

**ANALISIS KECEPATAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL  
PADA ATLET PELATNAS *TAEKWONDO*  
INDONESIA TAHUN 2022**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**FADHILAH PUTRI  
NIM. 1604619005**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PRODI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

**Nama** : Fadhilah Putri

**NIM** : 1604619005

**Prodi** : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga

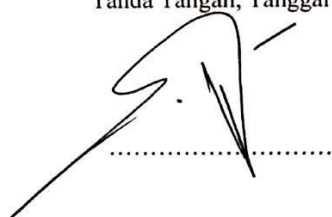
**Fakultas** ; Ilmu Keolahragaan

**Judul** : "Analisis Kecepatan dan Kecerdasan Emosional pada Atlet  
pelatnas Taekwondo Indonesia Tahun 2022"

Nama,  
Pembimbing I

Tanda Tangan, Tanggal

Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd  
196411261988031000002



Pembimbing II

Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd  
198505042019032015








Mengetahui,  
Koordinator Kepeleatihan Kecabangan Olahraga

Dr. Mansur Jauhari, M.Si  
1974081520050100



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I,  <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd</u> NIP. 196411261988031000002		18/2/23
Pembimbing II,  <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015		17/2/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		14/2-23
2. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SpFKR</u> Sekretaris NIP. 198202022010121003			5/3/2023
3. <u>Fajar Arie Mangun, M. Pd</u> NIDN. 0015029204	Anggota		15/2/2023
4. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd</u> NIP. 196411261988031000002	Anggota		18/2/23
5. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		17/2/2023

Tanggal Lulus: 31 Januari 2023

## 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Fadhilah Putri

NIM. 1604619005



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 : Fadhilah Putri  
NIM : 1604619005  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : Fadhilahputri0909@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 :

**ANALISIS KECEPATAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA ATLET PELATNAS  
TAEKWONDO INDONESIA TAHUN 2022**

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 izin 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, 21 Februari 2023

(Fadhilah Putri)

## LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pertama-tama puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayah saya **Achmad Firdaus** dan Ibu saya **Aprita Susanti**, terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai dengan saat ini. Juga kepada diri saya sendiri yang telah berjuang sampai titik ini dan untuk adik saya **Alya Dwi Hapsari dan Muhammad Fahri** terimakasih sudah menjadi saudara yang selalu siap sedia menemani dalam suka maupun duka.

Terimakasih saya ucapkan kepada semua yang telah membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini. Dan untuk **Aldi Priambudi** terimakasih banyak untuk support dan bantuannya selama ini. Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman KOP *Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta yang telah telah membantu selama menempuh perkuliahan di FIK UNJ. Terimakasih sudah selalu ada sejak awal sampai hari ini, sebuah kebanggan bagi saya bisa bersama kalian di sini, semoga Allah swt membalas kebaikan kalian dengan rahmat dan nikmatnya yang berlimpah, amiin.

Ucapan terimakasih juga saya haturkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, terimakasih banyak atas bantuan dan segala kerja samanya selama penyelesaian tugas akhir ini, saya berharap semoga segala bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan pahala dari Allah swt.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, akhir kata saya berharap agar skripsi ini kelak bisa berguna bagi banyak orang dan kemajuan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga juga memberi informasi yang menjadi manfaat bagi para pembacanya.

Salam Hormat.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Analisis kecepatan dan kecerdasan emosional pada atlet pelatnas *Taekwondo* Indonesia tahun 2022” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral serta mendoakan peneliti. Kemudian peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga dan **Bapak Dr. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.**

selaku Pembimbing Akademik, **Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti untuk lebih baik, **Ibu Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing dan memberikan support, dan untuk teman-teman KOP *Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu selama menempuh perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

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

Jakarta, 19 Januari 2023

## **ANALISIS KECEPATAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA ATLET PELATNAS *TAEKWONDO* INDONESIA TAHUN 2022**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan dan kecerdasan emosional atlet pelatnas *taekwondo* Indonesia tahun 2022 yang ditinjau dari aspek kecepatan dan kecerdasan emosional atlet *taekwondo* Indonesia yang terbaik. Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta, GOR POPKI 18-20 Juli 2022 dengan metode deskriptif kuantitatif. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan *purposive sampling* dimana jumlah sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil kecepatan atlet *taekwondo* pelatnas Indonesia memiliki kecepatan dalam kategori Baik dengan persentase 69,23%. Kemudian hasil analisis kecerdasan emosional diperoleh bahwa indikator kecerdasan emosional paling dominan adalah stabil (konsentrasi) dan motivasi dengan 15,38%. Kesimpulannya adalah bahwa analisis kecepatan atlet pelatnas *taekwondo* Indonesia tahun 2022 dalam kategori baik, dan analisis kecerdasan emosional atlet pelatnas *taekwondo* Indonesia tahun 2022 untuk dimensi motivasi diperoleh skor 44 dengan persentase 15,38% (baik sekali) , dimensi percaya diri diperoleh skor 43 dengan persentase 15,03% (baik sekali), dimensi stabil (konsentrasi) diperoleh skor 44 dengan persentase 15,38%, dimensi manajemen emosi diperoleh skor 36 dengan persentase 12,59% (sedang), dimensi daya tahan stress diperoleh skor 41 dengan persentase 14,34% (sedang), dimensi pengendalian diri diperoleh skor 35 dengan persentase 12,24% (baik), dimensi penyesuaian diri diperoleh skor 43 dengan persentase 15,03% (baik sekali).

**Kata Kunci :** Kecepatan, Kecerdasan Emosional, *Taekwondo*, Pelatnas Indonesia.



## ***ANALYSIS OF SPEED AND EMOTIONAL INTELLIGENCE ON INDONESIAN TAEKWONDO TRAINING ATHLETES IN 2022***

### ***Abstract***

*The purpose of this study is to evaluate the speed and emotional intelligence of Indonesian taekwondo national training athletes in 2022 in comparison to the top taekwondo athletes in Indonesia. On July 18<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> 2022, a quantitative descriptive research methodology was used at the, GOR POPKI, Jakarta. Purposive sampling, in which the number of samples was collected with specific considerations, was used to take the sample for this investigation. There were 13 subjects used as samples in this investigation. According to the study's findings, the national taekwondo team from Indonesia has players with speed in the Good category, with a proportion of 69.23%. The examination of emotional intelligence revealed that motivation and stability (attention) indicators of emotional intelligence account for 15.38% of the total. The analysis of the Indonesian Taekwondo National Training athletes in 2022's emotional intelligence yielded the following results: a score of 44 with a percentage of 15.38 percent (very good), a score of 43 with a percentage of 15.03% (very good), a score of 44 with a percentage of 15.38 percent (moderate), a score of 36 with a percentage of 12.59 percent (moderate), a score of 41 with a percentage of 14.34 percent (moderate).*

***Keywords:*** *Speed, Emotional Intelligence, Taekwondo, Indonesian National Training Center*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	10
<b>BAB II .....</b>	<b>11</b>
<b>KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teoretis.....	11
1. Hakikat <i>Taekwondo</i> .....	11
2. Prinsip Latihan .....	14
3. Kecepatan .....	21
4. Kecerdasan Emosional (EQ) .....	27
B. Kerangka Berpikir.....	38
<b>BAB III.....</b>	<b>41</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat Peneliti.....	41
C. Metode Penelitian .....	41
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	42
E. Instrumen Penelitian .....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	47

G. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV .....</b>	<b>50</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data .....	50
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V.....</b>	<b>61</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

1. Norma Tes Kecepatan Lari 20 meter .....	26
2. Norma Tes Kecepatan Lari 20 meter .....	44
3. Kategori Tingkat Jawaban Testi.....	49
3. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Butir Pertanyaan.....	50
4. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Dimensi .....	52
5. Interpretasi Hasil Analisis Data Kecepatan.....	53
6. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Kategori.....	53
7. Interpretasi data dari Aspek Kecerdasan Emosional .....	55
8. Kategori Kecerdasan Emosi Atlet <i>Taekwondo</i> .....	58
9. Interpretasi data dari Aspek Kecepatan .....	59

## DAFTAR GAMBAR

1. Diagram Aspek Kecerdasan Emosional.....54
2. Diagram Aspek Kecerdasan Kecepatan.....55

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Kecerdasan Emosional.....	66
2. Instrumen Tes Lari 20 meter .....	67
3. Hasil Data Kecepatan (Lari 20m) .....	69
4. Hasil Data Kecepatan (Lari 20m) dan Normal.....	70
5. Data Kecerdasan Emosional Atlet .....	71
6. Perhitungan Tiap Dimensi Kecerdasan Emosional Atlet.....	72
7. Perhitungan Kecerdasan Emosional Per Atlet .....	73
8. Dokumentasi Tes Lari 20m.....	74