

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KECEMASAN
DENGAN PENAMPILAN ATLET *POOMSAE* KOP
TAEKWONDO UNJ YANG BERTANDING DI KEJUARAAN
WIRA TANGGON ADHYSATYA**



**Oleh:
NASYWA IQTI ALIFAH
1603620039**

Skripsi

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

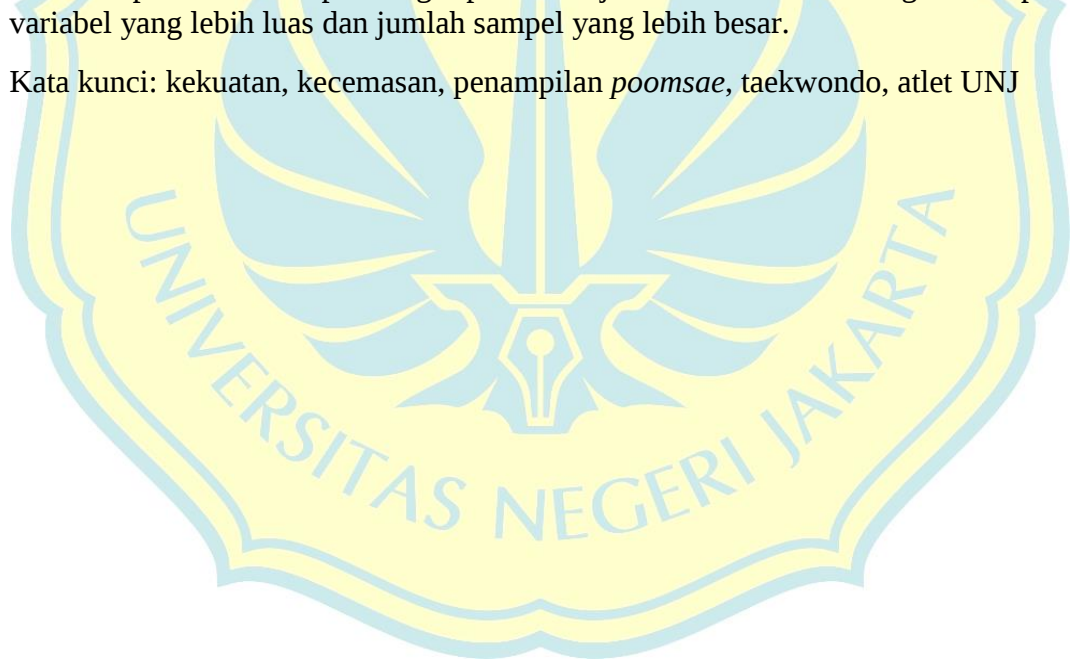
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan dan kecemasan dengan penampilan atlet *poomsae* KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang bertanding dalam Kejuaraan Wira Tanggon Adhysatya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet dengan menggunakan teknik total sampling. Variabel kekuatan diukur melalui tes push up, kecemasan diukur menggunakan instrumen *SCAT* (*Sport Competition Anxiety Test*), dan penampilan *poomsae* dinilai berdasarkan skor kejuaraan dari juri. Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan memiliki hubungan positif sedang dengan penampilan *poomsae* ($r = 0,521$), sedangkan kecemasan menunjukkan hubungan negatif lemah dengan penampilan ($r = -0,092$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,290 menunjukkan bahwa kedua variabel independen hanya mampu menjelaskan 29% variasi penampilan atlet. Dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan hubungan antara kekuatan dan kecemasan dengan performa, namun hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk memprediksi performa secara signifikan. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa aspek fisik dan psikologis perlu dikaji lebih mendalam dengan cakupan variabel yang lebih luas dan jumlah sampel yang lebih besar.

Kata kunci: kekuatan, kecemasan, penampilan *poomsae*, taekwondo, atlet UNJ



ABSTRACT

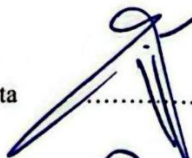
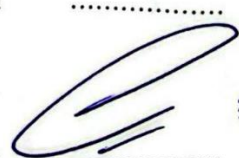
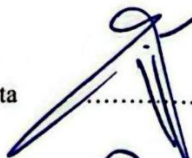
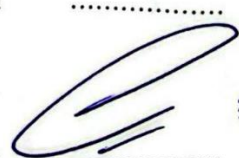
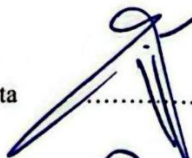
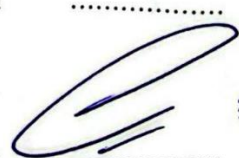
This study aims to examine the relationship between strength and competitive anxiety with the performance of poomsae athletes from KOP Taekwondo, Universitas Negeri Jakarta (UNJ), who competed in the Wira Tanggon Adhysatya Championship. The research employed a quantitative correlational method. The sample consisted of 10 athletes using a total sampling technique. The strength variable was measured through push-up, competitive anxiety was assessed using the SCAT (Sport Competition Anxiety Test) instrument, and poomsae performance was evaluated based on judges' scores from the competition. The results of the analysis showed that physical strength had a moderate positive correlation with poomsae performance ($r = 0.521$), while anxiety showed a weak negative correlation with performance ($r = -0.092$). The coefficient of determination (R^2) value of 0.290 suggests that the two independent variables could only explain 29% of the variance in athletes' performance. It can be concluded that although there is a tendency for a relationship between physical and psychological factors with performance, the correlation is not strong enough to significantly predict performance. This study highlights the need for further exploration of physical and psychological aspects using broader variables and larger sample sizes.

Keywords: strength, anxiety, poomsae performance, taekwondo, UNJ athletes



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal																																												
Pembimbing I		30 Juli 2025																																												
(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) NIP. 196411261988031002																																														
Pembimbing II		31 Juli 2025																																												
(Nadya Dwi Oktafiranda S.Or, M.Pd.) NIP. 199010182023212040																																														
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 40%;">Nama</th> <th style="text-align: center; width: 30%;">Jabatan</th> <th style="text-align: center; width: 30%;">Tanda Tangan</th> <th style="text-align: center; width: 30%;">Tanggal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. (Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos, M.Pd) NIP. 198308272015041001</td> <td>Ketua</td> <td></td> <td>31 Juli 2025</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>2. (Yuliasih S.Or, M.Pd) NIP. 198607092024212001</td> <td>Sekretaris</td> <td></td> <td>31 Juli 2025</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) NIP. 196411261988031002</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>30 Juli 2025</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>4. (Nadya Dwi Oktafiranda S.Or, M.Pd.) NIP. 199010182023212040</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>31 Juli 2025</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>5. (Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd) NIP. 198509252015041003</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>31 Juli 2025</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>			Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal	1. (Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos, M.Pd) NIP. 198308272015041001	Ketua		31 Juli 2025					2. (Yuliasih S.Or, M.Pd) NIP. 198607092024212001	Sekretaris		31 Juli 2025					3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) NIP. 196411261988031002	Anggota		30 Juli 2025					4. (Nadya Dwi Oktafiranda S.Or, M.Pd.) NIP. 199010182023212040	Anggota		31 Juli 2025					5. (Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd) NIP. 198509252015041003	Anggota		31 Juli 2025				
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal																																											
1. (Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos, M.Pd) NIP. 198308272015041001	Ketua		31 Juli 2025																																											
																																														
2. (Yuliasih S.Or, M.Pd) NIP. 198607092024212001	Sekretaris		31 Juli 2025																																											
																																														
3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) NIP. 196411261988031002	Anggota		30 Juli 2025																																											
																																														
4. (Nadya Dwi Oktafiranda S.Or, M.Pd.) NIP. 199010182023212040	Anggota		31 Juli 2025																																											
																																														
5. (Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd) NIP. 198509252015041003	Anggota		31 Juli 2025																																											
																																														

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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, 14 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Nasywa Iqti Alifah
NIM 1603620039

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : NASYWA IQTI ALIFAH
NIM : 1603620039
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : nasywaiqtielifahhh@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 KEKUATAN DAN KECEMASAN DENGAN PENAMPILAN
ATLET POOMSAE KOP TAEKWONDO UNJ YANG BERTANDING DI KEJUARAAN
WIRA TANGGON ADHYSATYA

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, 4 Agustus 2025

Penulis

(Nasywa Iqti Alifah)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan 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 Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd, Ibu Nadya Dwi Oktafiranda S.Or, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, anak KOP Taekwondo UNJ khususnya anak *poomsae* yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Abah dan Umi tersayang, Cece, Ci Ay, Adek Albi, saudara dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, teman-teman dekat saya dan tentunya tidak lupa juga mas taki yang selalu ada untuk 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, 14 Juli 2025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Taekwondo.....	7
2. Poomsae	9
3. KOP Taekwonodo UNJ	25
4. Kekuatan	27
5. Kecemasan	29

B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Hasil Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Seragam atau Dobok	19
Tabel 3.1 Instrumen Pengukuran Kekuatan Otot (X1)	38
Tabel 3.2 Penilaian Instrumen <i>SCAT (Sport Competition Anxiety Test)</i>	39
Tabel 3.3 Penilaian Instrumen Kecemasan	42
Tabel 3.4 Instrumen Penilaian Penampilan <i>Poomsae</i> (Y)	43
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia	47
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Kekuatan	48
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kecemasan (Skor <i>SCAT</i>)	49
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Penampilan Atlet <i>Poomsae</i>	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Pearson	54
Tabel 4.9 Hasil Koefisien Determinasi	55
Tabel 4.10 Hasil Uji F	56
Tabel 4.11 Analisis Regresi Linear Berganda	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Gerakan <i>Freestyle Poomsae</i>	11
Gambar 2.2 Contoh Gerakan <i>Recognize Poomsae</i>	13
Gambar 2.3 Ukuran dan Batas Lapangan	17
Gambar 2.4 Pesta Olahraga yang Diikuti KOP Taekwondo UNJ	25
Gambar 2.5 Foto Tim KOP Taekwondo UNJ.....	26
Gambar 2.6 Atlet Tim KOP Taekwondo UNJ	26
Gambar 2.7 Kurva Kecemasan (<i>Anxiety Curve</i>)	30
Gambar 3.1 Korelasi atau Desain Penelitian.....	37

