

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN REAKSI MATA-KAKI TERHADAP TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG PERTIWI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratran Memperoleh Sarjana Olahraga  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**M. ARIF RAHIM**  
**NIM: 17089177**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang

Nama : M. Arif Rahim

NIM/BP : 17089177/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

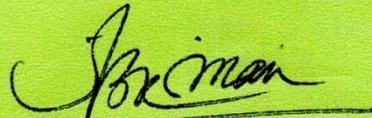
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO

NIP. 19591104 1985101 001

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

**PENGESAHAN SKRIPSI**

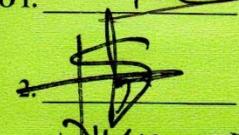
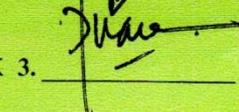
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN REAKSI MATA-  
KAKI TERHADAP TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET  
TAEKWONDO DOJANG PERTIWI KOTA PADANG**

**Nama : M. Arif Rahim  
NIM/ BP : 17089177/ 2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang**

**Padang, Oktober 2021**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Prof. Dr. Bafirman, HB. M.Kes. AIFO 1.	
2. Anggota	: Septri, S,Si, M,Pd	
3. Anggota	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes. AIFO-K 3.	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya M.Arif Rahim, NIM 17089177 menyatakan:

1. Skripsi saya ini dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping arahan pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain. Kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang dan daftar rujukannya.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2021

Saya yang menyatakan

  
**M.ARIF RAHIM**  
NIM. 17089177

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN REAKSI MATA-KAKI TERHADAP TENDANGAN DWI HURIGI PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG PERTIWI KOTA PADANG**

**M. ARIF RAHIM**

Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia  
[m.arif.rahim1999@gmail.com](mailto:m.arif.rahim1999@gmail.com),

**Abstract**

The trouble on this have a look at is the low ability of the cappotential to kick at some stage in the scholling consultation on the Dojang Pertiwi for Taekwondo Athletes Dojang Pertiwi City. The motive of this have a look at became to decide the contribution of explosive energy schooling and eye-foot reaction to Dwi Hurigi's kick.

This research is artistik descriptive study, the Explosive Power of The Legs and Foot Reactions are independent variabels, while the Dwi Hurigi Kick is the dependent variable. The population in this study were 107 Dojang Pertiwi Taekwondo athletes in the city of Padang. The number of samples used was 30 men with purposive sampling technique.

The results of this study There is a significant contribution between the explosive power of the leg muscles to the Dwi hurigi kick in the Taekwondo dojang Pertiwi athlete in Padang City with a value of 57.6%. There is an insignificant relationship between the eye-foot reaction to Dwi Hurigi's kick in the Taekwondo Dojang Pertiwi Athletes in Padang City with a value of 1%. There is no insignificant/weak relationship between Limb Muscle Explosive Power and Foot Reaction to Dwi Hurigi's Kick in Taekwondo Dojang Pertiwi Athletes in Padang City with a value of 7%.

**Keywords :** Taekwondo, Limb Muscle Explosive Power, Eye-Leg Reaction and Dwi Hurigi Kick

**M. Arif Rahim (17089177). : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan kemampuan saat melakukan Tendangan pada saat sesi latihan di Dojang Pertiwi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kontribusi latihan Daya Ledak dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi.

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif, Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi Mata-Kaki merupakan variabel bebas, sedangkan Tendangan Dwi Hurigi merupakan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang berjumlah 107 orang. Jumlah sampel yang digunakan 30 orang putra dengan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian ini Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang dengan nilai 57,6%. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang dengan nilai 1%. Tidak Terdapat hubungan yang tidak signifikan/lemah antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang dengan nilai 7%.

**Kata Kunci :** Taekwondo, Daya Ledak Otot Tungkai, Reaksi Mata-Kaki, Tendangan Dwi Hurigi

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-  
 Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta  
 memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau  
 berikan. akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselasaikan. Shalawat  
 beriringan salam selalu terlimpahkan kehadiran Baginda Rasullulah Muhammad  
 SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan  
 kusayangi.

### **Ayahanda dan Ibunda**

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga  
 kupersembahkan karya kecil ini kepada ayahanda (Rafli) dan Ibunda (Yefniati)  
 yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, ridho, dan cinta kasihnya yang  
 tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembat kertas  
 yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk  
 membuat Ayah dan Ibu bahagia karena aku sadar, selama ini belum bisa berbuat  
 lebih. Untuk Ayah dan Ibu yang selalu membuatku termotivasi dan selalu  
 menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku serta selalu  
 meridhoiku melakukan hal yang lebih baik, Terima kasih Ayah... Terima kasih  
 Ibu...

### **Keluarga Besar**

Sebagai tanda terima kasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk keluarga  
 besar yang selalu memotivasi arahan serta dorongan. Terima kasih telah  
 memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.  
 Semoga doa dan semua hal yang terbaik yang engkau berikan menjadikan ku  
 orang yang baik dan sukses... Terima kasih...

### **Sahabat**

Buat Sahabat tercinta yang selalu memberikan motivasi, nasihat, dukungan moral serta material yang selalu membuatku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, Grup Bintang Tour (Varisal dan Desri Dwiviyeni), dan kawan-kawan KESREK 2017.

“Hidup berfoya-foya bukan jaminan banyak teman. Tapi, kesetiaan sahabatlah, yang bijaksana, suka menolong mau menghargai, mau memahami, dan menerima apa adanya itulah kunci sahabat. ” (*PQB BERNIP*)

### **Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen pembimbing Tugas Akhir**

Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO. dosen pembimbing akademik saya dan Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO, sekaligus dosen pembimbing SKRIPSI saya. terima kasih banyak Bapak sudah membantu selama ini, sudah menasehati, sudah mengajari, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

*Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan karunianya agar peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang”. Shalawat beiringan salam peneliti ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan sampai ke zaman terang benderang yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, dan peneliti dapat banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak dalam menyelesaikan penelitian ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memperlancar dalam penyusunan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, sebagai Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Septri S.Si M.Pd, sebagai penguji yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi serta membimbing dalam pembentukan skripsi ini.
6. dr. Pudia M. Indika M.Kes AIFO-K, sebagai penguji yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi serta membimbing dalam pembentukan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kepada Ayahanda Rafli dan Ibunda Yefniati tercinta yang telah memberikan dorongan serta motivasi dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada dua saudara saya Muthia Rafli, S.E dan M. Fajri Mubarak dan keponakan Hazira Safa Giavindi tercinta yang telah menghilangkan rasa lelah dan letih peneliti selama pembuatan skripsi ini.
10. Kepada kedua sahabat saya Desri Dwiviyeni dan Varisal S.Hum tercinta yang telah memberikan tenaganya serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Forita Ayuningtyas A.Md.Log yang selalu memberikan dorongan motivasi dan doa selama mengerjakan skripsi ini.
12. Kepada Sabam/pelatih Dede Kurniawan, S.Pd, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melakukan penelitian di Dojang Pertiwi.

13. Rekan-rekan Mahasiswa Kesrek 17 FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu peneliti, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan peneliti menyadari bahwa penyusunan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna baik penyusunan maupun penyajian disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Akhir kata. Peneliti berharap semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, Oktober 2021

**M. Arif Rahim**  
**NIM. 17089177**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>COVER .....</b>	<b>.....</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>.....i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN. ....</b>	<b>.....iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. Tae Kwon Do.....	10
1. Definisi Tae Kwon Do.....	10
2. Sejarah Tae Kwon Do.....	11
3. Dasar-dasar Tae Kwon Do .....	12
B. Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
1. Pengertian Otot Tungkai.....	17
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
C. Reaksi Mata Kaki ( <i>Whole Body Reaction Time</i> ).....	24
1. Pengertian Reaksi Mata-Kaki .....	24
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Reaksi Mata-Kaki .....	25
D. Tendangan Dwi Hurigi .....	27

E. Metode Latihan .....	44
F. Kerangka Konseptual .....	48
G. Hipotesis Penelitian .....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Jenis Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
D. Definisi Konseptual Variabel .....	51
E. Variabel Penelitian .....	53
F. Teknik Pengumpulan Data .....	53
G. Teknik Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data .....	56
B. Pengujian Normalitas Data.....	60
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	61
1. Uji Hipotesis Pertama.....	61
2. Uji Hipotesis Kedua.....	63
3. Uji Hipotesis Ketiga .....	64
D. Pembahasan .....	66
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Norma Loncat Tegak ( <i>Vertikal Jump Tanpa Awalan</i> ).....	16
Tabel 3.1 Informasi Jumlah Keseluruhan Atlet Dojang Pertiwi .....	50
Tabel 3.2 Informasi Jumlah Sampel yang di Teliti .....	51
Tabel 4.1 Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
Tabel 4.2 Distribusi Reaksi Mata Kaki .....	58
Tabel 4.3 Distribusi Tendangan Dwi Hurigi.....	59
Tabel 4.4 Tabel Uji Normalitas Data .....	60
Tabel 4.5 Tabel Uji Hipotesis 1 .....	62
Tabel 4.6 Tabel Uji Hipotesis 2 .....	63
Tabel 4.7 Tabel Uji Hipotesis 3 .....	65
Tabel 4.8 Tabel Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaski Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi .....	66

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Skema Menyeluruh Dasar-dasar Teknik Tae Kwon Do .....	12
Gambar 2.2 Instrumen Cara Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai .....	15
Gambar 2.3 <i>Whole Body Reaction Time</i> .....	26
Gambar 2.4 Tendangan Dwi Hurigi (Tae Kwon Do) .....	27
Gambar 4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	57
Gambar 4.2 Histogram Reaksi Mata Kaki .....	58
Gambar 4.3 Histogram Tendangan Dwi Hurigi .....	59

## Daftar Lampiran

Lampiran 1 Data Mentahan Daya Ledak Otot Tungkai.....	78
Lampiran 2 Data Mentahan Reaksi Mata-Kaki .....	80
Lampiran 3 Data Tendangan Dwi Hurigi.....	81
Lampiran 4 Data Penelitian.....	82
Lampiran 5 Uji Normalitas Reaksi Mata-Kaki .....	83
Lampiran 6 Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	85
Lampiran 7 Uji Normalitas Tendangan Dwi Hurigi .....	87
Lampiran 8 Uji Hipotesis 1, 2 , 3 .....	89
Lampiran 9 Nilai Kritis Uji LILIFORS .....	94
Lampiran 10 Nilai Korelasi Product-Moment .....	95
Lampiran 11 Nilai Normalitas Data.....	96
Lampiran 12 Dokumentasi.....	97
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian .....	102

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktifitas-aktifitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak. Menurut Heru Suranto (2005:2) “Manusia dikatakan sebagai makhluk *monodualisme* artinya bahwa manusia merupakan kesatuan tak terpisahkan antara dua aspek yang saling berbeda yaitu jiwa dan raga”.

Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia antara lain Taekwondo (Korea), Pencak Silat (Indonesia), Karate (Jepang), Kungfu (Cina), Boxing (Amerika) dan masih banyak lagi jenis atau nama-nama bela diri yang masuk dan berkembang di Indonesia.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan, serta *Doyang* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri, bila diartikan secara sederhana Taekwondo

merupakan seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik dan pukulan.

Menurut Yoyok Suryadi (2003:15) mengemukakan “Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih suka dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik dan terarah teknik tendangan menjadi senjata yang dasyat untuk melumpuhkan lawan”. Cabang olahraga Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang mengandalkan kekuatan, kelincahan, *power* serta koordinasinya terhadap pandangan ke arah lawan atau sasaran.

Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah kekuatan *power* otot tungkai . Karena *power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang Taekwondo melakukan tendangan, hal ini disebabkan *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seorang Taekwondo mempunyai teknik dalam menendang dan kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka tendangannya akan maksimal.

Di tempat latihan (*Dojang*), memiliki perguruan Taekwondo yaitu Dojang Pertiwi. Tempat latihan (*Dojang*) yang terletak di SMP PERTIWI 2 PADANG. Taekwondo Dojang Pertiwi berdiri pada 04 Desember 2013, di Jln. Khatib Sulaiman Kec. Padang Utara. Kota Padang, di SMP PERTIWI 2 PADANG. Taekwondo juga menjadi pelajaran ekstrakurikuler untuk siswa dan siswinya dan juga *Dojang* Pertiwi juga membuka untuk umum. Pendiri Taekwondo *Dojang* Pertiwi adalah Dede

Kurniawan S.Pd yang menjadi pelatih di *Dojang* Pertiwi adalah sabam wawan dan II kukiwon.

Peneliti melakukan pendekatan dan pengamatan di *Dojang* Pertiwi. Kepada sabem dan atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi, untuk mengetahui lebih lanjut dari masalah yang terjadi selama ini di *Club* Taekwondo *Dojang* Pertiwi. Pada saat melakukan pengamatan, berdasarkan yang peneliti lihat di lapangan bahwa kemampuan tendangan Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi saat menendang target kearah kepala tendangan atlet tidak menimbulkan bunyi/power dan tidak mengenai sasaran kearah target tersebut. hal ini menjadi masalah pada atlet sendiri dikarenakan kurangnya penambahan latihan kondisi fisik yang seharusnya diberikan.

Permasalahannya masih rendahnya kemampuan tendangan sebagian besar para Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi. Hal ini mungkin disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik yang kurang bagus karena olahraga Taekwondo merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi Taekwondo tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Rendahnya prestasi olahraga yang di capai atlet dalam olahraga merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi

juga berdampak pada kemampuan teknik Atlet sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih seperti yang dikemukakan Syafruddin (2011:40). Tanpa kondisik fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit untuk direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok. Dalam olahraga Taekwondo dituntut banyak keterampilan dan kemampuan fisik, taktik, teknik, mental yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung.

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib di kuasai oleh taekwondoin yang merupakan salah satu dari tendangan variasi yaitu tendangan Dwi Hurigi,tendangan Dwi Hurigi umum nya jenis tendangan ini mulai di ajarkan kepada taekwondoin setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat di dukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan.Tendangan ini pada dasar nya menggunakan sentakan lutut kearah belakang dengan melompat sambil memutar dan gerakan kaki seperti mengait tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki bagian bawah (Dwi Chuk). ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan, unsur fisik yang mendukung dalam tendangan Dwi Hurigi yaitu daya

ledak otot, power tungkai, dan Reaksi. Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap banyak faktor yang mempengaruhi frekuensi tendangan Dwi Hurigi. Selain tendangan itu sendiri, kemampuan fisik yang meliputi daya tahan otot, *power* tungkai, dan reaksi.

Menurut Dofi (2008:40) “Pada hakikatnya setiap Atlet Taekwondo dituntut agar mampu melakukan tendangan yang baik, kuat dan tanpa mengalami kelelahan dalam setiap melakukannya”. Selanjutnya, menurut Pratiwi (2008:40) bahwa pada perkembangan Taekwondo saat ini tendangan ini sudah variatif seperti: a). Tendangan depan atau ke arah kepala (*Ap Chagi* atau *Eolgol Ap Chagi*), b). tendangan setengah melingkar atau ke arah kepala (*Dollyeo Chagi* atau *Eogol Dollyeo Chagi*), c). *Yeop Chagi*, d). *Dwi Chagi*, e). *Naeryo Chagi* atau *Del O Chiki* dan f). *Dwi Hurigi*. Disamping itu tendangan merupakan salah satu teknik dasar Taekwondo yang dapat meningkatkan motivasi Atlet Taekwondo karena lahirnya penambahan nilai dari kemampuan tendangan, maka semangat bertanding akan bertambah. Adapun yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah daya ledak otot tungkai dan reaksi mata-kaki terhadap tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang. Atlet sering melakukan kesalahan dalam menendang diantaranya seperti: tendangan yang dilakukan tidak lagi akurat, dan tidak terkontrol dengan baik. Melihat permasalahan ini, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui solusinya.

Untuk mengetahui kontribusi latihan daya ledak dan reaksi mata-kaki terhadap tendangan Dwi Hurigi, maka perlu diadakan sebuah

penelitian dimana sampel yang digunakan adalah tingkat usia 11-21 tahun di *Dojang* Pertiwi. Alasan pengambilan sampel penelitian pada Taekwondoin Putra dan Putri usia 11-21 tahun di *Dojang* Pertiwi karena kurangnya latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kecepatan terhadap tendangan Dwi Hurigi.

Oleh karena itu, di sini peneliti berniat untuk mengukur seberapa besar Daya Ledak Otot Tungkai dan kecepatan Reaksi Mata-Kaki para Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi. Dan untuk pembatasan penelitian saya membuat judul skripsi yaitu “Kontribusi Daya Ledak Otot dan Tungkai Reaksi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak kesalahan sebagian Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi Kota Padang dalam melakukan tendangan dikarenakan pembinaan kondisi fisik yang kurang baik dan terarah serta pelatihan yang diberikan masih monoton.
2. Tendangan dalam taekwondo sangat diperlukan kekuatan dan kecepatan, dan Kurangnya memanfaatkan waktu untuk menguasai skill dan teknik tendangan dalam latihan pada Atlet Taekwondo *Dojang* Pertiwi Kota Padang.
3. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* pada tendangan Atlet Taekwondo *Dojang*

Pertiwi Kota Padang sehingga *power* otot tungkai pada Atlet menjadi lemah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Adapun masalah yang diteliti adalah “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Reaksi-Mata kaki Terhadap Tendangan Dwi Hurigi Pad Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Sebagai rumusan masalah dalam penelitian yang dimaksud adalah, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang ?
2. Apakah ada hubungan antara reaksi mata-kaki terhadap tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang ?
3. Berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan reaksi mata-kaki terhadap tendangan Dwi Hurigi pada atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah, maka tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara *Daya Ledak otot tungkai* dan *Reaksi Mata-Kaki* terhadap meningkatkan Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *Daya ledak otot tungkai* dan *Reaksi Mata-kaki* terhadap Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Dojang Pertiwi Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat:

1. Agar setiap atlet dapat mengetahui kemampuan yang ada pada dalam dirinya.guna memperbaiki gerakan tendangan saat latihan.
2. Agar setiap Atlet dapat mencari cara yang lebih baik untuk meningkatkan prestasidalam pertandingan.
3. Agar setiap Atlet dapat memahami bahwa setiap kelemahan yang dimilikinya bukan kemampuan atau kelemahan yang tidak dapat diperbaiki.
4. Menjadi bahan informasi kepada Pembina dan pelatih tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan terutama pada Atlet *Club* Taekwondo Dojang Pertiwi KotaPadang.
5. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam pengembangan ilmu keolahragaan yang telah diperoleh selama diperkuliahan.

6. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.