

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Didepan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MIRA MULYA WATI
89487**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot tungkai dan Kelentukan Terhadap Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlit Taekwondo Kota Pariaman**

Nama : Mira Mulya Wati
BP/ NIM : 2007/ 89487
Prgram Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. H Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP.19621012 198602 1002

Pembimbing II,



Drs. Madri. M, M.Kes,AIFO
NIP. 19600916 198403 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP.19620520 198703 1002

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 Kelentukan
Terhadap Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlit
Taekwondo Kota Pariaman
Nama : Mira Mulyawati
BP/NIM : 2007/89487
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

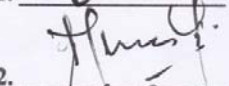
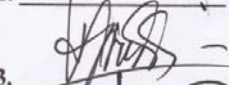
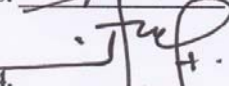
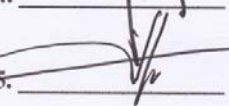
Padang, Februari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. H. Syahril B, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Madri M, M.Kes AIFO
3. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
4. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2011
Yang menyatakan,

Mira Mulya Wati

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kota Pariaman

OLEH :M Mira Mulyawati /89487/2011

Dalam penelitian ini terdapat beberapa masalah yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan atlet taekwondo kota Pariaman belum secara maksimal terlatih, itu terlihat pada saat para atlet mengikuti pertandingan dan uji coba peragaan teknik, terlihat kurang cepatnya teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilepaskan kelawan mengakibatkan tendangan *dollyo chagi* tersebut kurang bertenaga sehingga tendangan yang dilontarkan tidak menghasilkan point dan juga gerakan dalam melakukan tendangan tersebut masih terlihat kaku. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo kota Pariaman.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas daya ledak otot tungkai dan kelentukan dan variabel terikatnya yaitu kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Kota Pariaman. Sampelnya berjumlah 15 orang, yang dilaksanakan di Dojang kota Pariaman pada Desember 2010 dengan menggunakan teknik total sampling.

Berdasarkan perhitungan korelasi dan regresi linear sederhana, 1) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo kota pariaman diperoleh (r^2) sebesar 0.445; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo kota pariaman diperoleh (r^2) sebesar 0.294; 3)) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo kota pariaman diperoleh $F_{hitung} 7.136 > F_{tabel} 3.88$. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo kota pariaman sebesar 54,3%. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai secara bersama dengan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kota Pariaman”**.

Pada kesempatan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Dalam penulisan skripsi penulis banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Pembimbing 1
2. Bapak Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Madri M, M.Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO, Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat.

5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua, kakanda serta adinda yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dan selalu mendo'akan agar penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Pimpinan Taekwondo Dojang kota Pariaman M. Ridwan Afif. SE yang telah membantu penelitian ini.
8. Pelatih-Pelatih dan teman-teman sesama Taekwondoin Dojang Kota Pariaman yang telah membantu melancarkan penelitian ini.
9. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2007 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin. Dan semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2011

Mira mulyawati
2007/89487

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah.....	8
F. Kegunaan penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	10
1. Taekwondo.....	10
2. Sejarah singkat Taekwondo di Indonesia.....	11
3. Gerakan dasar Taekwondo.....	11
4. Daya ledak otot tungkai	12
5. Kelentukan	18

6. Dollyo Chagi (tendangan serong atau memutar)	19
7. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi.....	21
8. Latihan Untuk Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Devinisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	28
2. Tes Kelentukan	29
3. Tes Kemampuan Tendangan Dollyo chagi.....	30
G. Prosedur Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis hasil penelitian	34
B. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 48

B. Saran..... 48

DAFTAR PUSTAKA 50

LAMPIRAN..... 52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai	28
2. Norma standarisasi untuk kelentukan	30
3. Format isian data hasil tes	32
4. Deskripsi data penelitian	34
5. Distribusi frekuensi data daya ledak otot tungkai	34
6. Distribusi frekuensi data kelentukan	35
7. Distribusi frekuensi data kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i>	36
8. Uji normalitas data penelitian	37
9. Uji homogenitas data penelitian	38
10. Uji homogenitas data penelitian setelah transformasi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai bagian belakang atas	16
2. Otot tungkai bagian belakang bawah	17
3. Bentuk tendangan <i>dollyo chagi</i> tampak samping.....	21
4. Bentuk tendangan <i>dollyo chagi</i> tampak depan.....	21
5. Bagan kerangka konseptual.....	23
6. Bentuk pelaksanaan tes Vertical jump	29
7. Bentuk pelaksanaan tes kelentukan.....	30
8. Histogram data daya ledak otot tungkai.....	35
9. Histogram data kelentukan.....	36
10. Histogram data kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i>	37
11. Atlet Taekwondo kota Pariaman.....	62
12. Pelaksanaan tes vertical jump	62
13. Pelaksanaan tes kelentukan	63
14. Pelaksanaan tendangan <i>dollyo chagi</i>	63
15. Peneliti dan Pelatih.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	52
2. Dokumentasi	62
3. Surat izin melaksanakan penelitian	65
4. Surat balasan telah melaksanakan penelitian	66
5. Daftar Tabel	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia, yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan bangsa.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Untuk itu, kegiatan olahraga sangat perlu ditumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu

dijelaskan dalam UU RI No. 3 (2005 :4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus di tempatkan

pada kedudukan yang jelas dalam system hukum nasional. Dengan demikian, olahraga adalah bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Kegiatan olahraga di indonesia tidak hanya sekedar untuk kegiatan jasmani atau rekreasi saja, akan tetapi olahraga juga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum yaitu dengan melalui olahraga prestasi. Melalui prestasi olahraga, seorang atlet dapat mengharumkan dan mengangkat martabat bangsa Indonesia melalui pergaulan internasional. Prestasi yang dicapai melalui kejuaraan regional dan internasional seperti Asean Games dan Olympiade merupakan sarana dalam upaya memperkenalkan bangsa indonesia kepada dunia luar.

Dalam mencapai prestasi olahraga ada empat faktor yang perlu diperhatikan. Menurut (Syafuruddin, 1999 : 24) keempat faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Bila salah satu unsur belum dikuasai, maka betapa baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik sulit untuk dicapai. Pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin untuk menciptakan generasi – generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa, salah satunya pada cabang olahraga beladiri adalah Taekwondo. Cabang olahraga beladiri Taekwondo merupakan salah satu olahraga

yang cukup berkembang dan digemari di Indonesia. Perkembangan olahraga Taekwondo berlangsung demikian pesat selama lebih dari dua puluh tahun terutama pada beberapa tahun akhir ini.

Menurut Yoyok (2002) 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 massa badan “.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental.

Taekwondo terdiri dari 3 kata : *tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri.

Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *Poomse*, *Kyukpa* dan *kyoruki*

- a. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang 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 sasaran atau obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu-bata, genting dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan dari tangan.
- c. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerak dasar atau Poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik perthanan diri.

(Yoyok 2002: 3)

Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan beladirlinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang 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.

Tekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur dan status sosial. Sekarang ini, taewondo telah tersebar dan dipraktekan oleh lebih dari 40 juta orang di seluruh penjuru dunia. Kepopuleran Taekwondo mencapai puncaknya saat taekwondo di pertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Olympiade Sidney 2000. Yoyok (2002)

Di Indonesia diperkirakan lebih dari 200.000 anggota aktif mempraktekan olahraga beladiri ini, di berbagai dojang (sebutan untuk tempat berlatih) yang tersebar luas diseluruh propinsi di Indonesia, dan terutama diminati oleh kaum muda. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam PON (Pekan Olahraga Nasional). Taekwondo Indonesia sendiri telah mencatat prestasi yang cukup membanggakan, di arena multi-sport event seperti SEA GAMES, ASIAN GAMES bahkan OLYMPIC GAMES 1992 di Barcelona, selain pada kejuaraan tingkat internasional di lingkungan Taekwondo itu sendiri.

Dibentuknya Dojang Kota Pariaman karna banyaknya minat dari pelajar maupun umum untuk mempelajari olahraga beladiri maka dibukalah pelatihan seni beladiri Taekwondo.

Dari berbagai uraian-uraian di atas, maka timbulah beberapa masalah diantaranya sampai berapa jauh kontribusi yang signifikan antara daya ledak atau power otot tungkai dengan tendangan dasar dalam Taekwondo khususnya tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) dan kelentukan dengan tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) tersebut. Untuk menjawab masalah tersebut, maka penulis merasa perlu mengadakan penelitian yang bertempat di Dojang Kota Pariaman.

Dalam hal ini penulis menduga bahwa power otot tungkai dan kelentukan para Taekwondoin di dojang tersebut belum terlatih, itu terlihat pada saat para Taekwondoin tersebut mengikuti pertandingan dan uji coba peragaan teknik yang dilaksanakan pada saat latihan, penulis melihat kurang cepatnya teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) yang ia lepaskan ke lawan mengakibatkan

tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) yang ia lepaskan kurang bertenaga sehingga tendangan yang dilontarkan tidak menghasilkan point dan sebaliknya lawan mudah mengantisipasi serangan yang diberikan.

Hal yang menyebabkan atlet saat melontarkan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) kurang bertenaga dan kurang cepat adalah : (1) teknik tendangan yang salah, dalam melakukan teknik tendangan ini, atlet masih menggunakan sisi kaki bagian dalam padahal untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) sebenarnya menggunakan punggung kaki (baldeug). (2) atlet kurang disiplin dan kurang serius dalam menjalankan latihan, hal ini terbukti kebanyakan atlet saat tidak memperhatikan pelatih malahan ia bergurau dengan temanya sehingga atlet melakukan tindakanya sendiri dan sebagian atlet cenderung datang ketempat latihan setelah latihan sudah berjalan satu jam. (3) fasilitas kurang memadai, dalam latihan atlet mengikuti latihan dengan alat seadanya dan ini terlihat pada peralatan yang ada hanya 2 target (alat bantu menendang) yang sudah robek dan 1 body protector (alat pelindung badan) sedangkan atletnya berjumlah dua puluh orang padahal jika dalam latihan peralatanya cukup dan memadai tentu kemajuan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) yang efektif memiliki daya ledak otot dan flexibility (kelentukan) akan terwujud karna frekwensi tendangan ini lebih banyak dilakukan.

Permasalahan yang telah di uraikan merupakan dasar kemerosotan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) yang kurang memiliki daya ledak dan flexibility yang optimal. Maka dari itu perlu dikaji dan dilihat sejauh mana

kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan flexibility terhadap kemampuan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) yang dimiliki oleh atlet kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) diantaranya :

1. Bagaimana latar belakang pendidikan pelatih
2. Apakah fasilitas latihan memadai untuk melakukan latihan
3. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar)
4. Apakah kelentukan berpengaruh terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar)
5. Kemampuan melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar)

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi pelaksanaan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) dan mencegah penafsiran yang berbeda maka perlu diberi batasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini terarah dan dapat terkontrol. Dengan keterbatasan tenaga, dana dan waktu maka penelitian ini hanya meneliti tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di dojang kota pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota Pariaman
2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota Pariaman
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan berkontribusi secara bersama-sama terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota pariaman

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota Pariaman
2. Kelentukan berkontribusi terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota Pariaman
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan berkontribusi secara bersama-sama terhadap tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) atlet Taekwondo Kota pariaman

F. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini berguna untuk :

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat mencapai gelar sarjana pendidikan
2. Atlet Taekwondo, agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisik dan sebagai bahan informasi bagi para pelatih atau Pembina
3. Dojang, sebagai bahan masukan agar mempertimbangkan serta mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kemampuan flexibility dalam berbagai macam teknik tendangan khususnya teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar)
4. Mahasiswa, sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai dan flexibility
5. Fakultas ilmu keolahragaan (FIK), sebagai bahan ke perpustakaan karya ilmiah tentang olahraga Taekwondo

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Taekwondo (juga dieja Tae Kwon Do, Taekwon-Do) adalah olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia, olahraga ini juga merupakan olahraga nasional Korea. Ini adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di dunia dan juga dipertandingkan di Olimpiade.

Sebutan Taekwondo dikenal sejak 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea.

2. Sejarah singkat Taekwondo di Indonesia

Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada 1970-an, mulai oleh aliran Taekwondo yang berafiliasi ke ITF (Internasional Taekwondo Federation) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada. Aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen. Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (The World Taekwondo Federation) yang berpusat di Kuk Ki Won, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim. Selanjutnya, Taekwondo Indonesia sempat dipimpin oleh Soeweno, Harsudiyono Hartas, dan sekarang oleh Letjen (Mar) Suharto. Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi Indonesia dan diikuti oleh dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih.

3. Gerakan dasar Taekwondo

Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar Taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu :

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So)
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
- 3) Sikap kuda-kuda (Seogi)
- 4) Teknik bertahan/ menangkis (Makki)
- 5) Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari :

- a. Pukulan/Jierugi (Punching)
- b.Sabetan/Chigi (Striking)
- c. Tusukan/Chierugi (Thrusting)
- d.Tendangan/Chagi (Kicking)

4. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak atau power di sebut juga dengan kekuatan maksimal yang dihasilkan otot tungkai tersebut, karena proses kerjanya anaerobic yang memerlukan waktu yang cepat dan tenaga yang kuat.kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan

Daya ledak sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan keras seseorang dapat memukul ,berapa jauh seseorang dapat melempar,berapa tingginya seseorang dapat melompat dan memperjauh lompatan nya.berapa cepat seseorang dapat berlari dan berenang,semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar Philip dkk(1979 : 155) mengatakan bahwa daya ledak atau power adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga maksimum dalm waktu yang sesingkat mungkin.gerakan yang dituntut agar mempunyai power adalah gerakan pada waktu menambah tenaga pada gerak dan cepat melaksanakan nya.

Beberapa ahli mengemukakan pendapat tentang power yang di lihat dalam Bafirman dkk(1999;56-57)”power adalah kemampuan untuk menampilkan ataumengeluarkan kekuatan secara ekplosif dengan cepat.power

merupakan salah satu aspek komponen kebugaran tubuh” Hal ini sesuai dengan pendapat Annarin (1976) yang menyatakan bahwa power adalah kekuatan dan kecepatan otot secara dinamis ,eksplosif,dalam waktu yang cepat.Here (1982) menjelaskan pula bahwa power yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi.kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.sementara itu, Susan (1982) menjelaskan bahwa power tergantung dari kekuatan otot dan kecepatan tubuh.

Pada daya ledak terdapat dua komponen fisik yang berkerja secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan,sehingga otot yang berkerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat.seseorang atlet yang hanya mempunyai kekuatan belum menjamin untuk mendapatkan prestasi yang baik.prestasi yang baik harus di tunjang dengan laithan kecepatan.sehingga dengan kekuatan dan kecepatan otot dapat menampilkan yang diharapkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak dikemukakan oleh Nossek (1982) yaitu kekuatan dan kecepatan kontraksi.kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.kekuatan didefinisikan oleh Fridrich (1969) adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas disimpulkan daya ledak atau power merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan dan kecepatan maksimum secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat

untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang eksplosif ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Dari kesimpulan di atas jelaslah hubungan teknik tendangan tendangan melingkar yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik otomatis teknik tendangan tendangan melingkar tersebut pasti memiliki kekuatan yang maksimal, disini terlihat pada saat event-event pertandingan, saat atlet melontarkan tendangan ini kecepatan tendangannya sulit diketahui oleh lawan, sehingga sasaran tendangan tendangan yang ditujukan ke lawan tepat dan bertenaga efeknya lawan mengalami cedera lokal pada sasaran tendangan yang ditujukan tadi.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai berkoordinasi antara kekuatan dan kecepatan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Selain itu daya ledak otot tungkai juga merupakan kemampuan otot tungkai mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Metode Latihan Daya ledak

Latihan yang diberikan adalah memakai beban menurut James A Baley dalam Gunter (1993) seperti :

a. Squat

caranya : mula-mula posisi berdiri tungkai barbel di belakang kepala dan melintang dibahu dengan posisi kepala tegak, punggung bagian bawah

membungkuk tapak kaki direntangkan 30-35 cm. Lalu menekuk kedua lutut hingga paha sejajar dengan lantai kemudian kembali keposisi awal.

b. Front Squat

Caranya : latihan ini sama dengan squat tetapi barbel ditahan pada dada untuk menunjang tangkai atas dada.

c. Back Squat

Caranya : latihan ini sama dengan squat dan front squat, tetapi tungkai barbel dipegang dibelakang kaki.

Metode latihan menurut Nossek (dlm Asril 2000)

Beban Latihan : 50-70%

Set Latihan : 4-6 set

Ulangan perset : 6-10 kali

Interval : 3-5 menit

Irama gerakan : eksplosif/ cepat

Bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai tanpa beban menurut Gunter (1993) seperti:

- 1) Loncat pakai/ dua kaki ke atas peti loncat
- 2) Loncat tali (skiping)
- 3) Berlari naik turun anak tangga.

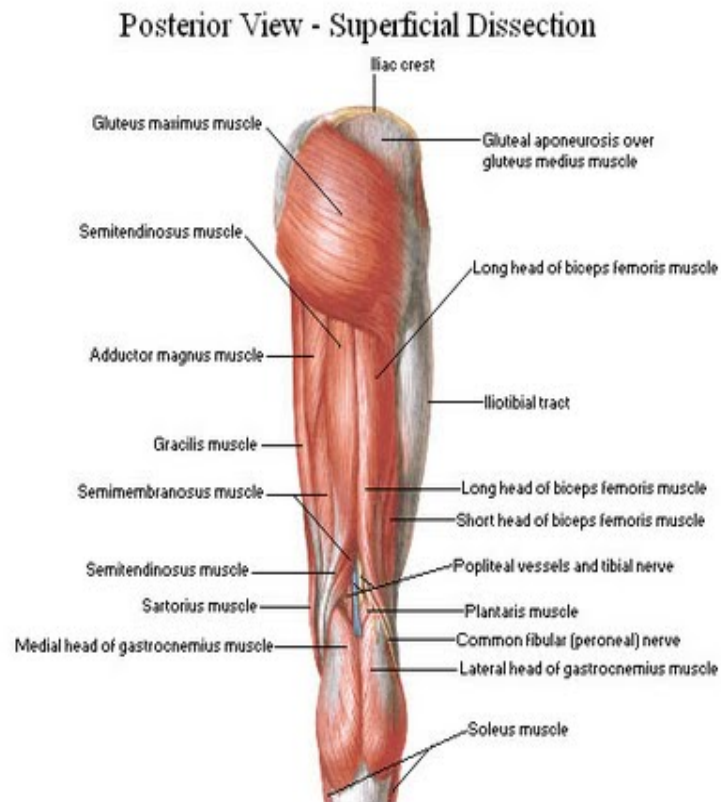
Susunan otot tungkai adalah sebagai berikut :

a) Tungkai Bagian Atas

Tungkai bagian atas berpangkal dari sendi Pangkal dan berujung pada sendi lutut, tungkai bagian atas terdiri dari beberapa bagian kelompok otot (anatomi) yaitu otot tungkai bagian atas dilihat dari belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah dari tonjolan pada paha sampai tumit sebelah luar, ini dapat dilihat otot-otot tungkai bagian atas, dengan namanya sebagai berikut :

- 1) Spina Ilika, 2) Iliakus, 3) Otot Tensor Fascia lata, 4) Otot Adduktor dari paha, 5) Otot Sartorius, 6) Otot Rektus Femoris, 7) Vastus medialis, 8) Otot Vastus Lateralis, 9) Patela



Gambar 1: Otot tungkai bagian belakang atas

b) Tungkai Bagian Bawah

Tungkai bagian bawah berpangkal dari sendi lutut dan berujung pada persendian pergelangan kaki, tungkai bagian bawah terdiri dari beberapa susunan kelompok yaitu susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari depan dan susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari bagian belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah dari tolakan pada paha sampai tumit sebelah luar. Ini dapat dilihat otot-otot tungkai bagian atas dengan namanya, yaitu:

- 1) Tendon Rektus Femoris, 2) Otot Tibialis Anterior, 3) Tendon Sartorius, 4) Otot Gastrocnemius, 5) Otot Extensor Digitorum Longus, 6) Otot Soleus, 7) Otot Peroneus longus, 8) Meleoulus Medialis.



Gambar 2: Otot tungkai bagian belakang bawah

Otot tungkai bagian belakang terdiri atas otot-otot sebagai berikut, yaitu:

- a) Otot Gluteus Maximus, b) Otot Adduktor, c) Otot Paha Lateral, d) Otot Paha Medial, e) Kepala Otot Gastrok.

5. Kelentukan

Kelentukan adalah “ keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas dengan pergerakan seluas – luasnya, terutama otot – otot, ligament sekitar persendian “. Sajato (1988)

Syahara (2004 : 91) mengatakan “ kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas disebut dengan kelentukan “. Kelentukan juga merupakan kemampuan pergelangan / persendian untuk dapat melakukan gerakan – gerakan kesemua arah secara optimal. Kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan – keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. Tanpa kelentukan, kecepatan tidak berkembang secara optimal, Syafruddin (1999 : 58)

Dari beberapa lokasi kelentukan, yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan didaerah togok. Kelentukan didaerah togok yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan didaerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak di togok manusia, maka kelentukan pingganag disebut kelentukan togok (Dyson G, 1985)

Kelentukan pinggang merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan teknik tendangan taekwondo yang baik, salah satunya teknik tendangan tendangan melingkar, yang mana dengan kelentukan pinggang yang baik tersebut tubuh akan lebih mudah dilentangkan dan lebih indah saat melakukan tendangn tendangan melingkar. Harsono (1993 : 33) menyatakan

bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu : a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility). c) membantu perkembangan prestasi. d) menghemat pengeluaran tenaga. e) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Dengan kelentukan yang bagus tendangan tendangan melingkar lebih nyaman dilakukan dari pada kelentukan yang tidak bagus. Disini terlihat pada saat atlet menendang gerakan yang dilakukan masih menggunakan ujung kaki dan pinggangnya masih terlihat kurang elastis serta keseimbangan berdirinya tidak stabil.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerakan persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot, ligament dan persendian pada tulang kerja semaksimal mungkin.

6. Dollyo Chagi (tendangan melingkar)

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karna kelebihananya dalam teknik tendangan. teknik tendangan menjadi sangat penting karna kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik tangan.

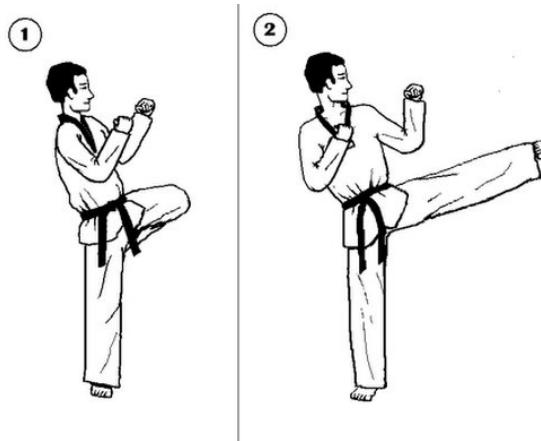
Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan adalah sebagai berikut:

Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.

- a. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan timing.
- b. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
- c. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karna untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik untuk menjaga yang baik butuh kecepatan tendangan.
- d. Koordinasikan seluruh gerakan tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

Teknik tendangan dasar yang terpenting adalah salah satunya *dolloyo chagi* (tendangan melingkar) dimana teknik dalam melakukan tendangan *dolloyo chagi* tersebut adalah :

- 1) Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan.
- 2) Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeug*), terutama jika digunakan dalam pertandingan.
- 3) Variasi teknik tendangan ini antara lain seperti : i dan *Dolloyo Chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *Dolke Chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360 derajat).



Gambar 3: Bentuk tendangan Dollyo chagi tampak samping



Gambar 4: Bentuk tendangan Dollyo Chagi tampak depan

7. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar (*Dollyo Chagi*).

Daya ledak otot tungkai dan flexibility (kelentukan) merupakan dua komponen fisik yang diperlukan dalam pencapaian keterampilan seorang atlet taekwondo. Daya ledak otot tungkai dan flexibility disini berperan dalam berbagai hal saat menyerang dengan tendangan. “ Daya ledak sangat penting

dalam latihan menendang melingkar pada olahraga Taekwondo “. Kelentukan sangat berperan penting gunanya menghasilkan kuatnya arahan tendangan yang kita inginkan dan kemampuan tendangan itu sendiri.

Tendangan melingkar memerlukan keterampilan yang melibatkan seluruh tubuh. Tendangan melingkar merupakan salah satu teknik tendangan dasar dalam olahraga Taekwondo, gerakan tendangan melingkar selain bertujuan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan untuk mencari point. Seorang atlet dalam olahraga Taekwondo apabila hendak memenangkan pertandingan, maka mau tak mau harus menguasai teknik tendangan, salah satunya tendangan melingkar merupakan suatu teknik yang sangat dasar guna untuk mencari point dalam pertandingan cabang olahraga beladiri Taekwondo

8. Latihan Untuk meningkatkan Daya Ledak otot Tungkai dan Kelentukan

a. Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai

Cara atau latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu : lompat satu kaki, lompat dua kaki, melompati box, melompati punggung teman yang sedang duduk.

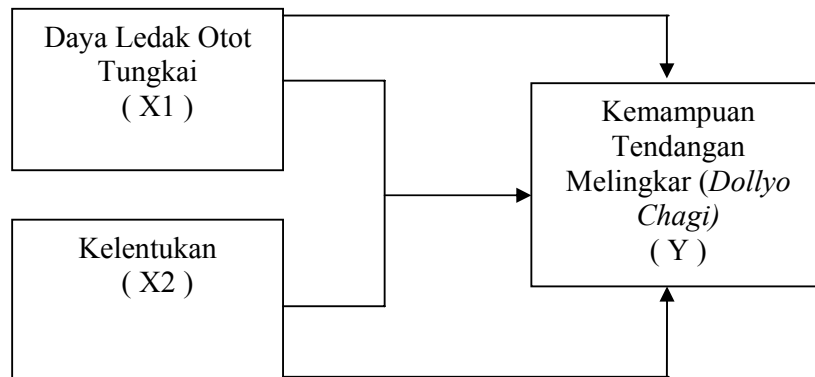
b. Latihan untuk meningkatkan kelentukan

Cara atau latihan untuk meningkatkan kelentukan yaitu : mencium lutut sambil duduk atau berdiri, melakukan gerakan back up, melakukan squatrass, melakukan cium lutut, sit-up.

B. Kerangka Konseptual

Pada kajian teori telah dijelaskan dengan detil bahwa bagusnya tendangan memutar didalam olahraga Taekwondo dipengaruhi oleh factor daya ledak otot tungkai dan faktor kelentukan. Dari kedua faktor tersebut penulis mengasumsikan bahwa kedua faktor tersebut sangat dibutuhkan atau mempunyai hubungan yang signifikan satu sama lain demi tercapainya tujuan tendangan melingkar yang baik dan benar.

Untuk lebih jelasnya, dari masing – masing variable yang diteliti dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 5 : Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Dengan demikian penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan melingkar pada atlet Taekwondo dojang kota Pariaman.

2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan melingkar pada atlet Taekwondo dojang kota Pariaman.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan pada tendangan melingkar atlet Taekwondo dojang kota Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan.

1. Diperoleh nilai determinasi hasil analisis data (r^2) sebesar 0.445. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan melingkar atlet taekwondo kota pariaman sebesar 44.5%.
2. Diperoleh nilai determinasi hasil analisis data (r^2) sebesar 0.294. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan melingkar atlet taekwondo kota pariaman sebesar 29.4%.
3. Diperoleh $F_{hitung} 7.136 > F_{tabel} 3.88$. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan melingkar atlet taekwondo kota pariaman sebesar 54,3%.

B. Saran

1. Diharapkan kepada pelatih dan atlet agar dapat memanfaatkan penelitian ini dan memberikan latihan-latihan daya ledak otot tungkaidan kelentukan guna peningkatan prestasi atlet taekwondo
2. Para atlet untuk menerapkan dan memperhatikan tentang daya ledak dan kelentukan dalam menjalankan program latihan.

3. Untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih dalam dan spesifik dari permasalahan ini, guna meningkatkan prestasi dan kemajuan ilmu dibidang olahraga taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (1994), *kontribusi hasil latihan kekuatan dan kelentukan terhadap hasil belajar sepak bola*
- Aulia Rahman, Beni. (2010), *Hubungan daya Ledak Otot Tungkai terhadap tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Kabupaten Padang Pariaman*. Skripsi.UNP Padang
- Bafirman. (1999), *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Depdikbud. (2005), *Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Prestasi*. UUD, SKNI RI. Jakarta
- Harsono. (1993), *Choaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Choach Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi*
- Jhonson. L. Barry & Nelson. J. (2000). *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education*. Dubuque, Iowa: Wm. Brown Company publishers
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI, (2005). *Sistem Keolahragaan Negara Nasional Indonesia*. DEPDIKBUD RI
- Kosasih, Engkos. (1985), *Ilmu Melatih*. Jakarta : Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktifitas Olahraga Massal
- Krisdayadi dkk. (2004), *TAEKWONDO*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Namawi Umar. (2006), *Anatomi Manusia* : Fakultas Ilmu Keolahragawan Universitas Negeri Padang
- Nosseck, Josef, Mathew. (1982), *General Theory Of Training*. Lagos: National institute for Sport
- Nurhasan. (1991), *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Otot tungkai Atlet Bola Basket 2004. (Hipertropi otot dipelajari) Tesis, Surabaya program pascasarjana
- Pate, Evelyn. (1992), *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan 2005