

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET
TAEKWONDO KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



HIDAYATUL UZMI

NIM. 19086156

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET TAEKWONDO KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : HIDAYATUL UZMI
NIM/ Tahun Masuk : 19086156/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023


Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr Syahrial Bakhtiar, M.Pd

2. 

3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT DAN
KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
DOLLYO CHAGI ATLET TAEKWONDO KABUPATEN
PESISIR SELATAN

Nama : HIDAYATUL UZMI

NIM/Tahun Masuk : 19086156/2019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705197112001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.”** Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Hidayatul Uzmi
NIM.19086156

ABSTRAK

Hidayatul Uzmi. 2023 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan. 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 Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 46 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* berjumlah 20 orang. Untuk mengukur kelentukan digunakan instrument *split*. Untuk mengukur tendangan *dollyo chagi* digunakan instrument melakukan tendangan dalam waktu 30 detik untuk kemampuan *dollyo chagi* sebagai sasaran data diolah dengan 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 Kabupaten Pesisir Selatan dengan nilai $r_{hitung} = 0,967$ dan $t_{tabel} = 0,44$. 2) Terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan $r_{hitung} = 0,922$ dan $t_{tabel} = 0,44$. 3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan $r_{hitung} = 0,877$ dan $F_{tabel} = 3,59$.

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

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chhagi* Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan”**. Salawat beiringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi Muhammad SWA yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua Orang tua (Ayah Syafriyang, S.Ag dan Umi Almalında, S.Pd) tercinta yang telah memberikan dorongan, motivasi dan do'a serta bimbingan kepada ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengkoordinasikan dan memantau kegiatan pendidikan.

4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibuk Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Prof.Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd dan Ibuk Weny Sasmitha, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada *Sabeum* Jendri Effendi selaku pelatih TI Kabupaten Pesisir Selatan dan keluarga besar Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Seni Beladiri Taekwondo	11
2. Dollyo Chagi (Tendangan Melingkar)	19
3. Daya Ledak Otot Tungkai (Explosive Power)	22
4. Kelentukan (Flexibility)	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesisi Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	36
F. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Analisis Data	47
C. Pembahasan	51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	61
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Sampel	33
Tabel 2. Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
Tabel 3. Norma Kelentukan <i>Split</i>	39
Tabel 4. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan ..	42
Tabel 5. Kelentukan Atlet Taekwondo Kaabupaten Pesisir Selatan	44
Tabel 6. Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	45
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Atlet Taekwondo dengan Uji Liliefors	46
Tabel 8. Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (Y)	48
Tabel 9. Korelasi Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (Y)	49
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (Y)	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan <i>Dollyo Chagi</i>	17
Gambar 2. Langkah-langkah Melakukan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21
Gambar 3. Kerangka Konseptual	31
Gambar 4. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Split</i>	39
Gambar 6. Contoh Tes <i>Dollyo Chagi</i> 30 Detik	41
Gambar 7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	44
Gambar 8. Histogram Kelentukan Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	45
Gambar 9. Histogram Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	46
Gambar 10. Timbangan Berat Badan	79
Gambar 11. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	80
Gambar 12. Pelaksanaan <i>Split</i>	80
Gambar 13. Pelaksanaan Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	81
Gambar 14. Foto Bersama Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Sampel Atlet Kabupaten Pesisir Selatan	61
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan	62
Lampiran 3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai	63
Lampiran 4. Tabulasi Data Kelentukan	65
Lampiran 5. Tabulasi Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	66
Lampiran 6. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	68
Lampiran 7. Uji Normalitas Kelentukan (X_2)	69
Lampiran 8. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (Y)	70
Lampiran 9. Uji Hipotesis X_1 , X_2 dengan Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	71
Lampiran 10. Uji Korelasi Ganda	75
Lampiran 11. Uji Signifikansi Korelasi Ganda	76
Lampiran 12. Uji Signifikansi	77
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. (Suryadi, 2002) “*taekwondo* adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan lebih dominan dalam seni beladiri *taekwondo*, bahkan harus diakui bahwa *taekwondo* sangat dikenal karena kelebihanannya, dalam teknik tendangan”. Bal/kaki bagian bawah mata kaki, merupakan senjata yang sangat penting dan khas dari seni beladiri *taekwondo*. Taekwondo yang terdiri dari 3 kata : *tae* berarti kaki / menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan / menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni / cara mendisiplinkan diri (Suryadi, 2002). Maka jika diartikan secara sederhana *taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Tekwondo memiliki 6 macam tendangan dasar yaitu (1) Dollyo Chagi tendangan melingkar menggunakan punggung kaki, (2) Ap Chagi tendangan depan menggunakan kaki depan, (3) Deol Chagi tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit, (4) Yeop Chagi tendangan samping menggunakan pisau kaki, (5) Dwi Chagi tendangan belakang, dan (6) Dwi Hurigi tendangan memutar kearah belakang. Pada bela diri taekwondo untuk tendangan memiliki 3 bagian sasaran tendangan seperti (1) Eolgol (Bagian Atas/Kepala/Muka) Bagian ini meliputi tulang belikat, wajah, kepala, dagu, jakun, tulang di antara mata, bagian atas dan bawah bibir,

(2) Momtong (Bagian Tengah/Badan) Bagian ini meliputi perut, ulu hati, rusuk / tulang iga, serta dibawah tulang rusuk dimana ginjal terletak di dalamnya, dan (3) Are (Bagian Bawah) Bagian ini meliputi pusar ke bawah, yaitu rongga bawah perut, selangkangan, paha bagian dalam, dan kemaluan.

Pengalaman peneliti selama latihan dari tahun 2011-2022, cabang beladiri Taekwondo ada dua jenis nomor yang dipertandingkan yaitu *kyorugi* (bertarung) dan *poomse* (gerakan jurus). Dalam kejuaraan *open tournamen* Bupati Pessel Cup II SE-Sumbar dan Luar Sumbar pada tanggal 9-12 Juni 2022, peneliti ikut berpartisipasi membawa *taekwondoin* sebanyak 20 orang.

Pada kejuaraan tersebut peneliti melihat beberapa *taekwondo* pada nomor *Kyorugi*, salah satu teknik tendangan yang sangat sering digunakan saat bertanding adalah teknik *dollyo chagi*. Menurut Suryadi, (2002:34) tendangan *dollyo chagi* pada dasarnya menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeung*). Dalam sebuah pertandingan *kyorugi*, *dollyo chagi* sering diarahkan pada sasaran perut (*momtong*) dan kepala (*eolgol*), Kemampuan *dollyo chagi taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan masih dikategorikan kurang, ini terlihat pada saat atlet melepaskan tendang. Tendangan yang dilepaskan belum tepat sasaran dan kurang terkontrol dengan baik, bisa dikatakan kemungkinan untuk mendapatkan poin dalam menendang *dollyo chagi* sangat sedikit. Dalam pertandingan *taekwondo* untuk memperoleh poin, seorang *taekwondoin* harus mampu memiliki kemampuan menendang yang baik adalah menggunakan taktik serta teknik dalam

menyerang maupun diserang, bertenaga, serta faktor yang paling penting merupakan kecepatan pada saat melakukan tendangan maupun bertahan.

Taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan yaitu salah satu tempat latihan yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap para atletnya di Kabupaten Pesisir Selatan. Pembinaan *taekwondo* yang dilakukan juga bertujuan untuk mengasah potensi putra dan putri Kabupaten Pesisir Selatan untuk menjadi atlet *taekwondo* yang berprestasi. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat optimal, pelatih membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik *taekwondo* melalui latihan. Dengan latihan yang terprogram dan pelatih yang berkompeten tentu saja *taekwondoin* dapat mencapai prestasi maksimal.

Kemampuan Taekwondoin tergantung dari proses latihan yang merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu. (Hidayat:2019)

Suryadi pada halaman 3, paragraf 2 menyatakan bahwa *dollyo chagi* dilakukan dengan bantalan kaki atau punggung kaki. Banyak faktor yang mempengaruhi agar seseorang dapat melakukan *dollyo chagi* dengan baik dan terarah. Selain teknik, faktor kondisi fisik yaitu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo. Menurut Arsil (2015:5) “Komponen dasar kondisi fisik merupakan terdiri dari, daya ledak (*Explosive Power*), kecepatan (*Speed*), kekuatan (*Strength*),

kelincahan (*Agility*), kelentukan (*Fleksibility*), ketepatan (*Accuration*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*)”.

Untuk mendapatkan *dollyo chagi* yang baik dan terarah, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting Syafruddin (2017:26) “pada umumnya semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik agar tampil lebih baik”. Khususnya daya ledak otot tungkai diantara sekian banyak cabang olahraga, salah satunya beladiri *taekwondo* sangat membutuhkan kondisi fisik tersebut.

Jika ditinjau dari faktor latihan yang meliputi kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan masih rendah dan jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti pada latihan berlangsung, penulis melihat sebagai atlet dalam melakukan *dollyo chagi* yang dilepaskan tidak optimal dan juga perbedaannya dapat didengar melalui bunyi tendangan yang dilepaskan ke sasaran *body protector*. Uraian dari pengamatan peneliti pada 12 Juni 2022, permasalahan yang terjadi pada *dollyo chagi* dikarenakan atlet belum memahami penggunaan atau penerapan daya ledak otot tungkai dalam pelaksanaan tendangan *dollyo chagi*.

Dollyo chagi adalah salah satu tendangan yang menghasilkan point pada arah sasaran perut, rusuk, ulu hati, dan kepala. *Dollyo chagi* tendangan yang dilakukan dengan posisi tungkai terangkat dan melengkung lurus kedepan dengan kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi, kekuatan tendangan ini selain dihasilkan dari lelut lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tanaka dalam Arsil (2015)

menyatakan bahwa “daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelaksanaan final sprint”. Beberapa pendapat ahli yang memberikan pengertian daya ledak yaitu “kemampuan menampilkan, mengeluarkan kekuatan secara explosif dengan cepat dan perpaduan kekuatan, kecepatan, kontraksi otot secara dinamis dalam waktu yang sangat singkat”. Sehingga sangat dibutuhkan daya ledak dalam pelaksanaan tendangan *dollyo chagi*.

Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan: 1) Kecepatan agar tendangan yang dilakukan tidak mudah untuk ditangkis lawan. 2) Kekuatan, agar tendangan yang dilakukan bisa menghasilkan poin. 3) Fleksibilitas, untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan kuat, seorang atlet *taekwondo* harus lah memiliki fleksibilitas/ kelenturan yang bagus, karna pada dasarnya kelenturan merupakan salah satu faktor bagus atau tidaknya, berhasil atau tidaknya seseorang dalam melakukan tendangan. 4) Keseimbangan yang prima, jika tidak ada keseimbangan yang bagus pada saat melakukan tendangan, seorang atlet *taekwondo* tidak akan mampu mengatur arah sasaran tendangan yang ia lakukan.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:115) “daya ledak tergantung dari kekuatan otot dan kecepatan tubuh”. Jadi, untuk melakukan tendangan selain empat komponen diatas, seorang atlet *taekwondo* juga memerlukan daya ledak otot tungkai, dimana jika daya ledak otot tungkai bagus, maka kekuatan dan kecepatan tendangan akan bagus juga. Selain itu, diperlukan juga penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif. Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan menurut Suryadi (2002) adalah, memaksimalkan kekuatan tendangan

dengan kekuatan dan kelenturan lutut, jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*, setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.

Kondisi fisik yang bagus sangat dibutuhkan saat melakukan tendangan, oleh karena itu seorang atlet *taekwondo* juga harus melakukan latihan yang terprogram. Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa “pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih”. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan kegiatan yang memberikan perubahan pada fisik dan teknik seorang dan atlet. Jika latihannya terprogram, maka penguasaan teknik dan fisik juga akan berpengaruh baik pada saat latihan dan bertanding. Menurut Suryadi (2003:33-36) teknik tendangan atau *chagi* ada beberapa macam, diantaranya adalah: “1) *Ap Chagi* atau tendangan kedepan, 2) *Dollyo Chagi* atau tendangan serong/memutar, 3) *Yeop Chagi* atau tendangan samping, 4) *Dwi Chagi* atau tendangan belakang, dan 5) *Naeryo Chagi* atau tendangan mencangkul”.

Sedangkan dalam *taekwondo*, bagian tubuh yang menjadi sasaran menurut Suryadi (2009:19) dapat dibagi menjadi 3 bagian pokok, yaitu : 1) *Eolgol* atau atas (kepala dan muka), 2) *Momtong* atau bagian tengah (badan) yang termasuk bagian ini adalah daerah batas pusar keatas hingga tulang belikat, 3) *Arae* atau bagian tubuh yang termasuk bagian ini adalah dari pusar kebawah meliputi selangkangan.

Di dalam pertandingan *taekwondo*, pertandingan dibagi menjadi 3 babak dengan waktu 2 menit dalam setiap babakanya. Setiap babak tersebut atlet akan berusaha

mencetak poin sebanyak mungkin. Agar atlet dapat memperoleh prestasi yang maksimal, seorang atlet *taekwondo* harus lah memiliki fisik, teknik dan taktik yang bagus. Untuk mendapatkan teknik yang bagus, atlet harus lah memiliki daya ledak dan kelentukan yang bagus pula, dapat dikatakan bahwasanya daya ledak otot tungkai dan kelentukan merupakan hal terpenting pada saat melakukan tendangan.

Dijelaskan pada uraian diatas yaitu dugaan penelitian terhadap pelaksanaan *dollyo chagi* yang tidak menggunakan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dalam teknik *dollyo chagi*. Untuk itu perlu rasanya pembuktian secara data dan fakta keterkaitan daya ledak otot tungkai dengan *dollyo chagi*. Memperhatikan fenomena yang terjadi di *dojang*, penulis tertarik untuk melakukan suatu peneliti tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat beberapa masalah teridentifikasi antara lain:

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kemampuan kelentukan tubuh dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kemampuan keseimbangan tubuh dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.

4. Kemampuan koordinasi dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Kemampuan daya tahan otot tungkai dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Penguasaan teknik menendang dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang muncul dan juga cukup layak untuk diteliti, maka diyakini tidak dapat di telusuri secara keseluruhan dalam waktu yang relatif singkat. Untuk itu penulis akan meneliti tentang daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan. Yang terdiri dari:

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai
2. Kemampuan kelentukan

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan ?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memiliki hubungan dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti ini yaitu untuk mengetahui :

1. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan
2. Hubungan antara kelentukan dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini semoga hasil penelitian ini nantinya bisa bermanfaat dan berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan agar memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih sebagai pedoman dalam membuat kebijakan baru untuk meningkatkan kualitas atlet terkait dengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan.
3. Sebagai pengembangan ilmu keolahragaan dan pengetahuan dalam cabang olahraga taekwondo.

4. Sebagai bahan masukan dan informasi dalam melakukan penelitian yang lebih luas lagi.
5. Sebagai salah satu acuan dan referensi untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
6. Penelitian dapat memperkaya pengetahuan, tentang Hubungan Daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan dollyo chagi Taekwondoin Se-Kabupaten Pesisir Selatan
7. Mahasiswa untuk bahan bacaan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.