

**LATIHAN TAEKWONDO PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMPN 4 LOLI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



SARDIANUS OSKAR WEDO

NIM. 17323673

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

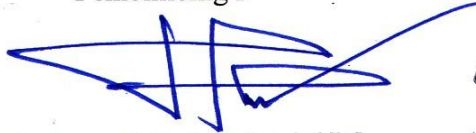
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Sardianus Oskar Wedo**, NIM. 17323673, dengan judul: **“Latihan Taekwondo Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 20, Bulan Desember, Tahun 2022.

MENYETUJUI

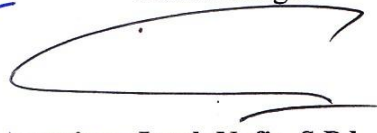
Pembimbing I



Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd

NIDN. 0806086801

Pembimbing II

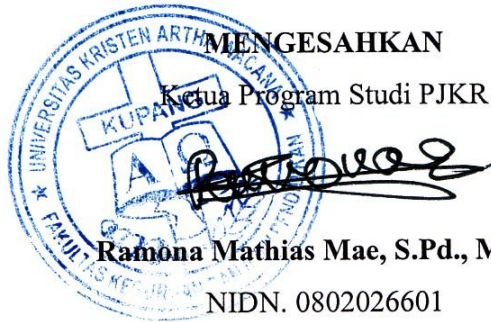


Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or

NIDN. 0810086502

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



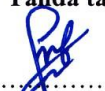



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0802026601


HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Sardianus Oskar Wedo**, NIM. 17323673, dengan judul: **“Latihan Taekwondo Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 20, bulan 12, tahun 2022 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 24, Bulan Januari, tahun 2023.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes	Penguji Utama	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sardianus Oskar Wedo
NIM : 17323673
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Latihan Taekwondo Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 20 Desember 2022

Yang menyatakan



Sardianus Oskar Wedo

NIM. 17323673

MOTTO

**Kepada-mu ya Tuhan, aku berseru,
dan kepada Tuhanku aku memohon**

*“Sebab kepada-mu, ya Tuhan, aku berharap:
Engkaulah yang akan menjawab aku, ya
Tuhan, Allaku”*

(Masmur 38:16)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua Lazarus lango wedo dan Sana padaka yang telah membesarkan dan membimbing peneliti hingga saat ini.
3. Saudara-saudari Vivilia Wedo, Wolde wedo, Santi wedo, Andro wedo, Iron wedo dan Iren wedo yang memberikan motivasi terhadap penelitian ini.
4. Teman-teman seangkatan 2017; terlebih khususnya kelas D yang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: “Latihan taekwondo pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli”

Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian Skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun berkat bantuan dan pemikiran serta dukungan dari berbagai pihak, maka Skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan limpah terimakasih kepada :

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang bersama staf yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di almamater ini.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi dan juga selaku sebagai pembimbing I yang membantu dalam membimbing skripsi ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.pd., M selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen dan staf pengajar pada Program Studi PJKR FKIP UKAW yang telah membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga selesai

Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahwa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kupang, 20 Desember 2022

Peneliti,



Sardianus Oskar Wedo

NIM. 17323673

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Taekwondo	6
B. Kegiatan Ekstrakurikuler	7
C. Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah.....	10
D. Pola Latihan Taekwondo	11
E. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III. METODE PENELITIAN	18
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	18

B. Desain Penelitian	18
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	19
D. Tempat dan Waktu Penelitian	20
1. Pendekatan.....	20
2. Jenis	21
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan..	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data	24
1. Penyelesaian dan pengelompokan data	25
2. Penyajian data.....	25
3. Penarikan kesimpulan/verifikasi data	26
H. Pengujian Keabsahan Data	26
1. Triangulasi Sumber.....	26
2. Triangulasi teknik	27
3. Triangulasi waktu	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
A. Demografi Informan Penelitian	28
B. Hasil Penelitian.....	29
C. Pembahasan	45
BAB V. PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	19
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Piramida Pola Latihan Taekwondo	15
Gambar 3.1. Komponen analisis data	24
Gambar 4.1. Wawancara dengan Kepala Sekolah	30
Gambar 4.2. Wawancara bersama pelatih taekwondo	31
Gambar 4.3. Wawancara Siswa Taekwondo	32
Gambar 4.4. Pemanasan.....	35
Gambar 4.5. Push Up	36
Gambar 4.6. Sit Up	36
Gambar 4.7. Lari Bolak Balik.....	37
Gambar 4.8. Wawancara bersama pelatih taekwondo	38
Gambar 4.9 Pukulan	39
Gambar 4.10. Tendangan.....	40
Gambar 4.11. Tangkisan	40
Gambar 4.12. Wawancara bersama pelatih taekwondo	42
Gambar 4.13. Teknik Menyerang	43
Gambar 4.14. Teknik Bertahan.....	43
Gambar 4.15. Wawancara dengan pelatih taekwondo.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	55
Lampiran 3. Instrumen penelitian	57
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	60
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	62
Lampiran 6. Bukti Wawancara Informasi Penelitian.....	63

ABSTRAK

LATIHAN TAEKWONDO PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 4 LOLI

Sardianus Oskar Wedo^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Agustunus Jacob Nafie,³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. wedosardi@gmail.com

Latar belakang: Dalam penelitian ini adalah Latihan taekwondo di SMPN 4 Loli masi kurang optimal dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada dalam lingkungan latihan taekwondo dan latihan taekwondo di SMPN 4 loli masi cenderung monoton.maka dari itu latihan selalu di lakukan ber ulang ulang

Tujuan penelitian: Sehubungan dengan masalah yang akan dibahas, maka adapun tujuan penyusunan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan taekwondo di SMPN 4 loli.

Metode penelitian: Dalam penelitian ini motode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat pola latihan taekwondo, yakni pola latihan fisik, pola latihan teknik, pola latihan taktik dan pola latihan mental. Agar pola latihan taekwondo mencapai hasil latihan yang maksimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar setiap siswa dan mengembangkan kemampuan seorang siswa yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama, agar dapat meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi: latihan fisik, teknik dan taktik yang sudah di ajari oleh pelatih.

Simpulan: Mengembangkan kemampuan latihan siswa dan patut di pertahankan yaitu bagaimana kedisiplinan dalam mengikuti latihan taekwondo yaitu kedisiplinan waktu, mengikuti arahan pelati, dan benar-benar latihan dengan tulus dalam mengikuti latihan.

Kata kunci: *Latihan taekwondo kegiatan ekstrakurikuler*

ABSTRACT

OVERVIEW OF THE TRAINING PATTERNS OF EARLY ATHLETES IN INDONESIAN MARTIAL ARTS STUDENTS

Sardianus Oskar Wedo^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Agustinus Jacob Nafie³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. wedosardi@gmail.com

Background: in this study is that taekwondo training at SMPN 4 loli is still less than optimal with limited facilities and infrastructure in the taekwondo training environment and taekwondo training at SMPN 4 loli still tends to be monotonous.

Research objectives: In connection with the problems to be discussed, the purpose of this research is to find out the taekwondo practice at.

Research method: In this study the method used is qualitative descriptive data collection techniques include interview observation and documentation.

Results and discussion: The results showed that there were four patterns of taekwondo training, namely physical training patterns, technical training patterns, tactical training patterns and mental training patterns. In order for the taekwondo training pattern to achieve maximum training results, the program or form of training that is prepared should consider the basic abilities of each student and develop the abilities of a student that has been planned systematically and structured over a long period of time, in order to improve movement abilities both in terms of: physical, technical, tactical and mental that have been taught by the coach.

Conclusion: Developing students, training abilities and should be maintained, namely how to be disciplined in participating in taekwondo training, namely time discipline, following the instruction of the trainer, and actually practicing sincerely in following the exercise.

Keywords: Taekwondo extracurricular activities

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Sardianus Oskar Wedo
2. Tempat/tanggal lahir : Pogo bina 04, 09, 1998
3. Alamat : RT/RW: 001/001, Des. Ubu pede, Kec. Loli
4. Nomor *handpone* : +62 81237657713
5. Alamat email : wedosardi@gmail.com
6. Nama Ayah : Lazarus Lango Wedo
7. Nama Ibu : Sana Padaka

B. Riwayat pendidikan

1. SDN Lomana padaka (2006-2011)
2. SMP Negeri 4 Loli (2012-2015)
3. SMK Negeri 1 Waikabubak (2015-2017)