

**PENGARUH PELATIHAN *FLEXIBILITY* TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN *DOLYO CHAGI*
CABANG OLAHRAGA *TAEKWONDO* DI
EKSTRAKURIKULER SMP YPM 2
SUKODONO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**VINA TRI AGUSTINA
NIM 165900191**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH PELATIHAN *FLEXIBILITY* TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN *DOLYO CHAGI*
CABANG OLAHRAGA *TAEKWONDO* DI
EKSTRAKURIKULER SMP YPM 2
SUKODONO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

Oleh:

**VINA TRI AGUSTINA
NIM. 165900191**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

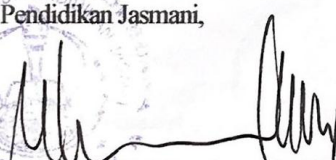
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Vina Tri Agustina
NIM 165900191

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Flexibility* Terhadap Ketepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Cabang Olahraga *Taekwondo* di Ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono.

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
NIDN. 0712127502

Surabaya, 06 Januari 2020

Pembimbing,



Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
NIDN. 0717088703



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

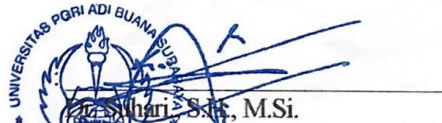
Nama : Vina Tri Agustina
NIM : 165900191
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Flexibility* Terhadap Ketepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Cabang Olahraga *Taekwondo* di Ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Dr. Suhari, S.Si, M.Si.

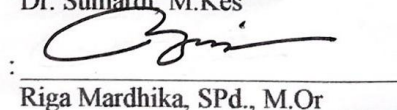
2. Sekretaris


Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota


Dr. Sumardi, M.Kes

4. Anggota


Riga Mardhika, SPd., M.Or

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vina Tri Agustina
NIM : 165900191
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 06 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



(Vina Tri Agustina)

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“ TERUSLAH BERUSAHA DAN BERDO'A, SEMUA AKAN
INDAH PADA WAKTUNYA, DAN JANGAN LUPA
TERSENYUM ☺ ”**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, YOGO AGUS WINARYONO dan PONI MARDIANA yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga khususnya kakak saya DONI AGUS PRASTYO dan adik saya CICI AGUS ANGGRAINI yang telah memberiknan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2016, terima kasih sudah memeberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alamin, segala puji bagi penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke jalan yang terang benderang yaitu AD-Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. **Dr. M. Subandowo, MS.,** Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., Dekan FKIP Universitas Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or., Dosen pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Kedua orang tua, saudara saya yang selalu memberikan nasehat, do'a, dan kasih sayangnya dalam menyelesaikan Skripsi.
7. Teman-teman Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2016, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi
8. Para pengurus dan pelatih ekstrakurikuler taekwondo SMP YPM 2 Sukodono, yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan Skripsi.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi Program Studi Pendidikan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	4
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian	21

C. Variabel Penelitian	22
1. Identifikasi Variabel	22
2. Definisi Oprasional Variabel	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> tendangan <i>Dolyo Chagi</i>	28
Tabel 4.2 Deskripsi Data	29
Tabel 4.3 Uji Normalitas	30
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	30
Tabel 4.5 <i>Paired Samples Statistics</i>	31
Tabel 4.6 <i>Paired Samples Test</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Apchagi - Gerakan 1	13
2.2 Apchagi - Gerakan 2	13
2.3 Doliochagi - Gerakan 1	14
2.4 Doliochagi - Gerakan 2	14
2.5 Doliochagi - Gerakan 3	14
2.6 Apturigi – Gerakan 1	14
2.7 Apturigi – Gerakan 2	14
2.8 Dol'ochagi– Gerakan 1	15
2.9 Dol'ochagi– Gerakan 2	15
2.10 Dwichagi – Gerakan 1	15
2.11 Dwichagi – Gerakan 2	15
2.12 Dwi urigi – Gerakan 1	15
2.13 Dwi urigi – Gerakan 2	15
2.14 Dwi urigi – Gerakan 3	16
2.15 <i>Yap chagi</i> – Gerakan 1	16
2.16 <i>Yap chagi</i> – Gerakan 2	16
2.17 <i>Yap chagi</i> – Gerakan 3	16
2.18 <i>Yap turigi</i> – Gambar 1	17
2.19 <i>Yap turigi</i> – Gambar 2	17
2.20 <i>Yap turigi</i> – Gambar 3	17
2.21 <i>Yap turigi</i> – Gambar 4	17
2.22 Kerangka konseptual.....	18
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Instrumen Tes	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 : Format Revisi Skripsi.....	37
Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	38
Lampiran 3 : Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	39
Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian.....	40
Lampiran 5: Hasil Tes Ketepatan Tendangan <i>Dolyo Chagi</i>	41
Lampiran 6: Hasil Uji Analisis Data SPSS 22.0.....	42
Lampiran 7: Tabel Taraf Signifikansi.....	44
Lampiran 8 : Program Pelatihan.....	47
Lampiran 9 : Jadwal Pelatihan.....	48
Lampiran 10 : Dokumentasi.....	49