

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN *YEOP CHAGI*  
TEKNIK GERAKAN *POOMSAE* DI TAEKWONDO STAR  
CLUB**



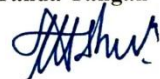






**DEVINA NUR BUDIANTI  
6825137284**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>			
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 19641126 198803 1 002		 .....	8/2/21 .....
<b>Pembimbing II</b>			
<u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002		 .....	15 Feb 2021 .....
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua	 .....	05/2021 /02 .....
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 19850504 201903 2 015	Penguji	 .....	28/2021 /01 .....
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 19641126 198803 1 002	Penguji	 .....	8/2/21 .....
<u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Penguji	 .....	15 Feb 2021 .....
<u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP. 19611207 198903 1 004	Penguji	 .....	28/2021 /01 .....

Tanggal Lulus 26 Januari 2021

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala berkat dan rahmat-Nya yang tiada terkira sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan kehadiran Rasulullah Muhammad SAW.

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat saya sayangi yaitu Bapak Budi Harsono, S.Or, M.Pd dan Mama Nur Hidayah, S.Pdi. Sebagai tanda bukti, hormat dan terima kasih yang tiada terhingga. Terima kasih atas segala dukungan, nasehat dan doa yang selalu dipanjatkan yang tidak mungkin dapat terbalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan. Sayang dan cinta kalian berdua ♥♥♥.

Terima kasih saya ucapkan untuk, Adik saya Oktaviani Mega dan Muhammad Rizky, Kakek tercinta Slamet Hardi Sutrisno serta Om tercinta Zusron Yang telah mendoakan dan membantu saya demi kelancaran penulisan skripsi ini.



Terakhir saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, selaku dosen pembimbing 2 atas segala kritik, saran, nasehat dan arahnya selama penulisan skripsi ini. Dan seluruh dosen di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.



## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, makasaya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



**Devina Nur Budianti**

**No.Reg 6825137284**



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 : Devina Nur Budianti  
NIM : 6825137284  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/ Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga  
Alamat email : budiantidevinanur@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 :

Hubungan Antara Konsentrasi dan Keseimbangan terhadap Tendangan *Yeop Chagi*  
Teknik Gerakan *Poomsae* di Taekwondo Star Club

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, 15 Maret 2021

Penulis

( Devina Nur Budianti )  
nama dan tanda tangan

# HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN *YEOP CHAGI* TEKNIK GERAKAN *POOMSAE* DI TAEKWONDO STAR CLUB

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dan keseimbangan terhadap tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club. Penelitian dilakukan di Dojang Taekwondo Star Club di Jakarta dan Bogor Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan model korelasi. Sample yang digunakan 30 atlet. Penelitian yang dipergunakan dalam penelitian adalah menggunakan tes 1). *Concentration Grid Test* 10x10. 2). Stork Stand, 3). Penilaian Ahli Taekwondo (angket) selanjutnya untuk eksperimen produk dengan melihat kemampuan atlet. Analisis yang dipergunakan Uji Statistik Korelasi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian antara keduanya, terdapat hubungan yang berarti antara Konsentrasi dan Keseimbangan dengan tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* dengan persamaan garis linier regresi  $\hat{Y} = 5.93 + (0.48)X_1 + (0.40)X_2$ , koefisien korelasi 0.856 dan koefisien determinasi 0,733 Yang berarti variabel konsentrasi dan keseimbangan memberikan sumbangan terhadap tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* sebesar 73.3%. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi ( $X_1$ ) dengan tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club (Y), 2). Terdapat hubungan antara keseimbangan ( $X_2$ ) dengan tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club (Y) berarti makin baik keseimbangan seseorang maka makin baik pula hasil tendangan *yeop chagi*, 3). Terdapat hubungan antara konsentrasi ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club (Y) berarti makin baik konsentrasi, dan keseimbangan seseorang maka makin baik pula hasil tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club.

**Kata kunci :** konsentrasi, keseimbangan dan *yeop chagi* teknik *poomsae*.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION AND BALANCE OF THE YEOP CHAGI KICK OF POOMSAE MOVEMENT ENGINEERING AT TAEKWONDO STAR CLUB**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between concentration and balance on the yeop chagi kick of the poomsae movement technique at Taekwondo Star Club. The research was conducted at Dojang Taekwondo Star Club in Jakarta and Bogor, West Java. This study uses a correlation model. Sample used by 30 athletes. The research used in this research is to use test 1). Concentration Grid Test 10x10. 2). Stork Stand, 3). Taekwondo Expert Assessment (questionnaire) then for product experiments by looking at the athlete's ability. The analysis used the Correlation Statistical Test. Based on the results of the research that has been done, it can be found that the results of research between the two, there is a significant relationship between concentration and balance with the yeop chagi kick poomsae movement technique with linear regression line equation  $\hat{Y} = 5.93 + (0.48) X_1 + (0.40) X_2$ , The correlation coefficient is 0.856 and the coefficient of determination is 0.733, which means that the concentration and balance variables contribute to the Yeop Chagi kick of the poomsae movement technique by 73.3%. Based on the development results, it can be concluded as follows: 1). There is a significant relationship between concentration (X1) and the yeop chagi kick of the poomsae movement technique at Taekwondo Star Club (Y), 2). There is a relationship between balance (X2) and the yeop chagi kick, the poomsae movement technique in the Taekwondo Star Club (Y), which means that the better a person's balance, the better the results of the yeop chagi kick, 3). There is a relationship between concentration (X1) and balance (X2) on the yeop chagi kick of the poomsae movement technique in Taekwondo Star Club (Y), which means that the better the concentration, and the balance of a person, the better the results of the yeop chagi kick poomsae movement technique at Taekwondo Star Club.*

**Key words:** *concentration, balance and yeop chagi poomsae technique.*



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada peneliti, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: “HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN *YEOP CHAGI* TEKNIK GERAKAN *POOMSAE* DI TAEKWONDO STAR CLUB”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahraan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga (IKOR KKO) di Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, doa, dukungan, dan bantuan dari semua pihak (baik yang disadari atau tidak) sangatlah berperan penting dalam terselesaikannya skripsi ini. Peneliti juga berterima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahraaan **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** Tak lupa peneliti berterima kasih kepada Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ) **Dr. Mansur Jauhari, M.Si,** beserta jajarannya. Secara khusus peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada: **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si** sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga skripsi ini dapat diselesaikan dan panasehat akademik **Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd,** Demikian juga peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf admistrasi Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Jakarta. Termasuk rekan-rekan mahasiswa S1 IKOR KKO angkatan 2013 yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

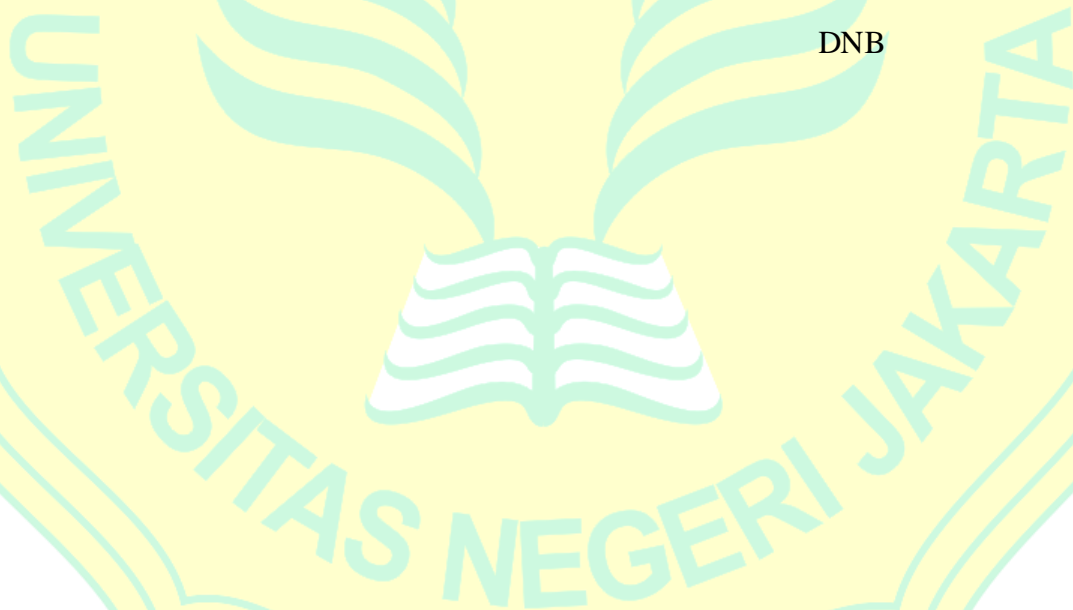
Peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Ketua Taekwondo Star Club, para Atlet, pelatih serta pengurus staf pengurus Taekwondo Star Club, yang telah mengorbankan waktunya membantu dalam penelitian ini, serta rekan-

rekan semua yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penelitian skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada ayahanda **Budi Harsono, S.Or, M.Pd**, Ibunda **Nur Hidayah, S.Pdi**, adik tercinta **Oktaviani Mega, Muhammad Rizky**, dan om **Zusron** serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan perhatian yang mendalam sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Semoga karya ini dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan olahraga umumnya dan olahraga cabang taekwondo khususnya. Amin

Jakarta, 26 Januari 2021

DNB



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>10</b>
A. Kerangka Teori.....	10
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian .....	42
D. Variabel Penelitian .....	43
E. Populasi dan Sampel.....	44
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data .....	45

H. Pengolahan Data .....	54
I. Teknik Analisis Data .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data .....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	66
C. Pembahasan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>147</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Sikap Siap Melakukan Gerakan <i>Yeop Chagi</i> .....	16
2. Gambar Gerakan Fleksi Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	17
3. Gambar Gerakan Ektensi Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	18
4. Gambar Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menendang <i>Yeop Chagi</i> .....	18
5. Gambar Urutan Melakukan Gerakan <i>Yeop Chagi</i> Teknik <i>Poomsae</i> .....	19
6. Gambar Susunan Tulang Rangka Persendian .....	21
7. Gambar Teknik Melantai Mengangkat Kaki Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	22
8. Gambar Teknik Melantai Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	23
9. Gambar Teknik Mengangkat Kaki Dengan Berpegangan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	23
10. Gambar Teknik Dengan Berpegangan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	24
11. Gambar Otot Tungkai Bawah .....	38
12. Gambar Desain Penelitian .....	43
13. Gambar <i>Concentration Grid Test 10x10</i> .....	46
14. Gambar Tes Keseimbangan “ <i>Stork Stand</i> ” .....	48
15. Gambar Grafik Histogram Konsentrasi .....	62
16. Gambar Grafik Histogram Keseimbangan .....	64
17. Gambar Histogram Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	66

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi –kisi Intrumen Tendangan <i>Yeop Chagi</i> teknik gerakan <i>Poomsae</i> .....	49
2. Format Penilaian Tendangan <i>Yeop Chagi</i> teknik gerakan <i>Poomsae</i> .....	50
3. Validitas Tanda Tangan Ahli Taekwondo .....	54
4. Deskripsi Data Penelitian .....	60
5. Distribusi Frekuensi Konsentrasi .....	61
6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	63
7. Distribusi Frekuensi Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	65
8. Uji Keberartian Kofisien Korelasi $X_1$ terhadap $Y$ .....	67
9. Uji Keberartian Kofisien Korelasi $X_2$ terhadap $Y$ .....	68
10. Uji Keberartian Kofisien Ganda .....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tahapan Kegiatan Penelitian .....	70
2. Intrumen Penelitian .....	79
3. Perhitungan Rehabilitas Intrumen Uji Coba Penelirian & Validalisi Ahli ...	83
4. Skor Data Mentah Hasil Penelitian .....	85
5. Korversi Data Mentah Menjadi Data Baku Dengan T-Score .....	86
6. Perhitungan Deskriptif Data Statistik Hasil Penelitian .....	89
7. Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian .....	98
8. Perhitungan Persamaan Regresi Linier Dan Regresi Ganda .....	102
9. Perhitungan Normalitas Data Penelitian .....	110
10. Perhitungan Korelasi Sederhana & Korelasi Ganda .....	114
11. Perhitungan Uji Signifikasi .....	120
12. Surat Penelitian .....	123
13. Surat Balasan Penelitian .....	124
14. Surat Keterangan Statistik .....	125
15. Surat Keterangan Pelatih Poomsae .....	126
16. Sertifikat Taekwondo Ahli Taekwondo .....	133
17. Ijazah Ahli Taekwondo .....	139
18. Dokumentasi Penelitian .....	142