

**ANALISIS *MAXIMUM POWER* DAN *BALANCE* TERHADAP AKURASI  
TENDANGAN *AP HURIGI* PADA ATLET KOP TAEKWONDO UNJ**



**HAFIZ THALEB**

**1602621033**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGRI JAKARTA  
2025**

# ANALISIS MAXIMUM POWER DAN BALANCE TERHADAP AKURASI TENDANGAN AP HURIGI PADA ATLET KOP TAEKWONDO UNJ

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *maximum power* dan *balance* terhadap akurasi tendangan *ap hurigi* pada atlet KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi *non-parametrik Spearman Rank*, karena data tidak berdistribusi normal. Subjek penelitian terdiri dari 15 atlet aktif dengan variabel yang diukur meliputi daya ledak (Watt), keseimbangan (level), dan jumlah akurasi tendangan (reps).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *maximum power* terhadap akurasi tendangan *aphurigi* ( $\rho = -0,051$ ;  $p = 0,857$ ). Demikian pula, tidak ditemukan hubungan signifikan antara *balance* terhadap akurasi tendangan ( $\rho = -0,218$ ;  $p = 0,436$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa akurasi tendangan *aphurigi* tidak secara langsung dipengaruhi oleh daya ledak maupun keseimbangan tubuh.

Penelitian ini menyarankan agar pelatih dan atlet memperhatikan faktor lain yang mungkin lebih memengaruhi akurasi, seperti teknik, koordinasi motorik, kecepatan reaksi, dan fokus mental. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambah jumlah sampel dan mempertimbangkan variabel lain yang lebih relevan dalam menunjang efektivitas tendangan.

**Kata kunci:** *Maximum Power, Balance, Akurasi, Tendangan Ap hurigi, Taekwondo, Uji Non-parametrik*

# ANALISIS MAXIMUM POWER DAN BALANCE TERHADAP AKURASI TENDANGAN AP HURIGI PADA ATLET KOP TAEKWONDO UNJ

## ABSTRAK

*This study aims to analyze the relationship between maximum power and balance on the accuracy of the aphurigi kick in KOP Taekwondo athletes at Jakarta State University (UNJ). The method used was a quantitative approach with the non-parametric Spearman Rank correlation technique, as the data were not normally distributed. The study subjects consisted of 15 active athletes, with measured variables including explosive power (Watts), balance (level), and number of accurate kicks (repetitions).*

*The results showed no significant relationship between maximum power and the accuracy of the aphurigi kick ( $p = -0.051$ ;  $p = 0.857$ ). Similarly, no significant relationship was found between balance and kick accuracy ( $p = -0.218$ ;  $p = 0.436$ ). Therefore, it can be concluded that the accuracy of the aphurigi kick is not directly influenced by explosive power or balance.*

*This study recommends that coaches and athletes pay attention to other factors that may have a greater influence on accuracy, such as technique, motor coordination, reaction speed, and mental focus. Future researchers also suggest increasing the sample size and considering other, more relevant variables to support kick effectiveness.*

**Keywords:** Maximum Strength, Balance, Accuracy, Ap hurigi Kick, Taekwondo, Non-parametric Test

| Nama                              | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal      |
|-----------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Pembimbing I</b>               |            |                                                                                      |              |
| Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.        |            |    | 17/7 2025    |
| NIP. 196411261988031002           |            |                                                                                      |              |
| <b>Pembimbing II</b>              |            |                                                                                      |              |
| Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.   |            |    | 16/2025<br>7 |
| NIP. 197505142001121001           |            |                                                                                      |              |
| Nama                              | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal      |
| 1. Hermanto, M.Pd.                | Ketua      |    | 18/2025<br>7 |
| NIP.197803102005011002            |            |                                                                                      |              |
| 2. Agung Robianto, S.Pd., M.Or.   | Sekretaris |   | 25/7 2025    |
| NIP. 198804132019031015           |            |                                                                                      |              |
| 3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.     | Anggota    |  | 17/7 2025    |
| NIP. 196411261988031002           |            |                                                                                      |              |
| 4. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd | Anggota    |  | 16/2025<br>7 |
| NIP. 197505142001121001           |            |                                                                                      |              |
| 5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.      | Anggota    |  | 21/7 2025    |
| NIP. 196302101988031001           |            |                                                                                      |              |

**Tanggal Lulus : 8 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 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, 08 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Hafiz Thaleb

1602621033



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 : Hafiz Thaleb  
NIM : 1602621033  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kependidikan Olahraga  
Alamat email : hafizthaleb@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 Maximum Power dan Balance terhadap Akurasi Tendangan  
Ap Hurigi Pada Atlet KOP Taekwondo UNJ

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, 08 Juli 2025

Penulis

( Hafiz Thaleb )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan rasa syukur ini kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Analisis *Maximum Power* dan *Balance* terhadap Tendangan *ap Hurigi* Pada Atlit KOP Taekwondo UNJ” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, 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 Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Fahmy Fahrezzy, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Iwan Hermawan, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M. Pd selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material dan moral.

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

Jakarta, 8 Juli 2025

Hafiz Thaleb

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Tendangan <i>ap hurigi</i> atau <i>axe kick</i> .....  | 8  |
| Gambar 2 Ilustrasi tendangan <i>ap hurigi</i> pertandingan..... | 11 |
| Gambar 3 Alat <i>chronojump</i> .....                           | 22 |
| Gambar 4 Ilustrasi <i>test</i> .....                            | 23 |
| Gambar 5 pelaksanaan <i>test</i> .....                          | 23 |
| Gambar 6 Lantai yang memadai .....                              | 24 |
| Gambar 7 solatip/lakban .....                                   | 24 |
| Gambar 8 Penggaris pengukur.....                                | 25 |
| Gambar 9 Stopwatch.....                                         | 25 |
| Gambar 10 Peluit Elektrik .....                                 | 25 |
| Gambar 11 skema test.....                                       | 27 |
| Gambar 12 Samsak .....                                          | 28 |
| Gambar 13 Peluit Elektrik .....                                 | 28 |
| Gambar 14 solatip/lakban .....                                  | 28 |
| Gambar 15 Meteran baju .....                                    | 29 |
| Gambar 16 <i>Stopwach</i> .....                                 | 29 |
| Gambar 17 Grafik <i>Histogram Maximum Power</i> (X1).....       | 37 |
| Gambar 18 Grafik <i>Histogram Balance</i> (X2).....             | 38 |
| Gambar 19 Grafik <i>Histogram Akurasi</i> (Y).....              | 38 |

## DAFTAR TABEL

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Gerakan tendangan <i>ap hurigi</i> .....             | 13 |
| Tabel 2 Penilaian <i>balance test</i> .....                  | 27 |
| Tabel 3 Gerakan Tes akurasi tendangan <i>ap hurigi</i> ..... | 30 |
| Tabel 4 validasi ahli .....                                  | 33 |
| Tabel 5 Data antropometri .....                              | 36 |
| Tabel 6 Hasil Uji Test .....                                 | 37 |



## DAFTAR ISI

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| ABSTRAK .....                                                      | i   |
| KATA PENGANTAR.....                                                | ii  |
| DAFTAR ISI.....                                                    | iii |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                 | v   |
| DAFTAR TABEL .....                                                 | vi  |
| BAB I.....                                                         | 1   |
| PENDAHULUAN .....                                                  | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                    | 1   |
| B. Identifikasi masalah.....                                       | 6   |
| C. Batasan Masalah .....                                           | 6   |
| D. Rumusan masalah .....                                           | 6   |
| E. Tujuan Penelitian.....                                          | 7   |
| F. Manfaat Penelitian.....                                         | 7   |
| BAB II .....                                                       | 8   |
| KAJIAN TEORITIK.....                                               | 8   |
| A. Kerangka Teoriti.....                                           | 8   |
| 1. Hakikat Akurasi Tendangan <i>ap hurigi</i> pada Taekwondo ..... | 8   |
| 2. Hakikat Maximum Power .....                                     | 13  |
| 3. Hakikat Balance .....                                           | 15  |
| B. Kerangka berpikir .....                                         | 17  |
| C. Hipotesis.....                                                  | 18  |
| BAB III.....                                                       | 20  |
| METODOLOGI PENELITIAN .....                                        | 20  |
| A. Tujuan Penelitian.....                                          | 20  |
| B. Tempat dan waktu penelitian .....                               | 20  |
| C. Metode penelitian.....                                          | 20  |
| D. Populasi dan sample .....                                       | 21  |
| E. Instrumen penelitian.....                                       | 22  |
| D. Teknik pengumpulan data .....                                   | 31  |
| E. Validitas instrument .....                                      | 32  |
| F. Teknik analisis data .....                                      | 33  |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV .....</b>                               | <b>36</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>      | <b>36</b> |
| <b>A. Deskripsi Data .....</b>                    | <b>36</b> |
| <b>B. Hasil Uji Normalitas .....</b>              | <b>40</b> |
| <b>C. Analisis Statsitic Non-Parametrik .....</b> | <b>41</b> |
| <b>D. Visualisasi Hasil .....</b>                 | <b>42</b> |
| <b>E. Pembahasan.....</b>                         | <b>42</b> |
| <b>BAB V .....</b>                                | <b>44</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                 | <b>44</b> |
| <b>A. Kesimpulan.....</b>                         | <b>44</b> |
| <b>B. Saran .....</b>                             | <b>45</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                        | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>                   | <b>48</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>                | <b>60</b> |

