

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN, KELENTUKAN DAN  
KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN  
TENDANGAN *DWI HURIGI* TAEKWONDO DI JAKARTA TIMUR**



**ARI FITRININGSIH**

**7216167277**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN, KELENTUKAN DAN KOORDINASI  
MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DWI HURIGI*  
TAEKWONDO DI JAKARTA TIMUR**

**Ari Fitriningsih**

[arifitriningsih@gmail.com](mailto:arifitriningsih@gmail.com)

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur,  
Indonesia 13220

**Pascasarjana UNJ**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo di Jakarta Timur. Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo Jakarta Timur dengan jumlah sampel penelitian 30 orang atlet yang dipilih secara total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis jalur dengan bantuan program computer SPSS versi 20 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap koordinasi mata-kaki pada atlet taekwondo di Jakarta Timur dengan nilai signifikan sebesar 0,029 ( $P < 0,05$ ). 2) Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap koordinasi mata-kaki pada atlet taekwondo di Jakarta Timur 0,001 ( $P < 0,05$ ). 3) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo di Jakarta Timur dengan nilai signifikan sebesar 0,017 ( $P < 0,05$ ). 4) Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo di Jakarta Timur dengan nilai signifikan sebesar 0,027 ( $P < 0,05$ ). 5) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo di Jakarta Timur dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ). 6) Ada pengaruh tidak langsung keseimbangan melalui koordinasi mata kaki terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo di Jakarta Timur nilai signifikan sebesar sebesar 0,349 ( $P < 0,468$ ). 7) Ada pengaruh tidak langsung kelentukan melalui koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dwi hurigi* ada atlet taekwondo di Jakarta Timur nilai signifikan sebesar sebesar 0,579 ( $P > -0,510$ ).

**Kata Kunci:** Keseimbangan, Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki, Tendangan *Dwi Hurigi*

# **THE EFFECT OF BALANCE EXERCISES, FLEXIBILITY AND EYE-FOOT COORDINATION ON DWI HURIGI TAEKWONDO'S KICK IN EAST JAKARTA**

**Ari Fitriningsih**

*arifitriningsih@gmail.com*

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M.Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

**Pascasarjana UNJ**

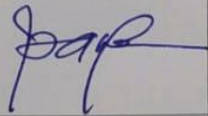
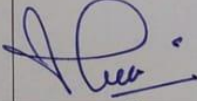
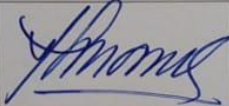
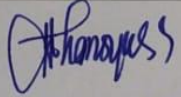
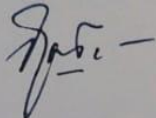
## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of balance, flexibility and eye-foot coordination on the dual hurigi kick skills of taekwondo athletes in East Jakarta. The population of this study was East Jakarta taekwondo athletes with a total sample of 30 athletes selected by total sampling. The data analysis technique used is descriptive analysis and path analysis with the help of the SPSS version 20 computer program with a significant level of 95% or  $\alpha = 0.05$ . The results of this study indicate that: 1) There is a direct effect of balance on eye-foot coordination in taekwondo athletes in East Jakarta with a significant value of 0.029 ( $P < 0.05$ ). 2) There is a direct effect of flexibility on eye-foot coordination in taekwondo athletes in East Jakarta 0.001 ( $P < 0.05$ ). 3) There is a direct effect of balance on the dwi hurigi kick skills of taekwondo athletes in East Jakarta with a significant value of 0.017 ( $P < 0.05$ ). 4) There is a direct effect of flexibility on the dwi hurigi kick skills of taekwondo athletes in East Jakarta with a significant value of 0.027 ( $P < 0.05$ ). 5) There is a direct effect of ankle coordination on the dwi hurigi kick skills of taekwondo athletes in East Jakarta with a significant value of 0.000 ( $P < 0.05$ ). 6) There is an indirect effect of balance through eye-foot coordination on the dual hurigi kick skills of taekwondo athletes in East Jakarta, a significant value of 0.349 ( $P < 0.468$ ). 7) There is an indirect effect of flexibility through eye-foot coordination on the kick skills of dwi hurigi. There are taekwondo athletes in East Jakarta, a significant value of 0.579 ( $P > -0.510$ ).*

**Keywords:** Balance, Flexibility, Eye-Foot Coordination, Dwi Hurigi Kick

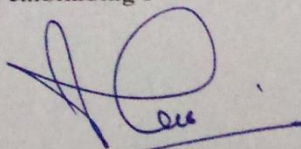
**BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS**

Nama : Ari Fitriningsih  
 No. Registrasi : 7216167277  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Angkatan : 2016/2017

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		26/8 <sup>-20</sup>
2.	Dr. dr. Junaidi, Sp. KO (Pembimbing I)		26/8 <sup>-20</sup>
3.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Pembimbing II)		25/8 2020
4.	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji I)		26/8 <sup>-20</sup>
5.	Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd (Penguji II)		25/8 <sup>-20</sup>

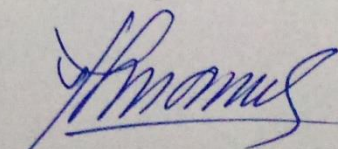
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I



Dr. dr. Junaidi, Sp. KO  
Tanggal: 26-8-2020

Pembimbing II



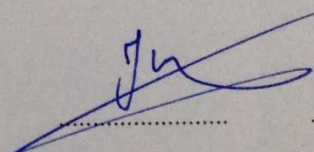
Dr. Iwan Hermawan, M.Pd  
Tanggal: 25-8-2020

Nama

Tanda Tangan

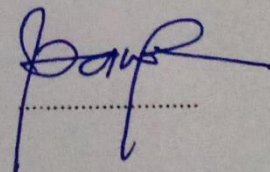
Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd  
(Direktur)<sup>1</sup>



27-8-2020

Dr. Ramdan Pelana, M.Or  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



26-8-2020

Nama : Ari Fitriningsih

No. Registrasi : 7216167277

Tanggal Lulus :

<sup>1</sup>Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Ari Fitriningsih  
NIM : 7216167277  
Tempat/Tanggal Lahir : Bogor, 5 Februari 1992  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Pengaruh Latihan Keseimbangan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Tendangan *Dwi Hurigi* Taekwondo di Jakarta Timur" merupakan karya saya 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 dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Agustus 2020



Ari Fitriningsih  
7216167277



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Ari Fitriingsih  
NIM : 7216167277  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana Studi Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : arifitriingsih@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 Latihan Keseimbangan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hinggi Taekwondo di Jakarta Timur

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, 1 September 2020

Penulis

( Ari Fitriingsih )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga tesis dengan judul “Pengaruh Latihan Keseimbangan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Tendangan *Dwi Hurigi* Taekwondo di Jakarta Timur”. Tesis ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Ramdan Pelana, M.Or. Secara khusus penulis ucapkan terima kasih disampaikan kepada Dr. dr. Junaidi, Sp. KO selaku pembimbing I dan Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan tesis ini, beserta seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Universitas Negeri Jakarta. Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik yang sangat membantu semoga persaudaraan yang selama ini terjalin akan tetap terjaga silaturahmi, penulis mengucapkan terima kasih juga kepada Kepengurusan Taekwondo di Jakarta Timur serta rekan Pelatih yang telah membantu serta memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian dengan lancar dan aman.

Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, suami, adik bayi yang masih didalam perut ibu dan seluruh keluarga besar yang selalu memberi dukungan moril maupun materi dan nasehat.



Akhirnya penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan tesis ini. Untuk itu saran dan kritik yang membangun akan sangat membantu agar tesis ini dapat menjadi lebih baik. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua.

Jakarta, Agustus 2020

AF



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PANITIA UJIAN</b> .....	iii
<b>BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Pembatasan Penelitian .....	5
C. Masalah Penelitian .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
F. Signifikansi Penelitian .....	8
G. Kebaruan Penelitian ( <i>State Of The Art</i> ) .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Latar Belakang Teori .....	11
1. Keseimbangan .....	12
2. Kelentukan .....	15
3. Koordinasi Mata-Kaki .....	17
4. Taekwondo .....	23
5. Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Taekwondo .....	27
B. Penelitian-penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Teoretik .....	30

D. Hipotesis Penelitian.....	34
------------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
C. Desain Penelitian.....	38
D. Sampel, Jumlah Sampel dan Teknik Pengumpulan Sampel .....	39
E. Penyusunan Instrumen .....	39
1. Instrumen Keseimbangan.....	39
2. Instrumen Koordinasi Mata-Kaki.....	41
3. Instrumen Kelentukan .....	43
4. Instrumen Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	46
F. Data dan Teknik Analisis Data.....	48
G. Hipotesis Statistika.....	53

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	55
1. Hasil Tes Keseimbangan.....	55
2. Hasil Tes Kelentukan .....	56
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	57
4. Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Taekwondo.....	57
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	58
1. Uji Normalitas .....	58
2. Uji Linearitas.....	59
C. Pengujian Model.....	63
1. Koefisien Jalur pada Sub-Struktur I.....	63
2. Koefisien Jalur Pada Sub-Struktur II.....	65
D. Pengujian Hipotesis.....	69
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	71

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>
-------------------------------	-----------

<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>113</b>
---------------------------	------------



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	42
Tabel 4.1	Deskripsi Statistik Keseimbangan .....	51
Tabel 4.2	Frekuensi Keseimbangan .....	52
Tabel 4.3	Deskripsi Statistik Kelentukan.....	52
Tabel 4.4	Frekuensi Kelentukan .....	52
Tabel 4.5	Deskripsi Statistik Koordinasi Mata-Kaki .....	53
Tabel 4.6	Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	53
Tabel 4.7	Deskripsi Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Taekwondo .....	53
Tabel 4.8	Frekuensi Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Taekwondo.....	54
Tabel 4.9	Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.10	Hasil Uji Linieritas Keseimbangan Terhadap Koordinasi Mata-Kaki....	56
Tabel 4.11	Hasil Uji Linieritas Kelentukan Terhadap Koordinasi Mata-Kaki .....	56
Tabel 4.12	Hasil Uji Linieritas Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	57
Tabel 4.13	Hasil Uji Linieritas Kelentukan Terhadap Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	58
Tabel 4.14	Hasil Uji Linieritas Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	58
Tabel 4.15	Hasil Multi Varian Regresi Struktur 1 Variabel Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> .....	60
Tabel 4.16	Hasil Pengolahan Data Menggunakan Program SPSS .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Taekwondo .....	29
Gambar 3.1 Konstelasi $X_1$ $X_2$ $X_3$ dan Y .....	38
Gambar 3.2 Tes Keseimbangan.....	40
Gambar 3.3 Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	43
Gambar 3.4 <i>Sit and Rich Flexibility</i> .....	44
Gambar 3.5 Konstelasi Hubungan Struktural Antar Variable Penelitian $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ dengan Y .....	52
Gambar 4.1 Konstelasi Hubungan Kausal $X_1, X_2$ dan $X_3$ Terhadap Y .....	59
Gambar 4.2 Konstelasi Hubungan Kausal $X_1, X_2, X_3$ .....	59
Gambar 4.3 Konstelasi Hubungan Kausal $X_1, X_2, X_3, Y$ .....	61
Gambar 4.4 Hubungan Kausal $X_1, X_2$ dan $X_3$ Terhadap Y .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Intrumen .....	85
Lampiran 2 Data Penelitian.....	97
Lampiran 3 Uji Deskriptif.....	98
Lampiran 4 Uji Normalitas .....	99
Lampiran 5 Uji Linieritas.....	100
Lampiran 6 Analisis Regresi.....	105
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	107
Lampiran 8 Surat-surat.....	109

