

**PENGARUH METODE LATIHAN RESISTENSI DAN KOORDINASI
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN YEOP CHAGI**

(Studi Eksperimen di POPB Taekwondo DKI Jakarta)



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

AISYAH ARINI

9903821022

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Magister



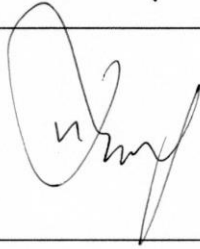


PASCASARJANA

PENDIDIKAN JASMANI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		30-8-2023
2.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Pembimbing I)		27-8-2023
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing II)		29-8-2023
4.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Penguji)		29-8-2023
5.	Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Penguji)		28-8-2023
<p>Nama : Aisyah Arini No. Registrasi : 9903821022 Angkatan : 2021</p>			

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)

Tanggal : 27 - 8 - 2023

Pembimbing II



(Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd)

Tanggal : 29 - 8 - 2023

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus
(Ketua)¹



(20/08/2023)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd
(Koordinator Prodi)²



(30-8-2023)

Nama : Aisyah Arini

No. Registrasi : 9903821022

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2021

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PENGARUH METODE LATIHAN RESISTENSI DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *YEOP CHAGI* PADA ATLET POPB TAEKWONDO DKI JAKARTA

ABSTRAK

Aisyah Arini

aisyaharini1@gmail.com

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka,
Jakarta Timur, Indonesia 1322

Penelitian ini bertujuan untuk (1). Mengetahui perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* daripada metode *resistance band training*, (2). Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi*, (3). Untuk mengetahui perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* lebih tinggi daripada metode *resistance band training*, (4). Untuk mengetahui perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* lebih tinggi daripada metode *resistance band training*. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Pengadegan, Pancoran, Jakarta Selatan dan di Kolam Renang GOR Jakarta Timur dan dilaksanakan pada bulan Mei – Juli 2023. Metode yang digunakan dengan eksperimen dan menggunakan rancangan percobaan desain *treatment by level*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih di POPB Taekwondo DKI Jakarta yang ber sk dispora, non-sk dispora, maupun atlet pantauan yang totalnya berjumlah 60 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Instrumen menggunakan Tes Koordinasi *SmartSpeed Pro* (untuk menentukan pembagian kelompok atas dan kelompok bawah) dan Tes Tendangan *Yeop Chagi* yang telah divalidasi oleh para ahli. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, *analysis of variance* (ANOVA) dua jalur dilanjutkan dengan uji *tukey*. Berdasarkan hasil analisis varians dua jalur pada baris Antar A ditemukan bahwa F_{hitung} sebesar 5,326 lebih besar $F_{tabel (0,05;1;56)} = 3,90$ dengan nilai probabilitas (Sig.) sebesar 0,002 lebih kecil dari taraf signifikan (0,05). Ini menunjukkan bahwa skor keterampilan tendangan *yeop chagi* atlet taekwondo terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *water training* dengan metode latihan *resistance band training*.

Keywords: Training; Resistance; Water; Resistance Band; Side Kick; Taekwondo;

**THE EFFECT OF RESISTANCE AND COORDINATION TRAINING
METHODS ON YEOP CHAGI KICK SKILLS IN POPB TAEKWONDO
ATHLETES IN DKI JAKARTA**

ABSTRACT

Aisyah Arini

aisyaharini1@gmail.com

*Physical Education, Postgraduate State University Of Jakarta,
M. Hatta Building Jl. Rawamangun Muka, East Jakarta, Indonesia*

This study aims to determine the effect of resistance and coordination training methods on the kick yeop chagi skills of POPB taekwondo athletes in DKI Jakarta. The method used was experimental and using a treatment by level experimental design. The population of this study were all athletes who trained at POPB Taekwondo DKI Jakarta who had a sports certificate, non-dispora certificate, as well as monitored athletes, totaling 60 athletes. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The instrument uses the SmartSpeed Pro Coordination Test (to determine upper and lower group divisions) and the Yeop Chagi Kick Test which has been validated by experts. Data analysis techniques used the normality test, homogeneity test, two-way analysis of variance (ANOVA) followed by the Tukey test. Based on the results of the two-lane analysis of variance on the Inter-A line, it was found that F_{count} was 5.326 greater than $F_{table} (0.05; 1:56) = 3.90$ with a probability value (Sig.) of 0.002 which was smaller than the significant level (0.05). This shows that there is a significant difference between the kick skills score of yeop chagi taekwondo athletes between the water training method and the resistance band training method.

Keywords: Training; Resistance; Water; Resistance Band; Side Kick; Taekwondo;

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah Arini
No. Registrasi : 9903821022
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 20 November 1996
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tendangan *Yeop Chagi* (Studi Eksperimen Di POPB Taekwondo DKI Jakarta)” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,


Aisyah Arini

NIM. 9903821022

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aisyah Arini
NIM : 9903821022
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan Tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 30 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Aisyah Arini)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Arini
NIM : 9903821022
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani
Alamat email : aisyaharini1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tendangan

Yeop Chagi (Studi Eksperimen Di POPB Taekwondo DKI Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2023

Penulis

(Aisyah Arini)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, karunianya dan shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, serta pengikutnya. Dengan rasa syukur yang besar, peneliti telah menyelesaikan penyusunan tesis ini dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tendangan *Yeop Chagi* (Studi Eksperimen di POPB Taekwondo DKI Jakarta)” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Magister Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., selaku Pembimbing I tesis, Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., selaku Pembimbing II skripsi, dan Keluarga tercinta, Bapak Budi Haryono dan Ibu Triningsih Hartodiharjo untuk doa dan kasih sayang yang tiada terkira, serta teman-teman saya di Pascasarjana Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu menyelesaikan tesis ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya tesis ini, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, Maret 2023

Aisyah Arini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UMTUK YUDISIUM	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. <i>State Of The Art</i>	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kajian Teori	9
1. Latihan	9
2. <i>Taekwondo</i>	13
3. Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	15
4. Kekuatan	19
5. <i>Water Training</i>	21
6. <i>Resistance Band Training</i>	29
7. Koordinasi	34
B. Hasil Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Konsep	40
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode dan Desain Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel	47
E. Rancangan Perlakuan	49
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	49
G. Teknik Pengumpulan Data.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	55
I. Hipotesis Statistika.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	71
C. Pengujian Hipotesis.....	73
D. Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi.....	83
C. Rekomendasi.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
PROFIL PENULIS	90
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>Water Training</i>	28
Tabel 2. 2 <i>Resistance Band Level and Colors</i>	30
Tabel 2. 3 Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>Rasistance Band Training</i>	33
Tabel 2. 4 Kelebihan Metode <i>Water Training</i> dan <i>Resistance Band Training</i> ...	33
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	46
Tabel 3. 2 Rancangan Desain <i>Treatment By Level 2 x 2</i>	47
Tabel 3. 3 Pegelompokkan Sampel Eksperimen.....	49
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Skor Keterampilan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> Atlet Taekwondo pada Semua Kelompok.....	57
Tabel 4.2 Hasil Perbedaan Rata-Rata (<i>Pre Test</i>) Metode Latihan Antara Atlet Taekwondo yang Dilatih dengan Metode <i>Water Training</i> (A_1) dan Metode <i>Resistance Band Training</i> (A_2)	58
Tabel 4. 3 Hasil Perbedaan (<i>Contrass Test</i>) Antara Kelompok Perlakuan Metode Latihan dengan Koordinasi (<i>Simple Effect</i>)	58
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1 (<i>Pre Test</i>)	59
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1 (<i>Post Test</i>).....	60
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2 (<i>Pre Test</i>).....	61
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2 (<i>Post Test</i>).....	62
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_1 (<i>Pre Test</i>)	63
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_1 (<i>Post Test</i>).....	64
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_1 (<i>Pre Test</i>).....	65
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_1 (<i>Post Test</i>).....	66
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_2 (<i>Pre Test</i>)	67
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Kelompok A_1B_2 (<i>Post Test</i>).....	68
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_2 (<i>Pre Test</i>).....	69
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kelompok A_2B_2 (<i>Post Test</i>).....	70
Tabel 4. 16 Tes Uji Normalitas	71
Tabel 4. 17 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	72
Tabel 4. 18 Hasil SPSS Analisis Dua Jalur.....	73
Tabel 4. 19 Perbandingan Kelompok A_1B_1 dengan A_2B_1	76

Tabel 4. 20 Perbandingan Kelompok A_1B_2 dengan A_2B_2 77
Tabel 4. 21 Rangkuman Hasil Uji Tukey..... 78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan Samping <i>Yeop Chagi</i>	16
Gambar 2. 2 Tendangan <i>Yeop Chagi</i> Menggunakan Kaki Depan	16
Gambar 2. 3 Bagian-Bagian Otot Saat Melakukan <i>Yeop Chagi</i>	18
Gambar 2. 4 Otot Tungkai Bagian Depan dan Belakang.....	19
Gambar 2. 5 Kedalaman Air Menentukan Dampak pada Tubuh.....	23
Gambar 2. 6 <i>Knee Flexion and Extention</i>	25
Gambar 2. 7 <i>Hip Flexion</i>	25
Gambar 2. 8 <i>Leg Swing</i>	26
Gambar 2. 9 <i>Leg Raise</i>	27
Gambar 2. 10 <i>Squat</i>	27
Gambar 2. 11 <i>Leg Lifts</i>	31
Gambar 2. 12 <i>Resistance Band Squats</i>	31
Gambar 2. 13 <i>Seated Calf Raises</i>	32
Gambar 3. 1 Alat Bantu <i>SmartSpeed Pro</i>	53
Gambar 3. 2 Posisi Alat <i>SmartSpeed Pro</i>	54
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ (<i>Pre Test</i>).....	59
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ (<i>Post Test</i>).....	60
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ (<i>Pre Test</i>).....	61
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ (<i>Post Test</i>)	62
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ B ₁ (<i>Pre Test</i>).....	63
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ B ₁ (<i>Post Test</i>)	64
Gambar 4. 7 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ B ₁ (<i>Pre Test</i>).....	65
Gambar 4. 8 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ B ₁ (<i>Post Test</i>)	66
Gambar 4. 9 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ B ₂ (<i>Pre Test</i>).....	67
Gambar 4. 10 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₁ B ₂ (<i>Post Test</i>)	68
Gambar 4. 11 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ B ₂ (<i>Pre Test</i>).....	69
Gambar 4. 12 Grafik Histogram Frekuensi Kelompok A ₂ B ₂ (<i>Post Test</i>)	70
Gambar 4. 13 Interaksi Antara A dan B Terhadap Keterampilan <i>Yeop Chagi</i>	75