

**PEN GARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET PON
HAPKIDO ACEH 2024**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

Achmad Fuadi Aramiko

20040018



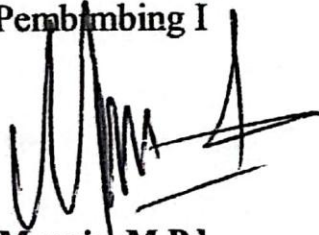
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENJAS
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Achmad Fuadi Aramiko
Nim : 20040018
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet PON Hapkido Aceh 2024.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

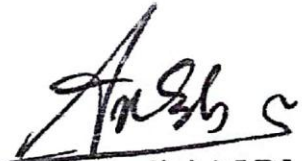
Pembimbing I



Munzir, M.Pd

NIDN.1301018301

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd

NIDN.1308119101

Mengetahui

Ketua Program studi Pendidikan Jamani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.

NIDN.0126068005

PEGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET PON HAPKIDO ACEH 2024

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 14 April 2025

Tanda Tangan,

Pembimbing I : Munzir, M.Pd

NIDN. 1301018301

Pembimbing II : Novia Rozalini, M.Pd

NIDN. 1308119101

Penguji I : Helminsyah, M.Pd

NIDN. 1320108501

Penguji II : Zulheri Is, M.Pd

NIDN. 1302108903

Menyetujui

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.

NIDN.0126068005

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN.0128068203

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET PON HAPKIDO ACEH 2024

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 14 April 2025

Pembimbing I



Munzir, M.Pd

NIDN.1301018301

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd

NIDN.1308119101

Menyetujui

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani



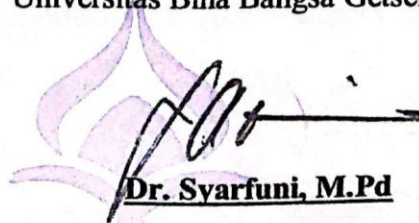
Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.

NIDN.0126068005

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd

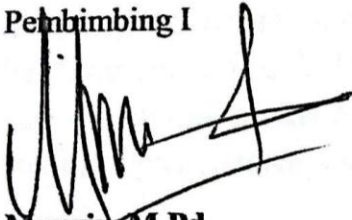
NIDN.0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet PON Hapkido Aceh 2024, telah di pertahankan dalam ujian skripsi oleh Achmad Fuadi Aramiko, 20040018. Program studi Pendidikan Jasmani. FKIP. Universitas Bina Bangsa Getsempena, pada hari rabu 19 Februari 2025.

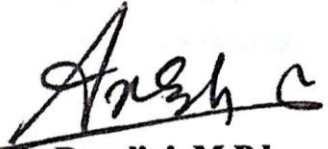
Menyetujui

Pembimbing I



Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd
NIDN.1308119101

Menyetujui

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.

NIDN.0126068005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN.0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama : Achmad Fuadi Aramiko

NIM : 20040018

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi ini benar – benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi, Dekan FKIP atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 14 April 2025



Achmad Fuadi Aramiko

20040018

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur dipersembahkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan kekuatan serta kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“PENGARUH IATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET PON HAPKIDO ACEH 2024”***.

Selawat beriring salam penulis sanjungkan ke pangkuan Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya sekalian yang karena beliauulah penulis dapat merasakan betapa bermaknanya alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan yang sekarang ini.

Upaya penulisan skripsi ini merupakan salah satu tugas dan beban studi yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa yang hendak mengakhiri program Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Dari awal pogram perkuliahan sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini tentu tidak akan tercapai apa bila tidak ada bantuan dari semua pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua tercinta beserta keluarga yang selalu mendoakan setiap saat untuk penulis serta yang telah memotivasi, mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Rektor Dr. Lili Kasmini, S. Si, M. Si Kampus Bina Bangsa Getsempena yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dekan Dr. Syarfuni, M. Pd Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena, Bapak dan Ibu pembantu dekan, Dosen serta karyawan di lingkungan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Irwandi S. Pd, M. Pd AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Munzir, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Novia Rozalini, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat dan Teman-teman yang selalu mendoakan setiap saat untuk penulis serta yang telah memotivasi, mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan atas partisipasinya dan motivasi yang sudah diberikan sehingga menjadi amal kebaikan dan diberi pahala yang setimal oleh Allah SWT. Penulis

sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulis di masa yang akan datang. Dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Banda Aceh, 19 Februari 2025
Penulis

Achmad Fuadi Aramiko
20040018

ABSTRAK

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan Dwi Hurigi pada atlet PON Hapkido Aceh 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Training Center Platda PON Hapkido Aceh pada bulan Agustus 2024. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan dengan desain *pretest posttest control group design*. Sampel penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu atlet PON Hapkido Aceh sebanyak 6 orang. Instrumen yang peneliti gunakan adalah instrument kuesioner. Analisis data yang peneliti digunakan yaitu metode statistik seperti uji t-test atau uji ANOVA, hingga diperoleh hasil signifikansi perhitungan data sebesar $0,025 < 0,05$. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan dwi hurigi atlet PON hapkido Aceh.

Kata Kunci: Latihan Fleksibilitas, Dwi Hurigi, Atlet PON Hapkido Aceh.

ABSTRACT

This research is intended to determine the effect of the smallest training on Dwi Hurigi's kicking skills in PON Hapkido Aceh 2024 athletes. This research was conducted at the Training Center Platda PON Hapkido Aceh in August 2024. This research is a type of experimental research with a pretest posttest control group design. The research sample used by researchers was 6 PON Hapkido Aceh athletes. The instrument that researchers used was a questionnaire instrument. The data analysis that the researchers used was statistical methods such as the t-test or ANOVA test, so that the calculated data significance results were $0.025 < 0.05$. The results of this study concluded that there was an influence of minimum training on the double hurigi kicking ability of Acehnese PON hapkido athletes.

Keywords: *Flexibility Training, Dwi Hurigi, PON Hapkido Aceh Athlete.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABLE.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identitas masalah	4
1.3 Batasan masalah	5
1.4 Rumusan masalah	5
1.5 Tujuan penelitian	5
1.6 Manfaat penelitian	6
1.7 Hipotesis penetilian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 deskripsi teoritik	7
2.1.1 sejarah dan konsep dasar hapkido	7
2.1.2 latihan	8
2.1.3 prinsip prinsip latihan.....	9
2.1.4 fleksibilitas	11
2.1.5 faktor factor yang mendukung fleksibilitas	15
2.1.6 faktor factor yang mempengaruhi fleksibilitas.....	15
2.1.7 metode latihan fleksibilitas.....	16
2.1.8 prinsip prinsip latihan.....	18
2.1.9 komponen kondisi fisik	22
2.1.10 fleksibilitas tubuh dalam konteks olahraga bela diri	28
2.1.11 pengaruh latihan fleksibilitas pada kinerja atlet	29

2.1.12 tendangan dwi hurigi.....	29
2.1.13 hubungan antara fleksibilitas tubuh dan tendngan dw hurigi.....	30
2.2 kajian penelitian yang relevan	31
2.3 kerangka berfikir	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 desain penelitian	36
3.2 populasi dan sampel penelitian.....	36
3.3 teknik pengumpulan data.....	37
3.4 instrumen penelitian	39
3.5 analisis data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 hasil penelitian.....	41
4.1.2 analisis hasil tendangan dwi hurigi	42
4.2 pembahasan	45
4.2.1 fleksibilitas	45
4.2.2 target tendangan (samsak).....	51
4.2.3 tendangan dwi hurigi.....	52
4.2.4 Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Atlet.....	53
BAB V KESIMPULN DAN SARAN	55
5.1 kesimpulan.....	55
5.2 saran	55
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 teknik tendangan dwi hurigi	30
Gambar 3.1 sasaran penilaian tendangan dwi hurigi	40
Gambar 4.1 Grafik perbedaan hasil tendangan dwihurigi	43
Gambar 4.2 peregangan dinamis sendi leher	46
Gambar 4.3 peregangan dinamis sendi bahu, pinggang, tulang belakang	46
Gambar 4.4 peregangan dinamis sendi tulang belakang, paha	46
Gambar 4.5 peregangan dinamis sendi tulang belakang, paha, otot perut.	46
Gambar 4.6 peregangan dinamis sendi lengan.....	47
Gambar 4.7 peregangan dinamis sendi lengan, pinggul, bahu.....	47
Gambar 4.8 peregangan dinamis sendi tulang belakang.....	47
Gambar 4.9 peregangan dinamis sendi leher, paha, pinggul, lengan	47
Gambar 4.10 peregangan statis sendi lengan,bahu, pinggul	48
Gambar 4.11 peregangan statis sendi pinggul, tulang belakang	48
Gambar 4.12 peregangan statis sendi pinggul, bahu.....	48
Gambar 4.13 peregangan statis sendi lutut, otot perut, paha, pinggul, pergelangan kaki	49
Gambar 4.14 peregangan statis sendi paha	49
Gambar 4.15 peregangan statis sendi tulang belakang, otot perut, pinggul, paha.....	49
Gambar 4.16 peregangan statis sendi leher, pinggul, otot perut, paha, pergelangan kaki	49
Gambar 4.17 peregangan statis sendi lengan, leher, otot dada, perut, otot tangan.....	49
Gambar 4.18 peregangan bantuan teman PNF (kontraksi-relaksasi)	50
Gambar 4.19 peregangan bantuan teman PNF (kontraksi-relaksasi)	50
Gambar 4.20 peregangan bantuan teman PNF (kontraksi-relaksasi)	51
Gambar 4.21 peregangan bantuan teman PNF (kontraksi-relaksasi)	51
Gambar 4.22 sasaran penilaian tendangan dwi hurigi	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 tabel pelaksanaan latihan fleksibilitas.....	38
Tabel 4.1 hasil perbedan kemampuan tendangan dwi hurigi .	42
Tabel 4.2 hasil simpangan baku dan rata-rata tendangan dwi hurigi	43
Tabel 4.3 uji T test kemampuan tendangan dwi hurigi	44