

**PENGARUH FLEKSIBILITAS DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
TENDANGAN *APHURIGI* PADA ATLET PELATCAB TAEKWONDO
KOTA BOGOR**



Muhammad Kafka Putu Pradana

1602621041

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.

NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan

Tanggal

22/2025
07

Pembimbing II

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197505142001121001

23/2025
07

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Hermanto, S.Pd., M.Pd.
NIP.197803102005011002

Ketua

28/2025
07

2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001

Sekretaris

28/2025
07

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
NIP. 196411261988031002

Anggota

22/2025
07

4. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197505142001121001

Anggota

23/2025
07

5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 197004171999031002

Anggota

28/7/25

Tanggal Lulus : 18 Juli 2025

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 dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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, 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, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Kafka Putu Pradana

1602621041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Muhammad Kafka Putu Pradana

NIM : 1602621041

Fakultas/Prodi : FIKK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : kafkaputu750@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 FLEKSIBILITAS DAN PERCAYA DIRI TERHADAP TENDANGAN
APHURIGI PADA ATLET PELATCAB TAEKWONDO KOTA BOGOR

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, 18 Juli 2025

Penulis

(Muhammad Kafka Putu Pradana)

**PENGARUH FLEKSIBILITAS DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
TENDANGAN *APHURIGI* PADA ATLET PELATCAB TAEKWONDO
KOTA BOGOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh antara fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* (2) pengaruh antara percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* (3) pengaruh fleksibilitas dan percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan sampel penelitian sebanyak 30 atlet dengan pengumpulan data menggunakan survey dan tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dari survey dan tes dan pengukuran tersebut dianalisa dengan menggunakan teknik korelasi, karena sesuai dengan masalah yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara Fleksibilitas dan Percaya diri terhadap tendangan *aphurigi*. Setelah melakukan pengolahan data dengan teknik statistik, maka diperoleh hasil olahan data beserta analisisnya. Instrumen penelitian ini yaitu (1) Tes fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach*. (2) Tes percaya diri menggunakan angket. (3) Tes tendangan *aphurigi* menggunakan format penilaian dengan satuan nilai poin. Data mentah yang diperoleh dari sampel disusun dan diolah kemudian disajikan deskripsi datanya agar mempermudah dalam membaca dan menganalisisnya. Berdasarkan hasil analisis data yang menyatakan bahwa variabel fleksibilitas dan percaya diri masing-masing variabel memberikan kontribusi pada tendangan *aphurigi*, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut, (1) terdapat pengaruh antara fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* (2) terdapat pengaruh antara rasa percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* (3) terdapat pengaruh antara fleksibilitas dan percaya diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 52% terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor.

Kata Kunci : Fleksibilitas, percaya diri, *aphurigi*

Intelligentia - Dignitas

**PENGARUH FLEKSIBILITAS DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
TENDANGAN *APHURIGI* PADA ATLET PELATCAB TAEKWONDO
KOTA BOGOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh antara fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* (2) pengaruh antara percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* (3) pengaruh fleksibilitas dan percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan sampel penelitian sebanyak 30 atlet dengan pengumpulan data menggunakan survey dan tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dari survey dan tes dan pengukuran tersebut dianalisa dengan menggunakan teknik korelasi, karena sesuai dengan masalah yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara Fleksibilitas dan Percaya diri terhadap tendangan *aphurigi*. Setelah melakukan pengolahan data dengan teknik statistik, maka diperoleh hasil olahan data beserta analisisnya. Instrumen penelitian ini yaitu (1) Tes fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach*. (2) Tes percaya diri menggunakan angket. (3) Tes tendangan *aphurigi* menggunakan format penilaian dengan satuan nilai poin. Data mentah yang diperoleh dari sampel disusun dan diolah kemudian disajikan deskripsi datanya agar mempermudah dalam membaca dan menganalisisnya. Berdasarkan hasil analisis data yang menyatakan bahwa variabel fleksibilitas dan percaya diri masing-masing variabel memberikan kontribusi pada tendangan *aphurigi*, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut, (1) terdapat pengaruh antara fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* (2) terdapat pengaruh antara rasa percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* (3) terdapat pengaruh antara fleksibilitas dan percaya diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 52% terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor.

Kata Kunci : Fleksibilitas, percaya diri, *aphurigi*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan nikmat lainnya sehingga penelitian dengan judul *“Pengaruh Fleksibilitas dan Percaya diri terhadap tendangan aphurigi pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor”* dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua yang sangat penulis sayangi dan berharap penulis menjadi seorang sarjana yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.
3. Dosen Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
4. Dosen Pembimbing II Dr. Iwan Hernawan, S.Pd, M.Pd.
5. Pembimbing Akademik Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.
6. Orang tua tercinta Novia Muhammad Fitri dan Evi Sophia
7. Adik tersayang Keyla Reyhana Safitri
8. Pelatih utama tim Pelatcab Taekwondo Kota Bogor Irman Sunarya
9. Para *staff* dan tenaga pendukung tim Pelatcab Taekwondo Kota Bogor Muhammad Galih Prakoso, S.Pd., Luthfy Fadhilah, S.Pd., Muhammad Irsan Maulana, Albari Alamsyah, Zaghoul Al Zamagsyarie S.M, Vickran Abed Yuana, Sadam Hasan.
10. *Partner* favorit perjalanan kuliah selama 4 tahun Niwayan Bintang Pramesthi Mahaswari
11. Para senior dan rekan–rekan hebat KOP Taekwondo UNJ yang sudah membantu dan mengarahkan tugas skripsi ini.

Penulis berharap semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang jauh lebih baik dari Allah SWT, serta tugas skripsi ini menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak lain yang membutuhkannya.

Jakarta, 18 Juli 2025

MKPP



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II	10
KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat <i>Aphurigi</i>	10
2. Hakikat Fleksibilitas.....	15
3. Hakikat Percaya Diri	21
B. Kerangka Berfikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Analisa Data	43

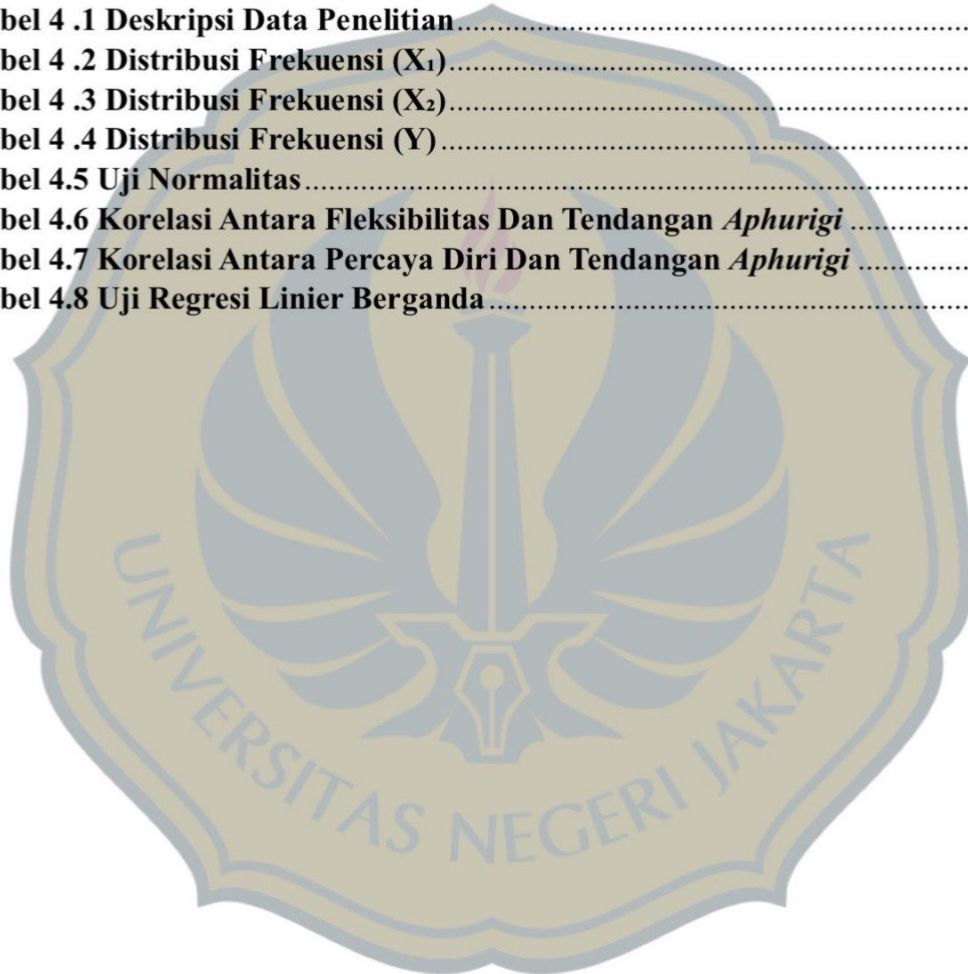
H. Hipotesis Statistika	44
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis	49
C. Pembahasan	51
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP	80



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3 .1 Kisi – Kisi Angket Percaya Diri.....	36
Tabel 3. 2 Tes Tendangan <i>aphurigi</i>	40
Tabel 4 .1 Deskripsi Data Penelitian.....	46
Tabel 4 .2 Distribusi Frekuensi (X_1).....	47
Tabel 4 .3 Distribusi Frekuensi (X_2).....	48
Tabel 4 .4 Distribusi Frekuensi (Y).....	49
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.6 Korelasi Antara Fleksibilitas Dan Tendangan <i>Aphurigi</i>	50
Tabel 4.7 Korelasi Antara Percaya Diri Dan Tendangan <i>Aphurigi</i>	50
Tabel 4.8 Uji Regresi Linier Berganda.....	51



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Awal	13
Gambar 2.2 Posisi <i>Take Off</i>	13
Gambar 2.3 Posisi <i>Impact</i>	14
Gambar 2.4 Posisi Akhir	14
Gambar 2.5 Split Tengah	19
Gambar 2.6 Split kanan	19
Gambar 2.7 Split Kiri	19
Gambar 2.8 <i>Straight down to knee</i>	20
Gambar 2.9 Sikap Awalan	20
Gambar 2.10 Sikap Pelaksanaan	21
Gambar 2.11 <i>Self Talk</i>	25
Gambar 2.12 Motivasi	26
Gambar 3.1 Sikap Awalan	32
Gambar 3.2 Sikap Pelaksanaan	32
Gambar 3.3 Alat	33
Gambar 3.4 Norma Tes	33

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen	58
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	59
Lampiran 3 Perhitungan Deskripsi Data.....	62
Lampiran 4 Hipotesis Penelitian.....	66
Lampiran 5 Hasil Penelitian	68
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 7 Surat – surat	75



Intelligentia - Dignitas