

ABSTRAK

Puteri Alifiani (2020) : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan *Yap Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan Yap chagi, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari kekuatan otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat berapa besarkah hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan yap chagi atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumatera Barat.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumatera Barat, dan sampelnya berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu sampel diambil atlet putra saja. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes Leg dynamometer untuk kekuatan otot tungkai, tes untuk kelentukan menggunakan alat Flexiometer dan tes melakukan tendangan yap chagi yang menggunakan body sensor sebagai sasaran Data diolah dengan teknik korelasi product moment.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan yap chagi atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumatera barat, 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan tendangan yap chagi atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumbar 3) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan yap chagi chagi atlet Taekwondo Dojang Mapolda Sumatera Barat.