

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
(Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Prasetya Deharza Venolla
1203418/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*.
(Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)

Nama : Prasetya Deharza Venolla

BP/NIM : 2012/1203418

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

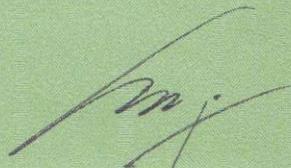
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2017

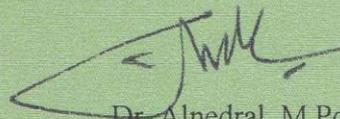
Disetujui :

Pembimbing I,



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

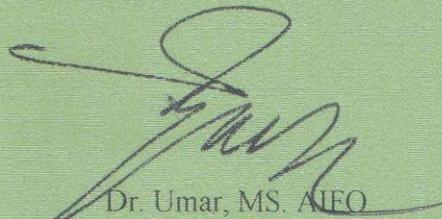
Pembimbing II,



Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Prasetya Deharza Venolla
NIM/BP : 1203418/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

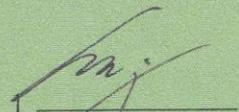
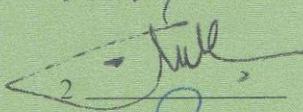
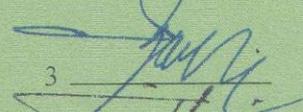
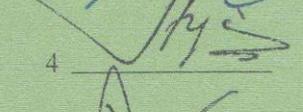
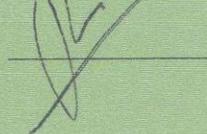
Dengan judul

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi*

(Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)

Padang, Juni 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd	
2. Sekretaris : Dr. Alnedral, M.Pd	
3. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO	
4. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	
5. Anggota : Romi Mardela, S.Pd., M.Pd	

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh...

Ya Allah Ya Tuhan-ku,,, tiada kata yang pantas aku ucapkan selain mengucapkan syukur pada Mu, tiada yang dapat kulakukan selain sujud pada Mu.... Ya Allah Ya Tuhan ku semoga apa yang telah Engkau anugerahkan padaku dapat berguna bagi masyarakat, agama, keluarga dan dapat menjadikan ku sebagai orang yang selalu mensyukuri atas nikmat yang telah Engkau berikan kepada ku,,,,,Amin

Alhamdulillahirabbil'alamin ya Rabb....

Dengan mengucapkan puji dan syukur atas rahmat dan karuniamu dengan perjalanan yang telah ku tempuh sehingga aku bisa menyelesaikan sebuah karya kecil yang insyaallah akan menjadi batu loncatan ku untuk meraih cita-cita ku di kemudian harinya

Setulus hati kupersembahkan karya kecilku ini sebagai tanda cinta dan baktiku untuk setiap tetes peluh dan untaian do'a mu yang selalu untukku. Kepada Papa ku tercinta (Reza Velly Abidin) yang selalu menjadi pahlawan yang mendukung setiap langkah ku dan kepada Mama ku tercinta (Enizar Hosein, SP) yang selalu membantu ku bangun disetiap kali ku terjatuh, Tiada kesabaran yang mampu menandingi kesabaranmu demi keberhasilan anak-anak mu.

Terimakasih Papa Mama "You are the Prower of LOVE and You are Spirit of My Life"

Lewat persembahan ini...

Seuntai kata Terimakasih ku....

buat Papa dan Mama yang sangat ku sayangi

yang menjadi pelita yang selalu menerangi setiap langkah ku dengan nasehat-nasehat mu. Tanpa pengorbanan mu dan jerih payah mu selama ini, aku takkan bisa seperti sekarang ini.. papa mama kalian lah yang membuat ku selalu semangat untuk meraih cita dan asa, serta do'a nan tulus ikhlas untukku untuk meraih keberhasilan

Ucapan terimakasih ini tidak akan bisa menandingi kasih dan do'a mu yang begitu tulus pada ku.. papa mama do'akan anak mu agar menjadi anak yang berguna kelak. Amin....

Buat Adik-adikku (Dinda Okza Dera dan Ibra Naury Reza) terimakasih atas dukungan do'a dan moril yang kalian berikan selama ini, tanpa dukungan dari kalian semua aku tidak yakin akan bisa mencapai titik ini.

Terimakasih kepada pembimbing ku Bapak Drs. M. Ridwan selaku Pembimbing I (satu) dan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing II (dua) yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama ini sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Terimakasih untuk (Sabeum-nim Budi Illyas, Sabeum-nim Abdullah, dan Sabeum Rendi Budiman) yang sudah banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Terimakasih banyak untuk pelatih terhebat yang tidak akan pernah aku lupakan Sabeum-nim Abibul yang sudah mengajarkan ku tentang Taekwondo dan arti seorang Fighter yang sesungguhnya.

Buat Sahabatku tercinta "FruToNoDes" (Dini Febrian, S.Hut, Bripda. Atika Okta Sarni Putri, dan Rahmi Harza, SKM) terimakasih buat dukungan dan do'anya, kalian adalah sahabat terbaik.. I Love You guys...

Buat kakak-kakakku yang di negeri jiran Malaysia (alm. Kenny Hammadi, Khoriah Hayatun, Jublian Diyah dan Roalamsyah) terimakasih sudah mendukung semua yang ku lakukan selama ini. See you at Kuala Lumpur akak, abang.

Terkhusus untukmu adikku tersayang Alm.Muhammad Iqbal semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan tempat terindah untukmu di Jannah-Nya, Amin.

Buat kakak-kakak dan teman-teman yang selalu mengerti dan selalu menemani dalam suka maupun duka (Uni, Wingga Sandila, M.H, Sabeum abang Muhammad Havis,S.S, Nur Azizah, S.Si, Ithvi Marhamah, S.Si, Silvia Nora, S.Si, Indah Permata S.Si, kak Nova Eka Putri, S.Pd, kak Nurhasnah,

S.Pd, kak Suci Nanda Sari, S.Pd, M.PD, Arpes Miami, S.Pd, Resmi Pangki Putra, S.Pd, bang Willy Masri, S.Pd dan sistaku Aprilla Annisa yg insyaAllah akan segera menyang gelar "S.Tr.Gr" Amin)

Buat team taekwondo UNP A (Sabeum mama Syalwa Ivho Mahardika, Sabeum papa Ridho Putra Harry, Nanda FC, Pribatida F. Har, Cindy NM, Verdi V, Aldho FC, Fadhil N, Silvi Ayu, M. Fikri R, Sandra D, Emeilda R, Irsan, Deka A, Irza S, Ronald L) keep kompak ya team...Ayaflluuuu. Dan buat adek-adek di HIMA KEPEL (Rian Gunawan, M. Ikhsanul Arifin, Dio Maifendri, Awalta Suci Fauzana, Imam Jarkasih, Nailatul Fadhillah, Puti Mardhatillah, dan masih banyak lainnya gak bisa disebutin satu-satu) makasih dukungannya walaupun terkadang ngeselin dan suka usil. Buat Ray Mahayasa (goalkeeper idola & goalkeeper Timnas Futsal U20) sukses terus ya ray, kejar semua mimpimu, raihlah prestasi tertinggi jangan tinggalkan study ya.

*Terus belajar, berusaha, dan berdo'a untuk mencapai semua cita-cita kita
Jatuh berdiri lagi, kalah mencoba lagi, dan gagal bangkit lagi
Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan mimpi yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan agar hidup jauh lebih bermakna.*

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan beribu-ribu terima kasih ku ucapkan dan beribu-ribu maaf atas kesalahan, kekhilafan dan kekurangan ku.

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh.....

*Padang, Mei 2017
Prasetya Deharza Venolla*

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* (Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada keputusan.
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 ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2017

Yang Membuat Pernyataan



Prasetya Deharza Venolla

NIM. 1203418/2012

ABSTRAK

Prasetya Deharza Venolla. 2017: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* (Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)".*Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Pos Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Pos Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet taekwondo *dojang* Pos Kota Padang yang berjumlah 121 orang (71 orang atlet putra dan 50 orang atlet putri). Sampel penelitian adalah atlet putra usia di atas 15 tahun yang berjumlah 15 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan instrumen *vertical jump test*. Untuk mengukur kelentukan digunakan instrumen *flexiometer test*. Untuk mengukur tendangan *dollyo chagi* digunakan instrumen PSS (*Protect Sensor System*). Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda dengan menggunakan bantuan program SPSS16.0.

Hasil Penelitian yakni; (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 52% terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang. (2) Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 28% terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama sebesar 60% terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*(Studi Korelasi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pos Kota Padang)”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan 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. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd penasehat akademik dan sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, dan Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Kedua Orang tua (Papadan Mama) tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Master Drs. Handrianto sebagai Ketua umum pengurus provinsi taekwondo Indonesia Sumatera Barat dan Sabeum-Nim Ir. Budi Ilyas sebagai pelatih taekwodo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan 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 Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Mei 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. PembatasanMasalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Olahraga Taekwondo.....	8
2. KemampuanTendangan <i>Dollyo Chagi</i> (TendanganMelingkar) DalamOlahraga Taekwondo.....	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Explosive Power</i>).....	16
4. Kelentukan.....	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	29
1. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	29
2. Hubungan antara Kelentukan dengan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .	29

3. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Definisi Operasional	35
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
C. Temuan Hipotesis	48
D. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR RUJUKAN.....	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Populasi Penelitian.....	33
2. Tabel 2. Sampel Penelitian.....	34
3. Tabel 3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
4. Tabel 4. Kelentukan.....	45
5. Tabel 5. Kemampuan Tendangan Melingkar (<i>Dollyo Chagi</i>)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Tendangan Dollyo Chagi	13
2. Gambar 2. Otot Tungkai Atas.	19
3. Gambar 3. Otot Tungkai Bawah.....	20
4. Gambar 4. Otot Tungkai Bagian Depan dan Belakang	22
5. Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptual.....	31
6. Gambar 6. Tes <i>Vertical Jump</i>	38

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Grafik 1. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Pos Kota Padang.	44
2. Grafik 2. Histogram Batang Data Kelentukan Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Pos Kota Padang.	45
3. Grafik 3. Histogram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Pos Kota Padang.	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	61
2. Data Mentah Variabel Kelentukan dan Tendangan <i>dollyochagi</i>	62
3. Pengujian Normalitas Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai.....	63
4. Pengujian Normalitas Data Awal Kelentukan.....	64
5. Pengujian Normalitas Data Awal Tendangan Melingkar.....	65
6. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
8. Distribusi Rata-rata Kelentukan.....	67
9. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	67
10. Distribusi Rata-rata Tendangan Melingkar (<i>Dollyo Chagi</i>).....	68
11. Distribusi Frekuensi Tendangan Melingkar (<i>Dollyo Chagi</i>).....	68
12. Hasil Uji Normalitas.....	69
13. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	69
14. Hasil Uji Korelasi Ganda.....	70
15. Tabel Harga Kritis dari \sum Product Moment.....	71
16. Tabel Nilai-nilai Untuk Distribusi F.....	72
17. Dokumentasi Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga 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.

Untuk mengembangkan prestasi maka dapat dilihat begitu banyaknya berdiri perkumpulan olahraga taekwondo yang disebut dengan *dojang* yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat Indonesia. Menjamurnya perkumpulan olahraga taekwondo atau *dojang* di Indonesia merupakan bukti bahwa taekwondo merupakan olahraga yang telah membudaya dalam kehidupan masyarakat Indonesia. *Dojang* merupakan

sarana atau wadah yang memfasilitasi setiap individu agar dapat mempelajari olahraga taekwondo melalui bimbingan dan arahan seorang instruktur yang disebut dengan *Sabeum* atau bisa juga disebut *Sabeum-Nim*. Dengan demikian maka *dojang* merupakan bagian dari perkumpulan olahraga yang bertugas untuk menumbuhkan, mengembangkan, dan meningkatkan potensi putra-puteri Indonesia untuk mencapai prestasi puncaknya pada cabang olahraga taekwondo.

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 tersebut dapat dipahami bahwa keberadaan sebuah perkumpulan olahraga bertujuan untuk menumbuhkembangkan suatu cabang olahraga melalui pembinaan prestasi dan kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan. Di antara berbagai perkumpulan olahraga yang ada maka salah satu perkumpulan olahraga tersebut adalah *dojang* yang berfungsi untuk mengembangkan cabang olahraga taekwondo.

Dojang pos merupakan salah satu tempat latihan yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap para atletnya di Kota Padang. Pembinaan olahraga taekwondo yang dilakukan *dojang* pos juga bertujuan untuk

mengasah potensi putera dan puteri Kota Padang untuk menjadi atlet taekwondo yang berprestasi.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat maksimal, pelatih *dojang* pos membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik taekwondo melalui latihan. Dengan fasilitas yang memadai, latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkompeten tentu saja atlet *dojang* pos dapat mencapai prestasi puncaknya atau prestasi gemilang. Ditambah dengan frekuensi latihan yang dilakukan tiga kali dalam seminggu, merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pelatih dan atlet untuk meraih prestasi puncak. Sebagai *dojang* yang sudah cukup lama berdiri, sudah ada beberapa prestasi yang diraih oleh atlet taekwondo *dojang* pos di tingkat Sumatera Barat. Meskipun sudah ada beberapa prestasi yang diraih atlet taekwondo *dojang* pos, namun masih banyak atlet taekwondo *dojang* pos yang belum memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang baik dan benar.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *dojang* pos yang masih terbilang rendah. Menyadari hal itu, maka pelatih taekwondo *dojang* pos melakukan latihan secara intensif terhadap para atletnya. Hal ini dilakukan agar kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos lebih baik, dan pada *event-event* yang akan datang atlet taekwondo *dojang* pos dapat meraih prestasi yang lebih membanggakan.

Masalah yang terjadi pada atlet taekwondo *dojang* pos adalah ketidakmampuan sebagian besar atlet melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuat dan cepat. Masalah kedua yang terjadi adalah ketidakmampuan sebagian besar atlet melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan benar yang disebabkan oleh tubuh yang kaku. Pada *try out* maupun kejuaraan, tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang lebih sering tidak mencapai sasaran dengan baik (sensor yang ada di kaki atlet dengan sensor yang ada di badan 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 dan kelentukan atlet yang masih rendah. Dalam hal ini peneliti melihat bahwa adanya kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh atlet ketika melakukan tendangan *dollyo chagi*. Jika dilihat dari analisis gerak tendangan *dollyo chagi*, maka untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuat dan cepat dibutuhkan kondisi daya ledak otot tungkai yang prima. Sedangkan untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* setinggi mungkin dibutuhkan kelentukan tubuh yang maksimal, terutama pada tungkai dan pinggang.

Berdasarkan hal tersebut, maka semakin kuat dugaan peneliti bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan melingkar) diantaranya:

1. Kecepatan diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
2. Keseimbangan diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
3. Koordinasi diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
4. Daya ledak otot tungkai diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
5. Kelentukan pinggang diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
6. Penguasaan teknik diduga berkontribusi terhadap tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
7. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama diduga berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas Maka pembatasan masalah penelitian ini adalah :

1. Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet taekwoondo *dojang* pos Kota Padang.

2. Kelentukan pada atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
3. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* pos Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penelitian berguna sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Para pelatih dan pengurus Taekwondo Kota Padang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang mengalami kegagalan dalam mendapatkan Kemampuan Kekuatan Tendangan *Dollyo Chagi*.
3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh Kemampuan Kekuatan Tendangan *Dollyo Chagi* yang baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo *dojang* pos Kota Padang.
5. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.