



Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan *Mountong Dollyo Chagi* Atlet Pelatcab Padang Pariaman

Daffa Ulhaq Jaswir, Arie Asnaldi, Zulman, Nirwandi

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

daffaulhaqjaswir@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, zulman@fik.unp.ac.id, nirwandisali@gmail.com

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan *Mountong Dollyo Chagi*

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kecepatan *mountong dollyo chagi* atlet taekwondo Pelatcab Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *mountong dollyo chagi* atlet pelatcab padang pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo Pelatcab Padang Pariaman yang berjumlah 26 orang atlet. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *lunges test* untuk mengukur kekuatan otot tungkai 2) tes kecepatan *mountong dollyo chagi* untuk mengukur kecepatan *mountong dollyo chagi*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang dilanjutkan dengan analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan *mountong Dollyo chagi* atlet taekwondo Pelatcab Kabupaten Padang Pariaman dengan $r_{hitung} > 0,777 > 0,576$.

Keywords : *Limb Muscle Strength, Mountong Speed Dollyo Chagi*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that the speed of mounting dollyo chagi is still low for taekwondo athletes, Pelatcab, Padang Pariaman Regency. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and the speed of mounting dollyo chagi athletes at the Padang Pariaman District Training Center. This type of research is correlational research. The population in this study were all taekwondo athletes from the Padang Pariaman District Training Center, totaling 26 athletes. The sampling technique used purposive sampling, so the number of samples in this study were 12 athletes. The instruments used in this study were 1) lunges test to measure leg muscle strength 2) dollyo chagi mounting speed test to measure dollyo chagi mounting speed. The data analysis technique used simple correlation analysis or product moment followed by t test analysis. The results of this study are: there is a significant relationship between leg muscle strength and mounting speed Dollyo chagi taekwondo athlete Pelatcab Padang Pariaman Regency with $r_{count} > 0,777 > 0,576$.*

PENDAHULUAN

“Taekwondo merupakan seni bela diri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh yang bergerak dengan leluasa” Suryadi(2002:5) . Untuk dapat menghasilkan

prestasi olahraga atlet taekwondo secara optimal maka dibutuhkan analisis khusus terhadap variabel-variabel kondisi fisik yang diduga memiliki kontribusi dan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan atau teknik dasar taekwondo.

Dengan mengetahui hasil analisis keterkaitan variabel kondisi fisik tertentu dengan kemampuan teknik dasar taekwondo tentu akan dapat digunakan sebagai dasar dalam menetapkan dan merumuskan program latihan apa yang cocok untuk menghasilkan prestasi optimal. Olahraga Taekwondo umumnya menekankan tendangan dari pada pukulan, teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada pukulan, namun dengan latihan baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara signifikan, Sepriadi (2020:44).

“Taekwondo memiliki banyak jenis Tendangan yang sangat mematenkan. Tendangan dalam Taekwondo biasa disebut dengan Chagi. Bagi pemula dalam Beladiri Taekwondo harus mengetahui Teknik atau jenis tendangan dasar yang digunakan dalam pertahanan diri. Berikut jenis-jenis Tendangan / Chagi, yaitu : Ap Chagi, Dollyo chagi, Deol Chagi, Yeop Chagi, Dwi Chagi, Dwi Hurigi, Narae Chagi, Dolke Chagi”. NYSMEDIA (2018).

“Tendangan Dollyo chagi adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (ap chuk), namun sangat sering pula menggunakan baldeung (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan. Dollyo chagi sendiri terbagi 2 yaitu mountong Dollyo chagi (sasaran body/badan) dan eolgol Dollyo chagi (sasaran kepala). Mountong dollyo chagi merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam attack (menyerang) maupun counter (membalas serangan lawan)” Suryadi(2002:10). Sedangkan “eolgol Dollyo chagi adalah salah satu tendangan yang menghasilkan poin tinggi yaitu pada arah sasaran ke atas di bagian kepala dalam

(legal scoring area). Eolgol dollyo chagi adalah tendangan yang dilakukan dengan arah gerak melingkar, ke arah atas dengan perkenaan bagian kura-kura kaki dan sasaran tendangan yaitu seluruh bagian kepala yang dalam perlindungan (legal scoring area)” Rozkin(2015:116).

“Taekwondo ada dua jenis cabang yang sering diperlombakan yaitu kyorugi (bertarung) dan poomsae (gerakan jurus). Kyorugi atau fighting dalam bahasa Indonesia berarti “bertempur” dimana dalam penerapannya terdapat dua atlet yang saling menyerang dengan teknik yang diperbolehkan, Taekwondo nomor poomsae tujuan utamanya yaitu meningkatkan keterampilan teknik gerakan-gerakan dasar dari seni beladiri Taekwondo dan bidang ini juga merupakan bidang yang dilombakan dalam kejuaraan Taekwondo baik tingkat nasional maupun internasional” Wasisto (2017:98).

“Dalam pertandingan olahraga taekwondo untuk memperoleh poin, seorang taekwondoin (atlet) harus mampu memiliki kemampuan menendang yang baik yaitu menggunakan teknik serangan yang benar, bertenaga, serta faktor yang paling penting adalah kecepatan pada saat melakukan tendangan maupun bertahan” Zulman (2021).

“Kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relative panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu”. Hidayat: 2019:110).

“Dalam melaksanakan Latihan dibutuhkan tempat berlatih olahraga taekwondo yang disebut dengan dojang.

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" Jonnie (2021).

Dojang pencab TI Padang Pariaman sendiri merupakan salah satu wadah di bidang keolahragaan yang mana pembinaan dan pengelolaan cabang olahraga ini dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga. Dojang Pencab TI Padang Pariaman sendiri sudah sangat lama berdiri di Sumatera Barat dan sudah banyak melahirkan Atlet dan Pelatih hebat di Sumatera Barat. Kemudian Dojang Pencab Padang Pariaman sendiri telah mengikuti berbagai macam kompetisi dari tingkat Daerah, Provinsi, dan Nasional dengan mendapatkan prestasi yang membanggakan daerah Kabupaten Padang Pariaman.

Pada kejuaraan yang diikuti Tim Taekwondo Padang Pariaman baru-baru ini Piala Walikota Solok Cup III yang di adakan pada tanggal 16-19 Desember 2021 di Gor Tanjung Paku Kota Solok, pada kejuaraan tersebut penulis mengamati di arena atlet dalam melakukan serangan ketika melakukan mountong Dollyo chagi dalam posisi kaki yang sudah di atas se arah badan lawan terlihat kaki yang di bawah atlet tidak menyeret kedepan sehingga tendangan yang di lakukan atlet tidak sampai ke arah lawan, saat penulis melihat momen tersebut muncul dugaan karna atlit tidak menyeret kaki bawah nya kedepan sehingga jangkauan serangan yang dihasilkan tidak mencapai badan lawan.

Terlihat juga ketika atlet melakukan serangan ke arah lawan kaki atlet yang akan menendang dari bawah hingga naik ke atas tidak menggunakan kecepatan, ini terlihat saat lawan dapat dengan mudah membaca

arah serangan atlet taekwondo padang pariaman, Bisa dikatakan montong Dollyo chagi atlet belum sesuai dengan yang dikatakan Suryadi (2002:18) "Untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan". Kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam melawan beban dengan menempuh jarak tempo atau waktu yang sesingkat-singkatnya dengan gerakan yang baik, Rosmawati" (2019). Uraian dari pengamatan penulis, permasalahan yang terjadi pada mountong Dollyo chagi dikarenakan atlet belum menguasai kecepatan atau terbilang lambat dalam pelaksanaan Dollyo chagi.

Setelah Penulis memperhatikan yang terjadi di lapangan, Penulis menduga atlet tidak memiliki kecepatan dalam melakukan Mountong Dollyo chagi, Untuk itu perlu rasanya dilakukan pembuktian secara fakta dan data keterkaitan dengan kecepatan Mountong Dollyo chagi.

Berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 7 januari 2022 dengan pelatih Sabeum-nim Herman Koto Dan IV Kukkiwon menyebutkan Taekwondoin Padang Pariaman meraih prestasi pada Porprov 2018 di Padang Pariaman berupa 4 medali emas (Delva, Nabil, Iksan dan dila), 2 medali perak (daffa dan Bebtri), 5 medali perunggu (Deya, Yuda, Putri, Ariq, Rizki), lalu Porprov 2016 di Kota Padang 1 medali emas (Delva) dan 1 perunggu (Frans, reni, ricardo), kemudian di Porprov 2014 di Dhamasraya mendapatkan 1 medali emas (Delva), Porprov 2012 di Lima Puluh Kota 1 emas (Delva), Porprov 2010 Kota Padang mendapatkan 3 medali emas (Delva, Endang, Alkadri), 1 perak (Robi) dan 1 perunggu (Doni). Pada saat penulis melakukan pengamatan langsung pada tanggal 7 januari 2022 pukul 08.00 WIB latihan Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman di lapangan

merdeka kota pariaman dihadiri sekitar 18 Taekwondoin, Penulis melihat 8 Taekwondoin dalam melaksanakan intruksi Mountong Dollyo chagi dengan tidak baik dan benar.

Berdasarkan kutipan Suryadi (2002:15) menyatakan bahwa "montong Dollyo chagi dilakukan dengan punggung kaki (Baldeung). Taekwondoin melakukan tendangan dollyo tidak menggunakan punggung kaki atau bantalan kaki, juga perbedaannya dapat didengar dari bunyi tendangan, apabila perkenaan punggung kaki yang tidak menghadap kedalam saat melakukan montong Dollyo chagi mengenai body protector". Uraian dari pengamatan peneliti, permasalahan yang terjadi pada montong Dollyo chagi terlihat ketika taekwondoin bernama Putra, Iki, Jordi, Fadli dari posisi berdiri atau fight begitu kaki kanan naik ke atas dan punggung kaki seharusnya menghadap ke dalam akan tetapi punggung kaki taekwondoin Padang Pariaman terlihat mengarah ke atas saat menendang target. Penulis juga mengamati pada waktu dan tempat yang sama bentuk latihan yang diberikan pelatih ke pada Taekwondoin tidak menggunakan atau memasukkan bentuk latihan kekuatan otot tungkai, Latihan kekuatan otot tungkai sangat dipelukan karena otot tungkai adalah factor utama sebagai perantara dalam menghasilkan kecepatan tendangan Mountong Dollyo chagi.

Terlihat saat taekwondoin melakukan mountong Dollyo chagi, dari posisi fight, kaki yang akan menendang berada di belakang, saat kaki mulai naik ke atas jari jari kaki mentransfer kekuatan ke otot tungkai bagian bawah lalu ke otot tungkai atas sehingga tercipta sebuah kecepatan reaksi dari sebuah tendangan mountong Dollyo chagi, hal ini terlihat dari jumlah

tendangan mountong Dollyo chagi yang dihasilkan dalam latihan sirkuit target dalam waktu 30 detik yang di intruksi kan pelatih. Berdasarkan fenomena di atas penulis menduga atlet sangat jarang mendapatkan program latihan yang memfokuskan rangkaian latihan untuk penguatan otot tungkai dan atlet belum memahami pemakaian kekuatan otot tungkai dalam pelaksanaan Dollyo chagi.

Gambaran diatas merupakan dugaan peneliti terhadap pelaksanaan montong Dollyo chagi yang tidak memiliki atau menggunakan kekuatan tungkai dalam teknik montong Dollyo chagi. Untuk itu perlu rasanya pembuktian secara data dan fakta keterkaitan kekuatan otot tungkai dengan montong Dollyo chagi.

"kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor komponen fisik yang diperlukan dalam pencapaian dalam pencapaian keterampilan seorang atlet Tae Kwon Do. Kekuatan otot tungkai berperan dalam berbagai hal saat menyerang dengan tendangan Dollyo chagi" Zarwan (2018).

Berdasarkan uraian diatas Penulis menyimpulkan kecepatan dan kekuatan montong Dollyo chagi atlet harus dilatih secara terstruktur agar kecepatan Mountong Dollyo chagi tidak mudah dibaca oleh lawan. Sesuai dengan yang dikatakan Syafruddin (2011) "tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik" Maka penulis ingin melakukan penelitian tentang kecepatan montong Dollyo chagi, melalui kekuatan otot tungkai. Ketertarikan ini didasari dari suatu

pandangan bahwa meningkatkan kemampuan Dollyo chagi tidak hanya melalui latihan konvensional saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan meningkatkan unsur-unsur yang menunjang dalam gerakan tersebut dengan bentuk latihan yang berbeda.

Oleh karena itu perlunya dilakukan penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan mountong Dollyo chagi dan teknik atlet saat ini, agar latihan di Pelatcab Padang Pariaman dapat terprogram dan terukur dengan baik.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan mountong dollyo chagi atlet putra pelatcab Taekwondo Padang Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri Pelatcab Taekwondo Kabupaten Padang Pariaman, yang terdaftar dan aktif latihan berjumlah sebanyak 26 atlet. Berpedoman pada populasi maka sampel diambil menggunakan teknik *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang memiliki kemampuan terarah yaitu mempunyai mountong dollyo chagi yang benar dan pernah mengikuti kejuaraan. Dengan demikian sampel penelitian ini yaitu 12 orang atlet putra.

HASIL

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}} \text{ Arikunto.} \quad (2010)$$

1) Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai

Pengukuran kekuatan otot tungkai dilakukan dengan *Lunges Test* terhadap 12 orang atlet yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 15, rata-rata (*mean*) 18,75, simpangan baku (standar deviasi) 1,91. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

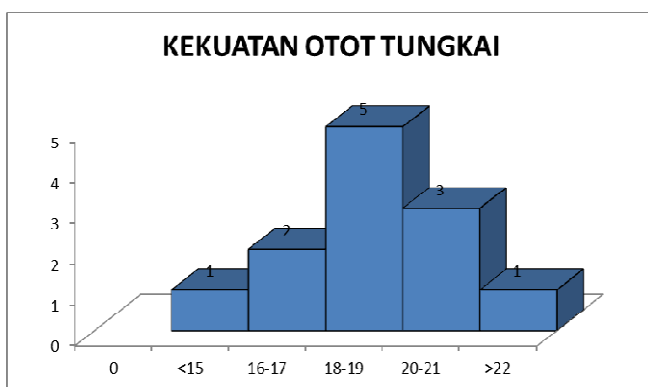
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman

No.	Kelas Interval	I. FREKU ENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>22	1	8.3	Baik sekali
2.	20-21	3	25.0	Baik
3.	18-19	5	41.7	Sedang
4.	16-17	2	16.7	Kurang
5.	<15	1	8.3	Kurang sekali
Total		12	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 atlet yang dijadikan sampel, 1 orang (8,3%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kelas interval >22, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (25%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kelas interval 20-21, 5 orang (41,7%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kelas interval 18-19, berada pada kategori sedang. 2 orang (16,7%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kelas interval 16-17, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (8,3%) memiliki hasil kekuatan otot

tungkai pada kelas interval <15, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata kekuatan otot tungkai atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman adalah sebesar 18,75. dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel kekuatan otot tungkai juga dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini :

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>35	0	0.0	Baik sekali
2.	30-34	6	50.0	Baik
3.	25-29	2	16.7	Sedang
4.	20-24	3	25.0	Kurang
5.	<19	1	8.3	Kurang sekali
Total		12	100	



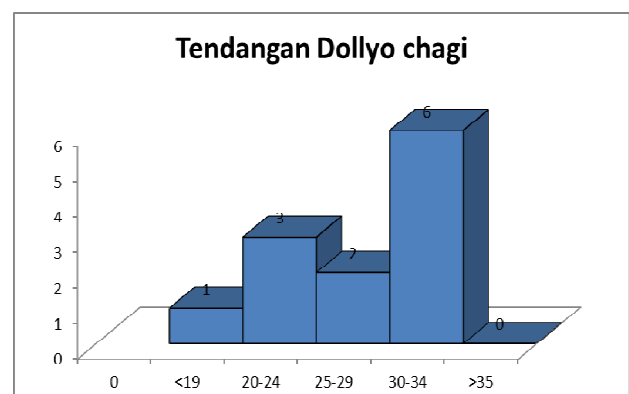
Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman

2) Kecepatan momtong dollyo chagi

Pengukuran kecepatan mountong Dollyo chagi dilakukan dengan tes kecepatan mountong Dollyo chagi terhadap 12 orang atlet yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 33, skor terendah 18, rata-rata (mean) 27,25, simpangan baku (standar deviasi) 4,94. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan mountong Dollyo chagi atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 atlet yang dijadikan sampel, tidak ada atlet yang memiliki hasil tendangan Dollyo chagi pada kelas interval >35, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (50%) memiliki hasil tendangan Dollyo chagi pada kelas interval 30-34, berada pada kategori baik. 2 orang (16,7%) memiliki hasil tendangan Dollyo chagi pada kelas interval 25-29, berada pada kategori sedang. 3 orang (25%) memiliki hasil tendangan Dollyo chagi pada kelas interval 20-24, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (8,3%) memiliki hasil tendangan Dollyo chagi pada kelas interval <19, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata tendangan Dollyo chagi atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman adalah sebesar 27,25. dapat disimpulkan bahwa tendangan Dollyo chagi atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel tendangan Dollyo chagi juga dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini :



Gambar 4. Histogram Frekuensi Hasil Data Kecepatan Mountong Dollyo chagi atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan gambaran tentang hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet Taekwondo Pelatcab Padang Pariaman. Besarnya hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi* adalah dengan r_{hitung} 0,777 yang lebih besar dari r_{hitung} 0,567.

Hal ini menggambarkan bahwa kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet sangat ditentukan oleh faktor kekuatan otot tungkai. Semakin baik kemampuan kekuatan otot tungkai seseorang maka cenderung semakin tinggi pula kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet dalam olahraga Taekwondo. Tendangan *Dollyo chagi* merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan Taekwondo yang menggunakan kaki dan dilaksanakan dengan kuat dan cepat serta tepat pada sasaran, salah satu kaki menjadi tumpuan. Pada dasarnya, tendangan ini sangat efektif dan efisien jika digunakan dalam pertandingan taekwondo. Gerakan yang memiliki unsur keseimbangan dan akurat harus ditunjang oleh kekuatan otot tungkai.

Tendangan *Dollyo chagi* dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yakni mempunyai tenaga, arah sesuai dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan). Dalam sistem penilaian dalam suatu pertandingan baik pertandingan seni ataupun laga gerakan tendangan *Dollyo chagi*

yang mendapat nilai bagus adalah tendangan yang sesuai dengan teknik dan dapat dilakukan berulang-ulang kali. Selanjutnya untuk mendapat tendangan yang bagus haruslah ditunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun dengan latihan teknik dan seorang pelatih tentu sudah mengetahui dengan baik bagaimana program latihan yang hendak diberikan kepada atlet agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik nantinya.

Kekuatan otot tungkai yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga proses latihan diharapkan kekuatan otot tungkai semakin meningkat dan memberikan pengaruh yang besar dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi*. Kemampuan otot tungkai digunakan untuk melakukan dorongan kaki untuk sebuah tendangan dengan kuat, cepat dan akurat ke arah target.

Untuk meningkatkan atau melatih kekuatan otot tungkai agar mendapatkan kecepatan mountong *Dollyo chagi* yang baik dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan beban yang benar diantaranya menentukan karakteristik latihan, menentukan repetisi maksimal, menentukan jumlah set, menentukan frekuensi latihan, dan menentukan lama latihan. Latihan beban merupakan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kekuatan. Apabila kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet tidak baik maka atlet tersebut sulit untuk melakukan tendangan *Dollyo chagi* yang akurat. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki akan lebih baik dengan terdapatnya latihan yang sistematis dan berkesinambungan, sehingga proses latihan diharapkan agar kekuatan otot tungkai semakin meningkat dan memberikan pengaruh yang besar dan positif dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi*.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet Taekwondo Pelatcab Kabupaten Padang Pariaman dengan rhitung $0,777 > 0,576$, yang berarti apabila kekuatan otot tungkai yang baik akan berdampak terhadap kecepatan mountong *Dollyo chagi* atlet yang lebih baik juga.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, S. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Mountong *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo . *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* , 21-22.

Irwandi. (2015). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. In Irwandi, *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya* (p. 44). Padang: FIK UNP.

Irwandi, H. (2015). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.

Jonnie. (2022). Jonnie Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Camat VII Koto. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 21.

Nugroho, B. M. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Heading Pemain SSB Putra Siguntur. *Jurnal Patriot*, 24 - 31.

NYSMEDIA. (2018). Jenis-jenis Tendangan Dasar Taekwondo.

RendyBudiman, H. (2019). Latihan Hurdle Jump Berpengaruh Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*. *Jurnal Patriot*, 1274 - 1285.

Rosmawati. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 40.

Rosmawati, D. H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silahturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Mensana*, 44 - 52.

Sabatini, N. K. (2019). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 85-87.

Sepriadi. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 45.

Sepriani, R. (2018). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP.

Setiawan, Y. S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Dollyo Chagi* Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 15-19.

Syafruddin. (1999). Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP.

Wasisto, H. B. (2017). Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Usia

Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Pomsae dan Kyorugi di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 604-605.

zarwan. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Pendidikan dan Olahraga*, 19-24.

Zulman. (2021). Analisis Hubungan Otot Tungkai dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo . *Jurnal Patriot*,