

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG PERTIWI
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan*



**OLEH:
SEPTIAN PRATAMA KOTO
NIM. 18089276/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

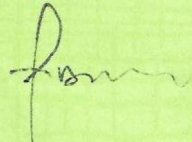
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap
Kemampuan Tendangan Pada Atlet Taekwondo
Dojang Pertiwi Padang
Nama : Septian Pratama Koto
NIM/BP : 18089276/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

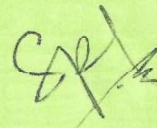
Padang, 27 Mei 2024

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan Rekreasi

Disetujui oleh:
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Septian Pratama Koto

NIM/BP : 18089276/2018

Dinayatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan & Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

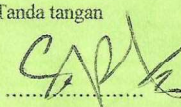
**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN
PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG PERTIWI PADANG**

Padang, 06 September 2024

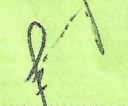
Tim Penguji

Tanda tangan

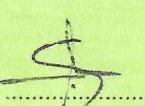
Ketua : Prof.Dr.Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.

1. 

Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or.

2. 

Anggota : Septri, S.Si., M.Pd.

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septian Pratama Koto
Nim/BP : 18089276/2018
Jurusan/Prodi : Kesehatan&Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 28 Agustus 2024



Septian Pratama Koto
NIM.18089276/2018

ABSTRAK

Septian Pratama Koto. 2024. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah latihan Taekwondo di Dojang Pertiwi masih perlu dilakukan evaluasi yang mengarah pada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya adalah: sedikitnya jam latihan, metode latihan yang belum sepenuhnya terprogram, kurangnya tenaga pelatih yang ada dan terbatasnya sarana dan prasarana. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan tendangan pada atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan *group pre test- post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang yang berjumlah 40 orang. Sedangkan sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sudah melakukan kegiatan sparing secara aktif, kondisi fisik, umur, teknik, jam terbang dan kemampuan latihan secara maksimal. Maka jumlah sampel penelitian ini berjumlah 11 Orang atlet senior. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan. Data dianalisis menggunakan uji Beda (Uji T).

Hasil penelitian diketahui nilai thitung (19,47) > ttabel 1,812. Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa rata-rata data pre test sebesar 53,18 dan rata-rata data post test sebesar 67,63. Selisih nilai rata-rata sebesar 14,45 dengan persentase 27%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan Squat Jump terhadap Kemampuan Tendangan pada atlet Taekwondo Dojang.

Katakunci: *Squat jump, kemampuan tendangan, dojang pertiwi padang.*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya. Selanjutnya, shalawat dan salam disampaikan kepada Rasulullah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis skripsi ini terlaksana berkat bimbingan dan dukungan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak dan Ibu dosen beserta pegawai jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih kepala Dojang Pertiwi Padang yang telah menerima dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.
6. Kedua orangtua dan adik yang menjadi bagian penting dalam hal memberikan motivasi terbesar kepada penulis.
7. Rita Melani Listian yang telah menjadi salah satu bagian penyemangat penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. Hari Prabowo & Muhammad Hafizh Chaniago yang telah menjadi teman, abang yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka menyelesaikan studi dan skripsi ini.

Semoga allah memberikan keberkahan kepada kita semua. Mudah-Mudahan

skripsi ini bermanfaat bagi penulis, sekolah dan jurusan Kesehatan dan Rekreasi, pembaca maupun peneliti selanjutnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari penulisan skripsi ini belum sempurna maka dari itu penulis menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Padang, 28 Agustus 2024

Septian Pratama Koto
NIM.18089276/2018

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat Taekwondo.....	7
2. Teknik Dasar Taekwondo	9
3. Latihan.....	14
4. Squat Jump.....	17
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Definisi Operasional Variabel.....	24
E. Jenis Dan Sumber Data	24

F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknis Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Data Penelitian.....	29
2. Uji Normalitas Data	31
3. Uji Analisis	32
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi.....	23
Tabel 2. Daftar Nama Pembantu Pengawas Penelitian	26
Tabel 3. Distribusi Data Kemampuan Pre Test.....	29
Tabel 4. Distribusi Data Kemampuan Post Test	30
Tabel 5. Data Uji Normalitas	32
Tabel 6. Data Uji Analisis Menggunakan Uji T	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tendangan <i>Ap Chagi</i>	12
Gambar 2. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	13
Gambar 3. Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	13
Gambar 4. <i>Squat Jump</i>	17
Gambar 5. Kerangka Konseptual	21
Gambar 6. Diagram Distribusi Data Kemampuan Post Test	37
Gambar 8. Foto Bersama atlet, pelatih dan peneliti Bersama tim.....	55
Gambar 9. Pengarahan oleh kepala Pelatih kepada Atlet sebelum Penelitan	55
Gambar 10. Pengukuran Daya Tahan Otot Tungkai Atlet.....	56
Gambar 11. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan	56
Gambar 12. Proses Latihan Bersama Atlet.....	57
Gambar 13. Proses Latihan Squat jump Bersama Atlet.....	57
Gambar 14. Proses Latihan Squat Jump Bersama Atlet.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	42
Lampiran 2. Data Penelitian.....	50
Lampiran 3. Data Uji Normalitas.....	51
Lampiran 4. Data Uji Analisis (Uji T)	52
Lampiran 5. Tabel Uji t.....	53
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 7. Dokumentasi.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mendapat hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Keolahragaan UU 11 tahun 2022 yang berbunyi: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya."

Berdasarkan kutipan tersebut pada akhirnya dapat diartikan bahwa, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional. Semua olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah salah satu cabang olahraga tersebut adalah olahraga Taekwondo.

Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga taekwondo bermanfaat besar dalam

kehidupan bermasyarakat (Tirtawirya,2005). taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di indonesia selama kurang lebih 30 tahun dengan pembuktian bahwa pada zaman itu Taekwondo berafialiasi ke ITF (*international Tae Kwon Do Federation*), berkembang pula aliran WTF (*The World Taekwondo Federation*) tahun 1982 bergabung menjadi TI (*taekwondo indonesia*). peminat taekwondo tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja maupun anak-anak karena olahraga taekwondo terbuka untuk umum.

Dalam olahraga taekwondo terdapat beberapa teknik yang menjadi dasar dari olahraga ini. Asal kata Taekwondo adalah dari kata Tae = kaki, kwon = tangan/pukulan, dan Do = seni. Jadi dapat disimpulkan bahwa Taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata bela diri dalam menaklukkan lawannya. Dari pengertian tersebut dapat kita ketahui bahwa teknik dasar dari taekwondo yaitu teknik kaki dan tangan. Namun dalam pertandingan, teknik yang sering digunakan adalah teknik kaki.

Taekwondo Dojang Pertiwi Padang berdiri pada tahun 2010, prestasi yang didapatkan oleh Taekwondo Pertiwi cukup baik yaitu beberapa atletnya berhasil menjuarai beberapa event kejuaraan Taekwondo di sumatera barat seperti menjuarai kejurda painan,kejurda pariaman,kejurda solok yang baru saja dilaksanakan selama tahun 2022 ini, namun demikian masih perlu ditingkatkan lagi, supaya hasil prestasi dapat dicapai dengan maksimal seharusnya banyak faktor yang harus ditingkatkan seperti faktor latihan yang terprogram, pemberian materi yang tepat sasaran dan teknik dasar yang harus

diperbaiki hal tersebut harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam penyusunan program kerja. Kurikulum latihan Taekwondo disusun dan ditentukan oleh Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang menganut *World Tae Kwon Do Federation* (WTF), yaitu Badan Taekwondo Dunia. Untuk memperoleh sabuk harus mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat (*gashuku*) yang diselenggarakan oleh PengKab, PengKot dan PengProv. Materi uji adalah jurus (*poomse*), Bertanding (*kyorugi*) dan pemecahan Benda Keras (*kyukpa*). Latihan teknik yang diutamakan dalam Taekwondo adalah teknik olah kaki yang berupa tendangan (*chagi*), tanpa mengabaikan teknik Tangkisan (*makki*) maupun pukulan (*jireugi*).

Dari hasil pengamatan Latihan Taekwondo di Dojang Pertiwi masih perlu dilakukan evaluasi yang mengarah pada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya adalah: sedikitnya jam latihan, metode latihan yang belum sepenuhnya terprogram, kurangnya tenaga pelatih yang ada dan terbatasnya sarana dan prasarana.

Menurut Dofi (2008) mengemukakan bahwa “Pada haikatnya setiap atlet taekwondo dituntut agar mampu melakukan tendangan yang baik, kuat dan tanpa mengalami kelelahan dalam setiap melakukannya”. Termasuk tendangan *ap chagi* (tendangan depan), tendangan ini mengandalkan sentakan lutut ke arah depan dengan menggunakan punggung kaki bagian depan (*ap chuk*). Tendangan *dollyo chagi* (tendangan menyamping), tendangan ini dilakukan dengan melakukan pivot pada kaki yang tidak menendang dengan memutar pinggul kemudian menggunakan punggung kaki bagian depan (*up*

chuk). Tendangan *deol chagi* (tendangan mencangkul), tendangan ini dilakukan dengan cara mengangkat kaki setinggi tingginya dan menghempaskannya seolah olah seperti gerakan mencangkul dengan menggunakan bagian telapak kaki.

Melatih otot kaki merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan menendang (Hadjarati et al., 2022; Hidayat & Haryanto, 2021). Pelaksanaan latihan taekwondo hendaknya mengacu pada karakteristik dari gerakan Taekwondo (Widiyanto et al., 2016). Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan dapat dilakukan dengan latihan *squad jump*.

Menurut (Ukat & Syaiki, 2018:59) keunggulan latihan squat jump dapat membantu siswa melatih kekuatan otot kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak dan membantu meningkatkan kualitas gerak. Pendapat (Ropianti, Sinurat & Putra, 2021) squat jump adalah salah satu latihan fisik yang terdiri atas dua gerakan, yaitu jongkok dan melompat.

Menurut (Cahyani, 2015:12) di dalam kyorugi (pertarungan), tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sering digunakan ialah tendangan dollyo.

Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung pergerakan seorang pemain. gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kondisi fisiknya baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Toolabi et al (2019)

yang memberi kesimpulan bahwa secara umum, penguatan otot paha depan dan otot rotasi eksternal pinggul menghasilkan peningkatan kesejajaran tungkai bawah .

Berdasarkan pada dasar latar belakang di atas, maka yang akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan tendangan Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas ,maka peneliti dapat mencari identifikasi masalah yang terjadi antara lain:

1. Rendahnya kemampuan tendangan pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.
2. Kurangnya pemahaman tentang latihan *squad jump* pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.
3. Latihan *squad jump* sebagai latihan pilihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.
4. Sedikitnya jam latihan, metode latihan yang belum sepenuhnya terprogram.
5. Kurangnya tenaga pelatih yang ada dan terbatasnya sarana dan prasarana.

C. Pembatasan Masalah

Agar isi dari pembahasan ini tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka permasalahan dalam identifikasi masalah ini dibatasi sebagai berikut :
“Pengaruh latihan *squad jump* terhadap kemampuan tendangan pada atlet

dojang pertiwi padang.”

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat ditarik rumusan masalah yang akan menjadi fokus analisis dalam penelitian ini. Perumusan masalah yang akan diajukan adalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan *squad jump* terhadap kemampuan tendangan pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang dirumuskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk: “Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squad jump* terhadap kemampuan tendangan pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Padang.”

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pembaca antara lain digunakan sebagai:

1. Dapat meningkatkan daya tahan tendangan pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang.
2. Sebagai referensi latihan yang efektif bagi pelatih beladiri terutama pelatih Taekwondo dalam meningkatkan daya tahan kekuatan otot tungkai.
3. Bagi Atlet Taekwondo yang dijadikan objek penelitian dapat mengetahui kemampuan tendangan pada atlet taekwondo.