

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *EOLGOL DOLLYO CHAGI* ATLET
TAEKWONDO *DOJANG* UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas
Keguruun dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh :

AGUNG PRASETIO

NPM. 1310013411283

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
TAHUN 2018**

ABSTRAK

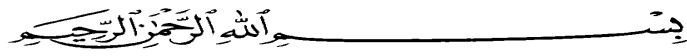
Agung Prasetyo. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan *Eogol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah seringkali tendangan *eogol dollyo chagi* yang dilakukan atlet tidak kuat, tidak cepat, tidak akurat, dan tendangan yang dilakukan terlihat kaku. Hal ini menyebabkan setiap tendangan *eogol dollyo chagi* tidak dapat menghasilkan point sehingga atlet kalah dalam bertanding.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan *eogol dollyo chagi* atlet taekwondo *Dojang Universitas Negeri Padang*.

Penelitian yang dilakukan termasuk jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet taekwondo *dojang Universitas Negeri Padang* yang berjumlah 112 orang (61 putera dan 50 orang puteri). Sampel penelitian adalah atlet putera senior usia 17 tahun ke atas yang berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*. Untuk mengukur kelentukan digunakan *waist rotation flexibility*. Mengukur kemampuan tendangan *eogol dollyo chagi* maka dilakukan dengan cara menilai keterampilan gerak tendangan oleh *judgement* (penilai). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasional dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian diperoleh: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *eogol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang Universitas Negeri Padang* ($t_h = 2,97 > t_t = 1,71$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan *eogol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang Universitas Negeri Padang* ($t_h = 2,73 > t_t = 1,71$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan *eogol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang Universitas Negeri Padang* ($F_h 6,93 > F_t = 3,12$).

KATA PENGANTAR



Dengan nama Allah yang Maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang”**.

Peneliti mengucapkan terima kasih secara terkhusus kepada kedua orang tua dan saudara yang telah memberi semangat dan dorongan yang sangat berarti kepada peneliti baik secara moral maupun materi. Kemudian peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Bung Hatta Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A beserta staf-stafnya.
2. Dekan fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Drs. Khairul, M.Sc beserta staf-stafnya.
3. Ali Mardius selaku ketua pelaksana tugas Prodi Penjaskesrek
4. Drs. Jonni, M.Pd pembimbing I serta Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan Skripsi ini yang telah banyak mengarahkan, membimbing dan memberikan masukan dengan penuh kesabaran dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku penguji I serta Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd selaku penguji II yang telah banyak memberikan kritik, saran dan koreksi kearah yang lebih baik selama penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.
7. Pelatih Taekwondo *Dojang* Universitas Negeri Padang yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
8. Atlet Taekwondo *Dojang* Universitas Negeri Padang serta semua pihak yang telah membantu tidak bisa disebutkan satu persatu.
9. Seluruh keluarga penulis yang telah memberikan kesempatan dan dorongan bagi penulis dalam proses pendidikan
10. Teman-teman Prodi PJKR yang telah banyak membantu memberikan motivasi dan saran-saran kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.
12. Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dihadapan Allah SWT.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Olahraga Taekwondo	8
2. Kemampuan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i> (Tendangan Melingkar ke Arah Kepala) Dalam Olahraga Taekwondo	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Explosive Power</i>)	16
4. Kelentukan Pinggang	19
B. Kerangka Konseptual	22
1. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	22
2. Hubungan antara Kelentukan Pinggang <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	22

3. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama dengan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	23
C. Penelitian Yang Relevan	24
Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional.....	30
E. Jenis dan Sumber Data	31
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
1. Data Kondisi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang.....	39
2. Data Kondisi Kelentukan Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang	41
3. Data Kemampuan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang	42
B. Uji Persyaratan Analisis Data	43
C. Uji Homogenitas	44
D. Uji Hipotesis	45
E. Hasil Penelitian	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Standar Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	33
3. Norma penilaian skala 5	34
4. Format Penilaian Tendangan.....	35
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	41
7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	42
8. Rangkuman Uji Normalitas.....	44
9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	45
10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	46
11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Eolgol <i>Dollyo Chagi</i>	13
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	24
3. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>standing broad jump</i>).....	33
4. Rangkaian gerak tendangan <i>eolgol dollyo chagi</i>	36
5. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai	40
6. Histogram Batang Data Kelentukan.....	41
7. Histogram Batang Data Kemampuan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i> ...	43
8. Sikap Awal Melompat.....	79
9. Posisi Melayang di Udara	79
10. Mengambil Hasil Lompatan.....	79
11. Sikap Awal.....	80
12. Mengukur Kelentukan Pinggang.....	80
13. Mengukur Kelentukan Pinggang.....	80
14. Fase Awal Tendangan	81
15. Fase Utama Tendangan	81
16. Fase Utama Tendangan	81
17. Fase Akhir Tendangan	81
18. Sampel Penelitian.....	82
19. Jugment 1	82
20. Jugment 2	82
21. Jugment 3	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang	57
2. Data Kelentukan Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang ...	58
3. Data Kemampuan Tendangan <i>Eogol dollyo chagi</i> Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang (Dari Penilaian 3 Orang <i>Judgement</i>).	59
4. Data Akhir Kemampuan Tendangan <i>Eogol dollyo chagi</i> Atlet Taekwondo <i>Dojang</i> Universitas Negeri Padang	61
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai	62
6. Analisis Uji Normalitas Data Kelentukan	63
7. Analisis Uji Normalitas Data Tendangan <i>Eogol dollyo chagi</i>	64
8. Analisis Uji Homogenitas	65
9. Persiapan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	67
10. Analisis Uji Independensi	68
11. Analisis Uji Hipotesis Satu	69
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	72
13. Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	73
14. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	74
15. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	75
16. Nilai Persentil untuk distribusi F	76
17. Dokumentasi Penelitian	79
18. Surat izin penelitian	83
19. Surat balasan penelitian	84
20. Sertifikat <i>Toefle</i>	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri nasional Korea yang populer di dunia dan disukai banyak masyarakat termasuk juga masyarakat Indonesia. Seni beladiri ini sudah berkembang menjadi olahraga beladiri yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini dilakukan dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Tujuan berolahraga taekwondo tidak hanya untuk mengisi waktu luang dan kebugaran, taekwondo juga harus dapat diarahkan untuk mencapai prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat diri sendiri, daerah, maupun negara. Oleh sebab itu pembinaan prestasi mutlak, yaitu melalui penyusunan program latihan yang terencana dan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mengembangkan prestasi maka diperlukan pembinaan secara efektif dan terprogram. Tempat pembinaan olahraga dalam taekwondo di sebut *dojang*, yang 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 di sebut *Sabeum-Nim*. Dengan demikian maka *dojang* merupakan bagian dari perkumpulan olahraga yang bertugas untuk menumbuhkan, mengembangkan,

dan meningkatkan potensi putera-puteri Indonesia untuk mencapai prestasi puncaknya pada cabang olahraga taekwondo.

Menurut Kurniawan (2012:78) bahwa, “seluruh kegiatan dalam beladiri taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar taekwondo, yaitu; pukulan, tendangan dan tangkisan”. Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu teknik tendangan. Tendangan merupakan kemampuan atlet taekwondo dalam melakukan serangan dengan menggunakan kaki untuk mencapai tujuan yaitu mengadakan serangan cepat, menepis tendangan lawan, memancing lawan, mengatur tempo serangan serta menjatuhkan lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan dan kelelahan yang berarti selama pertandingan. Dengan memiliki kemampuan tendangan yang baik, maka diharapkan setiap atlet taekwondo dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan wajib dikuasai oleh taekwondoin adalah tendangan *eolgol dollyo chagi* yang merupakan tendangan melingkar kearah kepala. Tendangan *eolgol dollyo chagi* yang baik sangat dibutuhkan dalam pertandingan untuk memncuri poin maksimal dari lawan karena tendangan yang mengarah kepala akan mendapat point lebih banyak. Menurut Suryadi (2008:12) tendangan *eolgol dollyo chagi* pada dasarnya adalah tendangan melingkar kearah kepala yang menggunakan bantalan telapak kaki (*up chuk*), namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeung*).

Rangkaian proses tendangan *eolgot dollyo chagi* harus dilakukan dengan tepat cepat agar mampu memenangkan pertandingan dan memperoleh poin maksimal., hal ini tentu dipengaruhi beberapa faktor kondisi fisik diantaranya daya tahan otot, daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi. Unsur kondisi fisik tersebut dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan.

Daya ledak otot tungkai merupakan unsur penting dalam keberhasilan melakukan tendangan *eolgot dollyo chagi*. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Semakin baik daya ledak otot tungkai seorang atlet maka akan lebih mudah untuk melakukan serangan dengan cepat dan kuat untuk memperoleh point maksimal.

Kelentukan menurut Widiastuti(2015) merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Kelentukan togok sangat di butuhkan atlet taekwondo untuk melakukan tendangan secara luwes dengan jangkauan maksimal dan efesiensi gerakan saat bertanding. Kelentukan togok yang optimal akan memudahkan atlet untuk melakukan serangan secara akurat dan meminimalkan potensi cedera.

Dojang Universitas Negeri Padang merupakan salah satu tempat latihan yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap para atletnya di Kota Padang. Berdiri sejak tahun 1993 sampai sekarang, namun dalam hal pencapaian prestasi masih belum mencapai prestasi yang

diharapkan. Rendahnya kemampuan prestasi atlet taekwondo dojang Universitas Negeri Padang tidak datang dengan sendirinya pasti akan diwarnai oleh berbagai macam faktor yaitu internal dan eksternal. Internal yaitu, fisik, teknik, taktik dan mental, sedangkan eksternal yaitu, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, iklim, dan makanan yang bergizi. Rendahnya kemampuan prestasi atlet taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang, ini dapat dilihat dari beberapa kejuaraan yang diikuti seperti, Porkot di kota Padang tahun 2014 hanya memperoleh 2 medali perak dan dua medali perunggu, dan Kejurda di Sijunjung tahun 2015 memperoleh satu medali emas, 1 perak dan dua perunggu hasil ini tentu masih belum sesuai dengan harapan. Dari observasi penulis hal ini tentu terjadi karena beberapa faktor diantaranya penguasaan teknik terutama pada teknik tendangan *Dollyo Chagi* setiap tendangan yang di lakukan atlet tidak banyak menghasilkan nilai (poin), disebabkan oleh tendangan tidak kuat, tidak lagi akurat, tidak lagi terkontrol, dan menurun.

Permasalahan yang menjadi pusat perhatian penelitian adalah ingin mengetahui apakah daya ledak otot Tungkai dan kelentukan togok mempengaruhi keterampilan atlet taekwondo dojang Universitas Negeri Padang dalam melakukan teknik tendangan *eolgol dollyo chagi*. Karena saat melaksanakan tendangan *eolgol dollyo chagi*, atlet harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan kelentukan togok agar jangkauan tendangan lebih maksimal dan memiliki akurasi yang baik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara

ilmiah melalui penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkaidan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi teknik tendangandollyo chagi, Sehingga dapat diidentifikasi penyebab masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan otot
2. Keseimbangan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelentukan Pinggang
5. Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet *dojang* Univeristas Negeri Padang, Mengingat begitu banyak faktor yang diduga mempengaruhi terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi*, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan Pinggang
3. Tendangan *Eolgol dollyo chagi*

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan :

1. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang.
2. Kelentukan terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo *dojang* Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.
2. Para pelatih 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. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.