

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI dan  
KELENTUKAN dengan KEMAMPUAN *DOLLYO CHAGI*  
(Studi Korelasi pada Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang)**

**SKRIPSI**

*(Diajukan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana  
di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang)*



MUSLIM

NIM 2011/1107361

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

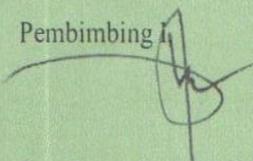
SKRIPSI

**Judul** : HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI dan  
KELENTUKAN dengan KEMAMPUAN *DOLLYO*  
*CHAGI* (Studi Korelasi pada Atlet Taekwondo *Dojang*  
SMK Negeri 1 Padang)  
**Nama** : Muslim  
**Nim/Bp** : 1107361/2011  
**Program Stud** : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
**Jurusan** : Keperawatan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

Disetujui Oleh:

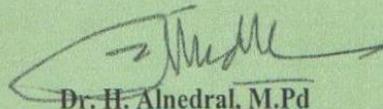
Pembimbing I,



Drs. Yendrizal, M.Pd

NIP. 169161113 1987031 004

Pembimbing II,

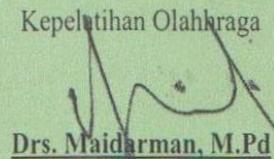


Dr. H. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001

Ketua Jurusan

Keperawatan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muslim  
Nim/Bp : 1107361/2011

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

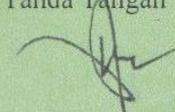
**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI dan KELENTUKAN dengan  
KEMAMPUAN *DOLLYO CHAGI*  
(Studi Korelasi pada Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang)**

Padang, Oktober 2015

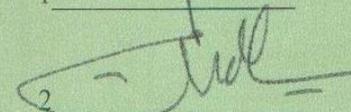
Nama Tim Penguji

Tanda Tangan

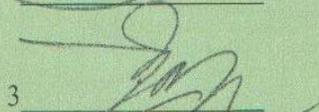
Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd

1 

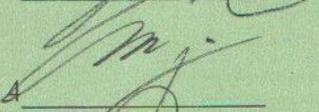
Sekretaris : Dr. H. Alnedral, M.Pd

2 

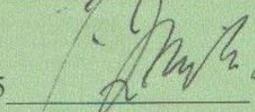
Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

3 

Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

4 

Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

5 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI dan KELENTUKAN dengan KEMAMPUAN *DOLLYO CHAGI* (Studi Korelasi pada Atlet Taekwondo Dojang SMKNegeri 1 Padang)”, 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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperustakaan;
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2015

Yang membuat pernyataan



Muslim

Nim. 1107361/2011

## ABSTRAK

**Muslim. 2015.** “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkaidan Kelentukan dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* (Studi Korelasi pada Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang)”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet taekwondo dojang SMK Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungandaya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuandollyo chagi.

Jenis penelitian ini adalah korelasional ganda. Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo dojang SMK Negeri 1 Padang yang berjumlah 28 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Untuk mengukur kelentukan digunakan tes *sit and reach* (raihan ujung kaki). Dan untuk *dollyo chagi* dilakukan dengan mengukur tes *dollyo chagi*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan dari analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dollyo chagi* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 1 Padang dengan diperoleh  $r_{hitung} (0,493) > r_{tabel} (0,374)$  dan  $t_{hitung} = 2,89 > t_{tabel} = 1,71$ . (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *dollyo chagi* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 1 Padang dengan diperoleh  $r_{hitung} (0,412) > r_{tabel} (0,374)$  dan  $t_{hitung} = 2,30 > t_{tabel} = 1,71$ . (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dollyo chagi* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 1 Padang dengan diperoleh  $r_{hitung} (0,632) > r_{tabel} (0,374)$  dan  $F_{hitung} = 8,32 > F_{tabel} = 3,39$ .

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan *Dollyo Chagi***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, pujisyukur peneliti ucapkankehadirat Allah Subhanahu wata'ala atasseghalarahmatdankarunia-Nya yang telahmemberikankekuatanpada peneliti, sehinggadapatmenyelesaikan skripsi ini. Kemudiansalawatdansalam peneliti hadiahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh ilmu pengetahuans eperiti sekarang ini.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S<sub>1</sub>) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Rasa terima kasih peneliti ucapkan terutama kepada ke dua orang tua (bapak dan ibu) serta keluarga yang peneliti sayangi dan cintai.

Dalam kesempatanini peneliti juga mengucapkanterimakasih yang sebesar-besarnyakepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Tim penguji Bapak Dr. Umar, MS. IAF0, Bapak Drs. M. Ridwan, M. Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti mengikuti perkuliahan
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Oktober 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	5
C. PembatasanMasalah .....	5
D. RumusanMasalah .....	5
E. TujuanPenelitian .....	6
F. KegunaanPenelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. KajianTeori .....	8
1. <i>Dollyo Chagi</i> .....	8
2. Daya ledak otot tungkai .....	10
a. Pengertian.....	10
b. Jenis Daya Ledak .....	12
c. Kegunaan Daya Ledak .....	12
d. Faktor-Faktor Daya Ledak .....	13
e. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	15

3. Kelentukan .....	16
a. Pengertian.....	16
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan.....	17
c. Faktor-Faktor Yang Membatasi Kelentukan.....	17
d. Peranan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	18
4. Sistem Energi .....	18
a. Pengertian Energi .....	18
b. Sistem Anaerobik.....	19
c. Sistem aerobik.....	20
B. Penelitian Yang Relevan .....	21
C. KerangkaKonseptual .....	24
D. Hipotesis.....	26

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. JenisPenelitian.....	27
B. Tempat Dan WaktuPenelitian .....	27
C. Populasi Dan Sampel .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
D. DefenisiOperasional .....	28
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	28
2. Kelentukan ( <i>Flexibility</i> ).....	29
3. <i>Dollyo Chagi</i> (Tendangan melingkar) .....	29
E. Jenis Dan Sumber Data .....	29
1. JenisData .....	29

2. Sumber Data.....	30
F. Intrumen Penelitian .....	30
1. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	30
2. Pengukuran Kelentukan Otot Pinggang .....	31
3. Pengukuran Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	34

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	37
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
2. Kelentukan .....	38
3. Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	40
B. Teknik Analisis Data.....	41
1. Uji Persyaratan Analisis.....	41
2. Pengujian Hopotesis.....	42
a. Hipotesis Satu .....	43
b. Hipotesis Dua .....	43
c. Hipotesis Tiga .....	44
C. Pembahasan.....	45
1. Hubungan Daya Ledak Dengan Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	45
2. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	47
3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenntukan Secara Bersama-Sama Dengan Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	47

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

1. Kelas Dan Kategori Umur Yang Dipertanndingkan .....	10
2. Populasi Penelitian .....	28
3. Klasifikasi Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	34
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tunngkai .....	37
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	39
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	40
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i> .....	42
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ Dengan Y .....	43
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana $X_2$ Dengan Y .....	44
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda .....	45

## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik <i>Dollyo Chagi</i> .....	9
2. Otot Tungkai Bagian Depan Dan Belakang.....	15
3. Kerangka Konseptual .....	26
4. <i>Standing Broad Jump</i> .....	31
5. <i>Sits And Reach Test</i> .....	32
6. Pelaksanaan <i>Dollyo Chagi</i> .....	34
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	38
8. Histogram Kelentukan .....	39
9. Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Dari Masing-Masing Variabel Penelitian.....	53
2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	54
3. Analisis Uji Normalitas Data Kelentukan ( $X_2$ ).....	55
4. Analisis Uji Normalitas Data <i>Dollyo Chagi</i> (Y).....	56
5. Analisis Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan <i>Dollyo Chagi</i> .....	57
6. Analisis Uji Hipotesis Satu .....	58
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	62
8. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	63
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	64
10. Dokumentasi Penelitian .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4 di jelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahragadi SMK Negeri 1 Padang merupakan salah satu sarana untuk membina dan mengembangkan kemampuan beladiri maupun prestasi. Hal inilah yang menjadi inisiatif dari sabam ridho nozki untuk mendirikan dojang yang bertempat di SMK Negeri 1 Padang tersebut. Beladiri taekwondo tidak hanya mengajarkan ilmu beladiri melainkan nilai-nilai akhlak dan moral seseorang. Semua itu di rumuskan dalam janji taekwondo yang berbunyi :

1. Menjunjung tinggi nama bangsa negara RI yang berlandaskan pancasila dan UUD 1945.
2. Mentaati azas-azas taekwondo indonesia
3. Menghormati pengurus, pelatih, senior dan sesama taekwondoin dalam mengembangkan taekwondo indonesia.
4. Selalu berperilaku jujur dan bertanggungjawab dalam menjaga nama baik taekwondo indonesia.
5. Menjadi pembela keadilan dan kebenaran.

Di SMK Negeri 1 Padang yang mendapat pembinaan cabang olahraga diantaranya adalah cabang olahraga taekwondo. Taekwondo merupakan salah

satu olahraga yang telah lama dilakukan pembinaan dan diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet muda yang berkualitas, sehingga nantinya mampu membawa nama baik sekolah baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara kontiniu sehingga atlet dapat memiliki keterampilan bertanding dengan baik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi olahraga 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. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya taekwondo perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, kematangan mental, serta pengalaman dalam bertanding.

Dalam taekwondo, salah satu teknik yang harus dikuasai antara lain adalah *dollyo chagi*. Menurut Suryadi (2002 :32) bahwa : “teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. *Dollyo chagi* adalah tendangan yang pada dasarnya menggunakan bantalan kaki (*ap chuk*) namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeung*). Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyalur tenaga dari massa badan”.

Semakin baik tendangan seorang atlet taekwondo akan nampak dari kemampuan tendangannya yaitu dari bentuk dan kualitas teknik yang dilakukan. Untuk dapat melakukan ketepatan *dollyo chagi* dengan baik, menempatkan *dollyo chagi* tepat pada sasaran yang memungkinkan sulit dihindari lawan, banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, ketepatan serta sikap mental dan konsentrasi. Diantara faktor-faktor tersebut daya ledak otot tungkai dan kelentukan sangat perlu diperhatikan dalam melakukan tendangan.

Dari pengamatan peneliti yang lakukan tanggal 10 Mei 2015 terhadap atlet taekwondo dojang SMK Negeri 1 Padang bahwa pada saat melakukan latihan uji coba dan pertandingan, para atlet melakukan *dollyo chagi* dengan kurang baik. Hal ini terlihat saat melakukan gerakan *dollyo chagi* yang dilepaskan kepada lawan masih banyak menggunakan bagian dalam kaki bukan *baldeug* (punggung kaki), mengakibatkan *dollyo chagi* kurang bertenaga sehingga *dollyo chagi* tidak menghasilkan poin/angka, sehingga menyebabkan prestasi atlet taekwondo SMK Negeri 1 Padang menurun. Pada POPDA 2011 atlet mendapatkan 2 medali perunggu dari 5 kelas yang dipertandingkan, sedangkan pada KEJURDA 2010 atlet mendapatkan 1 medali perak dan 3 medali perunggu dari 7 kelas yang dipertandingkan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di dojang SMK Negeri 1 Padang tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *dollyo chagi* diantaranya :

1. Keseimbangan yang kurang baik berakibat terhadap kemampuan *dollyo chagi*
2. Kurangnya penguasaan teknik berakibat terhadap kemampuan *dollyo chagi*
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai berakibat terhadap kemampuan *dollyo chagi*
4. Kurangnya kelentukan berakibat terhadap kemampuan *dollyo chagi*
5. Kuarangnya kemampuan kondisi fisik berakibat terhadap kemampuan *dollyo chagi*
6. Mental yang kurang baik berakibat terhadap hasil pertandingan dan teknik yang dilakukan atlet

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *dollyo chagi*, maka penelitian ini hanya melihat pada :

1. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas
2. Kelentukan sebagai variabel bebas
3. Kemampuan *dollyo chagi* sebagai variable terikat.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan Kelentukan dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan yang berguna:

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya olahragawan dalam mengembangkan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan.
3. Sebagai masukan bagi pelatih dan para Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 1 Padang.
4. Sebagai bahan baca dan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.