

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KESEIMBANGAN
PADA POOMSAE *FREESTYLE* TAEKWONDO UNJ**



Intelligentia - Dignitas

**ANASSKILA RATNA ISYANTI
1604621045**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
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 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Anasskila Ratna Isyanti
NIM 1604621045

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KESEIMBANGAN PADA POOMSAE *FREESTYLE* TAEKWONDO UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan keseimbangan pada Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang metode latihan yang efektif dan efisien untuk melatih atlet-atlet di UNJ. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah atlet Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ yang terdiri dari 8 atlet. Pengumpulan data memakai kuantitatif asosiatif dilakukan dengan observasi, kuesioner, tes keseimbangan dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan “uji t” data dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan taraf signifikannya 0,05. Berdasarkan hasil uji efektifitas menggunakan uji t dari perbedaan hasil keberhasilan tes kecemasan dan tes keseimbangan diperoleh nilai t hitung = 10,237 lebih besar dari nilai t table = 10,605 maka hipotesis tidak diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan tes kecemasan pada Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ dengan rata-rata 2,9 dan hasil tes keseimbangan pada Poomsae *Freestyle* Taekwondo UNJ dengan rata rata 5,8.

Kata Kunci : Hubungan , Poomsae, *Freestyle*, Taekwondo, UNJ

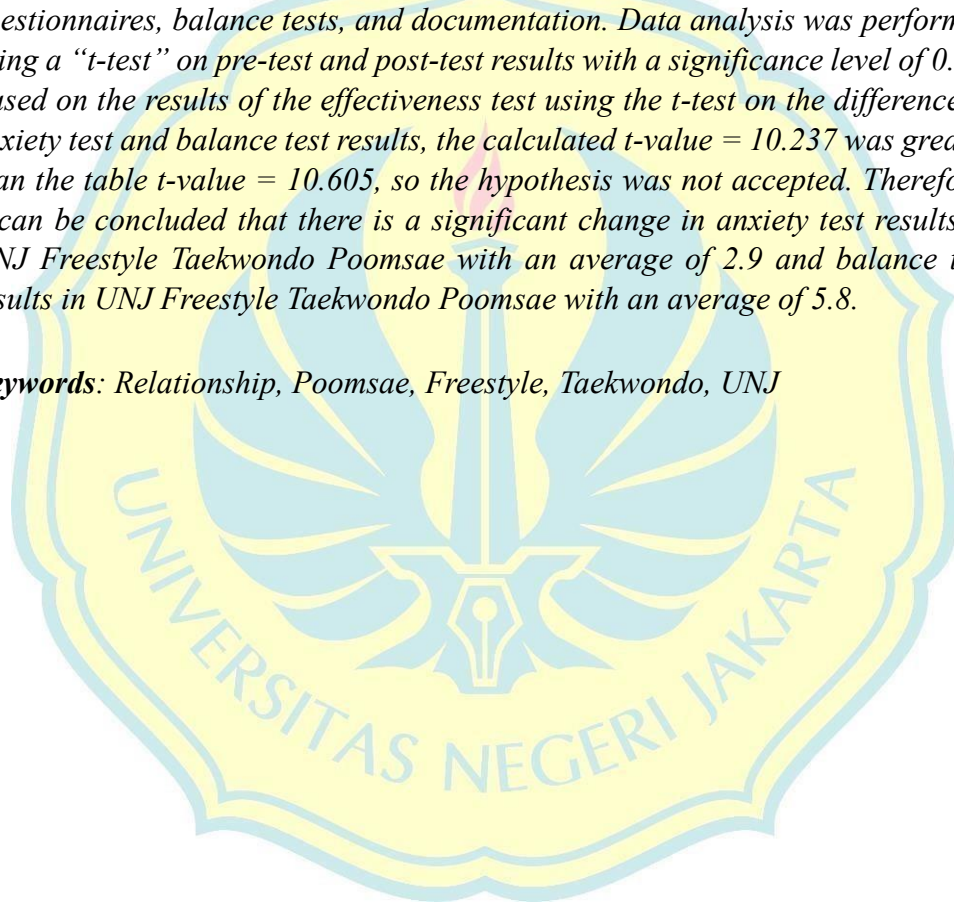


THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND BALANCE IN FREESTYLE TAEKWONDO POOMSAE AT UNJ

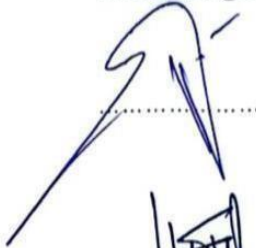
ABSTRACT

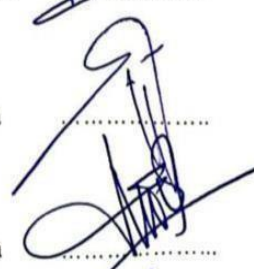
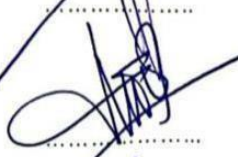
This study aims to determine the relationship between anxiety and balance in UNJ Freestyle Taekwondo Poomsae. In addition, this study was conducted to obtain in-depth information about effective and efficient training methods for athletes at UNJ. This study used non-probability sampling techniques with purposive sampling techniques. The study population consists of 8 athletes participating in UNJ's Poomsae Freestyle Taekwondo program. Data collection was conducted using quantitative associative methods, including observation, questionnaires, balance tests, and documentation. Data analysis was performed using a "t-test" on pre-test and post-test results with a significance level of 0.05. Based on the results of the effectiveness test using the t-test on the difference in anxiety test and balance test results, the calculated t-value = 10.237 was greater than the table t-value = 10.605, so the hypothesis was not accepted. Therefore, it can be concluded that there is a significant change in anxiety test results in UNJ Freestyle Taekwondo Poomsae with an average of 2.9 and balance test results in UNJ Freestyle Taekwondo Poomsae with an average of 5.8.

Keywords: Relationship, Poomsae, Freestyle, Taekwondo, UNJ



LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd		28/7/2025
NIP. 19641126198831002		
Pembimbing II		
Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd		29/7/2025
NIP. 198505042019032015		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd	Ketua		28/7/2025
NIP. 197802172006041001			
2. Heru Miftakhudin, M.Pd	Sekretaris		29/7/2025
NIP. 199211122023211022			
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd	Anggota		28/7/2025
NIP. 19641126198831002			
4. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd	Anggota		29/7/2025
NIP. 198505042019032015			
5. Burhan Basyirudin, M.Pd	Anggota		28/7/2025
NIP. 199302152024211001			

Tanggal Lulus : 16 Juli 2025

Kata Pengantar

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, M. Pd** selaku Koordinator Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga; Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M. Pd** selaku Pembimbing Akademik; Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd** dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Saudara Alm. **Bapak Edy Yulianto, Ibu Sri Supriantonia Retno P dan Muhammad Huzzein Putra Edy** yang senantiasa memberikan dukungan motivasi saat mengerjakan skripsi, bertukar pikiran, bertukar cerita, dan Teman-Teman saya **Adjie Sendang Nugroho, Deta Octariza, Nurida zulfa Lillah**, dan keluarga besar **Taekwondo Garuda Muda 95** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan 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, 16 Juli 2025



Anasskila Ratna Isyanti

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual.	9
1. Hakikat Poomsae <i>Freestyle</i>	9
2. Hakikat Taekwondo.	15
3. Hakikat Kecemasan.	19
4. Hakikat Keseimbangan	24
5. Komponen Biomotorik	28
B. Kerangka berpikir.....	35
1. Hubungan Antara Kecemasan dan Poomsae <i>Freestyle</i>	35
2. Hubungan Antara Keseimbangan dan Poomsae <i>Freestyle</i>	36
3. Hubungan Antara Kecemasan dan Kesimbangan pada Poomsae <i>Freestyle</i>	37
C. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.	39
A. Tujuan Penelitian.	39
B. Tempat dan Waktu penelitian.	39
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sempel	41
E. Instrumen Penelitian.	42
F. Teknik Pengumpulan Data.	48
G. Teknik Analisis Data	50
H. Hipotesis Statistika.	51
BAB IV HASIL PENELITIAN.	53
A. Deskripsi Data.	53
B. Pengujian Hipotesis	64
C. Pembahasan Hasil	64
BAB V KESIMPULAN.	66
A. Kesimpulan.	66
B. Saran.	68
DAFTAR PUSTAKA.	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Poomsae <i>Freestyle</i> tendangan <i>side kick</i>	10
2. Poomsae <i>Freestyle</i> gerakan <i>Aerial Walkover Forwards</i>	10
3. Area Pertandingan Poomsae <i>Freestyle</i>	12
4. Taekwondo <i>Dynamic Balance Test</i>	50
5. Kolerasi antara tes Kecemasan dan tes Keseimbangan.	51
6. Grafik Histogram data Kuesioner Tes Kecemasan	54
7. SPSS tes Kecemasan Poomsae <i>Freestyle</i> Taekwondo UNJ.....	55
8. Grafik Histogram data <i>Taekwondo Dynamic Balance Test</i>	56
10. SPSS <i>Taekwondo Dynamic Balance Test</i>	60



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen SAS-2	43
2. Pernyataan Kuesioner Tes Kecemasan	43
3. Item Total <i>Statistics</i>	46
4. Penilaian Poomsae <i>Freestyle</i>	47
5. Distribusi Frekuensi Tes Kecemasan Poomsae <i>Freestyle</i> Taekwondo UNJ	54
6. Distribusi Frekuensi <i>Taekwondo Dynamic Balance Test</i>	55



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat izin penelitian	69
2. Surat balasan penelitian	70
3. Surat validasi instrument tes penelitian	71
4. Data responden tes Keseimbangan, <i>Taekwondo Dynamic</i> , <i>Poomsae Freestyle</i> Taekwondo UNJ.	74
5. Tabel Data Uji Coba Instrumen Tes Kecemasan <i>Poomsae Freestyle</i> Taekwondo UNJ	75
6. Tabel Distribusi T-score dan Z-score.....	77
7. Tabel Uji Validitas Variabel Tes Kecemasan <i>Poomsae Freestyle</i> Taekwondo UNJ	78
8. Tabel Persentase Kecemasan Tes Kecemasan <i>Poomsae Freestyle</i> Taekwondo UNJ	80
9. Tabel Data Uji coba Variabel Instrumen <i>Taekwondo Dynamic Balance Test</i> . .	81
10. Tabel Uji Validitas Variabel <i>Taekwondo Dynamic Balance Test</i>	82
11. Tabel Distribusi Signifikan.	84
12. Tabel Perhitungan Uji T dan T Tabel Variabel Kecemasan, <i>Balance</i> , dan <i>Poomsae Freestyle</i> Taekwondo UNJ.	85
13. Foto Selama Penelitian.	88



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anasskila Ratna Isyanti
NIM : 1604621045
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : anasskila13@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 Kecemasan dan Keseimbangan pada Poomsae Freestyle 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, 8 Agustus 2025

Penulis

(Anasskila Ratna Isyanti)