KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET PUTRA TAEKWONDO PELATIHAN DAERAH SUMATERA BARAT

SKRIPSI

"Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan"

Oleh:

DELVA RIZKI
NIM.1203333

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat
Nama	:	Delva Rizki
Nim BP	:	1203333/2012
Jurusan/Prodi	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang , Desember 2018

Disitujui oleh

Pembimbing I,

Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

Pembimbing II,

Dra Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111984032001

Ketua Jurusan Prodi

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Judul	:	Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat
Nama	:	Delva Rizki
Nim BP	:	1203333/2012
Jurusan/Prodi	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2018

Tim penguji,

Nama			Tanda Tangan
1. Ketua	:	Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	
2. Sekretaris	:	Dra. Rosmawati, M.Pd	
3. Anggota	:	Drs. H. Arsil, M.Pd	
4. Anggota	:	Drs. H. Zulman, M.Pd	
5. Anggota	:	Arie Asnaldi, S.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Delva Rizki

Nim/bp : 1203333/2012

Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keaslianya, apabila kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat dan pencimplakan maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi bedasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan

Padang, Januari 2018

Saya yang menyatakan

METERAI TEMPEL

DE188AFF532917024

6000

ENAM RIBU RUPIAH

DELVA RIZKI

Nim 1203333

ABSTRAK

Delva Rizki 2019 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumbar

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi AtletTaekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat, yang diduga di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan tehadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi, dan hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama tehadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi AtletTaekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

Jenis peneltian ini masuk dalam penelitian korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini 28 orang. dan pengambilan sampel 16 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai diukur dengan tes *vertical jum.* Untuk mengukur Kelentukan diukur dengan tes *flexiometer.* Selanjutnya kemampuan Tendangan Dollyo Chagi dilakukan dengan serong atau memutar. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik Analisis Korelasi Sederhana dan Teknik Analisis Korelasi Ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan uji F.

Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi dengan $r_{hitung} = 0.513 > r_{tabel} = 0.497$ (2) terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi dengan $r_{hitung} = 0.502 > r_{tabel} = 0.497$ (3) terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan Tendangan Dollyo Chagi dengan $F_{hitung} = 4.32 > F_{tabel} = 3.81$.

KATA PENGANTAR
(Bismillahirrahmaanirraahiim)

Puji syukur Alhamdulillah peneliti haturkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Konstribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Pelatihan Daera Sumatera Barat". Kemudian, salawat beriring salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman Jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada 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 terimakasih kepada:

1. Kepada orangtua yang teristimewa yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Dr.Hendri Neldi,M.Kes.AIFO selaku pembimbing I dan Ibu Dra.Rosmawati,M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.

3. Bapak Drs. Zulman, M.Pd, Bapak Dr.Arsil, M.Pd, dan Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya selama peniliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada Karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan secara administrasi sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, April 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Pembatasan Masalah 9
D. Perumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 10
F. Manfaat Penelitian 10
BAB II KERANGKA TEORI
A. Kajian Teori 12
1. Seni Beladiri Taekwondo 12
2. Daya Ledak Otot Tungkai 16
3. Kelentukan 23
4. Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* 27
5. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* 29
B. Kerangka Konseptual 30
C. Hipotesis Penelitian 33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis, tempat, dan waktu Penelitian 34
B. Populasi dan Sampel 34
C. Jenis dan Sumber Data 36
D. Definisi Operasional 37
E. Teknik Pengumpulan Data 38

F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes 38
G. Prosedur Penelitian 41
H. Analisis Data 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data Penelitian 44
B. Pengujian Persyaratan Analisis 48
C. Analisis dan Hasil Penelitian 49
D. Pembahasan..... 51
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 61
\ B. Saran 62
DAFTAR RUJUKAN 63
DAFTAR LAMPIRAN 65

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Jumlah Populasi..... 37
2. Daftar Sampel..... 38
3. Norma standarisasi Kelenturan dengan *Flexiometer test*…..... 42
4. Deskripsi Data Penelitian 47
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai 47
6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan 49
7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi 50
8. Uji Normalitas Data Penelitian 51
9. Uji Homogenitas Data Penelitian 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Bentuk Pelaksanaan Teknik Pukulan (*Jireugi*) 14
2. Bentuk Pelaksanaan Teknik Tendangan (*Chagi*) 15
3. Bentuk Pelaksanaan Teknik Elakan/Tangkisan (*Makki*)..... 15
4. Otot Tungkai Atas 19
5. Otot Tungkai Bawah 19
6. Otot Tungkai Bagian Depan Dan Belakang 22
7. Bentuk Pelaksanaan Teknik Tendangan *dollyo chagi*..... 28
8. Kerangka Konseptual 32
9. tes-dan-pengukuran-olahraga.html..... 39
10. tes-dan-pengukuran-olahraga.html..... 40
11. *Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai* 45
12. *Histogram Data Kelentukan*..... 46
13. *Histogram Data Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi* 47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah Variabel Penelitian 65
2. Pengujian Hipotesis Pertama 66
3. Pengujian Hipotesis Kedua 68
4. Pengujian Hipotesis Ketiga 70
5. Analisis Korelasi Ganda 71
6. Pengujian Signifikan Korelasi Ganda (Distribusi F) 72
7. Dokumentasi Penelitian 73

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam usaha pembinaan sumber daya manusia. Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (4) yang menyatakan bahwa:

> "Pembinaan dan pengembangan olahraga yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan, dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan menajemen keolahragaan yang mampu mengahadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional."

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena perkembangan bukan hanya aspek kesegaran dan kebugaran jasmani. Namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya, yaitu perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensi emosional, dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh, sportif, dan disiplin.

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara teratur, bertahap dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan generasi muda sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Selanjutnya pada pasal 27 ayat (4) dan (5) Undang Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:

> "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dalam memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjangan dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proes regenerasi."

Kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi perlu dilakukan secara berjejang dan berkelanjutan. Sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga, perlu diadakan kegiatan dalam bentuk lomba/pertandingan yang kompetitif sebagai upaya menumbuhkan motivasi dan kecintaan terhadap olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh generasi muda adalah cabang taekwondo. Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang popular dan sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota hingga masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya dojang-dojang taekwondo di Sumatra Barat. Selain itu perkembangan tersebut ditandai dengan adanya pertandingan yang diselenggarakan oleh Pemerintah Daerah, TI Sumatra Barat mulai dari kelompok Pra Junior sampai kelompok Senior.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi taekwondo tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu untuk meningkatkan dan memantapkan prestasi atlet khususnya

atlet taekwondo perlu ditingkatkan unsur –unsur kondisi fisik, teknik, kematangan mental, serta pengalaman bertanding.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai atlet dalam olahraga merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik atlet sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih. Seperti yang dikemukakan Syafruddin (2011:55) "Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok". Dalam olahraga taekwondo, dituntut banyak keterampilan dan kemampuan fisik, taktik, teknik, mental yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki dan dikuasai, maka prestasi tidak akan tercapai. Salah satu teknik tendangan dalam olahraga taekwondo yang harus dikuasai oleh atlet adalah *dollyo chagi*. Menurut Yoyok (2002:32) menyatakan bahwa "tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) adalah tendangan yang pada dasarnya menggunakan

bantalan kaki (ap chuk) namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (baldeung). Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyalur tenaga dari masa badan".

Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *Poomsea, Kyukpa,* dan *Kyorugi.* (Yoyok Suryadi 2002: 3)

a. *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan imajiner., dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap rangkaian *Poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa korea.
b. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sarasa atau obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu batu,genting dan lain lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sebetan, bahkan tusukan dari tangan.
c. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerak dasaratau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik pertahanan diri.

Kesimpulan: Poomsae, Kyukpa, dan Kyorugi merupakan gabungan tehnik perkelahian, beladiri,olahraga,olah tubuh, hiburan, dan filsafat. Meskipun ada perbedaan teknik diantara Poomsae, Kyukpa,Kyorugi.

Mempelajari olahraga beladiri taekwondo tidak hanya menyentuh aspek keterampilan beladiri saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu, sseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Namun, hal itu harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik yang didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo.

Di Indonesia diperkirakan lebih dari 300.000 anggota aktif mempraktekkan olahraga beladiri ini, di berbagai *dojang* (sebutan untuk tempat berlatih) yang tersebar luas diseluruh provinsi di Indonesia, terutama diminati oleh kaum muda. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam PON (Pekan Olahraga Nasional). Taekwondo Indonesia telah mencatat prestasi yang cukup membangakan di arena multi sport event, seperti SEA GAMES, ASEAN GAMES, bahkan OLYMPIC GAMES 1992 di Baercelona, selain pada kejuaraan tingkat internasional di lingkungan taekwondo itu sendiri.

Menurut Dofi (2008:3) mengemukakan bahwa ”Pada hakikatnya setiap atlet taekwondo dituntut agar mampu melakukan tendangan yang baik, kuat dan tanpa mengalami kelelahan dalam setiap melakukannya”. Selanjutnya, menurut Pratiwi (2008:214) bahwa pada perkembangan taekwondo modern saat ini tendangan sudah sangat variatif seperti: a) Tendangan depan/ke arah kepala (*Ap Chagi/Eolgol Ap Chagi*), b) Tendangan setengah melingkar/ke

arah kepala *Dollyeo Chagi/ Eogol Dollyeo Chagi, c) Yeop Chagi, d) Dwit Chagi, e) Naeryo Chagi/Del O Chiki dan f) Dwit Hurigi.* Di samping itu, Tendangan merupakan salah satu teknik dasar taekwondo yang dapat meningkatkan motivasi atlet taekwondo karena lahirnya penambahan nilai dari kemampuan Tendangan, maka semangat bertanding akan bertambah.

Menurut Dofi (2008:3) mengemukakan bahwa ”Kemampuan tendangan yang baik dapat dihasilkan dari teknik yang baik, ketahanan fisik atlet, daya ledak otot tungkai, program latihan yang tepat dan penanganan yang baik dari pelatih. Di antara faktor-faktor tersebut Daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam melakukan tendangan karna untuk mendapatkan poin tendangan harus kuat dengan kekuatan yang telah ditentukan karna sekarang taekwondo menggunakan pss (*protector system sensor).*

Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang hasilnya secara cepat dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis. Gerakan-gerakan ini dapat terjadi pada waktu menendang, memindahkan sebahagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai di peroleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya, daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang di dukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

Selain itu, kelentukan juga menentukan hasil tendangan. Kelentukan menurut Jonath/Krempel, dalam Syafruddin(2011;57) adalah “kemampuan tubuh

untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas". Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Menurut Arsil (2008:155) "Latihan kelentukan pinggang bertujuan untuk memulihkanjangkauan gerakan yang normal, memperbaiki keluesan gerak, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dalam jaringan kapiler, mendorong pengendoran dan mengurangi potensi cedera dalam jaringan lunak". Berdasarkan pendapat d atas dapat dilihat bahwa jika seorang atlet tidak memiliki kelentukan yang baik maka gerakan yang dilakukannya tidak maksimal karena tidak memiliki keluesan gerak dan akan terlihat kaku.

Kemampuan tendangan melingkar dengan kaki belakang kearah perut (*dollyo chagi)* merupakan hal yang sangat penting dalam beladiri taekwondo. Apabila tendangan *dollyo chagi* kuat dan bagus maka atlet akan mendaptkan poin. Sebaliknya, jika tendangan *dollyo chagi* tidak kuat maka tendangan tidak akan menghasilkan poin.

Untuk mendapatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya teknik tendangan, daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, kelincahan, koordinasi mata-kaki, daya tahan otot tungkai, kecepatan, mental, gizi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis dengan Pembina dan pelatih pada Pelatda Sumbar ini, dan juga observasi yang dilakukan penulis bahwa kenyataan di lapangan saat sekarang ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, kemampuan tendangan dollyo chagi atlet putra kurang

maksimal hasilnya,dan faktor penyebab kegagalan tersebut sangat berpengaruh pada prestasi yang diperoleh selama ini dari segi fisik maupun tehnik. Sedangkan altet putri prestasinya meningkat di Pon 2016 Jawa Barat, sedangkan atlet putra selalu kalah difinal dan hanya bertahan di perak. Prestasi putra yang tercatatPon Tahun 1989 atlet putra mendapatkan perunggu yaitu Ramon berlin, pon tahun 1996 juga mendapatkan perunggu dari Roni kardinal, pon tahun 2004 masih bertahan diperunggu, pon 2008 prestasi meninggkat Efri andriadi hasan mendapatkan perak, 2012 altet putra prestasinya menurun olgha ghafi mendapatkan perunggu,2016 prestasi naik lagi mendali perak dipersembahkan oleh Marstio embrian hidayatullah.

Adapun yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet putra taekwondo Pelatda Sumatera Barat. Atlet sering melakukan kesalahan dalam menendangan diantaranya seperti: tendangan yang dilakukan tidak lagi akurat, dan tidak terkontrol dengan baik. Melihat permasalahan ini, maka penulis tertarik melakukan penelitan untuk mengetahui solusinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan didalam latar belakang masalah di atas, maka variabel yang berpengaruh dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Kelentukan Pinggang
3. Kelincahan

4. Koordinasi mata-kaki
5. Dayatahan kekuatan otot tungkai
6. Kecepatan
7. Mental
8. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemungkakan diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet putra taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat, maka untuk mengingat waktu dan biaya maka penelitian dibatasi masalah pada:

1. Daya ledak Otot Tungkai
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-samamemiliki hubunganterhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet putra Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatra Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Peneliti mendapat informasi yang akurat tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dalam taekwondo.
3. Pembina, pelatih, dan guru olahraga sebagai bahan acuan tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan pada olahraga beladiri taekwondo dan meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* dalam taekwondo.
4. Jurusan Pendidikan Olahraga menambah bahan perpustakaan jurusan tentang olahraga beladiri taekwondo.

5. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan perpustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga beladiri taekwondo.
6. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih lama.