

**HUBUNGAN ANTARA *CORE STRENGTH* DAN FLEKSIBILITAS  
DENGAN KETERAMPILAN TENDANGAN *AP HURIGI* ATLET  
*TAEKWONDO* JUNIOR PADA KLUB JUNIORS 07**










**KRIS MARDIANA**

**6315160842**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
<b>Pembimbing I</b>			
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 196411261988031002		<u>23/08/2021</u>	
<b>Pembimbing II</b>			
<u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002		<u>23/08/2021</u>	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Endang Darajat, M.K.M.</u> NIP. 196806041994031002	Ketua		<u>23/08/2021</u>
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		<u>25/08/2021</u>
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		<u>23/08/2021</u>
4. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		<u>23/08/2021</u>
5. <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.</u> NIP. 19590225 198603 1 003	Anggota		<u>25/08/2021</u>

Tanggal Lulus : 18 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan 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 pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



METRAL  
TEMPEL  
PA215 JK31113026

Kris Mardiana

NIM. 6315160842



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Kris Mardiana  
NIM : 6315160842  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : krismardiana9@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 Core Strength dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Atlet Taekwondo Junior pada Klub Junior's 07

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, 29 Agustus 2021

Penulis

( Kris Mardiana )

**HUBUNGAN ANTARA *CORE STRENGTH* DAN FLEKSIBILITAS DENGAN  
KETERAMPILAN TENDANGAN *AP HURIGI* ATLET *TAEKWONDO* JUNIOR  
PADA KLUB JUNIOR'S 07**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara *core strength* dan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* atlet *taekwondo* junior pada klub junior's 07. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-4 Juli 2021 setiap jadwal latihan di hari Kamis dan Minggu berlokasi di Gedung Golkar, kajen, Kab. Pekalongan. Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang dengan jumlah populasi sebanyak 15 anak yang terdaftar sebagai anggota *taekwondo* klub Junior's 07 usia junior dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana dan berganda. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut : (1) terdapat hubungan *core strength* dengan keterampilan tendangan *ap hurigi*, koefisien korelasi antara *core strength* dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 0,789 koefisien determinasi sebesar 62% yang berarti *core strength* memberikan kontribusi kepada keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 62%, (2) terdapat hubungan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi*, koefisien korelasi antara fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 0,645. Koefisien determinasi sebesar 41% yang berarti fleksibilitas memberikan kontribusi kepada keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 41%, (3) terdapat hubungan *core strength* dan fleksibilitas secara bersama-sama dengan keterampilan tendangan *ap hurigi*, koefisien korelasi ganda antara *core strength* dan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 0,817. Koefisien determinasi sebesar 66% yang berarti *core strength* dan fleksibilitas memberikan kontribusi kepada keterampilan tendangan *ap hurigi* sebesar 66%.

Kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara hubungan antara *core strength* dan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* atlet *taekwondo* junior pada klub junior's 07 ditinjau berdasarkan hasil analisis data.

**Kata Kunci :** *core strength, fleksibilitas, ap hurigi, taekwondo*

**THE CONNECTION BETWEEN CORE STRENGTH AND FLEXIBILITY  
WITH AP HURIGI KICKING SKILLS JUNIOR TAEKWONDO ATHLETES IN  
JUNIOR'S 07 CLUB**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between core strength and flexibility with the kick skills of junior taekwondo athletes at junior club's 07. This research was conducted on 1-4 July 2021 every training schedule on Thursday and Sunday located at Golkar Building, Kajen, Regency. Pekalongan. The sample of this study was 15 people with a population of 15 children who were registered as members of the Junior's 07 taekwondo club junior age with a sampling technique using total sampling technique. Data analysis in this study used simple and multiple correlation techniques. Based on the analysis of research data, the following results were obtained: (1) there is a relationship between core strength and ap hurigi kick skills, the correlation coefficient between core strength and ap hurigi kick skills is 0.789, the coefficient of determination is 62%, which means core strength contributes to ap hurigi kick skills. by 62%, (2) there is a relationship between flexibility and ap hurigi kick skills, the correlation coefficient between flexibility and ap hurigi kick skills is 0.645. The coefficient of determination is 41% which means that flexibility contributes to the ap hurigi kick skill by 41%, (3) there is a correlation between core strength and flexibility together with the ap hurigi kick skill, the double correlation coefficient between core strength and flexibility with the ap kick skill hurigi of 0.817. The coefficient of determination is 66%, which means that core strength and flexibility contribute to the ap hurigi kick skill by 66%.*

*The conclusion that there is a relationship between core strength and flexibility with ap hurigi kick skills of junior taekwondo athletes at the junior club's 07 is reviewed based on the results of data analysis.*

**Keywords:** *core strength, flexibility, ap hurigi, taekwondo*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Core strength* Dan Fleksibilitas Dengan Keterampilan Tendangan *Ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior Pada Klub Junior’s 07”.

Keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini atas bimbingan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dan sekaligus dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi, semangat dan dengan sabar membimbing peneliti, Sabeum Nim **Dr. Fahmy Fachrrezzy, M.Pd.** selaku Pembina KOP Taekwondo UNJ sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan motivasi, semangat dan dengan sabar membimbing peneliti, Bapak **Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.** selaku penasehat akademik, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi, **Klub Taekwondo Junior’s 07**, yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, Ayah **Khurozi**, Ibu **Ernawati**, adik dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu yang telah memberikan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Agustus 2021

KM

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Hakikat <i>Taekwondo</i> .....	9
2. Hakikat Tendangan <i>Ap hurigi</i> .....	20
3. Hakikat <i>Core strength</i> .....	25
4. Hakikat Komponen Biomotorik.....	34
5. Hakikat Fleksibilitas .....	40
6. Hakikat Latihan.....	44
B. Kerangka Berpikir .....	52
C. Hipotesis Penelitian.....	57
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>59</b>
A. Tujuan Penelitian .....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
C. Metode Penelitian.....	60
D. Populasi dan Sampel .....	61



E. Instrument Penelitian .....	61
F. Teknik Pengumpulan Data.....	64
G. Teknik Analisis Data.....	75
F. Hipotesis Statistika.....	79
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>81</b>
A. Deskripsi Data.....	81
1. Variabel Tes <i>Core strength</i> ( $X_1$ ) .....	82
2. Variabel Tes Fleksibilitas ( $X_2$ ).....	83
3. Variabel Tes Tendangan <i>Ap hurigi</i> (Y).....	84
B. Pengujian Hipotesis.....	86
1. Hubungan antara <i>Core strength</i> dengan Keterampilan Tendangan <i>Ap hurigi</i> ..	86
2. Hubungan antara Fleksibilitas dengan Keterampilan Tendangan <i>Ap hurigi</i> .....	87
3. Hubungan antara <i>Core strength</i> dan Fleksibilitas dengan Keterampilan Tendangan <i>Ap hurigi</i> .....	89
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>90</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan .....	93
B. Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>97</b>