

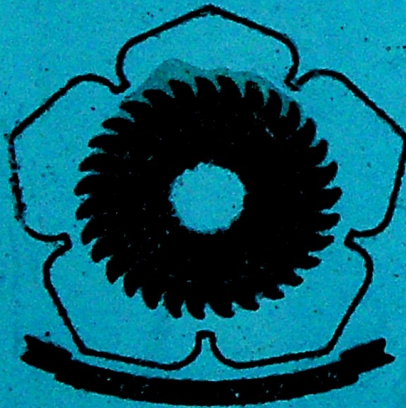
**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN AP CHAGI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

HENRA WJAYA

Nomor Induk Mahasiswa 06091006001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

25072 / 25633



PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *AP CHAGI* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 9 PALEMBANG

SKRIPSI OLEH

HENRA WIJAYA

Nomor Induk Mahasiswa 06091006001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S
796.815 07
Hen
P
2013
C. 140225



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *AP CHAGI* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

HENRA WIJAYA

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06091006001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui dan telah diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1



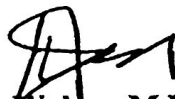
**Drs. Afrizal, M. Kes.
NIP. 196106211987031002**

Pembimbing 2



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes.
NIP. 196105281987021003**

**Disahkan
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo M.Pd.
NIP 195601241984031001**

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN AP CHAGI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

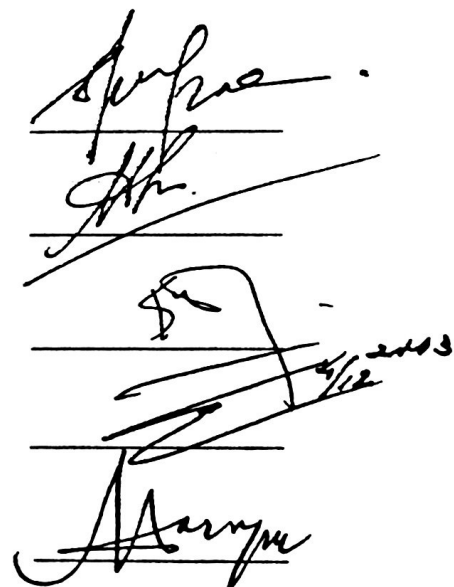
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
4. Anggota : Drs. Djumadin Syafiril, M.Pd
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, November 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Henra Wijaya
Nim : 06091006001
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap Peningkatan Kecepatan tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 9 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, November 2013



Henra Wijaya

Nim 06091006001

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A Ph.D Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Afrizal, M.Kes dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staff administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Muslim M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 9 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 9 Palembang. Terima Kasih juga kepada Jaharrudin S.Pd selaku mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMP Negeri 9 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan Pengembangan Pengetahuan.

Inderalaya, November 2013

Penulis

Henra Wijaya

Alhamdulillah, berkat Rahmad dan Ridho Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan serta kupakanjatkan dan puji untuk Nabi Besar Muhammad SAW, skripsi ini kupersembahkan untuk:

- *Ayahanda (Sarnubi S.E) dan Ibunda (Yatimah) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta tak pernah lelah mendoakanku.*
- *Saudara-saudara tercinta Kakak Dedi Hidayat, Naen Sayputra & Adik Feby AK dan fajar Pandawa yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Bapak Drs. Afrizal M.Kes dan Bapak Drs. Meirizal Ustra M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan sabar.*
- *Bapak Drs. Wahyu sebagai ketua prodi penjasKes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya.*
- *Spesial buat cayang terima kasih atas motivasinya serta doanya untukku.*
- *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah yang selalu bersama dalam suka maupun duka*
- *Seluruh Mahasiswa penjasKes Indralaya dan Palembang Unsri angkatan 2009, 2010, 2011, 2012 dan 2013, terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat.*
- *Almamaterku*

Motto

"Satu untuk semua, Semua untuk satu"

"Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan dan tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan"

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya jua penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suri tauladan kita yaitu nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 9 Palembang, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A Ph.D Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Afrizal, M.Kes selaku pembimbing I
5. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku pembimbing II.
6. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.

7. Bapak Kepala Sekolah, guru Penjaskes SMP Negeri 9 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
8. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terimakasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Indralaya, November 2013

Penulis

Henra Wijaya

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Taekwondo	5
2.1.2 Teknik Taekwondo.....	6
2.2 Hakikat Tendangan <i>Ap Chagi</i>	8
2.3 Hakikat Kecepatan	10

2.4 Hakikat Latihan.....	11
2.4.1 Pengertian Latihan.....	11
2.4.2 Prinsip Latihan.....	11
2.4.3 Tujuan Latihan.....	12
2.5 Hakikat <i>Squat Jump</i>	13
2.6 Otot-otot yang terlibat dalam tendangan <i>Ap Chagi</i>	15
2.7 Kerangka Berpikir.....	20
2.8 Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.4 Waktu dan Tempat.....	23
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.5.1 Populasi Penelitian.....	24
3.5.2 Sampel Penelitian.....	24
3.6 Rancangan Penelitian.....	26
3.7 Instrument Penelitian.....	27
3.7.1 Instrument Tes.....	27
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.9 Teknik Analisis Data.....	30
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	30
3.9.2 Uji Homogenitas Data.....	32
3.10 Uji Hipotesis Data.....	33
3.11 Jadwal Kegiatan.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
4.1.2 Karakteristik Sampel	35
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen	36
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Kontrol	36
4.1.5 Deskripsi Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medicine Ball Terhadap Hasil <i>Overhead Pass</i> Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	36
4.1.6 Deskripsi Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	37
4.1.6.1 Uji Normalitas Data Hasil <i>Pretest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Eksperimen	37
4.1.6.2 Uji Normalitas Data Hasil <i>Pretest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Kontrol	40
4.1.6.3 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Eksperimen	43
4.1.6.4 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Kontrol	46
4.1.7 Uji Homogenitas	49
4.1.8 Uji Hipotesis	51
4.2 Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 56

5.2 Saran..... 56

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN..... 59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jumlah Populasi	24
Tabel 2 Pengelompokan Sampel Ordinal Pairing	25
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Eksperimen	38
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Kontrol	41
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Eksperimen	44
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest tendangan Ap Chagi</i> Kelompok Kontrol	47
Tabel 7 Harga-Harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Tendangan Ap Chagi</i>	9
Gambar 2. Gerakan <i>Squat Jump</i>	15
Gambar 3. Otot-otot Tungkai bawah.....	16
Gambar 4. Otot-otot gelang panggul.....	17
Gambar 5. Otot-Otot Tungkai Atas.....	18
Gambar 6. Otot-Otot Penggerak kaki.....	19
Gambar 7. Otot-gastronemius dan m. soleus	20
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	39
Gambar 9. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	42
Gambar 10. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	45
Gambar 11 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	61
Lampiran 3. Usul Judul Penelitian	62
Lampiran 4. Surat permohonan Bantuan Penelitian.....	63
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang	64
Lampiran 6. Data Sampel Pretest dan Posttest.....	65
Lampiran 7. Data beda Pretest dan Posttest.....	66
Lampiran 8. Program Latihan	68
Lampiran 9. Tabel Harga Distribusi T	76
Lampiran 10. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	77
Lampiran 11. Surat Keterangan Dari Sekolah	78
Lampiran 12. Dokumentasi	79
Lampiran 13. Kartu Pembimbing Skripsi.....	83

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *AP CHAGI* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 9 PALEMBANG.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 9 Palembang". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 9 Palembang? Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 9 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Sample penelitian ini adalah siswa Putra Ekstrakurikuler Taekwondo yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (pretes) dan tes akhir (posttes). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pretest dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*Squat Jump*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 3,77 dan kelompok kontrol 0,33. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $13,47 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *Squat Jump* berpengaruh terhadap Peningkatan Kecepatan tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 9 Palembang .

Kata kunci : Latihan *Squat Jump*, Kecepatan, Tendangan *Ap Chagi*.


Skripsi mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Nama : Henra Wijaya
Nomor Induk Mahasiswa : 06091006001
Dosen Pembimbing : 1. Drs. Afrizal, M.Kes

2. Drs. Meirizal Usra, M. Kes

()
()

Indralaya, 20 November 2013
Ketua Program Studi

()
Dr. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Manusia bahkan dari zaman dahulu kala sudah mengenal olahraga terutama berbagai macam seni beladiri yang beragam. Beladiri yang paling tua di Indonesia adalah Silat. Kemudian beladiri yang berasal dari luar Indonesia mulai memasuki perbeladirian Indonesia dan berkembang dengan pesat. Seperti Karate dari Jepang, Kungfu dari cina, Taekwondo dari Korea, dan lain sebagainya.

Perkembangan taekwondo dewasa ini sangat menggembirakan ditingkat sumatera selatan. Seperti pada tingkat daerah dimulai dengan kejuaraan antar pelajar di Palembang maupun Sumatera Selatan. Oleh karena itu pembinaan pada cabang beladiri taekwondo disamping untuk kesehatan juga harus diarahkan pada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama sekolah maupun daerah. Setiap sekolah jika ingin berprestasi maka siswa-siswa tersebut harus mengikuti pertandingan-pertandingan taekwondo yang disertai dengan latihan.

Taekwondo memiliki gerakan-gerakan yang melibatkan semua komponen tubuh manusia. Gerakan-gerakan tersebut, tersusun dalam suatu sistematika gerak, yang disebut dengan jurus, yaitu berupa rangkaian teknik-teknik dasar yang baik berupa tangkisan, pukulan, dan tendangan.

Seperti halnya olahraga beladiri yang lain, olahraga taekwondo juga ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan. Jadi dari beberapa faktor di atas yang mempengaruhi keterampilan dalam olahraga Taekwondo salah satunya adalah kecepatan. Ismaryati (2009:57) mengemukakan kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari system gerak, kecepatan kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada

kecepatan tertentu. Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan (Yoyok, 2003:32).

Dalam olahraga taekwondo untuk bisa menghasilkan tendangan yang cepat dengan menggunakan ujung jari-jari kaki, Agar tendangan menjadi cepat dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, dalam melatih *power* otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan *plyometric* yaitu *Squat Jump*. Menurut Donald Chu (1998:2), *Plyometrics* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin, kemampuan kecepatan – kekuatan ini dikenal sebagai kekuasaan. *Squat Jump* adalah Suatu bentuk latihan yang secara umum bertujuan untuk meningkatkan kekuatan gerak cepat dan kekuatan otot tungkai. (Donald, 1998:84)

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 9 Palembang pada saat melakukan tendangan beberapa siswa yang memiliki kecepatan yang kurang baik dibandingkan siswa lainnya. Salah satunya kemampuan kecepatan tendangan pada saat menyerang, untuk itu penulis tertarik untuk meneliti pola latihan yang berkaitan dengan kecepatan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas penulis ingin melakukan penelitian apakah ada *Pengaruh latihan Squat Jump terhadap peningkatan kecepatan tendangan Ap Chagi pada siswa putra ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 9 Palembang.*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 9 Palembang masih kurang cepatnya tendangan *Ap Chagi*, mungkin karena kurangnya latihan disekolah ini.
- 2) Masih kurangnya Sarana dan Prasarana untuk latihan tendangan *Ap Chagi* pada kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 9 Palembang.
- 3) Kurang baiknya tendangan *Ap Chagi* siswa putra karena otot kaki mereka belum kuat dan terlatih dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, penulis membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya agar menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Ap Chagi* (tendangan lurus depan) dengan menggunakan tendangan *Ap Chagi* kaki kanan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 9 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Ap Chagi* pada siswa putra ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 9 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang beladiri Taekwondo.
2. Bagi Sekolah, sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana olahraga.
3. Bagi pelatih taekwondo, sebagai sumber pengetahuan dalam penyusunan program latihan beladiri Taekwondo.
4. Bagi penulis, dapat menambah pengalaman dan wawasan yang akan menjadi bekal dimasa yang akan datang.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur . 2006. *Kinesiologi*. Palembang: Noer Fikri
- _____.2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang:
Universitas Sriwijaya.
- _____. 1993. “Perbedaan Pengaruh Latihan Loncat Jongkok dan Loncat
Mengangkat lutut Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai”.
Thesis. Surabaya Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta:
Rineka Cipta
- _____. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk
SMP/MTs kelas VII*. Jakarta: Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan
Nasional.
- Chu, Donal A. (Donal Allen), 1998. *Jumping Into Plyometrics*. Leusure Press
champaign,. Llinois.
- Harsono, 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*.
Jakarta.:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjendikti.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo
Media Pratama.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta:LPP UNS dan
UNS Press.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Kostovski, Zarko,dkk. 2012. *Factorial Structure Of Karate Element In Sport Fight
On Karate Sportsmen From R.Macedonia*. PESH 1 (2012) 1:53-59.
(<http://www.pesh.mk/PDF/Vol 1 No 1/9.pdf>, diakses tanggal 25 april 2013)
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2009. *Anatomi Miologi*. Palembang: Universitas Sriwijaya

- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suparman, Muhammad Leonardo. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jum Shoot dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir*. Indralaya: FKIP UNSRI
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa SMP. N. NO: 44 Palembang. Altius Jurnal ilmu Olahraga & Kesehatan*. Palembang: FKIP UNSRI
- Suryabrata, S. 2003. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat edisi ke-2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Wahyuni, Sri, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya