

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN MOMTONG DOLLYO CHAGI
MELALUI MODEL LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PADA ATLET TAEKWONDO PELATIHAN DAERAH
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

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



**BOY ISKANDAR
NIM. 1104485**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

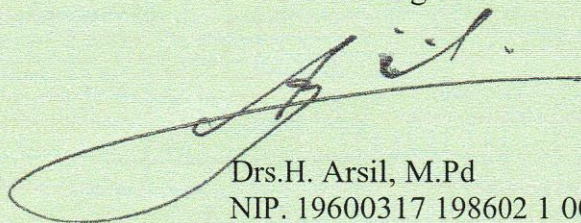
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Peningkatan Kemampuan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*
melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet
Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.
Nama : Boy Iskandar
BP/NIM : 2011/1104485
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

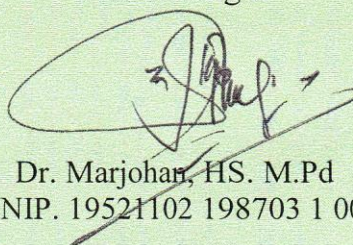
Disetujui :

Pembimbing I



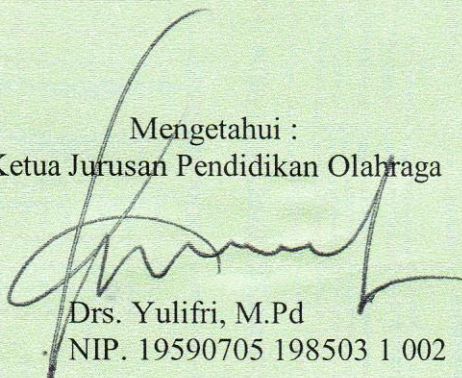
Drs.H. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Dr. Marjohan, HS. M.Pd
NIP. 19521102 198703 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Peningkatan Kemampuan Tendangan Momtong Dollyo Chagi
melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet
Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat

Nama : Boy Iskandar

BP/NIM : 2011/1104485

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Juli 2015

Tim penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. H. Arsil, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Dr. Marjohan, HS. M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3.
4. Anggota	: Drs. Zainul johor, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa makalah dengan judul ***Peningkatan Kemampuan Tendangan Momtong Dollyo Chagi Melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat*** asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik Universitas Negeri Padang, maupun diperguruan tinggi lainnya;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing;
3. didalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benar didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencaputan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2015
Yang membuat pernyataan



Boy Iskandar
NIM. 1104485

ABSTRAK

Boy Iskandar: Peningkatan Kemampuan Tendangan *Momtung Dollyo Chagi* melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih taekwondo diperoleh keterangan atlet taekwondo Sumatera Barat belum memperoleh prestasi yang maksimal. Hal ini diduga dipengaruhi banyak faktor seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Adapun permasalahan peneliti dari segi fisik salah satunya daya ledak otot tungkai atlet taekwondo pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. Hal ini terlihat dari kesalahan dalam melakukan tendangan diantaranya yaitu: tendangan yang dilakukan tidak kuat, tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, dan kekuatan tendangan menurun. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan rendahnya kualitas tendangan sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan dan mengakibatkan turunnya motivasi yang dimiliki atlet pada saat bertanding. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Momtung Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat yang berjumlah 29 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 18 orang atlet putra. Penelitian ini dilaksanakan pada 26 Juni sampai 20 Juli 2015. Penelitian ini dilakukan selama 25 hari, latihan dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu, kamis dan sabtu. Latihan diberikan dalam bentuk latihan kekuatan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Daya Ledak Otot Tungkai* terhadap kemampuan tendangan *Momtung Dollyo Chagi*.

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 39,17, standar deviasi 3,94, nilai minimum 30, dan maksimum 45, dan tes akhir rata-rata 46,94, standar deviasi 4,11, nilai minimum 40, dan maksimum 55. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil $t_{hitung} (9,14) > t_{tabel} (2,11)$, artinya penerapan Metode latihan *Daya Ledak Otot Tungkai* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Momtung Dollyo Chagi* atlet taekwondo pemusatan Latihan daerah Sumatera Barat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 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. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs.H. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr.Marjohan, H.S M.pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan 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, September 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Beladiri Taekwondo	8
2. Kemampuan Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	12
3. Daya ledak otot tungkai	15
4. Daya Ledak Otot (<i>power</i>)	19
5. Latihan Daya Ledak	35
B. Kerangka Konseptual	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	43
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian.....	39
3. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	43
4. Uji Normalitas.....	44
5. Uji-t data awal (<i>pre-test</i>) dan data akhir (<i>post-test</i>) Model latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	15
2. Otot Paha Depan Berkepala Empat	18
3. Otot Perut Betis	18
4. Kerangka Konseptual	37
5. Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan daya ledak Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	64
3. Analisis Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	65
4. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	66
5. Daftar L untuk Uji Lilliefors	67
6. Analisis Pengujian Hipotesis Kemampuan Daya Ledak Tendangan <i>Momtong Dollyo Chagi</i>	68
7. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik akademis maupun non akademis. Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat terpisahkan dari olahraga, baik sebagai area pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan menjaga tubuh agar tetap sehat.

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 ayat 1 disebutkan bahwa;

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Taekwondo salah satu cabang olahraga prestasi seni beladiri nasional Korea yang populer di dunia dan disukai banyak masyarakat Indonesia. Seni beladiri ini berkembang dengan pesatnya, dan sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari kalangan masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub (*dojang*) taekwondo yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Mencermati uraian di atas, prestasi olahraga bela diri taekwondo Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Syafruddin (2011: 22) mengemukakan:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet taekwondo seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari atas diri atlet taekwondo seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keatasga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Sesuai dengan tuntutan olahraga beladiri taekwondo yaitu menyerang untuk menang dan mempertahankan diri supaya tidak dikalahkan, maka bagi setiap atlet taekwondo dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima. Lebih lanjut, taekwondo menuntut kreativitas teknik, keberanian dan kepercayaan diri untuk menang dalam setiap pertandingan. Menurut Kurniawan (2011:78) bahwa "seluruh kegiatan dalam bela diri taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar taekwondo yaitu; pukulan, tendangan dan tangkisan".

Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik Tendangan. Tendangan merupakan kemampuan atlet taekwondo melakukan serangan dengan menggunakan kaki untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan cepat, menepis tendangan lawan, memancing lawan, mengatur tempo serangan serta menjatuhkan lawan secara efektif dan

efisien tanpa kehilangan keseimbangan dan kelelahan yang berarti selama pertandingan. Dengan memiliki kemampuan tendangan yang baik, maka diharapkan setiap atlet taekwondo dapat mencapai tujuan yang diinginkan

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) *Dwi Chagi*, e) *Naeryo Chagi/Del O Chiki* dan f) *Dwi Hurigi*. Di samping itu, Tendangan 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, kekuatan otot tungkai, program latihan yang tepat dan penanganan yang baik dari pelatih. Jadi, dapat dikemukakan bahwa untuk mewujudkan kemampuan tendangan yang baik semua itu diduga membutuhkan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan atlet taekwondo.

Bertolak dari pendapat di atas, permasalahan ini diduga terjadi pada atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat. Mereka melakukan latihan empat kali seminggu, namun dalam hal pencapaian prestasi dapat dikategorikan belum mencapai prestasi yang maksimal.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit. Dalam hal ini seorang atlet harus

dapat melancarkan serangan dengan kuat agar point tendangan didapatkan. Agar dapat memperoleh nilai seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan tendangan yang kuat, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik. Selanjutnya, daya ledak otot tungkai yang baik diharapkan dapat memberikan poin yang tinggi untuk seorang atlet dalam melakukan tendangan. Oleh sebab itu, seorang atlet taekwondo sangat membutuhkan unsur daya ledak otot tungkai. Jadi, jelas bahwa daya ledak otot tungkai merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi taekwondo yang maksimal .

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih taekwondo diperoleh keterangan atlet taekwondo Sumatera Barat belum memperoleh prestasi yang maksimal. Hal ini dikarenakan banyak faktor seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Adapun permasalahan yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah dari segi fisik salah satunya daya ledak otot tungkai atlet taekwondo pelatihan Daerah Sumatera Barat. Hal ini terbukti sering kali atlet melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan diantaranya yaitu : tendangan yang dilakukan tidak kuat, tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, dan kekuatan tendangan menurun. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan rendahnya kualitas tendangan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan dan mengakibatkan turunnya motivasi yang dimiliki atlet pada saat bertanding.

Jika hal ini dibiarkan, maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan atlet, sehingga prestasi maksimal yang

diharapkan oleh atlet dan pembina taekwondo akan sulit untuk diraih. Salah satu tendangan yang dimaksudkan adalah Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*. Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* merupakan salah satu teknik tendangan melingkar ke arah perut yang dapat menjatuhkan lawan di samping penambahan nilai. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meninjau dengan judul ” Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet taekwondo Sumatera Barat ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi variabel sebagai berikut:

1. Apakah model-model latihan daya ledak mempengaruhi Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat ?
2. Apakah konsentrasi mempengaruhi tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat ?
3. Apakah koordinasi matakaki mempengaruhi tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat ?
4. Apakah kecepatan mempengaruhi tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat ?
5. Apakah diagram latihan mempengaruhi kemampuan tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi masalah, maka penelitian ini hanya dibatasi, pada “Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* melalui Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat”.

D. Perumusan Masalah

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat sebelum mengikuti model-model latihan daya ledak otot tungkai?
2. Bagaimanakah kemampuan tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat setelah diberikan model-model latihan daya ledak otot tungkai ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Model-model latihan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.
2. Mengetahui kemampuan tendangan *Momtong Dollyo Chagi* atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat setelah mendapatkan perlakuan model-model latihan daya ledak otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Para pelatih dan pengurus Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat khususnya, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam pembinaan atlet dalam meningkatkan Kemampuan Tendangan *Momtong dollyo Chagi*.
2. Atlet, dapat dijadikan acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh Kemampuan Tendangan *Momtong dollyo Chagi* yang baik.
3. Peneliti, sebagai referensi penelitian yang relevan sekaligus memperkaya pengetahuan tentang Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Pelatda Sumbar.
4. Penulis, guna melengkapi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh model Latihan *Daya Ledak Otot Tungkai* terhadap kemampuan tendangan *Momtong Dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 9,14 > t_{tabel} = 2,11$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian model latihan *Daya Ledak Otot Tungkai*, metode latihan tersebut menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan tendangan *Momtong Dollyo chagi*. Dengan demikian, model latihan *Daya Ledak Otot Tungkai* tersebut dapat digunakan dalam melatih kemampuan tendangan *Momtong Dollyo chagi*. Namun demikian, berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan *daya ledak otot tungkai* ini lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan. Untuk itu, peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan tendangan *Momtong Dollyo chagi*, yaitu:

1. Bagi atlet disarankan dapat mengerti tentang kemampuan tendangan *Momtong Dollyo chagi* terlebih dahulu baru dilanjutkan menerapkan

latihan daya ledak otot tungkai melalui metode latihan *daya ledak otot tungkai*

2. Bagi pelatih diharapkan agar dapat menerapkan metode yang tepat dalam menyusun program latihan sesuai dengan tingkat usia atlet yang menerima latihan.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat mengukur beban maksimal sebelum memberikan latihan dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes Pengukuran Olahraga*. Padang
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training for Sport*. Canada : Mosaic Press.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dofi, Bellavia Ariestia. 2008. *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo LPT YAI Universitas Persada Indonesia.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Pesurnay, Paulus. (2003) : *Latihan Fisik Olahraga, Buku I, II, III*. Pusat Pendidikan dan Penataran LITBANG KONI Pusat: Jakarta
- Pratiwi Dewi. 2008. *Tendangan Pamungkas Sang AP-Bal Hurigi Indonesia*. Jakarta: Pustaka Intermasa.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga*. Padang : UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2009. tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.