

ABSTRAK

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENAMPILAN *POOMSAE (KORYO)* PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Pembimbing I : Sagitarius, M.Pd
Pembimbing II : Nida'ul Hidayah, M.Si.

Renzana Nurfadillah Gunawan*
1100206

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* pada cabang olahraga taekwondo. Metode penelitian adalah deskriptif, instrumen yang digunakan tes keseimbangan dinamis melalui tes *dynamic test of positional balance*, tes fleksibilitas panggul melalui *the modified sit and reach*, serta *scoring sheet* untuk tes penampilan *poomsae (koryo)*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM taekwondo UPI. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan teknik dengan syarat yaitu atlet UKM taekwondo UPI yang pernah mengikuti kejuaraan *poomsae* tingkat daerah dan nasional, serta penyandang sabuk *DAN 1* sebanyak 10 orang. Dari hasil penghitungan korelasi dan uji signifikansi koefisien korelasi berganda antar variabel keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,91 dengan $F_{hitung} = 16,83$ sedangkan F_{kritis} dengan $dk = (2) : (10-2-1)$ pada taraf nyata = 0,05 diperoleh nilai sebesar 4,74. Jadi dalam hal ini H_0 ditolak dan H_1 diterima atau dapat dinyatakan bahwa korelasi berganda antara keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* memiliki kontribusi yang signifikan. Mengenai besarnya kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat tersebut, maka penulis melakukan penghitungan dengan menggunakan rumus koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan hasil pengolahan data, besarnya kontribusi dari masing-masing variabel yaitu: dari keseimbangan dinamis terhadap penampilan *poomsae (koryo)* sebesar 49%, dari fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* sebesar 79% sedangkan kontribusi dari keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* sebesar 83%. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat kontribusi antara keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (koryo)* pada cabang olahraga taekwondo dengan korelasi yang positif dan signifikan.

*Mahasiswa Departemen Pendidikan Kepeleatihan Angkatan 2011.

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF DYNAMIC BALANCE AND FLEXIBILITY OF THE PELVIS TO THE APPEARANCE OF *POOMSAE (KORYO)* IN THE SPORT OF TAEKWONDO

Supervisor I : Sagitarius, M.Pd
Supervisor II : Nida'ul Hidayah, M.Si.

Renzana Nurfadillah Gunawan*
1100206

This study aims to determine how the contribution of dynamic balance and flexibility of the pelvis to the appearance of *poomsae (KORYO)* in the sport of taekwondo. The research method is descriptive, the instrument used dynamic balance test through dynamic tests of positional balance test, test the flexibility of the pelvis through the modified sit and reach, as well as the scoring sheet for test appearances *poomsae (KORYO)*. The population in this study is SMEs taekwondo athlete UPI. The sampling technique used purposive sampling techniques, it means making techniques on condition that athletes UKM UPI taekwondo *poomsae* championships ever follow the local and national levels, as well as with a belt *DAN 1* as many as 10 people. From the results of a calculation of correlation and significance test multiple correlation coefficient between variables dynamic balance and flexibility of the pelvis to the appearance of *poomsae (KORYO)* correlation coefficient of 0.91 with $F_{hitung} = 16.83$ while F_{kritis} with $dk = (2): (10-2- 1)$ the real level = 0.05 obtained a value of 4.74. So in this case H_0 refused and H_1 accepted or it can be stated that the multiple correlation between dynamic balance and flexibility of the pelvis to the appearance of *poomsae (KORYO)* has a significant contribution. Regarding the contribution of the independent variables and the dependent variable, the authors perform calculations using the formula coefficient of determination $r^2 \times 100\%$. Based on the results of data processing, the amount of the contribution of each variable is: from the dynamic balance of the appearance of *poomsae (KORYO)* by 49%, from the flexibility of the pelvis to the appearance of *poomsae (KORYO)* by 79%, while the contribution of dynamic balance and flexibility of the pelvis to the appearance *poomsae (KORYO)* by 83%. Based on the results of processing and analysis of data, the authors conclude as follows: there is a contribution between dynamic balance and flexibility of the pelvis to the appearance of *poomsae (KORYO)* in the sport of taekwondo with a positive and significant correlation.

* Student Coaching Education Department of Navy, 2011.