



Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat.

Irsan, Edwarsyah, Sepriadi, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
sirsan227@gmail.com, edwarsyahfik@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*, Hal ini disebabkan oleh banyak factor, tetapi peneliti hanya melihat dari kelentukan dan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat berapa besarkah hubungan kelentukan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah sumatera barat. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu mengetahui seberapa besar sumbangan variable satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat, Sampelnya berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sampel di ambil atlet putra saja. Pengumpulan datanya dengan menggunakan sit and reach test untuk tes kelentukan dan tes Leg dynamometer untuk kekuatan otot tungkai dan tes melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan body sensor sebagai sasaran data diolah dengan teknik kolerasi product moment. Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1)Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemmpauan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat, 2)Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat, 3)Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah sumatera barat.

Keyowrds : *Flexibility and Leg Muscle Strength Against Dollyo Chagi's Kicking Ability*

Abstract : *The problem in this study was the low kicking ability of Dollyo Chagi. This was caused by many factors, but the researchers only looked at the flexibility and strength of the leg muscles. This study aims to see how much the relationship between flexibility and leg muscle strength on the kicking ability of dollyo chagi taekwondo athletes at training camps in West Sumatra. This research is correlational, namely knowing how much one variable contributes to another. The population in this study were taekwondo athletes at the West Sumatra training camp. The sample consisted of 16 people using the Purposive Sampling technique, namely the sample was taken by male athletes only. The data was collected using the sit and reach test for flexibility*

tests and the Leg dynamometer test for leg muscle strength and the dollyo chagi kick test using a body sensor as the target data were processed using the product moment correlation technique.

Based on product moment correlation calculations, 1) There is a significant relationship between flexibility and the ability to kick dollyo chagi taekwondo athletes at the West Sumatra training camp, 2) There is a significant relationship between leg muscle strength and dollyo chagi kick ability at taekwondo athletes at the West Sumatra training camp, 3) There is a significant relationship between flexibility and leg muscle strength with the ability to kick dollyo chagi athletes training camp area of West Sumatra.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga saat ini belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang system Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Olahraga taekwondo merupakan jenis cabang olahraga bela diri. Menurut Syafruddin (2017) terdapat dua faktor untuk pembinaan dan pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri atlet taekwondo seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri atlet taekwondo seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, dana, klim, makanan yang bergizi dan lain-lainnya.

Menurut Kurniawan (2011) bahwa "Setiap kegiatan dalam bela diri Taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar, yaitu: pukulan, tendangan dan tangkisan. Berdasarkan hal tersebut, Salah satu teknik tendangan sangat dominan dalam seni bela diri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa olahraga taekwondo sangat dikenal karena

kelebihannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan.

Teknik tendangan dasar yang terpenting adalah *Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yeop Chagi* dan *Dwi Chagi*. Namun Ada banyak sekali bentuk dan varian teknik tendangan dalam olahraga taekwondo. Dari salah satu teknik tendangan yang sering digunakan untuk menghasilkan nilai (Point) adalah *Dollyo Chagi*.

Kelentukan merupakan salah satu faktor yang paling mendukung dari hasil tendangan *dollyo chagi* untuk menjangkau dan mengenai sasaran dengan tepat. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan seluas luasnya, terutama otot – otot, ligament – ligament disekitar persendian (M. Sajoto 1988).

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam untuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga. Kekuatan (*stranght*) adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot – ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto 1988).

Taekwondo di Sumatera barat pertama kali dikembangkan oleh Master Taekwondo yaitu Drs. Hardianto di Kota Padang pada

Tahun 1981. Pengembangan dimulai dari mendirikan Dojang (Club) di daerah Ulak Karang, dimasa itu banyak sekali kalangan masyarakat khususnya peminat olahraga beldiri Taekwondo yang ikut berlatih untuk memiliki kemampuan dan ingin berprestasi walaupun dari segi sarana dan prasarana untuk latihan sangat minim sekali.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih taekwondo Sumatera Barat diperoleh keterangan atlet Sumatera Barat belum memperoleh prestasi yang maksimal dan factor penyebab kegagalan tersebut banyak baik dari segi fisik maupun teknik.

Berdasarkan hal tersebut, Maka semakin kuat dugaan peneliti bahwa terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *Dollyo Chagi*. Oleh sebab itu, Peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul "Hubungan Kelentukan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo di Pemusatan latihan daerah Sumatera Barat.

METODE

Berdasarkan permasalahan peneliti, maka penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian dengan teknik korelasional, karena sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) yaitu, "Dalam penelitian korelasional penelitian memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, sesuai dengan anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek diukur mengenai dua jenis/unsur yang diselidiki, kemudian dihitung untuk mengetahui koefisien kolerasinya, penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan kedua unsur dan seberapa eratinya serta berarti atau tidaknya hubungan

tersebut. Penelitian ini dilaksanakan dipemusatan latihan daerah Sumatera Barat Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2023.

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah atlet taekwondo yang mengikuti latihan di Pemusatan latihan daerah Sumatera Barat berjumlah 25 orang. Sampel yang akan diteliti merupakan sampel yang telah memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* dan atlet yang latihan di Pemusatan latihan Daerah Sumatera Barat.

Untuk dapat menghindari kesalahan pemahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah yang perlu dijelaskan sehingga sesuai dengan apa yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu :

1. Kelentukan.
2. Kekuatan Otot Tungkai.
3. Kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*.

Menurut A. Rukaesih Dr.Prof, M, Maolani (2015) teknik menganalisis data adalah suatu kegiatan setelah peneliti dapat mengumpulkan data yang diperlukan. Dari hipotesis yang diajukan diatas, kemudian data diolah dengan teknik korelasi *product moment*. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang penelitian lakukan. Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan uji *normalitas* dan uji *Independensi* antar variabel bebas. Uji *normalitas* yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, dan untuk menguji *normalitas* dilakukan uji *lilifors* (Sudjana, 1992).

Untuk mendapatkan hal tersebut digunakan uji F (Sudjana, 1992). Jika populasi berdistribusi normal dan kelompok data

homogen. Maka dipakailah korelasi *product moment* oleh Pearson (Sudjana, 1992: 382).

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

1. Kelentukan

Dari hasil pengukuran kelentukan yang dilakukan terhadap 16 orang atlet Taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat, didapat skor tertinggi 25 dan skor terendah 6 berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 17,1 dan simpangan baku (standar deviasi) 6,4.

Tabel 1. Kelentukan Atlet Pemusatan latihan daerah Sumatera Barat

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relatif
1	6 – 9,8	3	18%
2	9,9 – 13,7	2	13%
3	13,8 – 17,6	2	13%
4	17,7 – 21,5	4	25%
5	21,6 – 25,4	5	31%
Jumlah		16	100%

Sumber : Pengolahan Data Primer 2023.

2. Kekuatan Otot Tungkai.

Dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai yang dilakukan terhadap 16 orang atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, didapat skor tertinggi 87 dan skor terendah 36, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 64,69, dan simpangan baku (standar deviasi) 14,78.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Kekuatan Otot Tungkai

Sumber: Pengolahan Data Primer, 2023.

3. Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*

Dari hasil pengukuran kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan terhadap 16 orang atlet Taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat, didapat skor tertinggi 95 dan skor terendah

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relatif
1	36 - 46	1	6%
2	47 - 57	4	25%
3	58 - 68	5	31%
4	69 - 79	2	13%
5	80 - 90	4	25%
Jumlah		16	100%

28, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 50,50 dan simpangan baku (standar deviasi) 18,57. Serta dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* atlet Taekwondo Pemusatan latihan Daerah Sumatera Barat.

	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolute	Relatif
1	28 - 41,4	6	38%
2	41,5 - 54,9	4	25%
3	55 - 68,4	4	25%
4	68,5 - 81,9	1	6%
5	90 - 103,4	1	6%
Jumlah		16	100%

Sumber : Pengolahan Data Primer, 2023.

PEMBAHASAN

Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera barat. Hal tersebut di karenakan pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* atlet membutuhkan kelentukan untuk melebarkan jarak kaki

tumpuan dengan kaki yang melakukan tendangan sehingga dapat melakukan tendangan dengan baik dan benar. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat dimaknai bahwa keberhasilan seorang atlet taekwondo melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan benar sebesar 102,01% merupakan peran dari kelentukan tubuh yang dimiliki oleh atlet.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera barat. Dari hasil tersebut kekuatan otot tungkai di perlukan saat melakukan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat dimaknai bahwa keberhasilan seorang atlet taekwondo melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan benar sebesar 84,64% merupakan peran dari kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh kesimpulannya terdapat hubungan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai Secara bersama – sama terhadap kemampuan tendangan *Dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah Sumatera Barat 90,25% sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lainnya.

Kesimpulannya keberhasilan seorang atlet taekwondo melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan benar merupakan peran dari kelentukan tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet. Adapun karena begitu besarnya hubungan dari kelentukan tubuh dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* maka kepada pelatih taekwondo disarankan untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi kelentukan dan kekuatan otot tungkai para atletnya.

Bentuk-bentuk latihan teknik tendangan, melakukan tendangan menggunakan sasaran target secara continue sehingga atlet dapat tahu letak kekurangannya dalam melakukan tendangan ini. dan atletpun dapat merubah gayanya sendiri dalam pencapaian teknik yang benar dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat dengan rhitung 1,01.
2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat dengan rhitung 0,92.
3. Terdapat hubungan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat dengan rhitung 0,95.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power training For Sport*. Canada: Mocaic Press.
- Dofi, Bellavia Ariestia. 2008. *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo LPT YAI Universitas Persada Indonesia.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:

KONI Pusat.

- Hasan, Said. 1999. *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Krisdayadi, Dadang. 2008. *Teknik Taekwondo dan Poomsae*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pratiwi Dewi. 2008. *Tendangan Pamungkas Sang AP-Bal Hurigi Indonesia*. Jakarta: Pustaka Intermedia.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2003. *Taekwondo Poomsae Taegeuk*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta. Buku Penerbitan Kedokteran
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Teori Dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Umar. 2007. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem*

Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementrian Negara Indonesia dan Olahraga.

<http://taekwondoerel.blogspot.co.id/2013/10/teknik-tendangan-dasar-taekwondo-yeop.htm>

Contoh penulisan daftar pustaka:
Ahmad. 2021. *Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP