

ABSTRAK

Pribadita Firdaus Har. 2019: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kota Padang. Hal ini diduga disebabkan karena daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet taekwondo Kota Padang yang berjumlah 32 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *sampling* jenuh dimana keseluruhan dari populasi menjadi sampel. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan instrumen *standing board jump test*. Untuk mengukur kelentukan digunakan instrumen *sit and reach test*. Untuk mengukur tendangan *dollyo chagi* digunakan instrument PSS (*Protector Scoring System*). Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda.

Hasil Penelitian yakni; (1) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kota Padang sebesar 0.67 dan kontribusi sebesar 45% (2) Terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kota Padang sebesar 0.57 dan kontribusi sebesar 32%. (3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kota Padang sebesar 0.70 dan kontribusi sebesar 49%

Kata kunci : *dollyo chagi*, daya ledak otot tungkai, kelentukan