

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN

MOMTONG DOLLYO CHAGI PADA *TAEKWONDO*

DI DOJANG KODIM 0304 KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI



Oleh

SIFA SALSA BILA

2019 / 19086056

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan
Momtong Dollyo Chagi di Kodim 0304 Kota Bukittinggi

Nama : Sifa Salsa Bila

NIM : 19086056

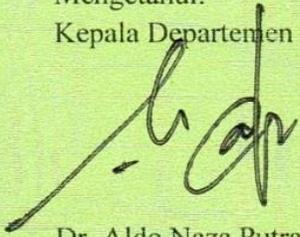
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

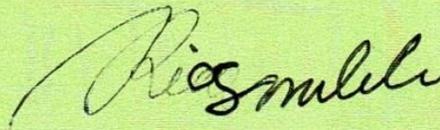
Padang, Mei 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP.190890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT CST
NIP.19801103 200501 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan
Momtong Dollyo Chagi pada Taekwondo di Dojang Kodim
0304 Kota Bukittinggi

Nama : Sifa Salsa Bila

Nim : 19086056

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

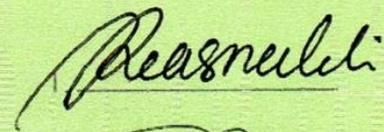
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

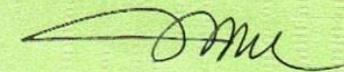
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT



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



3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd.



ABSTRAK

Sifa Salsa Bila (2024) : Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *momtong dollyo chagi* Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet Taekwondo, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *momtong dollyo chagi* Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*, sehingga di peroleh sampel sebanyak 20 orang yang tergabung atas atlet putra dan atlet putri. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *standing board jump* untuk daya ledak otot tungkai dan tes *momtong dollyo chagi* dalam waktu 30 detik untuk kemampuan *momtong dollyo chagi* sebagai sasaran data diolah dengan teknik *korelasi product momen*.

Hasil dari perhitungan *korelasi product moment* didapatkan hasil penelitian yaituterdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *momtong dollyo chagi* atlet putra dengan kontribusi sebesar 0,631 dengan determinasi 40% dan atlet putri dengan kontribusi sebesar 0,583 dengan hasil determinasi 34%.

Kata Kunci : Taekwondo, Daya Ledak Otot Tungkai, Momtong Dollyo Chagi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* pada Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi**”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjanapada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ayah Yanurman dan Ibu Fitri Yati.
2. Bapak Prof. Ganefri, 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. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Arie Asnaldi, S. Pd, M.Pd, AIFO-FIT sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Terima kasih kepada Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, dan Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah bersedia menjadi penguji pada ujian skripsi peneliti dan telah memberi saran yang begitu membangun semoga menjadi sebuah ilmu bagi peneliti.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yangtelah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujianSkripsi ini.
9. Kepada *Sabeum Nim* Yefri Novian, selaku pelatih TI Kodim 0304 Kota Bukittinggi dan keluarga besar Taekwondo Kodim 0304 Kota

Bukittinggi, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian.

10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2024

Sifa Salsa Bila

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Taekwondo	8
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN.....	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional.....	21
E. Pengembangan Instrumen	21
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Data Penelitian.....	26
B. Analisis Data.....	29
C. Pembahasan	33
BAB V	36

PENUTUP	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Distribusi Frekuensi hasil data daya ledak otot tungkai Atlet Putra TaekwondoKodim 0304 Kota Bukittinggi.....	27
4. Distribusi Frekuensi hasil data daya ledak otot tungkai Atlet Putri TaekwondoKodim 0304 Kota Bukittinggi.....	27
5. Distribusi Frekuensi hasil data kemampuan momtong dollyo chagi Atlet PutraTaekwondo Kodim 0304 Kota Bukittinggi	28
6. Distribusi Frekuensi hasil data kemampuan momtong dollyo chagi Atlet PutriTaekwondo Kodim 0304 Kota Bukittinggi.....	29
7. Hasil Uji Normalitas atlet Putra dengan Uji Liliefors.....	30
8. Hasil Uji Normalitas atlet Putri dengan Uji Liliefors	30
9. Korelasi daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan momtong dollyo chago(Y) pada atlet putra	31
10. Korelasi daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan momtong dollyo chago(Y) pada atlet putri.....	32

DAFTAR GAMBAR

TABEL	HALAMAN
1. Langkah – langkah melakukan momtong dollyo chagi	12
2. Kerangka Konseptual	17

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu jenis olahraga yang paling populer dan juga merupakan salah satu jenis olahraga nasional yang ada di Korea (Suryadi, 2002). Olahraga taekwondo ialah seni bela diri yang banyak diminati di dunia dan bahkan berkembang serta menyebar di berbagai kalangan. Olahraga taekwondo di Indonesia sudah dijadikan ajang bela diri yang paling banyak diminati oleh semua kalangan bahkan banyak instansi yang mengadakan kejuaraan taekwondo. Kejuaraan-kejuaraan yang sering dilaksanakan antara lain tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Dalam suatu kejuaraan baik kejuaraan yang skalanya regional, nasional, maupun internasional memiliki sebuah tujuan yaitu dapat meningkatkan dan mengembangkan bakat seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi. Ada 2 kategori kejuaraan pada cabang olahraga taekwondo yaitu *Poomsae* (jurus) dan *Kyorugi* (bertarung).

Beladiri taekwondo membutuhkan teknik yang baik dalam setiap jenisnya, Poomsae lebih mempelajari gerakan jurus - jurus taekwondo sedangkan kyorugi mempelajari gerakan taekwondo untuk menumbangkan lawan. Pada umumnya, teknik dasar atau gerakan dasar taekwondo hampir mirip dengan olahraga beladiri lainnya yaitu tendangan, pukulan dan tangkisan. Sesuai dengan penegasan Kurniawan dalam Taekwondo adalah olahraga yang membutuhkan kontribusi cepat dan kuat, atau kekuatan. Untuk

mempersulit lawan untuk menghindari, memblokir, dan menyerang, tendangan harus digunakan dalam pertandingan dengan cepat dan terus-menerus. Tendangan merupakan komponen penting dalam olahraga taekwondo terutama pada pertandingannya. Beberapa tendangan yang paling umum dalam taekwondo yaitu *dollyo chagi*, *ap chagi*, *yeop chagi*, *deol chagi*, *dwi hurigi*, dan *dwi chagi*.

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 merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan momtong *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo. Menurut Arsil (2015:5) “komponen dasar kondisi fisik yaitu terdiri dari, Daya ledak (*Explosive power*), Kecepatan (*Speed*), Kekuatan (*Strength*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Fleksibility*), Ketepatan (*Accuration*), Keseimbangan (*Balance*), dan Koordinasi (*Coordination*)”.

Untuk mendapatkan momtong *dollyo chagi* yang baik dan terarah, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang

berperan penting (Syafuruddin, 2017:26) “pada umumnya semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik agar tampil lebih baik”. Menurut Asnaldi & Kibadra (2019) untuk mengetahui kemampuan fisik atlet tersebut maka setiap pelatih seharusnya dapat melakukan tes dan pengukuran fisik atlet. Khususnya daya ledak otot tungkai diantara sekian banyak cabang olahraga, salah satunya beladiri Taekwondo sangat membutuhkan kondisi fisik tersebut.

Menurut Yulifri (2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Misalnya, wujud daya ledak otot tungkai adalah berupa hasil tendangan dalam taekwondo pada saat mengenai badan maupun kepala lawan. Sehingga, bila taekwondoin tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka hasil tendangannya pun akan lemah atau kurang optimal.

Jika ditinjau dari faktor latihan yang meliputi kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo Kodim 0304 Kota Bukittinggi masih rendah dan jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti pada latihan berlangsung, penulis melihat sebagian atlet dalam melakukan *momtong 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 17 September 2023, permasalahan yang terjadi pada *momtong dollyo chagi* dikarenakan atlet belum memahami

penggunaan atau penerapan daya ledak otot tungkai dalam pelaksanaan tendangan *momtong dollyo chagi*.

Dollyo chagi adalah salah satu tendangan yang menghasilkan point pada arah sasaran perut, rusuk, ulu hati, dan kepala. Dalam *dollyo chagi* tendangan yang dilakukan dengan arah gerak melingkar, dengan perkenaan bagian punggung kaki. Proses pelaksanaan tendangan *momtong dollyo chagi* tentu dilakukan dengan posisi tungkai terangkat dan melengkung lurus kedepan dengan kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi, kekuatan tendangan ini selain dihasilkan dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Arsil (2015) meyakini bahwa "daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelaksanaan final sprint". Beberapa pendapat ahli yang memberikan pengertian daya ledak adalah "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 *momtong dollyo chagi*.

Dijelaskan pada uraian diatas merupakan dugaan peneliti terhadap pelaksanaan *momtong dollyo chagi* yang tidak menggunakan daya ledak otot tungkai dalam teknik *momtong dollyo chagi*. Untuk itu perlu rasanya pembuktian secara data dan fakta keterkaitan daya ledak otot tungkai dengan *momtong dollyo chagi*. Memperhatikan fenomena yang terjadi di *dojang*,

penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *momtong dollyo chagi* taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya yaitu :

1. Atlet Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi belum menguasai teknik tendangan secara optimal.
2. Pada saat melakukan tendangan *momtong dollyo chagi* para atlet Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi kurang memperhatikan sikap dasar.
3. Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi masih lemah.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah ini bertujuan untuk membatasi pembahasan di luar penelitian yang akan dilakukan peneliti. Mengingat adanya permasalahan yang mendasar, serta pembahasan tidak menyebar luas, maka penulis hanya akan meneliti besaran daya ledak otot tungkai, kemampuan tendangan *momtong dollyo chagi*, dan hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar nilai daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi?
2. Berapa besaran nilai kemampuan tendangan momtong dollyo chagi pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi?
3. Seberapa besar tingkatan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan momtong dollyo chagi pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar nilai daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui besaran nilai kemampuan tendangan momtong dollyo chagi pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui seberapa besar tingkatan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan momtong dollyo chagi pada atlet taekwondo di Dojang Kodim 0304 Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Bagi atlet diharapkan hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan pretasi olahraga taekwondo.

2. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan untuk merumuskan program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik atlet taekwondo.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang.
4. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.