

# KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG SUNSET FIGHTER CLUB KABUPATEN PESISIR SELATAN

Asy Syifa Rindusemua<sup>1</sup>, Rosmawati<sup>2</sup>, Arie Asnaldi<sup>3</sup>, Wenny Sasmitha<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[asysyifarindusemua@gmail.com](mailto:asysyifarindusemua@gmail.com)<sup>1</sup>, [rosmawati-us@yahoo.co.id](mailto:rosmawati-us@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[wennysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wennysasmitha@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.3>

**Kata Kunci** : Kelentukan, split, dollyo chagi, taekwondo, kontribusi

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya performa atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan, banyak atlet menunjukkan gerakan yang kaku dan kurang fleksibel saat melakukan tendangan, yang diduga dipengaruhi oleh tingkat kelentukan yang rendah. Kelentukan, sebagai salah satu komponen kondisi fisik utama dalam olahraga beladiri, diyakini memiliki peranan penting dalam mendukung efektivitas gerakan tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo tersebut. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian yaitu atlet taekwondo dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 40 orang dengan sampel sebanyak 22 atlet aktif, yang diambil secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian berupa tes kelentukan menggunakan side split dan tes kemampuan tendangan dollyo chagi selama 30 detik. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kelentukan memberikan kontribusi sebesar 49% terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi. Hasil ini menegaskan bahwa kelentukan, khususnya melalui latihan side split, memegang peranan penting dalam meningkatkan efektivitas teknik tendangan pada cabang olahraga Taekwondo. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran.

**Keywords** : *Flexibility, splits, dollyo chagi, taekwondo, contribution*

**Abstract** : *This research is motivated by the declining performance of Taekwondo athletes from the Sunset Fighter Club Dojang in Pesisir Selatan Regency. Many athletes exhibit stiff and inflexible movements when kicking, which is thought to be influenced by low levels of flexibility. Flexibility, as one of the main components of physical condition in martial arts, is believed to have an important role in supporting the effectiveness of kicking movements. This study aims to determine how much flexibility contributes to the ability of dollyo chagi kicks in taekwondo athletes. This research is a correlational study. The study population is 40 taekwondo athletes from the Sunset Fighter Club Dojang in Pesisir Selatan Regency with a sample of 22 active athletes, taken by purposive sampling based on certain criteria. The research instruments are flexibility tests using side splits and dollyo chagi kicking ability tests for 30 seconds. The coefficient of determination shows that flexibility contributes 49% to Dollyo Chagi kicking ability. These results confirm that flexibility, especially through side split training, plays an important role in improving the effectiveness of kicking techniques in Taekwondo. This research is expected to be a reference in developing more targeted training programs.*

## **PENDAHULUAN**

Taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk mempertahankan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju, menendang, dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki (Sovia dan donie, 2020).

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Menurut Dewi Pratiwi (2008: 28), "Taekwondo berdiri dari tiga kata: tae berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri".

Menurut (V. Yoyok suryadi) ada tiga materi terpenting untuk melatih Taekwondo adalah Kyorugi, Poomsae, dan Kyukpa,

1) Kyourugi atau pertarungan adalah latihan mengaplikasikan gerakan poomsae dengan cara dua orang saling mempraktekkan teknik serangan dan pertahanan diri.

2) Poomsae adalah gerakan teknik dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan untuk melawan musuh.

3) Kyukpa adalah teknik yang menggunakan sasaran atau objek benda mati untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya, dengan kata lain kyukpa merupakan teknik pemecah benda keras.

Untuk mengembangkan prestasi maka dapat dilihat begitu banyaknya berdiri perkumpulan taekwondo yang disebut dengan dojang yang tumbuh dan

berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat Sumatera Barat.

Dojang merupakan sarana atau wadah yang memfasilitasi setiap individu agar dapat mempelajari olahraga taekwondo melalui bimbingan dan arahan seorang pelatih/instruktur yang di sebut dengan Sabeum atau bisa juga di sebut Sabeum-Nim (Jonnie 2022)

Sesuai dengan tuntutan olahraga beladiri taekwondo yaitu menyerang untuk menang dan mempertahankan diri supaya tidak dikalahkan, maka bagi setiap atlet taekwondo dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima.

Menurut Kurniawan (2011:78) bahwa "seluruh kegiatan dalam bela diri taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar taekwondo, yaitu; pukulan, tendangan dan tangkisan".

Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik Tendangan.

Menurut Dofi (2008:3) mengemukakan bahwa "Pada hakikatnya setiap atlet taekwondo dituntut agar mampu melakukan tendangan yang baik, kuat dan tanpa mengalami kelelahan dalam setiap melakukannya".

Ketersediaan fasilitas dan pembinaan yang memadai, serta pelaksanaan latihan yang dilakukan tidak menjamin prestasi suatu cabang tertentu menjadi lebih baik. Masih banyak faktor pendukung lain yang diperlukan untuk meningkatkan

kemampuan seseorang dalam melakukan dollyo chagi.

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).

#### **a. Pengertian Olahraga Taekwondo**

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea.

Suryadi (2002:1) menyatakan bahwa "sebutan taekwondo baru dikenal sejak tahun 1945, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea".

Menurut Octavia (2009:10) mengemukakan bahwa "taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan untuk tujuan menghancurkan".

Menurut Syafruddin (2011:54) "Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental".

Diperkuat oleh pendapat Asnaldi & Kibadra (2019) bahwa setiap pelatih memberikan program latihan fisik kepada atletnya, akan tetapi tidak dapat mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atlet tersebut.

Kondisi fisik yang dikemukakan oleh Rothig dalam Syafruddin (2011:65) "kondisi hanya sebagai unsur kemampuan prestasi olahraga manusia yang di tentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan motorik dasar yang mencakup komponen-komponen kondisi fisik".

Menurut Tirtawijaya (2005:200), "Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet kyourugi tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu beladiri".

#### **b. Teknik Dasar Beladiri Taekwondo**

Teknik-teknik dasar taekwondo harus dikuasai oleh seorang taekwondoin agar dapat menjadi seorang atlet yang handal.

Seperti menurut Yoyok Suryadi yang dikutip oleh Nur Ahmad Muharram dan Puspodari (2020) gerakan dasar taekwondo (Ki Bon Do Jak) terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan.

Menurut (Kadir & Haryanto, 2021) "Teknik dasar terbagi atas beberapa kelompok besar diantaranya teknik gerakan pukulan, tangkisan, dan teknik tendangan"

Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu :

1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So) Eolgol (bagian atas/kepala/muka), montong (bagian badan/ulu hati), area (bagian bawah tubuh)

2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan Kepalan (Jumeok), tangan (Son), lengan (Pal), siku tangan (Palkup), kaki bagian atas (Dari) termasuk lutut (Murup), kaki bagian bawah (Bal)

3) Sikap kuda-kuda (Seogi) Neolpyo Seogi (sikap kuda-kuda terbuka), Naranhi Seogi (sikap sejajar), Juchum Seogi (Sikap

Duduk), Ap Seogi (Sikap Jalan Pendek), Ap Koobi Seogi (Sikap Jalan Panjang), Dwi Koobi Seogi (Sikap Kuda-kuda L).

Beom Seogi (Sikap Kuda-kuda Harimau), Moa Seogi (Sikap Kuda-kuda Tertutup), Moa Seogi (Sikap Kuda-kuda Tertutup), Koa Seogi (Sikap Kuda-kuda Kaki Menyilang), Sikap Kuda-kuda Khusus, Kibon Junbi Seogi (Sikap Kuda-kuda siap), Bojumeok Junbi Seogi (Sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala)

4) Teknik bertahan/menangkis (Makki) Area Makki (Tangkisan ke bawah), Eogol Makki (Tangkisan ke atas), Momtong An Makki (Tangkisan ke tengah dari luar ke dalam), Momtong Bakat Makki (Tangkisan ke tengah dari dalam ke luar), Sonnal Momtong Makki (Tangkisan ke tengah dengan pisau tangan), Batang Son Momtong An Makki (Tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan).

Kawi Makki (Tangkisan menggantung), Sonnal Bitureo Makki (Tangkisan melintir dengan satu pisau tangan), Hecho Makki (Tangkisan ganda ke luar), Eotgoreo Arae Makki (Tangkisan silang ke arah bawah), Wesanteul Makki (Tangkisan ganda memotong arah bawah ke luar)

5) Teknik Serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari : Pukulan/ Jireugi (Punching), Sabetan/Chigi (Striking), Tusukan/Chireugi (Thrusting)

### c. Komponen Kondisi Fisik Taekwondo

Menurut Krampel dalam Irawadi (2018:1), Mengartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi.

Maka kondisi fisik ialah sebuah komponen dasar untuk meraih sebuah prestasi dalam cabang olahraga salah satunya cabang olahraga Taekwondo.

### d. Kelentukan

Menurut Syafruddin (2011:158) mengatakan "kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan persendian yang digerakkan".

Irawadi (2014:122) mengatakan "kelentukan umum diartikan sebagai kemampuan gerak pada semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secara umum".

Menurut Bumpa dalam Syafruddin (2012:111) Kelentukan merupakan "kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion)."

Pada gerakan tendangan dwi chagi keluwesan gerak sendi pinggang dan tungkai dibutuhkan untuk menyokong tungkai agar dapat menendang sasaran secara tepat dan tidak kaku.

Kelentukan yang didefinisikan secara khusus memberikan pemahaman bahwa setiap cabang olahraga atau setiap bentuk gerakan membutuhkan kondisi kelentukan yang berbeda.

Maka dari itu kelentukan sangat penting bagi atlet terutama taekwondoin, karena menurut Harsono yang dikutip oleh Ahmad Jamalong (2015) hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan dapat :

Mengurangi kemungkinan cedera-cedera pada otot dan sendi. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan agility. Membantu perkembangan prestasi. Menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan. Membantu perbaikan sikap tubuh,

#### **e. Pengertian Kelentukan dalam Taekwondo**

Kelentukan menjadi komponen penting dalam taekwondo karena mendukung kemampuan atlet dalam melakukan berbagai teknik tendangan secara efektif, tinggi, cepat, dan presisi.

Menurut Widiastuti (2023) dalam jurnal JSPORT, kelentukan adalah "kemampuan seseorang dalam menggerakkan anggota tubuh secara bebas dan luas pada lingkup sendi tertentu yang dibutuhkan dalam teknik-teknik olahraga tertentu, termasuk taekwondo".

#### **f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan Dollyo chagi**

Salah satu faktor eksternal adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan gerak (Kelentukan) dan (Keseimbangan) yang mempengaruhi mawashi geri yang baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.(Amelia,P,A 2022)

Menurut Irawadi (2014:123) "kelentukan dipengaruhi oleh: (a) Bentuk, jenis, dan struktur sendi, (b) Tingkat elastisitas, (c) Usia, (d) Jenis Kelamin, (e) Suhu, (f) Kekuatan otot, dan (g) Kelelahan serta keadaan emosional".

Dengan tingkat elastisitas otot yang baik dan kekuatan ligamen pembungkus sendi yang baik maka persendian dapat melakukan gerakan dengan amplitudo yang tinggi sesuai dengan fungsinya. Dengan demikian, gerakan dollyo chagi dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Kelentukan (flexibility) sangat berperan penting dalam melaksanakan teknik tendangan dalam taekwondo, seperti tendangan dollyo chagi.

Namun apabila seorang atlet tidak memiliki kelentukan yang baik akan mempersulitkan atlet untuk melakukan

teknik dollyo chagi dan akan berpengaruh terhadap power yang dikeluarkan.

#### **g. Split**

Menurut (Setiawan,A 2017) "Split adalah suatu sikap, yaitu sikap duduk di matras atau di lantai dengan satu kaki lurus ke depan dan satu kaki yang lain ke belakang atau kedua kaki lurus ke samping kanan dan kiri.

Dalam latihan split berguna untuk kelentukan atau fleksibilitas pada otot bagian belakang paha, persendian panggul/pangkal paha dan pinggang."

Ada dua bentuk umum pemisahan:

1. Split samping disebut split straddle (atau split tengah) dalam tarian dan yoga, dan dapat juga disebut sebagai split China dalam seni bela diri.

2. Split depan dilakukan dengan mengulurkan satu kaki ke depan, dan kaki lainnya ke belakang batang tubuh. Dalam yoga, split depan disebut Hanumanasana.

Perpecahan depan membutuhkan perluasan ligamentum iliofemoral yang berlebihan, jika tidak, sebagian besar rentang gerak harus berasal dari sendi panggul depan.

#### **h. Tendangan Dollyo Chagi**

Menurut Rachmayani (2017) mengemukakan bahwa, "Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula yang baru mengikuti latihan karena tendangan dollyo chagi mudah dilakukan".

Melakukan tendangan dollyo chagi dalam artian dollyo chagi yang dilakukan memiliki kemaksimalan kekuatan dan kecepatan (Syifa,S.B & Asnaldi,A 2023).

Dalam melakukan tendangan dollyo chagi yang perlu dipertahankan secara

khusus adalah kondisi fisik yang merupakan faktor pendukung utama dalam melibatkan fleksibilitas, dan kekuatan otot tungkai yang sangat berpengaruh besar untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas, terutama dalam pertandingan (Rozikin, 2015).

Walaupun tak setangkas tangan, kaki mempunyai kelebihan dalam hal jarak dan kekuatan yang lebih besar. Kaki yang terlatih dengan baik akan menjadi senjata yang handal bagi seorang taekwondo. (Suryadi, 2002:15).

Menurut Cahyani di dalam Fazdinata (2018:55), "Didalam Kyourugi (pertarungan), tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan.

Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan dollyo chagi. Menurut Suryadi (2003:33) mengatakan bahwa, "koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal".

Selain itu juga gerakan teknik tendangan ini yang seketika dan bersifat eksplosif mengakibatkan teknik tendangan dollyo chagi ini akan sulit untuk di antisipasi oleh lawan.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sudjana dalam Susanto (2010:24) menyatakan bahwa "Penelitian korelasi merupakan penelitian untuk

mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, besar tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi".

Penelitian ini bermaksud untuk mencari kontribusi split terhadap hasil tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo dojang SFC Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Taekwondo dojang SFC Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 40 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. yaitu teknik penarikan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu Berdasarkan kriteria sehingga yang memenuhi untuk menjadi sampel adalah berjumlah 22 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen Tes untuk mengukur Kelentukan (tes side split) dan instrument tes mengukur kemampuan tendangan (*dollyo chagi* dengan waktu test selama 30 detik).

### 1. Side Split Tes



Gambar 1. Side Split Tes

#### Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testee berdiri dengan tungkai terpisah. Buka tungkai selebar mungkin hingga membentuk posisi serendah mungkin. Tangan boleh

berpegangan di lantai untuk menjaga keseimbangan. Dalam posisi demikian ukurlah dengan Flexomeasures atau penggaris, angka nol pada lantai. Bacalah selisih dari lantai hingga bagian belakang (bokong). Lakukan 3 kali ulangan.

## 2. Dollyo chagi dengan waktu test selama 30 detik



**Gambar 2. Dollyo chagi dengan waktu test selama 30 detik.**

### Sumber: Dokumentasi Penelitian

Setiap atlet menggunakan body protector, setelah itu bersiap-siap berdiri berpasangan, salah satu atlet dalam posisi siap melakukan tendangan dengan jarak tendangan masing-masing. Setelah di berikan aba-aba, atlet melakukan dollyo chagi dengan menggunakan kaki kiri dan kanan.

Pelaksanaan dilakukan selama 30 detik dan diambil skor banyaknya tendangan yang dilakukan.

## HASIL

Data penelitian ini terdiri dari: kontribusi kelentukan (X1) menggunakan tes side split dan kemampuan tendangan dollyo chagi (Y) menggunakan tes kemampuan tendangan dollyo chagi dalam 30 detik.

### 1. Hasil Data Tes Kelentukan Atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Kabupaten Pesisir Selatan Keseluruhan

Berdasarkan hasil tes kelentukan melalui tes side split yang dilakukan oleh 22 orang atlet Taekwondo dojang Sunset Fighter

Club Kabupaten Pesisir Selatan, diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 0, nilai minimal yaitu 23, dan range yaitu 23. Dengan nilai median adalah 6, rata-rata yaitu 7.5 dan standar deviasi yaitu 6.60.

Untuk lebih jelasnya terkait dengan data tes kelentukan 22 atlet Taekwondo dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1. Hasil Data Tes Kelentukan Atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Kabupaten Pesisir Selatan Keseluruhan**

No	Nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
1	<(-2.4)	Sangat baik	0	0%
2	(-2.4)-4.2	Baik	10	45.45%
3	4.2-10.8	Sedang	6	27.27%
4	10.8-17.4	Kurang	4	18.18%
5	17.4-keatas	Sangat kurang	2	9.09%
Jumlah			22	100%

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6 di atas diketahui bahwasannya terdapat 10 orang (45.45%) atlet yang berada pada kategori baik, 6 orang (27.27%) atlet berada pada kategori sedang, 4 orang atlet (18.18%) berada pada kategori kurang, dan 2 orang atlet (9.09%) yang berada pada kategori kurang sekali.

### 2. Hasil Data Tes Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Kabupaten Pesisir Selatan Keseluruhan

Berdasarkan hasil tes kemampuan dollyo chagi yang dilakukan oleh 22 orang atlet Taekwondo dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan, diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 49, nilai minimal yaitu 25, dan range yaitu 24. Dengan nilai median

adalah 38, rata-rata yaitu 38.45 dan standar deviasi yaitu 6.18.

Untuk lebih jelasnya terkait dengan data tes kelentukan 22 atlet Taekwondo dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2. Hasil Data Tes Tes Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Kabupaten Pesisir Selatan Keseluruhan**

Sumber: Data Penelitian

No	Nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
1	>47.72	Sangat baik	1	4.55%
2	41.54-47.72	Baik	7	31.82%
3	35.36-41.54	Sedang	9	40.91%
4	29.18-35.36	Kurang	4	18.18%
5	<29.18	Sangat kurang	1	4.55%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan pada tabel 7 di atas diketahui bahwasannya terdapat 1 orang (4.55%) atlet yang berada pada kategori sangat baik, 7 orang (31.82%) atlet berada pada kategori baik, 9 orang atlet (40.91%) berada pada kategori sedang, 4 orang atlet (18.18%) yang berada pada kurang, 1 orang atlet (4.55%) yang berada pada kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwasannya terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan Dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan yang signifikan.

Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik kelentukan yang dimiliki oleh atlet maka semakin baik kemampuan tendangan dollyo chagi yang dimiliki oleh atlet taekwondo Taekwondo Dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan dibuktikan dengan Hal nilai rhitung  $0.70 > r_{tabel} 0.423$  dan thitung  $4.38 > t_{tabel} 1.725$ .

Dengan melihat nilai dari rhitung = 0.70, maka koefisien determinasi  $r^2 = 0.49$ . Dengan demikian koefisien kontribusi (K) =  $r^2 \times 100\%$ , maka  $0.49 \times 100\% = 49\%$ . Hal ini berarti variabel side split (X) memberikan kontribusi sebesar 49% terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi (Y).

Syafruddin (2011:158) mengatakan "kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan persendian yang digerakkan".

Dollyo chagi menurut Rachmayani (2017) mengemukakan bahwa, "Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula yang baru mengikuti latihan karena tendangan dollyo chagi mudah dilakukan". Kelentukan berperan penting terhadap tendangan dollyo chagi karena memudahkan atlet untuk bergerak.

Namun apabila seorang atlet tidak memiliki kelentukan yang baik akan mempersulitkan atlet untuk melakukan teknik dollyo chagi dan akan berpengaruh terhadap power yang dikeluarkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: "Terdapatnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan Dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Sunset Fighter Club Kabupaten Pesisir Selatan rhitung  $0.70 > r_{tabel} 0.42$ , dengan harga thitung  $4.38 > t_{tabel} 1.725$ . Dengan melihat nilai dari rhitung =  $0.70$ , maka koefisien determinasi  $r^2 = 0.49$ .

Dengan demikian koefisien kontribusi (K) =  $r^2 \times 100\%$ , maka  $0.49 \times 100\% = 49\%$ . Hal ini berarti variabel side split (X) memberikan kontribusi sebesar 49% terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi (Y).

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Jamalong. (2015). Hubungan antara Power otot tungkai dan kelentukan tegok dengan kemampuan servis bawah dalam permainan sepak takraw pada atlet sepak takraw klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20-34.

Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122-128.

Asnaldi, Arie, & Kibadra, K. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian*

Cahyani, F. D. (2015). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Atlet Putra Taekwondo Baturan Surakarta, Skripsi. FIK. UNS

Dofi, Bellavia Ariestia. 2008. Seni Beladiri Taekwondo. Jakarta: Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo LPT YAI Universitas Persada Indonesia.

Feri Kurniawan. 2011. Buku Pintar Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.

Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.

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

Kadir, S., & Haryanto, A. I. (2021). Development of the Gyaku Tsuki and Mawashi Geri Speed Test. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kevelatihan Olahraga*, 13(2), 130. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v13i2.19059>. Masyarakat, 1(1), 67-74. <https://doi.org/10.24036/JBA.V1I1.3>.

Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41-46. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>

Setiawan, A., Wiyono., & Jubaedi, A. (2017). Pengaruh Latihan Fleksibility (Split Sampling) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat. *JUPE (JurnalPenjaskeserek)*, 5(3).

Suryadi, V. Y. (2002). *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Susanto, Dwi. (2010). *Kontribusi Eksplosive Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Taruna Mandiri Padang*. Skripsi. Padang.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.

Syafruddin.(2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang :FIK UNP.

Syifa, S. B., Darni, D., Asnaldi, A., & Sasmitha, W. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Khusus Taekwondo Uti Pro Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(9), 102-109.

Wahyuni, Sovia & Donie. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1-13.

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