DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI BAWAH DALAM PELAKSANAAN TEKNIK DOLLYO CHAGI TAEKWONDOIN KOTA SUNGAI PENUH

SKRIPSI

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

Oleh:

ANDARI DAMA YANTI
NIM. 16086226

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

2020

PERSETUJUAN SKRIPSI

DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI BAWAH DALAM PELAKSANAAN TEKNIK DOLLYO CHAGI TAEKWODOIN KOTA SUNGAI PENUH

Nama	: Andari Damayanti
NIM	: 16086226
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing

Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd
NIP. 19880906 201504 1006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

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

Judul : **Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Dalam Pelaksanaan Teknik *Dollyo Chagi* Taekwondoin Kota Sungai Penuh**

Nama : Andari Damayanti
NIM : 16086226
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Tim Penguji — Tanda Tangan

1. Ketua : Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd 1. _____
2. Sekretaris : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd 2. _____
3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm, Apt 3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Dalam Pelaksanaan Teknik *Dollyo* Chagi Taekwondoin Kota Sungai Penuh"
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengam sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Februari 2020

Yang membuat pernyataan

Andari Damayanti

NIM. 16086226

ABSTRAK

Andari Dama Yanti(2020) : Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Dalam Pelaksanaan Teknik Dollyo Chagi Taekwondoin Kota Sungai Penuh.

Penelitian ini berawal dari kenyataan dilapangan yang mana kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* taekwondoin Kota Sungai Penuh merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian.Penelitian ini merupakan jenis penelitian kotelasional, tujuan penelitian ini untuk mengetahui berapa besar hubungan daya ledak otot tungkai bawah dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* Kota Sungai Penuh.

Populasi penelitian adalah 113 orang atlet taekwondo Kota Sungai Penuh. Sampel penelitian adalah 17 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling* (sampel yang diambil hanya yang memiliki banyak cici-ciri atau kriteria yang ditentukan untuk penelitian tersebut). Untuk mengukur variabel daya ledak otot tungkai bawah digunakan tes *standing broad jump*, dan variabel kemampuan tendangan *dollyo chagi* menggunakan tes tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis data hipotesis menggunakan analisis kolerasi *product moment* dan "uji t" dengan α=0.05.

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil penelitian sbb : Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai bawah (X) dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* (Y) ini dibuktikan rhit=0,610 > rtab=0,482 maka data terdapat hubungan antara variabel (X) daya ledak otot tungkai bawah dan tendangan *dollyo chagi* (Y) dan dilanjutkan dengan "uji t" guna untuk melihat signifikan kedua variabel tersebut maka terdapat thit=2,99>ttab=1,75 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, dollyo chagi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peniliti panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu wata'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan proposal ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah salallahu alaihi wassalam, sebagai Uswah Wal Qudwah (contoh dan suri tauladan yang baik) bagi umat manusia di muka bumi ini. Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"**Daya Ledak Otot Tungkai Bawahdalam Pelaksanaan Teknik Dollyo Chagi Taekwondoin Kota Sungai Penuh**".**Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada junjungan umat Islam Nabi Muhammad salallahu alaihi wassalam, sebagai manusia yang istimewa dan paling berjasa dalam mengantar seluruh umat manusia khususnya umat islam ke alam yang beradab dan berilmu pengetahuan untuk bekal kehidupan di dunia dan di akhirat seperti sekarang ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama proses pembuatan skripsi, peneliti tidak lepas dari proses bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang dihormati Ayah dan Ibu tercinta yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar yang senantiasa memberi bantuan kepada peneliti selama menyelesaikan perkuliahan.

2. Kepada abang yang selalu memberikan semangat untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Sefri Hardiansyah,S.Pd,M .Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu untuk melakukan bimbingan dengan arahan, motivasi, serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
1. Bapak Arie Asnaldi,S.Pd,M.Pd selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan , arahan dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibuk Rika Sepriani,M.Farm,Apt selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alnedral,M.Pdselaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sepriadi, S.Pd,M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan motivasi serta semangat pada peneliti.
7. Kepada Sabeum Helmi Edisa,S.Pt selaku pelatih di Taekwondo Kota Sungai Penuh yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

8. Kepada Budi Firnanda yang selalu mendengarkan keluh kesah dan menemani saat penyelesain skripsi ini.
9. Kepada sahabat tersayang Sri Reski Hayati, Triani Mutmainah, Cici Pramesswary,Fahdian, Pujiana dan Fitriza yang telah membantu dan selalu mendengarkan keluh kesah dan menemani saat penelitian.
10. Kepada Keluarga besar IKPT Sumbar dan Warga kos Belibis Lingkar Pelangi yang telah membantu dan mesupport saya.
11. Kepada seluruh atlet taekwondo Kota Sungai Penuh yang telah memabantu dalam proses penelitian
12. Kepada teman-teman Pendidikan Olahrga 2016 yang seperjuangan telah memberikan semangat.
13. Kepada semua orang tercinta yang telah memberikan semangat dan selalu mendoakan dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini belum pada tahap sempurna.Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi para pembaca serta sebagai sumbangan ilmu terhadap pengembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGAMTAR ii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR LAMPIRAN ix
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitianian 5
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 7
1. Pengertian Olahraga Taekwondo 7
2. Tendangan dollyo chag (tendangan melingkar) 10
3. Peranan daya ledak otot tungkai bawah dalam pelaksanaan gerak dollyo chagi 12
4. Daya ledak otot tungkai 13
B. Kerangka Berfikir 22
C. Hipotesis penelitian 23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian 24
B. Populasi dan Sampel 24
C. Jenis dan Sumber data 26
D. Definisi operasional 26
E. Instrumen Penilaian 27

F. Teknik Pengumpulan Data dan Pelaksanaan Tes..... 27
G. Analisis Data 29
BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi data..... 31
B. Pengujian Persyaratan Analisis 33
C. Pengujian Hipotesis..... 35
D. Pembahasan..... 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 38
B. Saran..... 38
DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN..... 41

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 25
2. Norma *Standing Broad Jump* 28
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Bawah 31
4. Distribusi Frekuensi Tendangan *Dollyo Chagi* 32
5. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y 34
6. Uji Hipotesis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Tendangan *Dollyo Chagi* 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Tendangan dollyo chagi 11
2. Tungkai bagian bawah 16
3. Kerangka konseptual 23
4. Standing broad jump 28
5. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Bawah 32
6. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi . 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah Penelitian 41

2. Persiapan Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai (X) dan Tendangan *Dollyo Chagi* (Y)..... 42

3. Uji Normalitas "LILLIEFORS" Daya Ledak Otot Tungkai Bawah..... 43

4. Uji Normalitas "LILLIEFORS" Tendangan Dollyo Chagi 44

5. Persiapan Data Uji Reabelitas Korelasi Dengan Product Moment..... 45

6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana 46

7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 47

8. Tabel Nilai kritis Untuk *Korelasi Product-Moment* 48

9. Distribusi t..... 49

10. Luas Norma Kurva..... 50

11. Dokumentasi Penelitian 51

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat.Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya.Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Disahkannya Undang-Undang tentang sistim keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional.Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya.Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

> Didalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional: "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melaluai kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya akhir yang memuaskan".

Dewasa ini banyak sekali olahraga yang dikenal di masyarakat salah satunya adalah beladiri.*Taekwondo* merupakan salah satu cabang seni beladiri yang sangat digemari oleh setiap kalangan umur, tidak kenal usia baik dari usia dini, dewasa, hingga lanjut usia pun menggemari cabang olahraga ini.

Menurut Ria listina (2012 :2) *Taekwondo* terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisipinkan diri/seni beladiri yang menggunakanteknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berakar pada tradisi danbudaya Korea, yang meliputi tiga materi terpenting dalam berlatih yaitu jurus (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*Kyupka*) dan pertarungan (*Kyorugi*).Seseorang yang berlatih atau mempelajari *Taekwondo* sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Penguasaan teknik dasar dengan benar sangat dibutuhkan agar dapat menjadi seorang atlet handal, yang dapat mencapai prestasi di setiap pertandingan yang dipertandingkan dalam setiap *event* yang diikuti. Teknik dasar *taekwondo* terdiri atas teknik kuda-kuda (*Seogi*), teknik serangan (*Kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*Makki*), teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan(*Keup so*) dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan Suryadi (2002 : 9). Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang *taekwondo* adalah nomor *kyorugi*. *Kyorugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai

sasaran yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki, punggung telapak kaki atau dengan istilah Korea ”*bal deung*”, tumit bagian dasar ”*dwichuk*”, tumit bagian belakang ”*dwikumchi* ”, telapak kaki sebelah dalam keseluruhan ”*balbadak*”). dari pertandingkan *kyorugi* dalam cabang *taekwondo,* berbagai teknik yang digunakan baik dari kuda-kuda pukulan dantendangan.

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan wajib dikuasai oleh *taekwondoin* yang merupakan tendangan dasar adalah tendangan d*ollyo.* Tendangan *dollyo* umumnya mulai diajarkan kepada *taekwondoin* setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Unsur fisik penyumbang dalam tendangan dollyo chagi yaitu power , pada tendangan dollyo chagi ini power yang di gunakan adalah power tungkai , power tungkai di butuhkan untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat.

Untuk melakukan tendanga dollyo chagi dengan baik maka taekwondoin dituntut untuk memiliki beberapa hal diantaranya: (1) Daya ledak otot tungkai agar tendangan tersebut dilakukan dengan kuat dan cepat.(2) Teknik tendangan yang baik agar menghasilkan tendanagan dengan baik . (3) Daya tahan otot tungkai agar otot tidak mudah merasa lelih apabila bekerja dalam waktu yang lama dengan (4) mental sangat dibutuhkan agar para taekwondoin tidak mudah cemas atau gugup Dalam melakukan tendangan dollyo chagi, power tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tendangan yang akan memberikan tenaga yang penting karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan seseorang

memiliki tendangan yang tepat sasaran sehingga dapat menghasilkan poin maksimal bagi atlet.

Dojang kota sungai penuh merupakan salah satu dojang latihan aktif dan terus melakukan pembinaan terhadap para atletnya di Kota Sungai Penuh. Pembinaan olahraga taekwondo dilakukan di dojang kota sungai penuh bertujuan untuk mengasah potensi putra putri Kota Sungai Penuh untuk menjadi atlet taekwondo yang berprestasi.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet, pelatih dojang Kota Sungai Penuh membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik dan fasilitas yang ada.Dengan frekuensi latihan yang dilakukan 3 kali dalam satu minggu merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pelatih agar para atlet meraih prestasi yang maksimal.Meskipun sudah latihan maksimal, namun masih banyak atlet taekwondo Kota Sungai Penuh yang belum mampu melakukan tendangan dollyo chagi dengan benar.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih taekwondo Kota Sungai Penuh diperoleh informasi masih banyak atlet yang mempunyai tendangan dollyo chagi tergolong rendah sehingga tidak mendapatkan poin maksimal, tendangan yang dilakukan atlet tidak dilakukan dengan kuat dan cepat serta gerakan tendangannya yang masih lemah. Sehingga mudah di antisipasi lawan.

Oleh sebab itu penulis menduga rendahnya kemampuan tendangan dollyo chagi dipengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh taekwondoin itu sendiri, oleh sebab itu penulis tertarik umtuk

melakukan penelitian untuk membuktikan asumsi tersebut agar permasalahan yang terjadi pada dojang Kota Sungai Penuh dapat diatasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urain latar belakangdiatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Teknik
3. Daya tahan otot tungkai
4. Mental

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dapat diketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan dollyo, dan untuk lebih fokusnya penelitian ini perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan di teliti adalah sebagai berikut: 1. Daya ledak otot tungkai 2. tendangan dollyo chagi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan pelaksanaan teknik dollyo chagi tekwondoin Kota Sungai Penuh

E. Tujuan Penelitianian

Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai bagian bawah terhadap struktur gerak dollyo chagi pada taekwondoin Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini berguna sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Para pelatih dan pengurus taekwondo untuk menentukan tindakan tindkan dalam bimbingan atau pembinaan bagi para atlet yang mengalami kegagalan dalam melakukan tendangan dollyo chaagi
3. Atlet sendiri dapat dijadikan awalan untuk instrospeksi diri untuk meningkatkan prestasi.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultasas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.