

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI*
(Studi Eksperimen *Lunges Jump* dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM
Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Disusun Oleh:

Mohamad Junior Candra Saputro

A810200049

Kepada :

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

JULI, 2024

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI*
(Studi Eksperimen *Lunges Jump* dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM
Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Disusun Oleh:

Mohamad Junior Candra Saputro

A810200049

Kepada :

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

JULI, 2024

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mohamad Junior Candra Saputro
NIM : A810200049
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Proposal Skripsi : PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK
TENDANGAN *DWI CHAGI* (Studi Eksperimen
Lunges Jump dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM
Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain kecuali yang secara tertulis di acu/ di kutip dalam naskah dan di sebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari skripsi ini terbukti hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Surakarta, 17 Juli 2024

Yang membuat pernyataan.



Mohamad Junior Candra Saputro

A810200049

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI***

**(Studi Eksperimen *Lunges Jump* dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM
Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)**

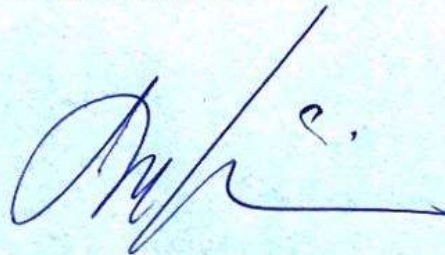
Diajukan Oleh :

Mohamad Junior Candra Saputro

A810200049

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk di pertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 17 Juli 2024



Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or

NIDN : 0605078901

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI* (Studi Eksperimen *Lunges Jump*
dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas
Muhammadiyah Surakarta)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Mohamad Junior Candra Saputro

A810200049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Jum'at 26 Juli 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Muhad Fatoni, S.Pd, M.Or (.....)
2. Eko Sudarmanto, S.Pd, M.Or (.....)
3. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd, M.Or (.....)

Surakarta,

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Setiana, M.Pd

NIP. 196001071991031002

HALAMAN MOTO

“Agama diajarkan kepada manusia agar ia memiliki pengetahuan dan kesanggupan untuk menata hidup, menata diri dan alam, menata sejarah, kebudayaan, politik”

-Emha Ainun Nadjib-

“Hidup hanya seputar Memulai, Menikmati, Mengevaluasi, dan Memperbaiki”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa di haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari kiamat kelak.

Tugas akhir ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan curahan kasih sayang, doa yang tiada henti mengiringi setiap langkah, memotivasi, serta memberikan semangat bagi penulis. Penulis mengucapkan terima kasih yang tiada tara atas segala dukungan terbaik yang telah diberikan baik secara moril maupun materi kepada penulis.
2. Keluarga, yang menjadi orang paling bahagia setelah saya ketika mendengar bahagia tentang saya, yang tak kenal lelah mendoakan dan menjadi salah satu alasan yang memotivasi saya untuk segera menyelesaikan kewajiban yang harus saya lakukan.
3. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UMS sebagai pahlawan tanpa tanda jasa yang telah dengan sabar dan ikhlas mengajarkan dan mendidik, sehingga penulis berada pada tahap ini.
4. Teman-teman pengurus dan anggota UKM Taekwondo UMS periode 2021-2023 yang sudah mewarnai perjalanan penulis dalam menempuh gelar S1 sehingga penulis bisa memperoleh judul sekripsi pada tugas akhir ini.
5. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 dan orang-orang terdekat saya yang selama ini menemani saya dalam masa perkuliahan.

RINGKASAN

Mohamad Junior Candra Saputro/ A80200049. PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI* (Studi Eksperimen *Lunges Jump* dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta). Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Juli, 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan latihan *plyometric* (*Lunges Jump* dan *Squat Jump*) terhadap kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* pada anggota UKM Taekwondo UMS, Surakarta. dengan jumlah 20 mahasiswa yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok 1 (*Lunges Jump*) dan kelompok 2 (*Squat Jump*) yang bertujuan untuk mengetahui latihan mana yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *dwi chagi*. Pengambilan data menggunakan tes menendang target boks sebanyak mungkin dengan teknik yang benar dalam waktu 20 detik, Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t dengan kriteria penilaian (Lubis, 2014) melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sampel T-tes*. Hasil analisis *statistik paired samples t test* dari kelompok 1 latihan *plyometric lunges jump* memiliki nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$ artinya bahwa kelompok 1 latihan *plyometric lunges jump* ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Sedangkan kelompok 2 Latihan *plyometric squat jump* memiliki nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$ sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Dari hasil perhitungan statistik tersebut walaupun sama-sama meningkat secara signifikan, akan tetapi peningkatan pada kelompok 1 latihan *plyometric lunges jump* meningkat lebih signifikan dari pada kelompok 2 latihan *plyometric squat jump*, yang di mana pada latihan *lunges jump* yang semula memiliki rata-rata 18,40 meningkat menjadi 21.80 jumlah peningkatannya sebesar 3,4.

Kata Kunci : *Plyometric*, Tendangan *Dwi Chagi*, Taekwondo

SUMMARY

Mohamad Junior Candra Saputro/ A80200049. *PLYOMETRIC EXERCISES ON DWI CHAGI'S SPECIFIC CAPACITIES (Studi Eksperimen Lunges Jump dan Squat Jump Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta). Faculty of Education and Education Sciences, Muhammadiyah University of Surakarta. June, 2024.*

This study aims to find out if there is an improvement in plyometric training (Lunges Jump and Squat Jump) against the ability to move chagi double kicking in SMM Taekwondo UMS, Surakarta. With a total of 20 students divided into two groups, the group 1 (Lunges Jump) and the group 2 (Squat Jump), which aims to find out which exercise is more influential on the ability of chagi double jumping. Data capture using the test kicking as many box targets as possible with the correct technique in 20 seconds, Data analysis technique using test-t analysis with the evaluation criteria (Lubis, 2014) through the normality and homogeneity prerequisite test. The test results of the hypothesis test using the paired sample test T-test. The statistical analysis results paired samples t test of group 1 exercise plyometric lunges jump has a sig value of $0,000 < 0.05$ meaning that group 1 practice plyometric lunges jumps there is a significant difference between the initial variable and the final variable. Whereas group 2 practice plyometric squat jump has sig value $0,000 < 0.05$ so it can be understood that there is significant difference among the initial and final variables. From the results of these statistics even though increased significantly, but the increase in the group 1 exercise plyometric lunges jump increased more than the group 2 practice plyometric squat jump, which in the training lunges jumps that originally had an average of 18.40 increased to 21.80 the number of increases by 3.4

Keywords: Pliometrics, Dwi Chagi kick, Taekwondo.

KATA PENGANTAR

Assamulaikum, alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobilalamin, puji syukur kepada Allah SWT atas petunjuk dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang melimpahkan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI* (Studi Eksperimen *Lunges Jump* dan *Squat Jump* Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)”.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini memiliki kekurangan dan hambatan yang disebabkan adanya keterbatasan serta kemampuan penulis. Namun, kekurangan dan hambatan itu dapat diselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. Sutarna, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Subekti, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. Muhad Fatoni, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan motivasi selama perkuliahan serta memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi sampai selesai.
5. Bapak Ibu Dosen Pendidikan Jasmani FKIP UMS yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama perkuliahan.
6. Dosen penguji skripsi yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi serta do'a kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
8. Kepada teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang senantiasa memberikan semangat bahkan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih adanya kekuarangan. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penulis perbaiki sehingga penulisan ini dapat menghasilkan karya yang lebih bermanfaat untuk kedepannya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 17 juli 2024



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SEKRIPSI.	v
HALAMAN MOTTO.	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RINGKASAN.....	viii
SUMMARY.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
A. Penelitian Yang Relevan.....	7
B. Kajian Teori.....	9
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis.....	29
BAB III	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	32
D. Definisi Operasional Variabel	34

E. Uji Validitas dan Realibilitas	34
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data.	37
BAB IV.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Hasil Analisis Data.....	42
C. Pembahasan.....	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V.....	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
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. Tendangan <i>Dwi Chagi</i>	14
Gambar 5. Proses Konstraksi Pada Otot	17
Gambar 6. Contoh Gerakan <i>Lunges Jump</i>	26
Gambar 7. Contoh Gerakan <i>Squat Jump</i>	28
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan Tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 1 (<i>Lunges Jump</i>)	40
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan Tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 2 (<i>Squat Jump</i>).....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Persamaan dan Perbedaan Penelitian Yang Reelevan	7
Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairinga</i>	33
Tabel 3. Sampel Uji Validitas	35
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 1 (<i>Lunges Jump</i>)	39
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 2 (<i>Squat Jump</i>)	40
Tabel 6. Uji Normalitas	42
Tabel 7. Uji Homogenitas	43
Tabel 8. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan Tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 1 (<i>Lunges Jump</i>).....	44
Tabel 9. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan Tendangan <i>Dwi Chagi</i> Kelompok 2 (<i>Squat Jump</i>)	44
Tabel 10. Uji t Kelompok 1 dengan Kelompok 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	54
Lampiran 2. Surat Tugas Penelitian	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari UKM Taekwondo UMS.....	56
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	61
Lampiran 6. Data Uji Validitas dan Reabilitas	62
Lampiran 7. Uji Normalitas	63
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	64
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji t.....	66
Lampiran 10. t Tabel	67
Lampiran 11. Kurva 2 sisi	68
Lampiran 12. Daftar Presesnsi Latihan	69
Lampiran 13. Program Latihan	70
Lampiran 14. Petunjuk Pelaksanaan Tes	73
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	74