

**KONTRIBUSI DAYALEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *NARE CHAGI* PADA  
ATLET TAEKWONDO KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**MEGALI HERMANTO**

**NIM: 00742**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan *Nare chagi* Atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh

Nama : MEGALI HERMANTO

NIM : 00742

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

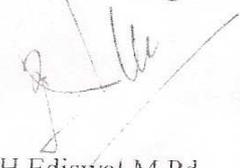
Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh:

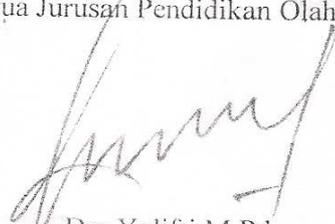
Pembimbing I

  
Drs.Suwirman M.Pd  
Nip.196111191986021001

Pembimbing II

  
Drs.H.Ediswal M.Pd  
Nip.195209281977031003

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Yulifri M.Pd  
Nip.195907051985031002

## PENGESAHAN

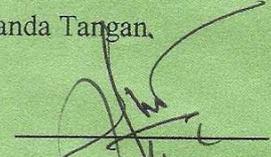
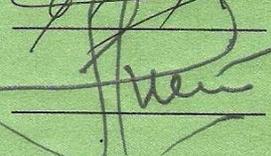
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan  
Terhadap Kemampuan Tendangan Nare Chagi Pada Atlet  
Tae Kwon Do Kota Payakumbuh

Nama : MEGALI HERMANTO  
NIM : 00742  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Januari 2012

### Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Ediswal M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Deswandi M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Syhastani M.Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Joni M.Pd	5. 



Number Five :

"Buat keluarga saya dan dunsanak-dunsanak saya, yang telah memberika dukungan baik moril maupun materil sehingga saya selalu semangat buat kuliah sampai mendapatkan titel sarjana.."

Number Six :

"Buat semua murid-murid Tae Kwon Do kota payakumbuh yang telah bersedia menjadi sampel dalam penulisan skripsi saya, terima kasih banyak semoga kalian menjadi atlit-atlit yang sukses sampai ke tingkat dunia.."

Number Seven :

"Buat teman-teman saya yang di kampung,terima kasih banyak telah memberikan dukungan buat saya.."

Number eight :

"Buat teman-teman saya lokal A/R BP 2008, Yang telah memberikan semangat buat saya dan terima kasih banyak telah menjadi teman-teman yang baik buat saya.."

Number nine :

"Buat teman-teman yang satu kost dengan saya, terima kasih teman-teman telah memberikan semangat dan dukungan buat saya, dan terima kasih juga telah menjadi keluarga yang baik selama ini.."

Number ten :

"Buat GANK saya,,yang goxil dan gila buanget,,terima kasih my friend..kalian emank sahabat-sahabat saya yang paling Top dech dan kalian harus semangat buat skripsinya biar cepat wisudanya.."

Number eleven :

"Buat kakak Yesi S.Pd yang telah memberikan bantuan dalam pembuatan skripsi saya sehingga skripsi saya selesai dan saya mendapatkan gelar sarjana, terima kasih banyak kakak semoga kakak diberikan momongan yang sempurna dan soleh, patuh kepada orang tua, amiennnn.."

Wassalamualaikumwarohmatullohiwabarohkatu...

Kan Sa Ham Ni Daa..



Megali Hermanto S.Pd

1/1/2011 0:05

## ABSTRAK

**Megali Hermanto (2008/00742):** Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Nare Chagi Pada Atlet Taekwondo kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *nare chagi*, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat berapa besarkah kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan nare chagi atlet Taekwondo kota Payakumbuh.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo kota Payakumbuh, dan sampelnya berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil atlet putra saja. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes vertical jump untuk daya ledak otot tungkai, tes lari zig-zag untuk kelincahan dan tes melakukan tendangan nare chagi yang menggunakan target sebagai sasaran dan diberi waktu selama 20 detik. Dilaksanakan di tempat latihan Taekwondo kota Payakumbuh.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan nare chagi atlet Taekwondo kota Payakumbuh yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,834 > r_{tabel} = 0,444$ ; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan tendangan nare chagi atlet Taekwondo kota Payakumbuh yang diperoleh  $r_{hitung} = -0,613 > r_{tabel} = 0,444$ ; 3) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan tendangan nare chagi atlet Tae Kwon Do kota Payakumbuh yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,866$  yang diperoleh  $F_{hitung} = 25,00 > F_{tabel} = 3,59$ . Dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan nare chagi atlet taekwondo kota Payakumbuh sebesar 75%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kemampuan Tendangan *Nare Chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan *Nare chagi* Atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh**”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs.Suwirman M.Pd dan Bapak Drs.H.Ediswal M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
3. Bapak Drs. Deswandi M.Kes,AIFO, Bapak Drs. Syahrastani M.Kes,AIFO dan Bapak Drs. Joni M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yulifri M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang tercinta yang telah berdo'a dan memberikan dorongan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Atlet Tae Kwon do Kota Payakumbuh yang terpilih menjadi sampel dan telah bersedia membantu kelancaran penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2012

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	9
1. Sejarah Taekwondo .....	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	10
3. Kelincahan.....	16
4. Kemampuan Tendangan .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Defenisi Operasional .....	24
E. Jenis dan Sumber Data .....	24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	24
G. Teknik Analisa Data .....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	32
B. Analisis Data .....	36
C. Uji Hipotesis.....	37
D. Pembahasan .....	40

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian Atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.....	23
2. Sampel Penelitian Atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.....	23
3. Norma Standarnisasi untuk Power Otot Tungkai dengan Vertikal Jump Tes.....	26
4. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan .....	34
6. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Tendangan <i>Nare Chagi</i> .....	35
7. Uji Normalitas Data.....	36
8. Rangkuman Hasil Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan tendangan <i>nare chagi</i> .....	38
9. Rangkuman Hasil Analisis Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Nare Chagi</i> Atlet Taekwondo kota Payakumbuh.....	39
10. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai bagian belakang atas.....	15
2. Otot tungkai bagian belakang bawah.....	16
3. Kerangka Konseptual.....	21
4. Loncat tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	25
5. Lapangan lari zig-zag. ....	28
6. Grafik Distribusi Skor Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
7. Grafik Distribusi Skor Variabel Kelincahan.....	34
8. Grafik Distribusi Skor Variabel Kemampuan Tendangan <i>Nare Chagi</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Nare Chagi Atlet Taekwondo Kota Payakumbuh.....	50
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Taekwondo kota Payakumbuh.....	51
3. Uji Normalitas Kelincahan ( $X_2$ ) Atlet Taekwondo Kota Payakumbuh.....	52
4. Uji Normalitas Kemampuan tendangan <i>nare chagi</i> (Y) Atlet Taekwondo kota Payakumbuh.....	53
5. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Kemampuan Tendangan Nare Chagi (Y).....	54
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	55
7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Dilanjutkan dengan Uji t.....	56
8. Uji Kontribusi Dilanjutkan dengan Rumus Determinasi .....	57
9. Analisis Hubungan Antara Kelincahan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan Tendangan <i>Nare Chagi</i> (Y).....	58
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	59
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Dilanjutkan dengan Uji t.....	60
12. Uji Kontribusi Dilanjutkan dengan Rumus Determinasi .....	61
13. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	62
14. Pengujian Signifikansi Korelasi Ganda dengan Uji F .....	63

15. Tabel Z .....	64
16. Daftar Nilai Kritis Uji Lilifors .....	65
17. Nilai r Produk Moment .....	66
18. Tabel t .....	67
19. Dokumentasi Penelitian .....	68

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga karena perlu ditingkatkan dan disebar luaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional maupun internasional.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini ditujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah Tae Kwon Do. Olahraga ini tidak hanya menyentuh aspek kemampuan dan keterampilan teknik saja namun meliputi aspek fisik, dan mental. Berlatih dan belajar Tae Kwon Do seharusnya menunjukkan kondisi fisik baik, mental kuat dan semangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dalam sikap dan tindakan yang di dasari jiwa yang luhur.

Di Indonesia, PBTI (Pengurus Besar Tae Kwon Do Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi Tae Kwon Do dengan mengadakan kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga Tae Kwon Do ditumbuhkembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga Tae Kwon Do

yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet Tae Kwon Do yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet Tae Kwon Do tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal. Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya beberapa elemen dasar yang mendukung yaitu: fisik, mental, teknik, taktik dan kelincahan. Khususnya dalam menentukan serangan kaki atau tendangan dalam olahraga Tae Kwon Do, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, di antara teknik-teknik tersebut, salah satunya teknik tendangan karena tendangan merupakan serangan yang dominan dalam kategori tanding. Tendangan merupakan serangan yang nilainya tinggi dari pukulan, di samping itu tendangan adalah salah satu serangan yang dapat menjatuhkan lawan dengan cepat.

Teknik tendangan terdiri dari *nare chagi* (tendangan melingkar yang menggunakan kedua kaki secara bergantian), *yeop chagi* (tendangan samping), *dwi chagi* (tendangan belakang), *Naeryo chagi* (tendangan melayang) dan lain-lain. Salah satu teknik yang sering dipakai dalam berbagai event pertandingan dan latihan adalah teknik tendangan *nare chagi*. Menurut V. Yoyok Suriadi (2002:32) tendangan *Nare chagi* adalah “tendangan yang memakai punggung kaki (*baldeung*) dan menggunakan ke dua kaki diangkat secara bergantian. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyalur tenaga dari masa badan”.

Sesuai dengan penjelasan di atas teknik tendangan ini menggunakan punggung kaki sehingga penguasaan tekniknya sangatlah penting. Tendangan ini perlu dikuasai dengan kaki kiri dan kaki kanan. Untuk melakukan tendangan ini ada beberapa pedoman yang harus diperhatikan oleh atlet agar keberhasilan tendangan ini dapat terwujud diantaranya adalah jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran, aturlah jarak dan taiming serta jaga keseimbangan setelah melakukan tendangan.

Banyak faktor yang mempengaruhi tendangan *nare chagi* ini diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Untuk itu dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet Tae Kwon Do, disamping menguasai teknik dan taktik dalam bertanding, maka atlet memerlukan kualitas fisik yang baik seperti, daya ledak otot tungkai dan kelincahan saat melakukan tendangan *nare chagi*. Daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh sekali dalam melakukan tendangan *nare chagi* karena semakin besar kemampuan daya ledak otot tungkai seorang atlet, maka akan menghasilkan suatu tendangan yang memiliki kekuatan tendangan yang besar. Begitu juga dengan kelincahan sangat berperan sekali dalam kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak. Semua ini dikarenakan bahwa dalam ilmu bela diri Tae Kwon Do, daya ledak otot tungkai dan kelincahan dibutuhkan pada teknik tendangan ini. Jadi untuk kemajuan tendangan *nare chagi* diperlukan disiplin dalam menjalankan latihan-latihan yang sudah terprogram.

Jika ditinjau dari beberapa kali pertandingan dan latihan, Penulis melihat atlet melakukan tendangan *nare chagi* dengan menggunakan sasaran target yang dipegang salah satu atlet maka peneliti melihat atlet tidak mampu melakukan tendangan *nare chagi* tersebut seperti target yang di tendang tidak menghasilkan bunyi, kaki yang melakukan tendangan tidak pas, dan setelah melakukan tendangan atlet tidak mampu lagi untuk melakukan tendangan dan merubah arah badannya. Peneliti berpraduga daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh, masih dikatakan rendah, sehingga tendangan *Nare Chagi* yang dilepaskan tidak mempunyai kekuatan. Begitu juga dengan kelincahan, Penulis berpraduga kalau kelincahan yang dimiliki oleh atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh masih dikatakan rendah, sehingga setiap atlet selesai melakukan tendangan selalu mati langkah dan mendapatkan keuntungan bagi pihak lawan.

Berdasarkan uraian di atas, tentang rendahnya kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh dan banyak faktor yang mempengaruhinya, tetapi penulis berpraduga bahwa daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang dominan mempengaruhi tendangan *nare chagi* atlet. Namun belum diketahui secara pasti apakah memang daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang menyebabkan rendahnya tendangan *nare chagi* atlet dan seberapa besar kontribusinya juga belum diketahui. Pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan *nare chagi* yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kecepatan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Kelincahan

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini di batasi pada masalah :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelincahan

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh?

2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan diketahuinya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengungkapkan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.
2. Mengungkapkan besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.
3. Mengungkapkan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *nare chagi* atlet Tae Kwon Do Kota Payakumbuh.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari tujuan penelitian diatas, maka diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Penulis sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Atlet Tae Kwon Do sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan teknik.
3. Pelatih sebagai bahan masukan agar mempertimbangkan dan mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelincihan,serta meningkatkan kemampuan berbagai macam teknik tendangan khususnya teknik tendangan *nare chagi*
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan dalam mengembangkan olahraga Tae Kwon Do.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Pengurus cabang olahraga Tae Kwon Do Kota Payakumbuh dalam rangka pengembangan dan peningkatan kemampuan atlet.