

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS
PERGELANGAN KAKI TERHADAP TENDANGAN *AP CHAGI*
PADA TAEKWONDO *IN* RTC BEKASI CLUB KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



LAUH MAHFUD

41182191180181

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS
PERGELANGAN KAKI TERHADAP TENDANGAN *AP CHAGI*
PADA TAEKWONDO *IN* RTC BEKASI CLUB KOTA BEKASI**

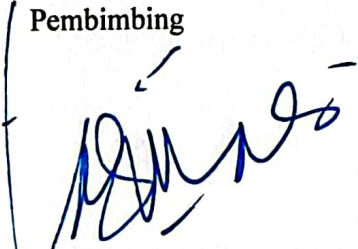
Oleh

Lauh Mahfud

41182191180181

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing


Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 26 Juli 2023

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN KAKI TERHADAP TENDANGAN *AP CHAGI* PADA TAEKWONDO *IV* RTC BEKASI CLUB KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Lauh Mahfud
41182191180181

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023

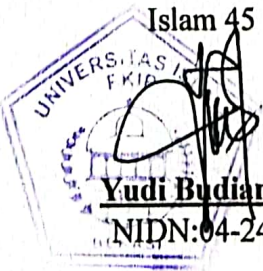
Susunan Dewan Penguji

Ketua	: <u>Yudi Budianti, M.Pd.</u>	(.....)
Sekretaris	: <u>Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.</u>	(.....)
Penguji 1	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd	(.....)
Penguji 2	: Habibie, S.Sos., M.Pd.	(.....)
Penguji 3	: Domi Bustomi, M.Pd.	(.....)

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIDN: 04-240171-02

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lauh Mahfud

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180181

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan AP Chagi Pada Taekwondo *In* RTC Bekasi Club Kota Bekasi “ ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini di buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan/ paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 7 Agustus 2023

Saya yang menyatakan,

 
Lauh Mahfud

NPM : 41182191180181

MOTTO & PERSEMBAHAN

“Belajarlah berdiri dengan kedua kakimu sendiri. Semua orang punya masalahnya masing-masing, maka kamu tidak bisa mengharapkan orang lain untuk menyelesaikan masalahmu”

“ Tujuan pendidikan itu untuk menyiapkan anak muda agar bisa mendidik dirinya sepanjang hidupnya”

-Robert Maynard Hutchins-

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena hanya kepadanya kami menyembah dan hanya kepadanya kami memohon pertolongan.

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya, Terimakasih selalu support saya hingga detik ini, Terimakasih telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan, begitu banyak pelajaran hidup, begitu banyak pengorbanan bapak dan ibu sehingga seumur hidup tidak cukup untuk mengganti semuanya. Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang tulus yang telah kalian berikan kepada saya , Semoga Allah beri panjang umur dan Kesehatan selalu.
2. Skripsi ini saya persembahkan kepada Pelatih Sabeum Agus Iskandar, dan Tim Taekwondo RTC Kota Bekasi. Terimakasih telah menyediakan dan mempersilahkan tempat untuk pengerjaan skripsi saya dan memberi kan waktu luang nya untuk membantu mengarahkan pengerjaan skripsi saya sehingga berjalan dengan lancar.

3. Skripsi ini saya persembahkan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pihak-pihak yang membutuhkan.

ABSTRAK

Lauh Mahfud. 2023. Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan *AP Chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi . Skripsi. Universitas Islam 45 Bekasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk Mencari tau adakah Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan *AP Chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi. Peneliti ini mengguakan metode Korelasi dengan populasi anggota Club Taekwondo RTC Kota Bekasi dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut yaitu: (a) Anggota club berusia 13-16 tahun. (b) Diatas sabuk kuning (mulai dari kuning strip hijau - sabuk hitam). Mempelajari dengan beberapa kriteria diatas maka jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 30 anggota club putra & putri.

Berdasarkan analis data yang diperoleh hasil bahwa Hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki signifikan terhadap hasil tendangan *AP Chagi* pada Taekwondo di RTC Kota Bekasi Club Kota Bekasi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan *AP Chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi ” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hermanto, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani , FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

4. Ibu Yunita Lasma Siregar, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing penyusunan skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Universitas Islam 45 Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Kepada Ibu, Ayah saya yang telah memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 7 Agustus 2023

Penulis

Lauh Mahfud

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiI
DAFTAR TABEL	xiiI
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Anggapan Dasar	8
G. Hipotesis.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
A. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
B. Hakikat Fleksibilitas Pergelangan Kaki	13
C. Keterampilan Tendangan <i>AP Chagi</i>	14

D. Profil Taekwondo <i>In</i> RTC Bekasi Club	14
E. Penelitian Relevan	15
F. Kerangka Berfikir	19
G. Hipotesis	20
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	21
A. Metode Penelitian	21
B. Populasi & Sample	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Desain & Langkah-langkah Penelitian	23
E. Instrumen Penilaian	25
F. Penilaian	26
G. Prosedur Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Koefisien Korelasi	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Diskusi Penemuan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Otot Tungkai.....	11
Gambar 2.2 Pergelangan Kaki.....	12
Gambar 2.3 Tendangan <i>Ap Chagi</i>	14
Gambar 2.4 Struktur Organisasi	15
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian	23
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian Korelasi	24
Gambar 3.3 Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki	27
Gambar 3.4 <i>Standing Long Jump</i>	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Penilaian Fleksibilitas Pergelangan Kaki.....	26
Tabel 3.2 Skala Penilaian <i>Standing Long Jump</i>	29
Tabel 3.3 Skala Penilaian <i>Performance Assesment Ap Chagi</i>	32
Tabel 3.4 Skala Klasifikasi Koefisien Korelasi Tes	37
Tabel 4.1 Deskripsi	40
Tabel 4.2 Deskripsi Simpangan Baku.....	41
Tabel 4.3 Normalitas.....	41
Tabel 4.4 Koefisien Korelasi.....	42
Tabel 4.5 Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing.....	49
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 4 Surat Pernyataan Jumlah Anggota Club RTC Bekasi.....	52
Lampiran 5 Data Anggota Club RTC Bekasi	53
Lampiran 6 Dokumentasi.....	57
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi.....	59
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	61