

**PENGARUH IRAMA TERHADAP LATIHAN *STEPS* DASAR
TAEKWONDO DI EKSTRAKULIKULER
SMPN 31 DEPOK**



Intelligentia - Dignitas

ANNISA RAHMAWATI MULYAS

1601620057

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

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Jakarta**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing 1,
Dr. Fahmy Fachrezzy
NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan



Tanggal

29/12/25

Pembimbing 2.
Dwi Indra Kurniawan., M.Pd
NUPTK. 6935764665137022



27/12/25

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini.,
S.Pd., M.Kes., AIFO
NIP. 197205222006042001

Ketua



19/01/28

2. Dr. Iwan Setiawan., M.Pd
NIP. 197303052009121001

Sekretaris



06/01/26

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

Anggota



29/12/25

4. Dwi Indra Kurniawan., M.Pd
NUPTK. 6935764665137022

Anggota



27/12/25

5. Dr. Shela Ginanjar., M.Pd
NIP. 197301152005011003

Anggota



31/12/25

Tanggal Kelulusan : 14 Desember 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 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 hal tersebut penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karna skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



(Annisa Rahmawati Mulyas)

NIM 1601620057



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

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 : Annisa Rahmawati Muiyas
NIM : 1601620057
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan jasmani
Alamat email : annisarm250102@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengaruh Irama Terhadap Langkah Dasar Taekwondo
di Ekstrakurikuler SMPN 31 Depok"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 19 Januari 2021

Penulis

(Annisa Rahmawati Muiyas
nama dan tanda tangan)

PENGARUH IRAMA TERHADAP LATIHAN *STEPS* DASAR *TAEKWONDO* DI EKSTRAKULIKULER SMPN 31 DEPOK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan irama terhadap latihan *steps* dasar *Taekwondo* pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 31 Depok. *Steps* dasar merupakan fondasi penting dalam *Taekwondo* yang berperan dalam meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan kesiapan teknik siswa sebelum memasuki tahapan lanjutan. Namun, pelaksanaan latihan *steps* yang dilakukan secara monoton sering menimbulkan kejenuhan dan menurunkan kualitas latihan. Penggunaan irama dalam latihan dipandang sebagai alternatif metode untuk meningkatkan efektivitas dan ketertarikan siswa selama berlatih. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest*. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui instrumen tes kemampuan *steps* dasar *Taekwondo* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis dengan *paired samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan irama terhadap peningkatan kemampuan latihan *steps* dasar *Taekwondo* siswa. Penggunaan irama mampu meningkatkan konsentrasi, koordinasi, serta motivasi siswa dalam melaksanakan rangkaian gerakan *steps*. Dengan demikian, penggunaan irama dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dan inovatif dalam pembinaan ekstrakurikuler *Taekwondo* di sekolah.

Kata kunci: irama, latihan *steps* dasar, *Taekwondo*, ekstrakurikuler

THE EFFECT OF RHYTHM ON BASIC TAEKWONDO STEPS EXTRACURRICULAR EXERCISES AT SMPN 31 DEPOK

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of rhythm on Taekwondo basic steps training in extracurricular activities at SMPN 31 Depok. Basic steps are an important foundation in Taekwondo that plays a role in improving students' concentration, coordination, and technical readiness before entering advanced stages. However, monotonous step training often leads to boredom and reduces the quality of training. The use of rhythm in training is seen as an alternative method to increase student effectiveness and interest during training. The research method used is an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The subjects were students who participated in Taekwondo extracurricular activities at SMPN 31 Depok. Data collection techniques were carried out using a basic Taekwondo steps ability test instrument that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using a normality test and a hypothesis test with a paired samples t-test. The results showed that there was a significant effect of rhythm on improving students' basic Taekwondo steps training abilities. The use of rhythm was able to improve students' concentration, coordination, and motivation in carrying out a series of steps. Thus, the use of rhythm can be used as an effective and innovative training method in fostering Taekwondo extracurricular activities in schools.

Keywords: *rhythm, basic steps training, Taekwondo, extracurricular activities*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat hidayah dan kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga peneliti haturkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah Islamiyah kepada umat manusia. Tiada kata yang mampu peneliti ucapkan selain rasa syukur atas segala ilmu yang telah diberikan oleh Allah SWT berupa ilmu, rahmat dan ridhonya. Skripsi ini diajukan dengan judul **“PENGARUH IRAMA TERHADAP LATIHAN STEPS DASAR TAEKWONDO DI EKSTRAKULIKULER SMPN 31 DEPOK”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO**. Dosen Pembimbing Akademik Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, Dosen Pembimbing Skripsi I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.**, dan Dosen Pembimbing II **Bapak Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.**, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan 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 Januari 2026

ARM

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Allhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat rahmat hidayah serta kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Irama Terhadap Latihan Steps Dasar *Taekwondo* Di Ekstrakurikuler Smpn 31 Depok “.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Dengan ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Endi Mulyadi dan Ibu Asmah serta kakak saya yang Bernama Juju Juhariyah dan adik-adik saya Naji Burahman Mulyas, Muhammad Rinaldi Mulyas Allhamdulillah kini penulisan sudah berada ditahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Dr. Iwan Setiawan., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan

penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

5. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy., M.Pd, selaku dosen pemninning I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dwi Indra Kurniawan., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.
8. Kepala Sekolah dan Jajaran SMPN 31 Depok, yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
9. Kepada adik-adik junior saya Danita Aprilianti, Satria Pinandhita Widisena, Aldeo Ardy Atanasius Sitepu, Fransiska Yolanda Ndruru, Dennys Alvanza, dan Kus Puruhita Bakti Dwipayana yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.
10. Terima kasih kepada Ilham Fathurrachman yang dengan penuh kesabaran telah menemani dan membantu penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Terimakasih Annisa Rahmawati Mulyas diri saya sendiri yang telah berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini, berguna melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat peneliti harapkan dari rekan pembaca.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan selalu memberikan taufiq dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.



DAFTAR ISI

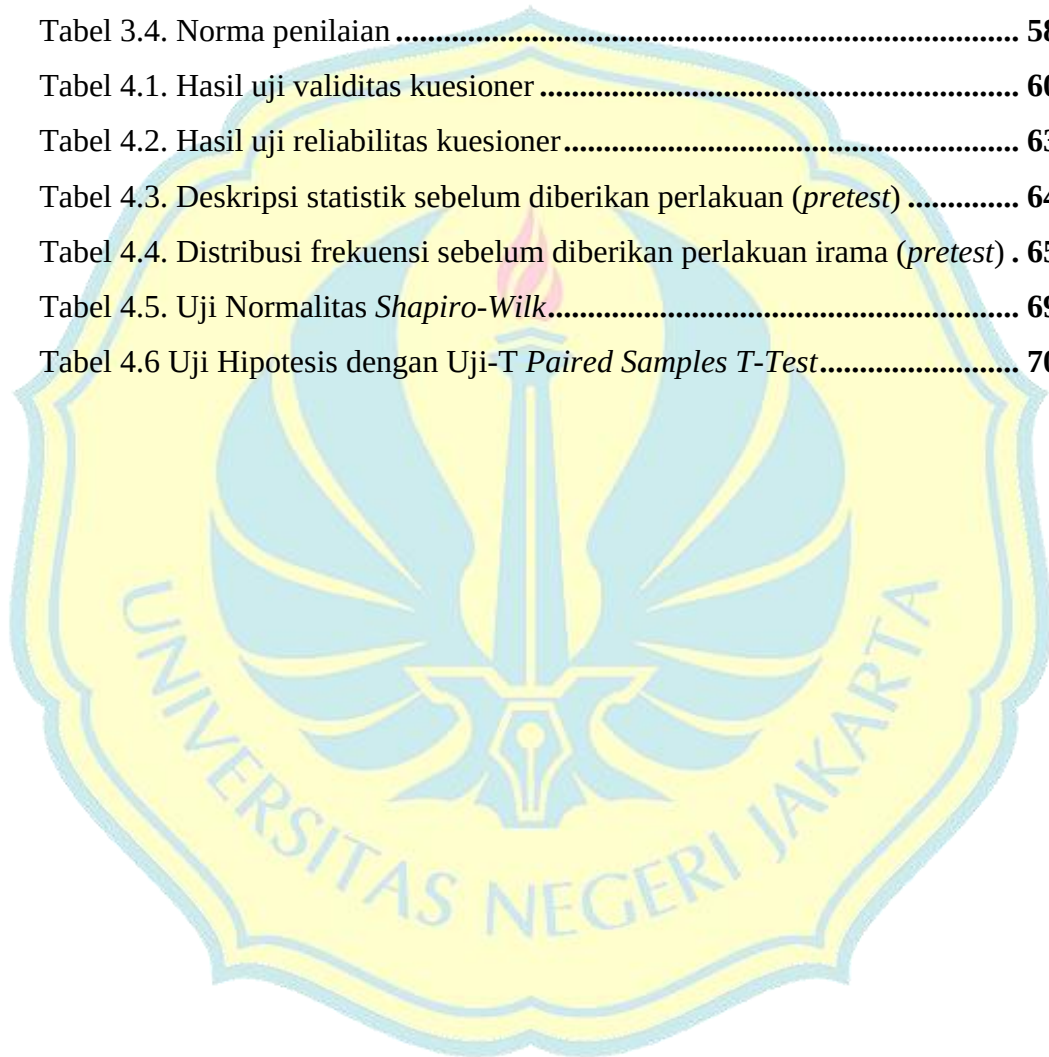
	Halaman
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Irama Musik.....	8
2. Hakikat Latihan.....	14
3. Hakikat <i>Taekwondo</i>	27
4. Hakikat Ekstrakurikuler	42
B. Kerangka Berpikir	44
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel	48
E. Teknik Pengambilan Data	49
F. Validitas Data	54
G. Teknik Analisis Data	57
H. Hipotesis Statistika	59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Hasil Analisis Uji Validitas	60
2. Uji Reliabilitas Penelitian	62
3. Deskripsi Pengaruh Irama Terhadap Latihan Steps Dasar <i>Taekwondo</i> (Prestest)	63
4. Deskripsi Pengaruh Irama Terhadap Latihan Step Dasar <i>Taekwondo</i> (Posttest)	66
5. Uji Normalitas	69
6. Uji Hipotesis (uji-t).....	69
B. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79



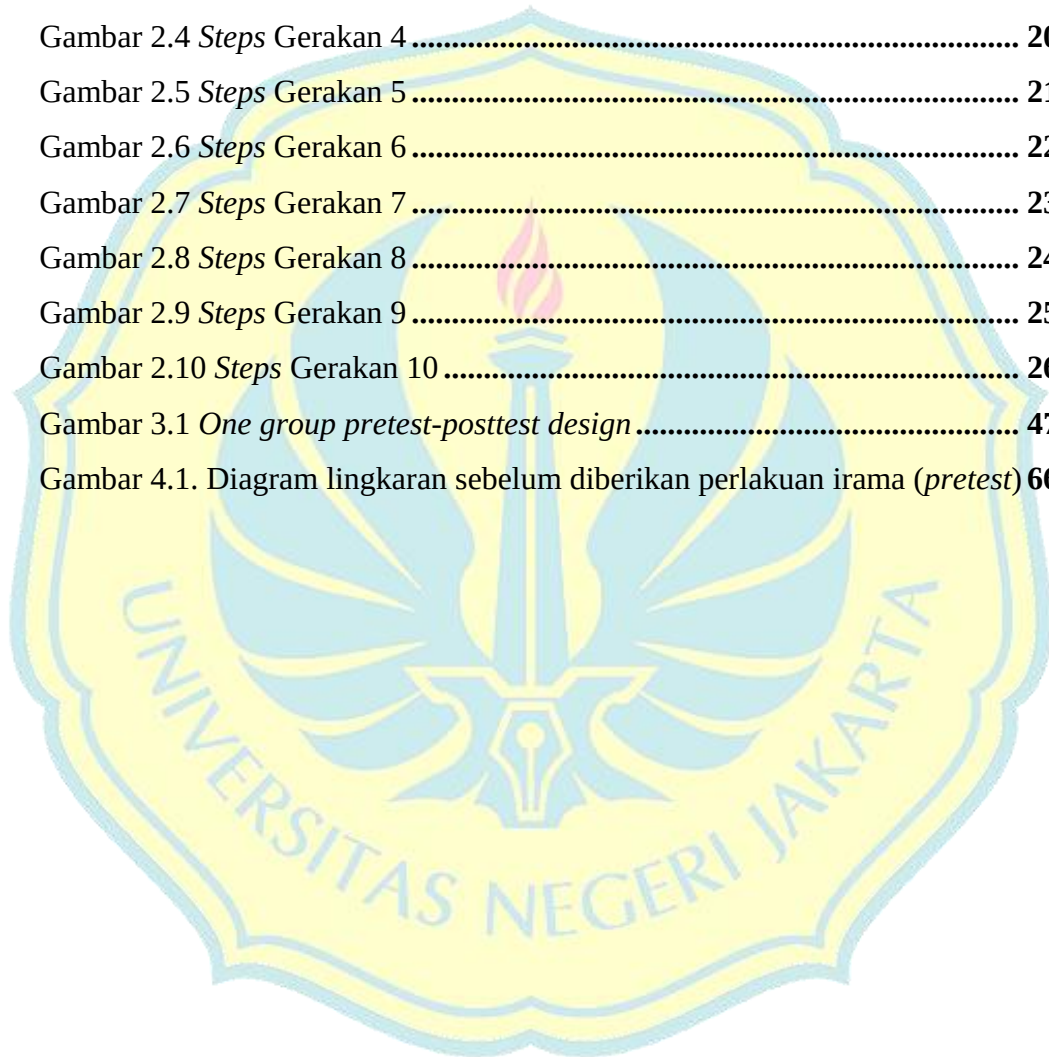
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skala likert <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>	51
Tabel 3.2 Daftar ahli yang memvalidasi instrumen penelitian.....	54
Tabel 3.3 Hasil Analisis Validasi Ahli	55
Tabel 3.4. Norma penilaian	58
Tabel 4.1. Hasil uji validitas kuesioner	60
Tabel 4.2. Hasil uji reliabilitas kuesioner.....	63
Tabel 4.3. Deskripsi statistik sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)	64
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan irama (<i>pretest</i>) .	65
Tabel 4.5. Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	69
Tabel 4.6 Uji Hipotesis dengan Uji-T <i>Paired Samples T-Test</i>	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Steps</i> Gerakan 1	17
Gambar 2.2 <i>Steps</i> Gerakan 2	18
Gambar 2.3 <i>Steps</i> Gerakan 3	19
Gambar 2.4 <i>Steps</i> Gerakan 4	20
Gambar 2.5 <i>Steps</i> Gerakan 5	21
Gambar 2.6 <i>Steps</i> Gerakan 6	22
Gambar 2.7 <i>Steps</i> Gerakan 7	23
Gambar 2.8 <i>Steps</i> Gerakan 8	24
Gambar 2.9 <i>Steps</i> Gerakan 9	25
Gambar 2.10 <i>Steps</i> Gerakan 10	26
Gambar 3.1 <i>One group pretest-posttest design</i>	47
Gambar 4.1. Diagram lingkaran sebelum diberikan perlakuan irama (<i>pretest</i>)	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	81
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin <i>Expert Judgment</i>	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Musik.....	83
Lampiran 5. Validasi Pelatih Teknik <i>Taekwondo</i> PPOB DKI Jakarta.....	87
Lampiran 6. Validasi Ahli Fisik (<i>Strength&Conditioning</i>) PPOP DKI Jakarta.....	90
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	95

