



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 BANGKO PUSAKO**

JURNAL

Oleh

**FIRMANYSAH
1405166527**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

EXPLOSIVE POWER LEGS MUSCLES CORELATION WITH DOLLYO CHAGI ABILITY IN EXTRACURRICULAR STUDENTS SMA NEGERI 1 BANGKOS PUSAKO

Firmansyah¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
p.mansyah@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, The background of the problem in this research is not optimal yet dollyo chagi ability extracurricular students SMAN 1 Bangko Pusako. This problem can be seen from the observation of researchers during training and exhibition, it is suspected because of explosive power legs muscles. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation of explosive power legs muscles with dollyo chagi ablility in extracurricular students of SMAN 1 Bangko Pusako. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As independent variables (X1) is a explosive power legs muscles while the dependent variable (Y) is the dollyo chagi ability. The research data was obtained from the vertical jump test, and dollyo chagi kick test. Based on the research results can be concluded as follows: "there is a significant corelation between explosive power legs muscles and dollyo chagi ability taekwondo athletes in extracurricular students SMA Negeri 1 Bangko Pusako. It is characterized by the results obtained by the count $r = 0.81 > r_{table} = 0.361$, while $t_{th} (5.1660) > t (1,76)$.

Keywords : *Explosive Power Legs Muscles, Dollyo Chagi*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 BANGKO PUSAKO

Firmasnyah¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
p.mansyah@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijaynti87@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah tidak optimalnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangko Pusako. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat latihan maupun ekshibisi, hal ini diduga karena faktor daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangko Pusako. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X1) adalah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes *vertical jump*, dan tes tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : “terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak dan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako . Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.81 > r_{tabel} = 0.361$ sedangkan $t_{th} (5,1660) > t_{tab} (1,76)$).

Kata kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Dollyo Chagi*

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara berkembang. Perkembangan Indonesia ditandai dengan sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan merata disetiap daerah. Salah satu objek pembangunan yang menjadi perhatian adalah dibidang olahraga. Pembangunan dibidang olahraga merupakan aspek yang paling penting. Hal ini disadari bahwa melalui olahraga dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani manusia. Sebagaimana dikemukakan oleh GBHN, (1997) yaitu "Diharapkan anggota masyarakat Indonesia sehat jasmani, berjiwa sportif, jujur, rasa tanggung jawab, disiplin dalam bermasyarakat dan bernegara".

Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik sebagaimana dikemukakan oleh Sajoto, (1995) meyakini bahwa "tujuan dalam melakukan aktifitas olahraga meliputi beberapa aspek salah satunya adalah aktifitas olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik".

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri berprestasi. Olahraga ini tidak hanya menyentuh aspek kemampuan dan keterampilan teknik saja namun meliputi aspek fisik, mental dan spiritual. Berlatih dan belajar taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dalam sikap dan tindakan yang baik dan didasari jiwa yang luhur.

Taekwondo menumbuhkan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan oleh intensitas gerakan yang tinggi dalam melaksanakan setiap teknik gerakan. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam kemajuan teknik gerakan. Elemen ini mengandung dua komponen fisik yaitu komponen kekuatan dan kecepatan yang bekerja secara bersamaan. Menurut Jansen dalam Arsil (2000) menyatakan bahwa, "daya ledak otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga dalam waktu singkat. otot harus menerapkan tenaga yang kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum bagi tubuh untuk membawa ke hal yang diinginkan". Sesuai dengan penjelasan diatas daya ledak otot tungkai sangat diperlukan demi terwujudnya sebuah prestasi dan kemajuan teknik gerakan tendangan. Daya ledak otot tungkai bukan hanya diperlukan pada cabang taekwondo tapi setiap cabang olahraga yang bersifat *asiklis* yang mana menumbuhkan gerakan yang *explosif* atau gerakan yang kuat dan waktu yang singkat, seperti gerakan menendang yang merupakan gerakan utama dalam taekwondo artinya tanpa daya ledak otot tungkai gerakan yang di maksud tidak dapat terlaksana dengan sempurna.

Teknik tendangan dalam taekwondo adalah *ap chagi* (tendangan menusuk ke depan), *dwi chagi* (tendangan belakang), *nare chagi* (tendangan melayang), *dollyo chagi* (tendangan melingkar), dan lain lain. Salah satu teknik yang sering dipakai dalam berbagai event pertandingan dan latihan adalah teknik tendangan *dollyo chagi*. Teknik tendangan ini penguasaan tekniknya sangatlah penting sehingga dalam berbagai event, tendangan ini sangatlah efektif dilakukan untuk

menghasilkan point. Tendangan ini perlu dilatih dalam berbagai posisi. Perlu diperhatikan teknik tendangan ini harus dikuasai dengan kaki kiri dan kanan.

Jika ditinjau dari faktor pertandingan dan latihan yang meliputi kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai atlet taekwondo yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bangko Pusako masih dapat dikatakan belum optimal. Hal ini terbukti pada saat mengikuti pertandingan dan uji coba dan juga saat latihan, penulis melihat sebagian atlet dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* yang dilepaskan ke lawan tidak menghasilkan point dan membuat lawan KO malahan pihak lawanlah mudah mengatasi tendangan yang diberikan, maka dari itu yang diuntungkan dalam penambahan point (angka) adalah pihak lawan. Hal ini diduga karena daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bangko Pusako belum optimal saat melepaskan teknik tendangan *dollyo chagi*. Padahal dengan optimalnya daya ledak otot tungkai dapat membuat kekuatan dan kecepatan bergabung sehingga sekali melepaskan tendangan ini dapat menjadi andalan dan menakutkan bagi lawan karena dengan melepaskan sekali tendangan *dollyo chagi* yang cepat dan bertenaga serta tepat sasaran dapat membuat lawan KO sekaligus dapat menghemat tenaga dan waktu. Sasaran yang di maksud adalah kepala, perut, dada.

Jadi untuk kemajuan tendangan *dollyo chagi* diperlukan disiplin dalam menjalankan latihan-latihan yang sudah terprogram. Dan juga memahami faktor lain yang menunjang keberhasilan tendangan *dollyo chagi* seperti Pelatih, gizi, motivasi, sarana dan prasarana, mental yang kuat, taktik .

Namun hingga kini belum adanya penelitian khusus untuk membuktikan dugaan dari permasalahan diatas, untuk itu peneliti ingin membuktikan melalui penelitian dengan judul ”hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di SMA Negeri 1 Bangko Pusako”.

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang olahraga memerlukan daya ledak untuk melakukan aktifitas yang baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti bola volly, atletik, tennis, tinju, taekwondo dan lain-lain merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang baik dalam pelaksanaannya.

Tanaka dalam Arsil,(1999:71) meyakini bahwa ”daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelaksanaan *final sprint*”. Beberapa pendapat ahli yang memberikan pengertian daya ledak adalah ”kemampuan menampilkan, mengeluarkan kekuatan secara explosif dengan cepat dan perpaduan kekuatan, kecepatan, kontaksi otot secara dinamis dalam waktu yang sangat singkat”. Selanjutnya Harre dalam Arsil, (1999:71) meyakini daya ledak yaitu: ”kemampuan olahragawan untuk menahan dalam kontaksi tinggi, kontraksi tinggi diartikan kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Pendapat senada dari jensen dalam arsil, (1999:72 mengemukakan daya ledak adalah ”semua gerakan *explosif* yang maksimal secara langsung tergantung pada daya”. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Jadi berdasarkan penjelasan dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Adapun teknik tendangan yang harus dikuasai adalah *Yeop Chagi* (tendangan samping), *Dwi Chagi* (tendangan belakang), *Naeryo Chagi* (tendangan menurun/mencangkul), *Twio Yeop Chagi* (tendangan Yoep Chagi dengan melompat), *Doobal Dangsang Chagi* (tendangan ganda ke depan sambil melompat), *Dwi Huryeo Chagi* (tendangan balik dengan mengkait), *Dollyo Chagi* (tendangan serong/memutar kesamping). Teknik tendangan *dollyo chagi* sangat dominat sekali digunakan oleh atlet pada saat latihan dan bertanding karena teknik ini mudah digabungkan dengan teknik tendangan lainnya dan saat bertanding lebih mudah mendapatkan point jika tepat pada sasarannya. Sasaran dalam melakukan tendangan ini adalah kepala dan perut. Jadi dalam melepaskan tendangan *dollyo chagi* atlet tersebut harus mampu menguasai dan terampil dalam menempatkan teknik ini kesasaran yang diinginkan.

Beberapa pendapat ahli yang mengemukakan pengertian keterampilan diantaranya: menurut Lutan (1988:95) "terampil diartikan sebagai tingkatan kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas-tugas". Kemudian Husein (1985) memandang "tidak membedakan antara terampil dengan kecakapan pada tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan cara efektif dan efisien". selanjutnya Kiram (1992:11) mengemukakan keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak yang harus dikuasai agar mendapatkan bentuk yang benar. Sesuai dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kecakapan dalam menjalankan tugas untuk mencapai tujuan dengan cara efektif dan efisien yang memerlukan aktifitas gerak dan dipelajari agar mendapat bentuk yang benar.

Untuk mampu menguasai keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi* diperlukan sekali atlet menjalankan latihan dengan serius dan disiplin, kondisi fisik serta ditunjang dengan program latihan yang dapat meningkatkan otot-otot tungkai sehingga teknik tendangan yang kuat dan cepat dapat dicapai dengan maksimal. Menurut lubis (2004:14) tendangan melingkar (*dollyo chagi*) adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki. Jadi berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan melingkar (*dollyo chagi*) adalah tendangan yang menggunakan punggung kaki dan salah satu kaki menjadi tumpuan dengan serangan keseluruhan tubuh terutama pada bagian kepala dan dada.

Seseorang yang kemampuan tendangan baik menandakan keterampilannya juga baik dan ini menandakan teknik tendangan *dollyo chagi* yang ia pelajari dapat dipahaminya sehingga pola gerakan tidak kaku dan teknik gerakan yang ia lepaskan mudah terlaksana.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangko Pusako. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMA Negeri 1 Bangko Pusako sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo yang berjumlah 16 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes *vertical jump*, dan tes tendangan *dollyo chagi*..

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan disajikan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako . Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut akan dilihat sebagai berikut.

1. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Dari tes yang diadakan tersebut didapat skor terbesar 117,7 dan skor terkecil 44, menghasilkan rata-rata (mean) 80,8, simpangan baku (standar deviasi) 26,4 median 73,5 modus 66,5. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

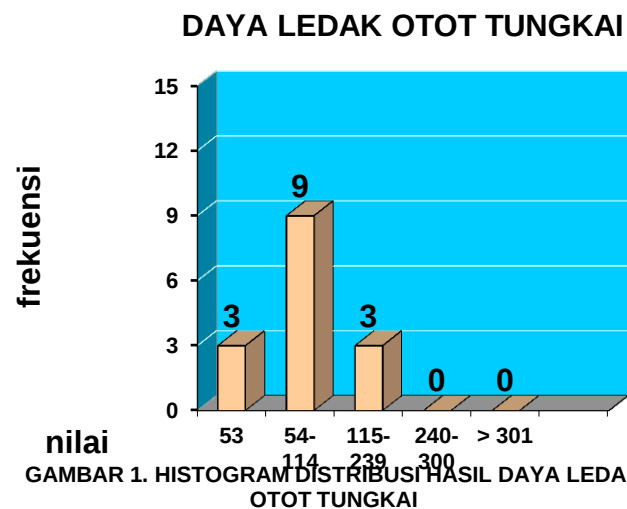
Tabel 1 Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X) putra

No	Kelas interval	Frekwensi		Klasifikasi
		Absolute	Relatife	
1	> 301	0	0	Baik sekali
2	240 – 300	0	0	Baik
3	115 – 239	3	18,75	Sedang
4	54 – 114	9	56,25	Kurang
5	0 – 53	4	25	Kurang sekali
Jumlah		16	100%	

Bedasarkan tabel distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X) putra diatas, dari 16 sampel, 4 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai 0 – 53 termasuk klasifikasi kurang sekali, 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak otot tungkai 54 – 114 termasuk klasifikasi kurang, 3 orang (18,75%) memiliki daya ledak otot tungkai 115 – 239 termasuk

klasifikasi sedang, sedangkan 240 – 301 tidak ada (0%) dimiliki sample termasuk klasifikasi baik dan baik sekali.

Dari uraian tersebut sebanyak 4 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai 0 – 53 termasuk klasifikasi kurang sekali, sebanyak 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak otot tungkai 54 – 114 termasuk klasifikasi kurang, sebanyak 3 orang (18,75%) memiliki daya ledak otot tungkai 115 – 239 termasuk klasifikasi sedang. Rata rata daya ledak otot tungkai atlet putra taekwondo 80,8 dan ini termasuk klasifikasi kurang.



2. Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*.

Kemampuan tendangan *dollyo chagi* menggunakan alat ukur seberapa besar atlet menendang selama 30 detik dan pengukuran terhadap tendangan *dollyo chagi* didapat skor terbesar 58,00 dan skor terkecil 28,00, menghasilkan rata-rata (mean) 41,18, simpangan baku (standar deviasi) 9,08, modus 43,00 dan median 42,50. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2 Distribusi frekuensi tendangan *dollyo chagi* (Y) putra

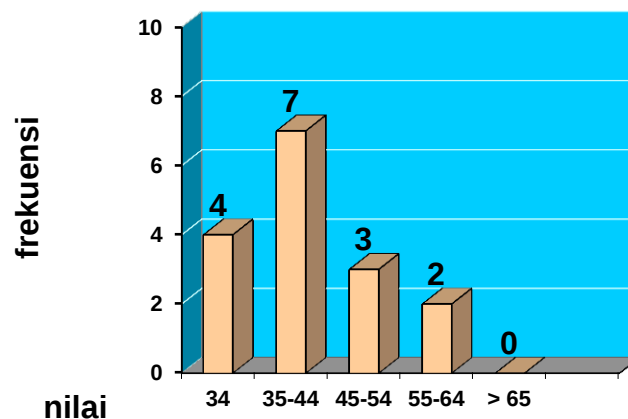
No	Kelas interval	Frekwensi		Klasifikasi
		Absolute	Relatife	
1	> 65	0	0	Baik sekali
2	55 – 64	2	12,5	Baik
3	45 – 54	3	18,75	Sedang
4	35 – 44	7	43,75	Kurang
5	< 34	4	25	Kurang sekali
Jumlah		16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tendangan *dollyo chagi* (Y) putra diatas, dari 16 sampel, 4 orang (25%) memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* < 34 termasuk klasifikasi kurang sekali, 7 orang (43,75%) memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* 35 – 44 termasuk klasifikasi kurang, 3 orang (18,75%) memiliki kemampuan tendangan

dollyo chagi 45 – 54 termasuk klasifikasi sedang, 2 orang (12,5%) memiliki kemampuan *dollyo chagi* 55 – 64 termasuk klasifikasi baik sedangkan > 65 tidak ada (0%) dimiliki sample termasuk klasifikasi baik sekali.

Dari uraian tersebut sebanyak 4 orang (25%) memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* < 34 termasuk klasifikasi kurang sekali, 7 orang (43,75%) memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* 35 – 44 termasuk klasifikasi kurang, 3 orang (18,75%) memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* 45 – 54 termasuk klasifikasi sedang, 2 orang (12,5%) memiliki kemampuan *dollyo chagi* 55 – 64 termasuk klasifikasi baik. Rata-rata kemampuan tendangan atlet taekwondo putra 41,18 dan ini termasuk klasifikasi kurang

KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI



GAMBAR 6. HISTOGRAM DISTRIBUSI HASIL KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI

B. Peyajian Persyaratan Analisis

a. Uji normalitas dengan uji liliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3 Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Daya ledak otot tungkai	16	0,1573	0,2130	Normal
2	Kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i>	16	0,1515	0,2130	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian daya ledak otot tungkai (x), skor $L_o = 0,1573$ dengan $n = 16$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,213 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh daya ledak otot tungkai berdistribusi normal. Kemudian hasil pengujian kemampuan tendangan *dollyo chagi* (y) , skor $L_o = 0,1515$ dengan $n = 16$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,213 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan tendangan *dollyo chagi* adalah berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran 5 dan lampiran 6.

Bedasarkan uraian diatas ternyata semua variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y) data tersebar secara normal, karena masing-masing variabel L_o nya kecil dari pada L_{tab} pada $\alpha = 0,05$. hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau pupolasi dari mana data sample diambil berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotensis

Pengujian hipotensis terhadap hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako . Bedasrkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata daya ledak otot tungkai 80,8 dengan simpanan baku 26,4. Rata-rata kemampuan tendangan atlet taekwondo putra 41,18 dengan simpanan baku 9,08. Dari keterangan diatas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebagai berikut:

$$\text{Uji } t_o \rightarrow t_o = 5,1660$$

$$t_{tab}(\alpha = 0,05) = 1,76$$

jadi $t_o > t_{tab}$, maka H_o ditolak dan (H_a diterima)

Tabel 4 Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan *dollyo chagi*

dk(N-2)	R_{hitung}	r^2_{hitung}	t_{hitung}	$t_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
14	0,81	0,65	5,1660	1,76	Signifikan

Ket dk = drajat kebebasan

Hasil anallisis korelasi meyakini terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan konstribusi sebesar 65%.

D. Pembahasan

Pengertian kemampuan adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya. Untuk memantapkan kemampuan tendangan teknik *dollyo chagi*

seseorang diperlukan sekali latihan yang serius, program latihan dan didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik. Diantaranya komponen kondisi fisik daya ledak.

Agar dapat tercapai tujuan yang diharapkan dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik. Apabila atlet taekwondo memiliki daya ledak otot tungkai yang optimal akan berpengaruh terhadap kemampuan, ketepatan, serta keseimbangan dalam melakukan teknik ini. Adapun pengaruh langsung yang dapat dilihat dan dirasakan adalah arah tendangan tepat pada sasaran, mudah mengantisipasi serangan yang datang. Serta dapat membuat teknik tendangan *dollyo chagi* menjadi suatu serangan yang mematikan. Sebaliknya, apabila atlet tersebut tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan menyebabkan tidak tepatnya arah tendangan, tenaga yang dihasilkan kurang dan kecepatan relative lama dan tidak dapat mengantisipasi serangan yang datang.

Perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* (Y) atlet taekwondo putra di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako dengan menggunakan rumus korelasi sederhana diperoleh $r_o = 0,81$, untuk t_{tab} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,76 berarti dalam hal ini $t_{hitung}(5,1660) > t_{tab}(1,76)$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako .

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dikemukakan bahwa rata-rata daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang dimiliki sampel penelitian menengah ke bawah sehingga didapatkan tingakat hubungan. Agar atlet mendapat hasil yang baik sesuai yang diharapkan maka perlu dilakukan latihan terhadap daya ledak otot tungkai dan keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dilakukan disusun secara terprogram agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan terlebih dahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : “terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak dan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako . Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.81 > r_{tabel} = 0.361$ sedangkan $t_{hitung}(5,1660) > t_{tab}(1,76)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut: Untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

yang baik bagi atlet taekwondo putra Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako , disarankan pada pelatih untuk dapat melatih daya ledak otot tungkai dengan cara melatih otot-otot tungkai yang berkaitan dengan peningkatan tendangan *dollyo chagi*. Disarankan kepada pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet dalam mendukung kemajuan teknik tendangan *dollyo chagi* khususnya pada unsur daya ledak otot tungkai. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet taekwondo putra Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangko Pusako tahun 2016, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada sampel klub lainnya dengan jumlah sampel yang lebih besar (banyak).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006 *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- , (2009). *Tes Pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Jhonson. L. Barry & Nelson. J. 1986. *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education*. New York :Milan publishing company
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik Padang*. IKIP Padang
- Lubis, Johansyah. 2004. *pencak silat panduan paraktis*. Devisi Buku sport. Jakarta: PT raja grafindo persada.
- Putz, Reinhard, R Pabst. 2000. *Atlas Anatomi Sabotta*. Jakarta: Kedokteran EGC
- Sajoto, M. 1985. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang:Pioner Jaya
- Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK, IKIP Padang.