

**PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP
HASIL TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET
TAEKWONDO DOJANG PHOENIX GOLDEN
BANDA ACEH**

Proposal Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ricky Dwi Ardian

1611040038



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2020**

LEMBARAN PENGESAHAN

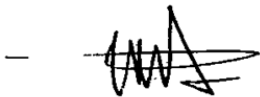
JUDUL SKRIPSI

**Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi
Pada Atlet Taekwondo Dojang Phoenix Golden Banda Aceh**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

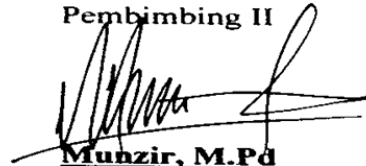
Banda Aceh, 26 Januari 2022

Pembimbing I



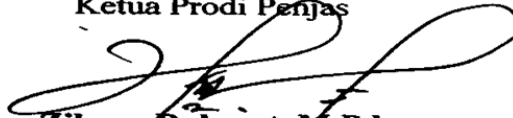
Tuti Sarwita, M. Pd
NIDN. 1308028702

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
 DAFTAR ISI	ii
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel.....	vii
BAB I.....	1
 1.1 Latar belakang	1
 1.2 Identifikasi Masalah.....	3
 1.3 Batasan Masalah	3
 1.4 Rumusan Masalah.....	3
 1.5 Tujuan Penelitian.....	4
 1.6 Manfaat Penelitian.....	4
 1.6.1Bagi Organisasi TaeKwondo	4
 1.6.2Bagi peneliti	4
 1.6.3Bagi Pelatih.....	4
 1.7 Penjelasan Istilah	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
 2.1 Pengertian Latihan	6

2.2 Prinsip-Prinsip Latihan	7
2.2.1Prinsip Beban Lebih.....	7
2.2Intensitas latihan	7
2.3 Fleksibilitas.....	8
2.4 Metode Latihan Fleksibilitas	9
2.4.1Peregangan Dinamis.....	9
2.4Peregangan Statis	9
2.5 Petunjuk Latihan Fleksibilitas	9
2.6 Hakikat Tae Kwon Do	10
2.6.1Kuda-kuda (Seogi/Stance	11
2.6.2Serangan (Kyongkyok kisul).....	11
2.6.3Tangkisan (<i>Makki/Block</i>)	11
2.6.3Sasaran tubuh (<i>Keup so</i>)	11
2.7 Tendangan Tae Kwon Do	12
2.7.1<i>Ap Chagi (Tendangan Depan) :</i>	12
2.7.2<i>Yeop Chagi :</i>	12
2.7.3<i>Dwi Chagi :</i>	13
2.7.4<i>Dollyo Chagi :</i>	13
2.8.4 Penelitian yang Relevan.....	14
2.9.4 Kerangka Pikir	15
2.10.4 Hipotesis.....	17

BAB III	18
METODE PENELITIAN	18
3.3 Metode Penelitian	18
3.4 Populasi dan sampel	18
3.4.1 Populasi	18
3.4.2 Sampel	18
3.5 Tempat dan Waktu penelitian	19
3.6 Variabel Penelitian	19
3.7 Rancangan Penelitian	19
3.8 Definisi Operasional Variabel	20
3.8.1 Fleksibilitas	20
3.8.2 Tendangan dollyo chagi.....	20
3.9 Teknik Pengambilan Data	20
3.9.1 Test Awal (Pre Test).....	21
3.9.2 Pemberian Perlakuan	21
3.9.3 Test Akhir (Post Test)	22
3.10 Instrument Penelitian	22
3.10.1 Validitas Intrumen	24
3.10.2 Reliabilitas Instrumen.....	24
3.11 Analisis Data	26
3.11.1 Uji Analisis	26

Daftar Pustaka	27
-----------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Dengan demikian *Taekwondo* akan membentuk sikap mental dan etika yang kuat bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajari *Taekwondo* dengan benar. *Taekwondo* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari *Taekwondo*, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Menurut Dewi Pratiwi (2008 : 18) *Taekwondo* terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/ menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Tiga materi terpenting dalam berlatih *Taekwondo*, yaitu *poomsae*, *kyukpa* dan *kyorugi*.

1. ***Poomsae*** atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

2. ***Kyukpa*** atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

3. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Mempelajari *Taekwondo* tidak hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari *Taekwondo* sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Namun, hal itu harus mampu juga ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih *Taekwondo*.

Phoenix Golden berdiri sejak tahun 1995 sampai sekarang dengan jumlah atlet POPDA 3orang PORA 6 orang . Didalam dojang Phoenix golden ini terbagi tiga class yaitu kid class, junior class, dan senior class.

Pada even Unsyiah Cup khususnya cabor *Tae Kwon Do*, prestasi atlet pada tahun 2019 masih belum mampu meraih prestasi yang maksimal dibandingkan dengan atlet-atlet dari daerah lain terutama atlet-atlet yang berasal dari kabupaten lain, hal itu dipicu karena kurangnya pengetahuan tentang latihan yang menunjang hasil tendangan *dollyo chagi*.

Berdasarkan observasi penulis terhadap atlet *taekwondo* dojang Phoenix Golden Banda Aceh, pada saat latihan di dojang phoenix golden batoh, Kec .Lueng Bata ,Kota Banda Aceh dan pada ajang pertandingan yang mereka ikuti, teknik tendangan *dollyo chagi* lah yang paling sering dipakai karena tendangan *dollyo chagi* dianggap tendangan yang cepat, simpel dan efektif untuk melakukan serangan, dan telah diobservasi teknik tendangan *dollyo chagi* yang dipergunakan masih lemah, kaku dan kurang efisien. Sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* khususnya pada atlet.

Berdasarkan uraian diatas, serta mengingat keterbatasan waktu dan biaya maka peneliti tertarik untuk mengangkat faktor latihan yang mempengaruhi kemampuan tendangan *dollyo chagi*, bagi atlet-atlet *taekwondo* dojang Phoenix Golden secara signifikan, yaitu melalui latihan fleksibilitas. Ketertarikan ini

disadari dari satu pandangan bahwa meningkatkan kemampuan tendangan – *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 peneliti memutuskan untuk memberi judul dalam penelitian ini yaitu : ” Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet *Tae Kwon Do* Dojang Phoniex Golden Banda Aceh”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. tendangan *dollyo chagi*.
- b. Atlet yang hanya mengandalkan latihan di dojang saja dan tidak mau Kurangnya pengetahuan atlet tentang apa yang diperlukan untuk menunjang hasil mengulang materi latihannya di rumah.
- c. Pelatih yang hanya mengetahui metode latihan konvensional / monoton saja tetapi menginginkan peningkatan hasil tendangan *dollyo chagi* pada atlet.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan sebagai berikut : Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet *Tae Kwon Do* dojang Phoniex Golden Banda Aceh .

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet *Tae Kwon Do* dojang Phoniex Golden Banda Aceh ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet *Tae Kwon Do* dojang Phoniex Golden Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Bagi Organisasi Tae Kwon do

Untuk memperluas wawasan berfikir ilmiah yang dapat dipergunakan sebagai salah satu alasan untuk mengadakan penelitian-penelitian berikutnya. Wawasan berfikir ilmiah ini mempunyai peranan yang sangat penting untuk dimiliki, karena dengan demikian dapat ditemukan hal-hal apa saja yang masih perlu diolah dan dikembangkan.

1.6.2 Bagi peneliti

Berikutnya yang sejenis untuk dapat melihat dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan tendangan.

1.6.3 Bagi Pelatih

Memberikan manfaat bagi para pembimbing/ pelatih *taekwondo* untuk menambah pengalaman agar dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan taekwondo secara umum dan terkhusus bagi atlet Taekwondo putra dojang Phoenix Golden Banda Aceh.

1.7 Penjelasan Istilah

- a. Kata pengaruh yakni daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang. (Kamus Besar Bahasa Indonesia versi *online*).
- b. "Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendonv dan ligamen".Harsono (1988:163).

- c. “*Dollyo Chagi* merupakan Tendangan depan memutar/ tendangan sabit, Berat badan bertumpu pada *pivot* (titik tumpu putar) di ujung telapak kaki yang digunakan untuk memutar, putar segera tubuh anda setelah menekuk lutut dan, ketika kaki dijulurkan, telapak kaki yang digunakan untuk menendang itu digerakan memutar secara horizontal sehingga bagian depan telapak kaki (*apchuck*) itu dapat menendang sasaran atau bagian punggung kaki bisa digunakan untuk menendang (*baldeng*).” Yoyok Suryadi (2008: 105).