

**SUMBANGAN POWER OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN,
KOORDINASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI
POOMSAE TAEKWONDO
(Studi Korelasional Prestasi Poomsae Atlet Taekwondoin di Surakarta)**

TESIS

**Oleh :
BINUKO AMARSETO
A121408003**

Telah dipertahankan di depan penguji
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal
.....2016

| Jabatan | Nama | Tanda tangan | Tanggal |
|------------|---|--------------|---------|
| Ketua | Prof. Dr. Kiyatno. M.Or, PFK,AIFO NIP 194801181976031002 | | |
| Sekretaris | Dr. Sapta Kunta Purnama, ,Pd NIP 1968032319930311012 | | |
| Anggota | Prof. Dr. Sugiyanto NIP 194911081976091001 | | |
| | Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP : 196511281990031001 | | |

Mengetahui

Prof. Dr. H. M. Furqon H, M.Pd.

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.

NIP : 19600727 198702 1 001

NIP : 19651128 199003 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul : **“Sumbangan Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Koordinasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi *Poomsae Taekwondo* (Studi Korelasional Prestasi *Poomsae* Altet Taekwondoin Di Surakarta)”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiarasi, maka saya bersedia menerima sanksi baik Tesis beserta gelar Magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagai atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan PPs-UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 10 Mei 2016

Mahasiswa

Binuko Amarseto

MOTTO

Kalau mati, dengan berani.

Kalau hidup, dengan berani.

Kalau keberanian tidak ada, itulah sebabnya setiap bangsa asing bisa jajah kita.

(-Pramoedya Ananta Toer-)

My thirst for knowledge cannot be quenched.

(-RUBICK-)

PERSEMBAHAN

Segala puji kepada-Mu Dzat yang memiliki samudra ilmu pengetahuan

Kupersembahkan karya ini untuk :

“Bapakku Daroji dan Ibuku Siti Sholikhah”

Terima kasih atas kasih sayang yang tiada pernah putus, lantunan doa yang tiada pernah berhenti, pelukan hangat yang selalu ada disaat aku membutuhkan.

“Endar Surya Kharisma, Tri Ghozali Al Bashfar, Khusna Fahmi Afnizar”

Terima kasih menemaniku menjadi bagian dari cinta kasih kedua orang tua kita

“Teman seperjuangan IOR A 2014”

Terimakasih atas pembelajaran untuk berlaku bagaimana menjadi seorang teman
(Gope, Edi, Ari, Puput, Dasih, Inka, Satria, Amar, Edho, Dicky, Oky)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan seminar hasil tesis ini yang berjudul “Sumbangan Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Koordinasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi *Poomsae Taekwondo*” (Studi Korelasional Prestasi *Poomsae* Atlet Taekwondoin Putra di Surakarta) dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penyelesaian proposal tesis mengalami berbagai kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, maka berbagai kesulitan dan hambatan yang timbul tersebut dapat diatasi, namun penulis sungguh merasa bahwa pasti saja ada kekurangan dan kelemahan dalam penulisan ini. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran, usul, dan kritik yang membangun.

Pada kesempatan ini penulis juga menghanturkan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. Furqon. H., Pd. selaku direktur Pascasarjana Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas terakhir.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta dan pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, saran, masukan dan koreksi dalam menyusun proposal tesis.
4. Prof. Dr. Sugiyanto. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, saran, masukan dan koreksi dalam menyusun proposal tesis.

Terakhir harapan penulis, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan balasan-Nya kepada mereka dengan yang lebih baik. Amin.

ABSTRAK

Binuko Amarseto. A121308003. 2016. “Sumbangan Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Koordinasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi *Poomsae Taekwondo* (Studi Korelasional Prestasi *Poomsae Altet Taekwondoin* di Surakarta)”. TESIS. Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pembimbing: Prof. Dr. Sugiyanto (Pembimbing I), dan Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Pembimbing II).

Prestasi *Poomsae Taekwondo* tidak hanya dicapai dengan hanya mengandalkan faktor ketrampilan teknik, tetapi juga haruslah memperhatikan faktor kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik baik berupa power otot tungkai, keseimbangan, dan koordinasi akan menentukan gerakan dalam setiap teknik *Poomsae Taekwondo*. Selain itu penilaian prestasi *Poomsae Taekwondo* terdapat penilaian lainnya yang berupa presentasi daripada ekspresi yang mencerminkan kepercayaan diri seorang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kebenaran tentang sumbangan power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi *Poomsae Taekwondo*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah atlet usia 13-15 tahun pada dojang se-Surakarta, jumlah sampel yang didapatkan berjumlah 40 responden. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 4 variabel independent yaitu power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi dan kepercayaan diri dan 1 variabel dependent yaitu prestasi *Poomsae Taekwondo*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi regresi dengan melakukan pengujian prasyarat uji normalitas dan linieritas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi dan korelasi masing-masing prediktor dan analisis regresi ganda serta korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi dan kepercayaan diri berhubungan baik secara parsial dan secara simultan membentuk persamaan regresi. Dimana setiap power otot tungkai meningkat maka akan mengakibatkan peningkatan prestasi *Poomsae Taekwondo* sebesar 0,018, setiap peningkatan keseimbangan akan mengakibatkan peningkatan prestasi *Poomsae Taekwondo* sebesar 0,027, setiap peningkatan koordinasi akan mengakibatkan peningkatan prestasi *Poomsae Taekwondo* sebesar 0,042, setiap peningkatan kepercayaan diri akan mengakibatkan peningkatan prestasi *Poomsae Taekwondo* sebesar 0,054. Kesimpulan dari penelitian ini adalah power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi dan kepercayaan diri berhubungan dan memiliki sumbangan baik secara parsial maupun simultan terhadap prestasi *Poomsae Taekwondo*.

Kata kunci : *Kondisi fisik, Psikologis, Prestasi Poomsae Taekwondo.*

ABSTRACT

Binuko Amarseto. A121308003. 2016. "Contribution Limb Muscle Power, Balance, Coordination and Confidence Against Achievement *Poomsae Taekwondo* (Correlational Studies in *Poomsae* Achievement Altet taekwondoin Surakarta)". THESIS. Sport Science Studies Program, Graduate Program of Sebelas Maret University, Surakarta. Supervisor: Prof. Dr. Sugiyanto (Supervisor I), and Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Supervisor II).

Taekwondo Poomsae achievement is not only achieved by simply relying on factors engineering skills, but also must take into account the physical and psychological conditions. The physical condition of either leg muscle power, balance, and coordination will determine the movement in each *Poomsae Taekwondo* techniques. In addition *Taekwondo Poomsae* performance appraisal are more votes than the expression in the form of presentation that reflects the confidence of an athlete. This study aims to find out the truth about the contributions of leg muscle power, balance, coordination and confidence towards achievement *Taekwondo Poomsae*.

This study uses a quantitative approach with correlational research method, the population in this study were athletes aged 13-15 years at the dojang as Surakarta, the number of samples obtained were 40 respondents. The variables in this study consisted of four independent variables namely limb muscle power, balance, coordination and confidence and one dependent variable that achievement *Taekwondo Poomsae*. Data were analyzed using regression correlation analysis with the testing requirements of normality and linearity test. Hypothesis testing using regression analysis and correlation of each predictor and multiple regression analysis and multiple correlation.

The results showed that the leg muscle power, balance, coordination and confidence related to both partially and simultaneously form the regression equation. Wherein each power leg muscle increases, will result in improved performance *Poomsae Taekwondo* amounted to 0,018, every increase in the balance will result in improved performance *Poomsae Taekwondo* amounted to 0,027, each increased coordination will lead to increased achievement *Poomsae Taekwondo* amounted to 0,042, every increase in confidence will lead to increased achievement *Poomsae Taekwondo* amounted to 0,054. The conclusion of this study is the leg muscle power, balance, coordination and confidence in touch and have either partially contribute to the achievement of simultaneous although *Taekwondo Poomsae*.

Keywords: physical condition, psychological, Taekwondo Poomsae Achievement.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | viii |
| <i>ABSTRACT</i> | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Olahraga <i>Taekwondo</i> | 9 |
| a. Hakekat olahraga <i>Taekwondo</i> | 9 |
| b. Teknik dasar <i>Taekwondo</i> | 11 |
| c. Prestasi olahraga <i>Taekwondo</i> | 14 |
| d. <i>Poomsae Taekwondo</i> | 15 |
| e. Faktor prestasi <i>Poomsae Taekwondo</i> | 21 |

| | |
|---|----|
| 2. Power Otot Tungkai | 23 |
| a. Pengertian power otot..... | 23 |
| b. Fisiologi power otot..... | 24 |
| c. Peningkatan power otot..... | 24 |
| d. Power otot tungkai dalam <i>Poomsae Taekwondo</i> | 24 |
| 3. Keseimbangan..... | 25 |
| a. Pengertian keseimbangan..... | 25 |
| b. Fisiologi keseimbangan | 26 |
| c. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan..... | 26 |
| d. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan..... | 29 |
| e. Keseimbangan dalam <i>Poomsae Taekwondo</i> | 30 |
| 4. Koordinasi | 30 |
| a. Pengertian koordinasi | 30 |
| b. Macam-macam koordinasi..... | 31 |
| c. Fisiologis koordinasi..... | 32 |
| d. Koordinasi dalam olahraga <i>Taekwondo</i> | 33 |
| 5. Kepercayaan diri | 34 |
| a. Pengertian kepercayaan diri | 37 |
| b. Aspek-aspek kepercayaan diri..... | 38 |
| c. Indikator kepercayaan diri | 43 |
| d. Kepercayaan diri dalam prestasi <i>Poomsae Taekwondo</i> | 44 |
| 6. Karakteristik Anak Usia 13-18 Tahun | 61 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 63 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 65 |
| D. Hipotesis | 70 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 72 |
| B. Metode Penelitian | 72 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 74 |
| D. Variabel Penelitian | 75 |

| | |
|---|-----|
| E. Teknik Pengumpulan Data | 77 |
| F. Teknik Analisis Data | 90 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 99 |
| B. Uji Prasyarat Analisis | 105 |
| 1. Uji normalitas data | 105 |
| 2. Uji linearitas data | 107 |
| C. Pengujian Hipotesis | 109 |
| 1. Uji regresi berganda | 112 |
| 2. Uji koefisien determinasi | 119 |
| D. Pembahasan Hasil Analisis Data | 122 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 132 |
| B. Implikasi | 133 |
| C. Saran | 134 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 136 |
| LAMPIRAN | 142 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Jadwal Penelitian | 73 |
| 3.2 Penilaian <i>Two Footed Vertical Jump Test</i> | 80 |
| 3.3 Penilaian <i>Standing Stork Test</i> | 82 |
| 3.4 Nilai Koordinasi <i>Soccer wall volley test</i> | 83 |
| 3.5 Penilaian butir <i>favourable</i> dan <i>unfavourable</i> | 84 |
| 3.6 Susunan butir <i>favourable</i> dan <i>unfavourable</i> | 84 |
| 3.7 Penilaian tingkat kepercayaan diri | 85 |
| 3.8 Penilaian dalam pertandingan <i>Poomsae Taekwondo</i> | 88 |
| 3.9 Instrumen penelitian yang digunakan | 88 |
| 4.1 Hasil analisis deskriptif data variabel power otot tungkai | 199 |
| 4.2 Hasil analisis distribusi data variabel power otot tungkai | 100 |
| 4.3 Hasil analisis deskriptif data variabel keseimbangan | 101 |
| 4.4 Hasil analisis distribusi data variabel keseimbangan..... | 101 |
| 4.5 Hasil analisis deskriptif data variabel koordinasi | 102 |
| 4.6 Hasil analisis distribusi data variabel koordinasi | 102 |
| 4.7 Hasil analisis deskriptif data variabel kepercayaan diri..... | 103 |
| 4.8 Hasil analisis distribusi data variabel kepercayaan diri | 103 |
| 4.9 Hasil analisis deskriptif data variabel prestasi Poomsae..... | 104 |
| 4.10 Hasil analisis distribusi data variabel prestasi Poomsae | 104 |
| 4.11 Hasil uji normalitas | 105 |
| 4.12 Hasil uji linearitas | 108 |
| 4.13 Hasil korelasi masing-masing prediktor | 109 |
| 4.14 Hasil uji hipotesis regresi ganda..... | 113 |
| 4.15 Hasil uji F..... | 119 |
| 4.16 Hasil uji R^2 | 121 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 <i>Two Footed Vertical Jump Test</i> | 80 |
| 3.2 <i>Standing Stork Test</i> | 81 |
| 3.3 Arena Pertandingan <i>Poomsae Taekwondo</i> | 87 |
| 3.4 Alur penitnian | 91 |
| 4.1 Grafik Histogram Power Otot Tungkai | 100 |
| 4.2 Grafik Histogram Keseimbangan | 101 |
| 4.3 Grafik Histogram Koordinasi | 102 |
| 4.4 Grafik Histogram Kepercayaan Diri | 103 |
| 4.5 Grafik Histogram Prestasi <i>Poomsae Taekwondo</i> | 104 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Data Hasil Penelitian..... | 144 |
| Lampiran 2 Uji Prasayarat Analisis..... | 146 |
| Lampiran 3 Analisis Korelasi Masing-Masing Prediktor | 147 |
| Lampiran 4 Uji Analisis Regresi Ganda | 148 |
| Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian | 156 |
| Lampiran 6 Surat Penelitian..... | 162 |