

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DWI HURIGI* ATLET
TAEKWONDO SENTRAL PUTRA KOTA SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh:

**VERDI VERNANDO
NIM. 16086058**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN *DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI* DAN *KELENTUKAN* DENGAN KEMAMPUAN *DWI HURIGI* PADA ATLET TAEKWONDO SENTRAL PUTRA KOTA SOLOK

Nama : Verdi vernando

NIM : 16086058

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

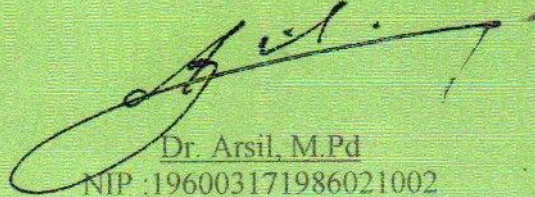
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui :

Pembimbing



Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Mengetahui:

Ketua Jurusan pendidikan olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertaruhkan Skripsi Di Depan Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul skripsi : Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.

Nama : Verdi Vernando

Nim : 16086058

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Januari 2020

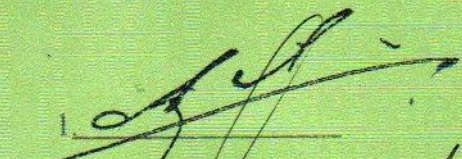
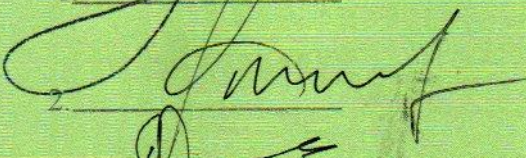
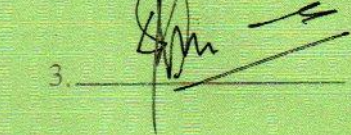
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd

2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Verdi Vernando
NIM/ BP : 16086058/2016
Tempat/ Tgl. Lahir : Solok/29 April1998
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Alamat : Jl. Garuda Induk No. 19 Air Tawar Barat
Judul Tugas Akhir : Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.

Dengan ini menyatakan :

1. Tugas Akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik baik Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan tim penguji.
3. Dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.
4. Tugas akhir ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh pembimbing dan tim penguji dan ketua program studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, 30 Januari 2020

Yang menyatakan,



Verdi Vernando
16086058

ABSTRAK

Verdi Vernando (2020): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *Dwi Hurigi*, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel daya ledak dan kelentukan terhadap tendangan *dwi hurigi*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok, sampel ditarik dengan teknik total sampling (sampel jenuh), sehingga si peroleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes vertikal jump untuk daya ledak otot tungkai, tes kelentukan menggunakan alat Sit and Rich, dan tes tendangan dwi hurigi dengan perlakuan tendangan *dwi hurigi* selama satu menit sebagai sasaran Data diolah dengan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan dwi hurigi atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok dengan sumbangan sebesar 86%, 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan tendangan dwi hurigi atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok dengan sumbangannya sebesar 36% 3) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan dwi hurigi atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok dengan sumbangan dari kedua variabel terikat yaitu 35,97%.

Kata kunci: Daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan tendangan *dwi hurigi*

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dwi Hurigi* Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar 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 terima kasih kepada :

1. Dr, Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.

2. Drs. Zarwan, M.Kes, 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. Dr. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini.
4. Terima kasih kepada bapak Drs. Yulifri, M.Pd , selaku penguji satu yang telah bersedia menjadi penguji pada ujian skripsi peneliti dan telah memberi saran yang begitu membangun semoga menjadi sebuah ilmu bagi peneliti.
5. Terima kasih kepada ibuk Dra. Darni, M.Pd , selaku penguji dua yang telah bersedia menjadi penguji dan membimbing pada ujian skripsi peneliti dan telah memberi saran yang begitu membangun semoga menjadi sebuah ilmu bagi peneliti.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.

9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada keluarga besar taekwondo Kota Solok, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian.

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, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah	1
A. Identifikasi Masalah	4
B. Pembatasan Masalah	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Olahraga Taekwondo.....	7
2. Teknik-teknik dasar taekwondo	10
3. Kemampuan Tendangan <i>dwi hurigi</i> (Tendangan memutar ke arah belakang) Dalam Olahraga Taekwondo	12
4. DayaLedak Otot Tungkai (<i>Explosive Power</i>).....	14
5. Kelentukan.....	21
6. Tendangan Dwi Hurigi	24
B. Penelitian Relevan.....	25

C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Definisi Operasional.....	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Pengumpulan	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Analisis Data	45
C. Uji Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	42
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	44
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>	45
5. Uji Normalitas Data	46
6. Rangkuman Hasil Analisis korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan tendangan <i>Dwi Hurigi</i>	47
7. Rangkuman Hasil Analisis korelasi Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Dwi Hurigi</i> Atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok.....	48
8. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan Teknik Pukulan (<i>Jireugi</i>).....	11
2. Bentuk Pelaksanaan Teknik Tendangan (<i>Chagi</i>).....	11
3. Bentuk Pelaksanaan Teknik Elakan/Tangkisan (<i>Makki</i>).....	12
4. Otot Tungkai Atas	17
5. Otot Tungkai Bawah	18
6. Otot Tungkai Bagian Depan Dan Belakang.....	20
7. Tendangan Dwi Hurigi.....	25
8. Pelaksanaan Tes <i>vertical jump</i>	36
9. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Rich</i>	37
10. Grafik Distribusi Skor Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	43
11. Grafik Distribusi Skor Variabel Kelentukan.....	44

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan <i>dwi hurigi</i> Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok	57
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok	58
3. Uji Normalitas Kelentukan (X_2) Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok	59
4. Uji Normalitas Kemampuan tendangan <i>dwi hurigi</i> (Y) Atlet Taekwondo Sentral Putra Kota Solok.....	60
5. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai(X_1) dengan Kemampuan Tendangan <i>dwi hurigi</i> (Y)	61
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	62
7. Analisis Hubungan Antara Kelentukan (X_2) dengan Kemampuan Tendangan <i>dwi hurigi</i> (Y).....	63
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	64
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	65
10. Uji Kontribusi Dilanjutkan dengan Rumus Determinasi	66
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	67
12. Pengujian Signifikansi Korelasi Ganda dengan Uji F.....	68
13. Tabel z.....	69
14. Daftar nilai kritis untuk uji liliefors	70
15. Nilai r product moment	71
16. Uji t.....	72
17. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang ada dan berkembang pesat di Negara Indonesia. Meskipun olahraga taekwondo bukan olahraga asli Indonesia, namun olahraga taekwondo mendapat tempat yang istimewa di hati masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan begitu tingginya antusias masyarakat Indonesia untuk mempelajari olahraga taekwondo mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Tingginya antusias masyarakat Indonesia untuk mempelajari olahraga taekwondo tentu didorong oleh berbagai tujuan dan alasan. Adapun tujuan tersebut antara lain untuk kebugaran jasmani dan rohani, sebagai bela diri, dan yang paling dominan adalah untuk prestasi. Jika keikutsertaan individu mengikuti olahraga taekwondo untuk mengembangkan potensi diri, maka olahraga taekwondo tersebut sudah masuk kedalam ranah olahraga prestasi yang dikembangkan dan dikompetisikan secara berjenjang mulai dari tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional.

Berdasarkan Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bagian keempat pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi Pasal 27 ayat (1) dan (4) menjelaskan bahwa:

Ayat (1): “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”. Ayat (4): “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dengan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan pendapat di atas bahwa prestasi olah raga beladiri taekwondo indonesia harus didukung oleh pembinaan atau pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, disamping itu juga dibutuhkan bakat dan potensi untuk mencapai sebuah prestasi.

Atlet taekwondo sentral putra yang dikelola oleh dispora Kota Solok adalah atlet-atlet terpilih dari salah satu *dojang* yang ada di Kota Solok, pembinaan atlet sentral putra di Kota Solok ini bertujuan untuk menambah porsi latihan yang di fokuskan kepada teknik atlet itu sendiri dan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat yang maksimal, pelatih sentral taekwondo putra Kota Solok membekali atlet dengan berbagai keterampilan teknik melalui latihan. Dengan fasilitas yang memadai, latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkopeten akan membuat atlet mencapai prestasi terbaik. Ditambah dengan porsi latihan tiga kali dalam seminggu, sudah ada prestasi-prestasi yang diraih dalam pertandingan di Sumatera Barat maupun di luar Sumatera Barat, meskipun sudah banyak prestasi yang diraih atlet sentral taekwondo putra Kota Solok, masih banyak atlet sentral taekwondo putra Kota Solok yang belum memiliki kemampuan tendangan *dwi hurigi* yang baik dan benar.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet sentral taekwondo putra Kota Solok masih terbilang rendah. Atlet taewondo Kota Solok mempunyai kemampuan

tendangan *Dwi Hurigi* tapi pada saat melakukan pertandingan mereka banyak tidak mengeluarkan tendangam tersebut. Menyadari hal itu, maka pelatih sentral taekwondo putra Kota Solok melakukan latihan secara intensif terhadap para atletnya. Hal ini dilakukan agar kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet sentral taekwondo putra Kota Solok lebih baik, dan pada *event-event* yang akan datang atlet sentral putra Kota Solok dapat meraih prestasi yang lebih membanggakan.

Masalah yang terjadi pada atlet senral taekwondo putra Kota Solok adalah kurangnya atlet melakukan tendangan *dwi hurigi* dengan kuat dan cepat. Masalah kedua adalah ketidak mapuan atlet melakukan tendangan *dwi hurigi* dengan benar karna tubuh yang kaku. Pada *try out* maupun kejuaraan, tendangan *dwi hurigi* atlet sentral taekwondo putra Kota Solok lebih sering tidak mencapai sasaran dengan baik (sensor yang ada di kaki atlet dengan sensor yang ada di kepala lawan tidak bertemu) hal ini mengakibatkan tendangan tidak menghasilkan poin apapun.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan oleh kondisi daya ledak otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan, kekuatan dan kelentukan atlet yang masih rendah. Dalam hal ini peneliti melihat bahwa adanya hubungan dari daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh atlet ketika melakukan tendangan *dwi hurigi*. Jika dilihat dari analisis gerak tendangan *dwi hurigi*, maka untuk melakukan tendangan *dwi hurigi* dengan kuat dan cepat dibutuhkan kondisi daya ledak otot tungkai yang prima. Sedangkan untuk melakukan tendangan *dwi hurigi* setinggi

mungkin dibutuhkan kelentukan tubuh yang maksimal, terutama pada tungkai dan pinggang.

Berdasarkan hal tersebut, maka semakin kuat dugaan peneliti bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dwi hurigi*. Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral Kota Solok melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, banyak variabel yang diduga mempengaruhi tendangan *dwi hurigi* (tendangan melingkar ke belakang), atlet taekwondo sentral putra Kota Solok variabel tersebut diantaranya:

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

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian ini dibatasi pada variabel :

1. Daya Ledak Otot Tungkai atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.
2. Kelentukan atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.
3. Tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berikut hasil penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet taekwondo sentral putra Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini, diharapkan berguna dan bermanfaat untuk :

1. Penelitian sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus Taekwondo Sumatera Barat, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang mengalami kegagalan dalam mendapatkan kemampuan kekuatan Tendangan *Dwi Hurigi*.
3. Atlet, dijadikan acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh Kemampuan Kekuatan Tendangan *Dwi Hurigi* yang baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukanterhadap Kemampuan Tendangan *Dwi Hurigi* Atlet sentral Taekwondo Kota Solok.
5. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai(X_1) dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* (Y) atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok sumbangannya sebesar 0,86% ,dengan $r_{hitung} = 0,928 > r_{tabel} = 0,514$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan (X_2) dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* (Y) atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok dengan sumbangannya 0,36% , yang diperoleh $r_{hitung} = 0,568 > r_{tabel} = 0,514$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai(X_1) dan kelentukan (X_2) dengan kemampuan tendangan *dwi hurigi* (Y) atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok , yang diperoleh $R = 0,9228$ dan $F_{hitung} = 5,998 > F_{tabel} = 3,88$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan tendangan *dwi hurigi* dalam ilmu bela diri TaeKwonDo yaitu :

1. Kepada pelatih TaeKwonDo Kota Solok, untuk memperhatikan unsur-unsur daya ledak otot tungkai dan kelentukan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *dwi hurigi* atlet Taekwondo sentral putra Kota Solok.

2. Kepada atlet taekwondo sentral putra Kota Solok, untuk lebih meningkatkan intensitas latihan supaya teknik tendangan *dwi hurigi* bisa dipergunakan pada setiap pertandingan dengan sempurna.
3. Kepada pengurus cabang taekwondo Kota Solok, untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana, sehingga atlet termotivai untuk meningkatkan proses latihan lebih maksimal.
4. Diharapkan pada penelitian selanjutnya agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
5. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arif Hidayatullah (2012). *Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat*. Skripsi, UNP: Padang
- Apri Agus. 2012. *Olah raga kebugaran jasmani sebagai penantar: FIK UNP*
- Buku Panduan. 2011. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang. Kementrian Pendidikan Nasional*. UNP.
- Deharza, Prasetya. 2017 *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*. Skripsi. UNP: Padang
- Emzir.2008. *metodolog penelitian pendidikan kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada
- Fajar, Nanda. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat*. Skripsi. UNP: Padang.
- Hendri, Irawadi . 2019. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Muslim (2015). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi (Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang)*. Skripsi. UNP: Padang.
- Margono.2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Made Danu Budhiarta, (2010) *Pengaruh pelatihan plyometrik loncat bangku terhadap daya ledak otot tungkai mahasiswa jurusan penjaskesrek FOK UNDIKSHA*. junal Health dan Sport, Vol.1 No.1). (diakses,20 Januari 2020 jam 19:00)
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Ni Kadek Risna Dewi, dkk. (2018) *Pengaruh pelatihan single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai*. volume 6 no 3 jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. (diakses,20 Januari 2020 jam 18:00)