

**HUBUNGAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
DOLLYO CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO PEREMPUAN DI
KABUPATEN REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga*



Oleh:

**FADILLA RIZKI NURAFIFAH
NIM. 22086032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Perempuan Di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

Nama : Fadilla Rizki Nurafifah

NIM : 22086032

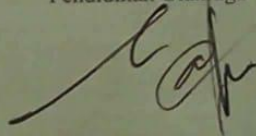
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

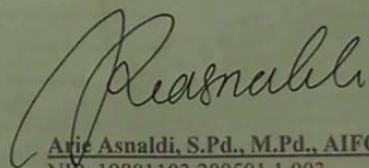
Padang, 13 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui,
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 19801103 200501 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

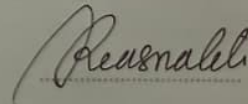
Judul : Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan
Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo
Perempuan Di Kabupaten Rejang Lebong
Provinsi Bengkulu
Nama : Fadilla Rizki Nurafifah
NIM : 22086032

Padang, 13 Juli 2026

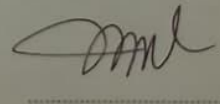
Tim Penguji

Tanda Tangan

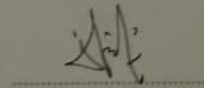
1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT



2. Anggota : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd



3. Anggota : Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Perempuan Di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Fadilla Rizki Nurafifah
NIM. 22086032

ABSTRAK

Fadilla Rizki Nurafifah 2026: Hubungan Kelentukan Degan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Perempuan Di kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Kelentukan menjadi salah satu unsur fisik penting dalam taekwondo karena berkaitan langsung dengan luasnya jangkauan gerak tendangan, termasuk dollyo chagi yang membutuhkan fleksibilitas pinggul dan tungkai yang baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cross-sectional, melibatkan 30 atlet taekwondo perempuan yang diambil melalui teknik total sampling. Kelentukan diukur menggunakan tes side split, sementara kemampuan tendangan dollyo chagi dinilai dari rasio tinggi tendangan terhadap tinggi badan atlet. Data dianalisis melalui uji normalitas Liliefors, dilanjutkan uji korelasi Product Moment Pearson dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kelentukan sebesar 8,37 cm dan rata-rata kemampuan tendangan sebesar 106,11%. Nilai korelasi yang diperoleh adalah -0,7205 dengan thitung 5,4979 lebih besar dari ttabel 2,0484 pada taraf signifikansi 0,05 ($p = 0,000$; $p < 0,05$), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Kedua instrumen penelitian merupakan instrumen baku yang mengacu pada norma pengukuran Widiastuti (2021) sehingga telah memenuhi validitas isi (content validity) untuk mengukur kelentukan dan kemampuan tendangan dollyo chagi. Tanda negatif pada koefisien korelasi muncul karena skala pengukuran side split bersifat terbalik, sehingga secara fungsional hubungan antara kedua variabel tetap bersifat positif dan kuat. Kelentukan terbukti menyumbang 51,91% terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor fisik lain. Temuan ini menegaskan pentingnya program peregangan yang terstruktur dalam latihan taekwondo untuk meningkatkan performa tendangan atlet.

Kata kunci: kelentukan, side split, tendangan dollyo chagi, taekwondo, atlet perempuan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan Judul **Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Perempuan Di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu**

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik berupa moral maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dengan penuh rasa hormat dan penuh kasi sayang, penulis mempersembahkan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Syamsul Bahri, S.Pd dan Ibu Nini Maryani. Terimakasih atas semua pengorbanan, perhatian, kasih sayang, serta doa yang terus mengalir tanpa putus mengiringi setiap proses yang di lalu penulis. Ketulusan dan kesabaran yang selalu kalian berikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk terus bertahan dan berusaha menyelesaikan karya ini. Setiap nasihat, dukungan, dan kepercayaan yang di berikan selalu menjadi motivasi terbesar bagi penulis dalam menghadapi apapun. Semoga segala kebaikan dan cinta yang telah

diberikan mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT.

2. Untuk Abang, kakak, kakak ipar dan ponakan-ponakan penulis Okky Anugrah Pratama, Febryani Chairunnisa, Ayu Hisbha Ardilla, Muhammad Zhafran Khalid Arrahsyah dan Asyifa Freya Dara Salsabila penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kehadiran dan dukungan kalian yang selalu membawa kebahagiaan dan semangat dalam setiap proses yang di jalani. Perhatian serta canda dan tawa yang kalian berikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk berkembang dan berusaha untuk menjadi yang lebih baik lagi dan berusaha untuk mencapai hal-hal yang terbaik dalam hidup. Kalian juga menjadi alasan bagi penulis untuk tetap berjuang, belajar, dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan bertanggung jawab. Semoga kebersamaan dan kasih saying ini selalu terjaga, dan semoga penulis dapat menjadi sosok yang dapat dibanggakan oleh kalian di masa mendatang.
3. Kepada keluarga besar penulis terima kasih atas segala dukungan dan perhatian terhadap penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih selalu berada disisi penulis dalam situasi suka maupun duka. Terima kasih selalu menjadi rumah yang selalu dirindukan.
4. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT, pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd dan Ibu Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ir. Krismadinata Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan melalui penyediaan sarana dan prasarana dalam perkuliahan.
7. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
8. Dr. Aldo Naza Putra M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan selama perkuliahan.
9. Seluruh staf pengajar di fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membagikan ilmunya kepada penulis selama proses perkuliahan.
10. Para pelatih, pengurus, dan keluarga besar dari Pengkab TI Rejang Lebong yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian disana. Serta kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penelitian yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Kepada semua teman teman seperjuangan penulis Fadillah Akbar, Juwita Kartika Sari, Rangga Firmansyah Putra, Dimas Tegar Bumi P.P, Selvi Zaleha, Athiya Syakinah, Emelda Bela Syafira, Bagas Muflih Farid, Kenanga Putri Sukmadewi, Dhia Syifa Salsabila, Meisyara Zuarnis terima kasih telah kuat berada dititik sekarang. Terima kasih selalu ada dalam situasi apapun, dalam suka maupun duka yang dilalui bersama dalam sedih dan bahagiannya. Mari bertemu dititik sukses kita kembali dengan membawa keberhasilan dan kesuksesan yang kita impikan. Dan terimakasih atas pengalaman, Pelajaran,

serta momen berharga yang tercipta Bersama kalian dan akan selalu menjadi kenangan yang indah serta membekas. Semoga hubungan baik dan kebersamaan ini tetap terjalin meskipun nantinya akan melangkah ke jalan kehidupan masing-masing.

12. Kepada sahabat sahabat penulis Annis Fadhila, Sri Riski Rahmadani, Fitriatur Rizki Salsabilah, Muhammad Fiki, Ahmad Mario Saputa dan Ronal Dwi Saputra selama berteman hampir 16 tahun ini penulis mengucapkan banyak terimakasih telah menjadi teman terbaik bagi penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat Ketika penulis merasa jatuh dan terpuruk. Terima kasih karena selalu ada di setiap moment di dalam hidup penulis baik itu suka maupun duka dan menciptakan *Story live* yang di kenang semasa hidup. Dan terimakasih untuk selalu menunggu dan menjadi salah satu alasan untuk pulang. Semoga hubungan baik dan kebersamaan ini tetap terjalin dengan seharusnya dan selama-lamanya, tetap jadi teman dan saudara yang baik untuk seterusnya bagi penulis.

13. *Last but not least* Teruntuk diriku sendiri Fadilla Rizki Nurafifah, *we finally made it!* Terima kasih karena telah bertahan melewati malam-malam yang panjang dan keraguan yang datang silih berganti. Terima kasih karena tidak pernah menyerah pada rasa lelah, menolak untuk tunduk pada rasa putus asa, dan selalu memilih untuk percaya bahwa hari ini akan tiba. Lembar demi lembar skripsi ini adalah saksi bisu tumbuh dan tangguhmu sebuah bukti nyata bahwa kamu jauh lebih kuat dari apa yang pernah kamu takutkan. Perjalanan ini membuktikan bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan hati tidak akan

pernah mengkhianati hasil. Tak henti-hentinya mengucapkan terima kasih karena telah berjuang sejauh ini untuk semuanya. Terima kasih kepada raga dan jiwa yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani dan menerima semuanya hingga saat ini. Saya bangga kepada diri saya sendiri Semoga pencapaian ini menjadi awal dari pintu-pintu keberhasilan lain yang siap kamu buka di masa depan. Dedikasi ini sepenuhnya untukmu, diri yang luar biasa.

Padang, Juni 2026

Fadilla Rizki Nurafifah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Beladiri Taekwondo	8
2. Kelentukan	15
B. Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	22
1. Jenis Penelitian.....	22
2. Tempat dan waktu penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Instrumen Penelitian.....	26

1. Dollyo chagi	26
2. Kelentukan	29
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data	34
B. Prasyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi Kyorugi Junbi (Kuda-kuda bertarung)	14
Gambar 2. Fase Awal Tendangan dollyo chagi	14
Gambar 3. Fase Kedua Tendangan Dollyo Chagi.....	14
Gambar 4. Tendangan dollyo Chagi Tampak Belakang	14
Gambar 5. Tendangan dollyo Chagi Tampak Depan.....	14
Gambar 6. Kerangka Konseptual	21
Gambar 7. Histogram frekuensi hasil data kelentukan pada atlet taekwondo Perempuan kabupaten Rejang Lebong provinsi Bengkulu	36
Gambar 8. Histogram frekuensi hasil data Kemampuan Tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo Perempuan kabupaten Rejang Lebong provinsi Bengkulu	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Norma Penilaian Kemampuan Tinggi Tendangan Dollyo Chagi.....	29
Tabel 2.	Norma Penilaian Tes Side Split.....	30
Tabel 3.	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	33
Tabel 4.	Tabel distribusi frekuensi hasil data kelentukan.....	35
Tabel 5.	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi	37
Tabel 6.	Uji Normalitas liliefors.....	39
Tabel 7.	Pengujian Hipotesis	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Distribusi data kelentukan (X).....	50
Lampiran 2.	Distribusi data kemampuan tendangan dollyo chagi.....	51
Lampiran 3.	Uji Normalitas kelentukan dengan Uji Liliefors	52
Lampiran 4.	Uji Normalitas kemampuan Tendangan dengan Uji Liliefors	53
Lampiran 5.	Uji Hipotesis X terhadap Y dengan korelasi product moment.....	54
Lampiran 6.	Pengujian Hipotesis	55
Lampiran 7.	Uji koefisien determinasi.....	56
Lampiran 8.	Nilai L uji Liliefors.....	57
Lampiran 9.	Table dari Harga Kritik dari <i>Product moment</i>	58
Lampiran 10.	Table persentil untuk distribusi <i>t</i>	59
Lampiran 11.	Data Atlet Taekwondo Perempuan Kabupaten Rejang Lebong	60
Lampiran 12.	Dokumentasi Penelitian.....	61
Lampiran 13.	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	64
Lampiran 14.	Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian dari Pengurus Besar Taekwondo Indonesia Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun prestasi. Dalam era modern ini, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, dan ajang pencapaian prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Bompa & Buzzichelli, 2019). Salah satu cabang olahraga yang terus berkembang pesat dan mendapatkan perhatian besar baik di tingkat nasional maupun internasional adalah taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang mengutamakan penggunaan teknik tendangan (*kick*) sebagai senjata utama dalam pertandingan. Cabang olahraga ini telah resmi dipertandingkan dalam ajang Olimpiade sejak Olimpiade Sydney tahun 2000 dan terus mengalami perkembangan yang signifikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Sulaiman, 2023). Di Indonesia, taekwondo telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang mampu mengharumkan nama bangsa di berbagai kejuaraan internasional.

Perkembangan taekwondo di Indonesia tidak terlepas dari peran serta berbagai daerah dalam pembinaan atlet sejak usia dini. Kabupaten Rejang Lebong merupakan salah satu daerah di Provinsi Bengkulu yang memiliki

potensi besar dalam pengembangan olahraga taekwondo. Terdapat beberapa klub taekwondo aktif yang membina atlet dari berbagai kelompok umur, termasuk atlet perempuan. Namun demikian, prestasi atlet taekwondo di Kabupaten Rejang Lebong masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam penguasaan teknik-teknik dasar yang menjadi penentu keberhasilan dalam pertandingan.

Dalam pertandingan taekwondo sistem *kyorugi* (pertarungan bebas), teknik tendangan merupakan teknik yang paling dominan digunakan dan memiliki nilai poin yang tinggi. Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dan memiliki efektivitas tinggi dalam pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi* atau yang dikenal sebagai *roundhouse kick*. Tendangan ini mampu menghasilkan poin yang besar apabila berhasil mengenai area kepala lawan, yaitu sebesar 3 poin berdasarkan regulasi World Taekwondo (2023).

Kualitas tendangan *dollyo chagi* sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik, di antaranya kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan (*flexibility*). Di antara berbagai komponen tersebut, kelentukan memegang peranan yang sangat krusial karena tendangan *dollyo chagi* memerlukan rentang gerak yang besar pada sendi panggul dan otot-otot sekitarnya (Kim et al., 2022). Atlet yang memiliki tingkat kelentukan yang baik akan mampu melakukan tendangan dengan ketinggian yang lebih optimal, kecepatan yang lebih tinggi, dan risiko cedera yang lebih rendah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan taekwondo di Kabupaten Rejang Lebong, ditemukan beberapa permasalahan yang dialami oleh atlet taekwondo perempuan. Pertama, sebagian besar atlet perempuan tampak mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan dollyo chagi ke arah kepala lawan dengan ketinggian yang memadai. Kedua, terlihat adanya keterbatasan dalam rentang gerak sendi panggul pada beberapa atlet saat melaksanakan teknik tendangan tersebut. Ketiga, program latihan yang ada belum secara spesifik dan terstruktur mengembangkan komponen kelentukan sebagai fondasi penguasaan teknik tendangan.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara tingkat kelentukan yang dimiliki atlet dengan kemampuan mereka dalam melakukan tendangan dollyo chagi. Apabila hubungan tersebut terbukti signifikan, maka pelatih dapat merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif, khususnya dalam mengembangkan komponen kelentukan sebagai upaya meningkatkan kualitas tendangan dollyo chagi dan pada akhirnya meningkatkan prestasi atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong.

Penelitian tentang hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan dalam taekwondo telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Pamungkas (2021) menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan dollyo chagi pada atlet taekwondo di Daerah Istimewa Yogyakarta. Rozikin dan Hidayah (2015) juga melaporkan kontribusi

kelentukan yang bermakna terhadap kemampuan tendangan atlet taekwondo junior di Sumatera Utara. Namun, penelitian serupa yang secara khusus mengkaji atlet taekwondo perempuan di wilayah Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu, belum pernah dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo Perempuan di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu". Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berguna bagi pelatih, atlet, dan pengurus olahraga taekwondo di Kabupaten Rejang Lebong dalam upaya peningkatan prestasi olahraga taekwondo secara berkelanjutan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Belum optimalnya kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, terutama dalam hal ketinggian tendangan.
2. Adanya keterbatasan rentang gerak sendi panggul yang dialami beberapa atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong saat melakukan teknik tendangan.
3. Program latihan yang belum secara spesifik mengembangkan komponen kelentukan sebagai fondasi penguasaan teknik tendangan dollyo chagi.
4. Belum diketahuinya tingkat kelentukan atlet taekwondo perempuan di

Kabupaten Rejang Lebong secara terukur dan sistematis.

5. Belum adanya penelitian ilmiah yang mengkaji hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang teridentifikasi dan keterbatasan waktu, biaya, serta tenaga peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada kajian tentang hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu?"

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat kelentukan atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu.

2. Mendeskripsikan kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu.
3. Menganalisis hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya tentang hubungan antara komponen kondisi fisik dengan kemampuan teknik dalam olahraga taekwondo.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan prestasi atlet taekwondo, khususnya di wilayah Provinsi Bengkulu.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi ilmiah tentang karakteristik kondisi fisik, khususnya kelentukan, atlet taekwondo perempuan di tingkat daerah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih taekwondo, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar ilmiah dalam merancang dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan terarah, khususnya dalam meningkatkan komponen

kelentukan guna menunjang kemampuan tendangan dollyo chagi atlet.

- b. Bagi atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kelentukan dalam menunjang kemampuan teknik tendangan, sehingga atlet termotivasi untuk mengembangkan komponen kondisi fisik tersebut secara serius dan konsisten.
- c. Bagi Pengurus Cabang (Pengcab) Taekwondo Kabupaten Rejang Lebong, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan terkait pembinaan dan pengembangan atlet taekwondo, khususnya dalam penyusunan program latihan jangka panjang (*long-term athlete development*).
- d. Bagi dunia pendidikan, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi dalam mata kuliah yang berkaitan dengan kondisi fisik dan teknik olahraga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kelentukan atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu, yang diukur melalui tes *side split*, secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan 43,33% sampel berada pada kategori sangat baik.
2. Kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong secara umum berada pada kategori cukup hingga baik, dengan 36,67% sampel berada pada kedua kategori tersebut.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara skor *side split* (kelentukan) dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo perempuan di Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu ($r_{hitung} = -0,7205$; $t_{hitung} = 5,4979 > t_{tabel} = 2,0484$; $\alpha = 0,05$), yang karena sifat skala terbalik instrumen *side split* secara fungsional berarti terdapat hubungan yang positif dan kuat antara tingkat kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi, dengan sumbangan efektif kelentukan sebesar 51,91% terhadap kemampuan tendangan tersebut. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih taekwondo di Kabupaten Rejang Lebong, disarankan untuk menyusun program latihan kelentukan secara terstruktur dan berkelanjutan, terutama bagi atlet yang berada pada kategori kelentukan kurang hingga sangat kurang, agar tidak menjadi faktor pembatas dalam pencapaian kualitas tendangan dollyo chagi yang optimal.
2. Bagi atlet, disarankan untuk membiasakan diri melakukan latihan peregangan (*stretching*) secara mandiri dan konsisten, baik sebelum maupun di luar sesi latihan terprogram, guna menjaga dan meningkatkan kelentukan panggul yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik tendangan dollyo chagi.
3. Bagi pengurus dan pembina cabang olahraga taekwondo di Kabupaten Rejang Lebong, disarankan agar menjadikan tes side split sebagai salah satu instrumen rutin dalam pemanduan bakat dan evaluasi kondisi fisik atlet, sehingga pembinaan dapat dilakukan secara lebih terarah dan terukur.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta variabel kondisi fisik lain yang turut berkontribusi terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi, seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, rasio panjang tungkai, tinggi badan, dan koordinasi mata-kaki, sebagaimana ditemukan oleh Pamungkas (2016), agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan kemampuan tendangan

dolloyo chagi pada atlet taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, Despita Antoni. 2024. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media : Padang
- Azmi, M. N., & Hariyanto, E. (2022). Hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 112–120.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Diky, P. (2020). *Masuk Dan Berkembangnya Olahraga Beladiri Taekwondo di Sumatera Barat Tahun 1981-2018 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas)*.
- Hanum, F., & Fajar, M. K. (2022). Peran Pelatih Taekwondo Dalam Memotivasi Belajar Anak Usia Dini Di Club Ganghan Taekwondo Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 1–9.
- Hariadi, N., dkk. (2026). Pengaruh Latihan Fleksibilitas (Split) Terhadap Tinggi Teknik Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 89-98.
- Kim, J., Kwon, Y., & Sung, D. (2022). Biomechanical analysis of dollyo chagi in elite taekwondo athletes: The role of hip flexibility. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 901–910.
- Mahardika, W., Pratama, R. S., dkk. (2023). Analisis Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Menggunakan Sistem Penilaian PSS (Protector Scoring System): A Literatur Review. *Jurnal Jendela Olahraga*, 8(2).
- Maulana, F., & Wijono. (2024). Analisis kondisi fisik atlet taekwondo kategori kyorugi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1).
- Pamungkas, O. I. (2016). *Prediksi Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondoin Ditinjau dari Fleksibilitas, Kecepatan, Rasio Panjang Tungkai, Tinggi Badan, Kekuatan dan Koordinasi Mata-Kaki*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 142–147.
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan eolgol dollyo-chagi pada olahraga taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 32–36.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Sulaiman, I. (2023). *Teknik dasar taekwondo: Dari teori ke praktik* (Edisi ke-3). Raja Grafindo Persada.
- Suryadi, V. Y. (2008). *Poomse Tae Kwon Do Untuk Kompetisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tirtawirya, D. (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widiastuti. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wismanto. (2021). *Tes dan pengukuran olahraga: Konsep dan aplikasi*. Universitas Negeri Semarang Press.
- World Taekwondo. (2023). *World Taekwondo competition rules & interpretation*. World Taekwondo Federation. <https://www.worldtaekwondo.org/rules/>