. Norma Tendangan Dollyo Chagi.....	14
Tabel 3. Populasi Peneltian.....	47
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	48
Tabel 3. Jadwal Latihan.....	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Pre-test Kemampuan <i>Momtong Dollyo Chagi</i> .....	56
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Post-test Kemampuan <i>Momtong Dollyo Chagi</i> .....	57
Tabel 6. Uji Normalitas.....	59
Tabel 7. Uji Homogenitas Varians.....	60
Tabel 8. Uji-t Data Awal ( <i>Pree Test</i> ) dan data akhir ( <i>Post Test</i> ) Latihan Beban Menggunakan Karet Ban terhadap Kemampuan <i>Momtong Dollyo Chagi</i> .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Momtong Dollo Chagi</i> .....	15
Gambar 2. Langkah Langkah Melakukan <i>Momtong Dollyo Chagi</i> .....	16
Gambar 3. Desain <i>Overload</i> .....	24
Gambar 4. Pola Peningkatan Beban .....	34
Gambar 5. Serabut Otot .....	34
Gambar 6. Karet Ban .....	41
Gambar 7. Kerangka Konseptual.....	44
Gambar 8. Desain Penelitian .....	46
Gambar 9. Prinsip Perkembangan Beban .....	51
Gambar 10. Stopwatch.....	52
Gambar 11. Alat Tulis .....	52
Gambar 12. Peluit .....	53
Gambar 13. <i>Protector Sensor System (PSS)</i> .....	53
Gambar 14. Frekuensi Relatif.....	56
Gambar 15. Frekuensi Relatife .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan Mikro dan Makro .....	69
Lampiran 2. Program Latihann Harian.....	76
Lampiran 3. Data Mentah <i>Pree Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	110
Lampiran 4. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	111
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas <i>Pree Test</i> .....	112
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test</i> .....	113
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	114
Lampiran 8. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke Z .....	115
Lampiran 9. Analisis Uji Homogenitas <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> .....	116
Lampiran 10. Nilai Presentil Untuk Distribusi F.....	118
Lampiran 11. Analisis Pengujian Hipotesis .....	119
Lampiran 12. Nilai Presentil Untuk Distribusi t.....	120
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....	121
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	124
Lampran 15. Surat Balasan Izin Penlitian.....	125
Lampiran 16. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	126

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri modern yang berasal dari Korea yang saat ini berkembang di Indonesia dan merupakan salah satu bentuk olahraga prestasi. Dalam UU No 11 Tahun 2022 Bab 1 Pasal 1 Ayat 12 Tentang Keolahragaan menyatakan bahwa :

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Seni bela diri taekwondo tidak hanya dikenal di Korea Selatan, tapi juga sudah dikenal luas negara-negara di seluruh dunia. Sama seperti jenis olahraga bela diri lainnya, taekwondo juga terdapat unsur-unsur gerakan seperti gerakan kaki dan tangan.

Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan lebih dominan dalam seni beladiri Taekwondo, bahkan harus diakui bahwa Taekwondo sangat dikenal karena kelebihananya, dalam teknik tendangan (Suryadi dalam Erwina, 2022: 1) .

Taekwondo memiliki 6 bentuk tendangan dasar, diantaranya (1) dolyo chagi adalah tendangan yang menggunakan punggung kaki, (2) deol chagi adalah tendangan seperti mencangkul dari atas kebawah, (3) Ap chagi adalah tendangan ke arah dagu yang menggunakan kaki bagian depan, (4) Yap chagi

adalah tendangan menggunakan pisau kaki, (5) Dwi chagi adalah tendangan kebelakang menggunakan telapak kaki, (6) Dwi hurugi adalah tendangan berputar dengan posisi kaki seperti menampar (Erwina. 2022: 1).

Cabang olahraga Taekwondo sudah menyebar keseluruh Dunia termasuk di Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya organisasi besar yang menaungi Taekwondo Indonesia yaitu PBTI (*Pengurus Besar Taekwondo Indonesia*) yang menaungi seluruh Taekwondo dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Selain itu, berkembangnya taekwondo di Indonesia juga dapat dilihat dengan banyaknya kejuaraan taekwondo mulai dari tingkat daerah hingga nasional, serta banyak sekali club club taekwondo yang didirikan hampir diseluruh Indonesia. Salah satu club yang ada di Provinsi Bengkulu tepatnya di Kabupaten Rejang Lebong adalah TSTC.

Taekwondo Kabupaten Rejang Lebong memiliki tiga club yang berbeda, diantaranya victory fighter taekwondo club, squad 45 Rejang Lebong dan the student taekwondo club. Salah satu club yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap atlet untuk mencapai prestasi adalah The Student Taekwondo Club (TSTC). Pembinaan taekwondo dilakukan juga untuk mengasah potensi atlet putra dan putri untuk menjadi atlet taekwondo yang mampu bersaing baik ditingkat daerah, provinsi, nasional hingga internasional.

Sabeumnim Dodi Suhendra DAN IV Kukkiwon Internasional pada Sabtu 08 Maret 2023 Jam 20.26 Wib, menyebutkan TSTC Sudah berdiri sejak Tahun 2010, sebelumnya nama club TSTC adalah Tiger Spirit

Taekwondo Academy kemudian berubah lagi menjadi Tiger Spirit Taekwondo Club, namun dari Tahun 2015 kepanjangan dari TSTC berubah menjadi The Student Taekwondo Club yang didirikan oleh Sabeumm nim Dodi Suhendra. Club TSTC seiring dengan dibukanya ekstrakurikuler disekolah sekolah dan juga terbuka untuk umum menjadikan club TSTC terus berkembang hingga saat ini. Pada Tahun 2018, TSTC merupakan club yang menyumbangkan atlet terbanyak sebagai tim Kabupaten Rejang Lebong dalam ajang PORPROV Bengkulu dan berhasil memperoleh Juara umum III. Club TSTC sudah banyak sekali mencetak atlet yang berprestasi yang mampu bersaing dalam beberapa seleksi untuk masuk kedalam deretan atlet Provinsi seperti Tim Kejurnas Senior pada Tahun 2017, Tim Kejurnas Junior 2018, Tim Pra-PON 2019 dan masih banyak lagi ajang bergengsi lainnya.

Berdasarkan pengalaman peneliti dari tahun 2016-2023, di cabang olahraga taekwondo terdapat dua jenis nomor pertandingan yang dimainkan yaitu *kyourugi* (Tarung) dan *pomsee* (jurus). Dari kedua kategori ini, yang paling banyak diminati adalah kategori *kyourugi* atau yang biasa disebut tarung. Pada Kejuaraan Daerah Wali Kota Bengkulu Tahun 2023 se-Provinsi Bengkulu pada tanggal 17-19 Maret 2023, TSTC menurunkan atlet sebanyak 65 atlet *kyourugi* yang ikut berpartisipasi pada kejuaraan tersebut. Pada kejuaraan tersebut peneliti melihat beberapa Taekwondoin pada nomor *Kyorugi*, salah satu teknik tendangan yang sangat sering digunakan saat bertanding adalah tendangan *dollyo chagi*.

Berdasarkan peraturan pertandingan terbaru sistem *The Best Of Three*, dimana peraturan tersebut setiap rondanya memiliki pemenang dan dalam satu ronde membutuhkan waktu 2 menit. Disetiap ronde, wasit akan menunjuk satu orang pemenang dan dironde kedua poin akan dimulai kembali dari kosong-kosong. Jika atlet menang pada dua ronde berturut turut, maka atlet dinyatakan menang dan ditiadakan ronde ketiga. Namun, jika atlet masing-masing menang disalah satu ronde, maka dilanjutkan dengan ronde ketiga sebagai penentu kemenangan. Dalam hal ini atlet harus melancarkan serangan secara cepat dan tepat. *Dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling dominan digunakan dalam pertandingan. Untuk memperoleh kemenangan disetiap rondanya, maka atlet harus memperoleh lebih banyak poin dari pada lawan, maka dari itu sangat diperlukan kecepatan dan ketepatan tendangan.

Berdasarkan observasi peneliti dari fenomena yang terjadi dilapangan pada saat kejuaraan Wali kota pada bulan Maret 2023 di kota Bengkulu dan keterangan yang diperoleh dari pelatih The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Sabeumnim Dodi Suhendra, Kemampuan tendangan *dollyo chagi* Taekwondoin TSTC masih dikategorikan kurang, ini terlihat pada saat atlet melepaskan tendangan. Tendangan yang dilepaskan belum tepat sasaran dan kurang terkontrol dengan baik, bisa dikatakan kemungkinan untuk mendapatkan poin dalam melepaskan *dollyo chagi* sangat sedikit. Dalam memperoleh nilai pun tendangan *dollyo chagi* harus masuk ke area sasaran dan sensor kaki, *body protector electric*, dan *headguard electric*

saling berbenturan (Pamungkas, O. I. 2021: 144). Dalam pertandingan Taekwondo untuk memperoleh poin, seorang Taekwondoin harus mampu memiliki kemampuan menendang yang baik yaitu menggunakan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang, bertenaga, serta faktor yang paling penting adalah kecepatan pada saat melakukan tendangan maupun bertahan.

Adapun permasalahan yang menjadi pusat peneliti adalah dari segi kondisi fisik salah satunya daya ledak tendangan atlet The Student Taekwondo Club. Hal ini terbukti sering kali atlet ketika bertanding hanya melepaskan tendangan satu persatu dan tidak terlihatnya kecepatan dan kekuatan dalam tendangan tersebut, hal ini mengakibatkan atlet seringkali kehilangan kesempatan memperoleh poin dan lawan memiliki kesempatan mendapatkan poin. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan pelatih dan atlet taekwondo akan sulit diraih. Salah satu tendangan yang dimaksud adalah *dollyo chagi*.

Tendangan *dolyo chagi* adalah salah satu tendangan dalam Taekwondo yang merupakan tendangan dasar dan paling sering digunakan, tendangan ini menggunakan punggung kaki dengan sasaran perut (*momtong*) dan kepala (*eolgul*).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampun *momtong dollyo chagi* atlet TSTC dengan menerapkan latihan beban menggunakan karet ban. Adapun alasan yang mendasar penulis memilih tema dan judul ini adalah

karena kemampuan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan, mengingat cabang olahraga taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang identik dengan tendangan. Dan tendangan yang paling sering digunakan adalah *momtong dollyo chagi*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi diantaranya :

1. Kondisi fisik atlet yang kurang baik, terutama pada kekuatan, kecepatan dan keseimbangan yang menyebabkan kurangnya kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet the student taekwondo club.
2. Metode latihan yang digunakan belum sesuai dengan hasil yang ingin dicapai, sehingga kurangnya kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet the student taekwondo club.
3. Teknik yang dimiliki atlet terutama *momtong dollyo chagi* kurang baik, hal ini dikarenakan cara melakukan *momtong dollyo chagi* atlet the student taekwondo club yang salah.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat masalah dan identifikasi masalah sangat luas, untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini membatasi pada masalah metode latihan yang digunakan, maka peneliti akan menerapkan metode latihan menggunakan karet ban sebagai beban untuk meningkatkan kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan beban menggunakan karet ban terhadap kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet putri the student taekwondo club (TSTC)?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu kepada rumusan masalah diatas maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet ban terhadap kemampuan *momtong dolyo chagi* atlet putri the student taekwondo club (TSTC).

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi semua pihak:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.
2. Bagi penulis, dapat menambah pengetahuan tentang latihan yang menggunakan beban.
3. Dapat memberikan acuan kepada pelatih club TSTC sebagai materi latihan untuk dapat diterapkan di TSTC.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan (Pendidikan Olahraga) sebagai bahan acuan dalam pembuatan tugas akhir yang berhubungan dengan penelitian ini.