



Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Olahraga Taekwondo

**Muhammad Dandi¹, Andika Triansyah², Novi Yanti³, Wiwik Yunitaningrum⁴,
Muhammad Fachrurrozi Bafadal⁵**

**^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu keolahragaan, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura**

**Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota
Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

Email: mdandi9917@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada olahraga taekwondo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional. Populasi serta sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dan tehnik pengumpulan data menggunakan pengukuran tes power otot tungkai dan tes tendangan dollyo chagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai (X) dengan kemampuan tendangan dollyo chagi (Y) dengan hasil koefisien korelasi 0,62577 lebih besar dari batas penolakan r tabel sebesar 5% = 0,2960. Ada hubungan yang signifikan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi dengan hasil uji Fhitung = 4,171 lebih besar dari Ftabel dengan taraf signifikan 5% = 0,2960 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi.

Kata Kunci: Hubungan, Power Otot Tungkai, Tendangan Dollyo, Olahraga Taekwondo

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan berbagai kegiatan jasmani yang dilakukan dalam rangka memperoleh rekreasi, kesehatan, bahkan pencapaian prestasi optimal. Menurut (Undang-Undang RI. (2021). Nomor 11 Tahun 2021; Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta Republik Indonesia.,) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”. Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2021, ada tiga jenis olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi.

Menurut Undang-undang RI No.11 Tahun 2021, “olahraga prestasi sebagai salah satu jenis olahraga yang cukup berkembang di masyarakat merupakan olahraga yang mengkondisikan olahragawan dalam kompetisi untuk mencapai sebuah prestasi”. Olahraga bela diri merupakan salah satu dari berbagai jenis olahraga berprestasi yang sangat berkembang di Indonesia, seperti: taekwondo, karate, kempo, pencak silat dan masih banyak lagi, yang pada umumnya akan memperlihatkan seni bertarung atau bertanding dengan karakteristik gerak masing-masing.

Beladiri adalah suatu tindakan untuk membela diri yang dilakukan seseorang karena ada serangan dari lawan ataupun musuh. Teman-teman sudah pasti mampu membela diri kalau dalam keadaan spontan dan terdesak karena itu hal yang wajar karna secara tidak sadar tubuh kita akan mereflek setiap ada gerakan yang mengarah kepada kita. Selain itu juga fungsi lain dari beladiri adalah untuk menyehatkan dan memperbaiki metabolisme tubuh. Pada dasarnya gerakan beladiri adalah gerakan olahraga, karena itu dengan berlatih beladiri, selain rasa aman anda juga bisa mendapatkan tubuh yang sehat. Macam macam jenis beladiri banyak sekali didunia ini karena setiap negara punya beladiri yang khas salah satunya adalah taekwondo.

Perkembangan taekwondo di indonesia saat ini sangat pesat, semua ini karena kerja sama yang baik antara pembina pelatih dan pengurus dalam memberikan latihan pada para atlet. Setiap pelatih dan pembina olahraga akan senantiasa berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya. Maka dalam pencapaian prestasi olahraga perlu adanya potensi yang tertentu dari diri si atlet agar menjadi atlet yang berprestasi tinggi potensi yang dimiliki oleh atlet dikembangkan oleh para pelatih dan pembina melalui latihan yang terprogram.

Menurut (Ariansyah, 2017), “Taekwondo adalah olahraga beladiri 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. taekwondo terdiri dari tiga kata: *tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan atau menghantam mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau

cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong.

Kecepatan (speed) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang paling dominan dan harus dimiliki oleh setiap atlet, karena setiap gerakan yang ada dalam kyorugi baik menyerang dan bertahan harus dilakukan dengan cepat. Seorang atlet taekwondo pada pertandingan tanpa memiliki kecepatan menendang yang baik selamanya tidak akan pernah berhasil dengan baik.

Menurut Widiastuti (Widiastuti, 2019), “kecepatan dapat diartikan pula sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan kecepatan tertentu”. Menurut (Setiawan, 2018) “Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan anggota badan dengan kecepatan terbesar dan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Mempelajari teknik tendangan taekwondo dibutuhkan latihan yang baik, tekun, terarah, dan juga berkesinambungan atlet taekwondo harus memiliki kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks, sehingga dapat melakukan koordinasi teknik gerakan dengan baik, cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan kembali bergerak maju, mundur, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat melakukan teknik tendangan taekwondo. Menurut Tapo (2020), teknik tendangan taekwondo sangat perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi dan keseimbangan fisik yang memadai, dan komponen kebugaran jasmani lain yang berhubungan dengan performa atau keterampilan atlet, seperti: keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan kelincahan.

Menurut Pesurney. P & (Prananta., 2022), menjelaskan bahwa, “kemampuan fisik dalam taekwondo yang berpengaruh besar dapat dibagi menjadi 4 komponen, yaitu (1) kelenturan (flexibility), (2) kecepatan (speed), (3) kekuatan (strenght), dan (4) daya tahan (endurance), keempat komponen kesegaran jasmani ini merupakan faktor penting dan mutlak harus dimiliki taekwondoin dalam melatih teknik-teknik dasar tendangan taekwondo”.

Tendangan dollyo chagi merupakan salah satu teknik menendang dalam olahraga taekwondo yang bisa dikategorikan sebagai teknik tendangan yang paling banyak atau paling sering digunakan oleh setiap taekwondoin dalam pertandingan, bahkan boleh dikatakan teknik tendangan ini selalu ada dalam setiap pertandingan taekwondo, hal ini disebabkan karena dollyo chagi adalah salah satu teknik tendangan yang tingkat keefektifannya dalam penggunaan untuk mendapatkan poin dalam sebuah pertandingan sangat tinggi atau besar.

Menurut (Santi , 2022) “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”. Variasi tendangan ini antara lain, seperti: idan dollyo chagi (tendangan serong dengan meluncur) dan dolke chagi (tendangan serong dengan putaran tubuh 360°). Dalam upaya menguasai teknik dasar tendangan dollyo chagi diperlukan koordinasi gerakan, keseimbangan, serta power otot tungkai yang baik.

Untuk melakukan berbagai teknik tendangan seorang taekwondoin harus di tunjang dengan komponen-komponen fisik yang baik yaitu kekuatan, kelenturan daya tahan, kecepatan, dan power. Komponen yang disebutkan tadi merupakan komponen yang di perlukan seorang taekwondoin untuk menunjang prestasi.

Menurut Pratiwi, D dalam (Basri et al., 2021), Teknik dollyo chagi merupakan suatu teknik tendangan yang dilakukan dengan memanfaatkan anggota tubuh bagian bawah yaitu kaki (tungkai), sehingga kontraksi otot yang terjadi pada saat menendang adalah kontraksi otot tungkai, sehingga dalam proses latihan sangat dibutuhkan kecepatan gerak dalam

bentuk speed, untuk mendapatkan kecepatan tendangan dollyo chagi yang baik (tepat, cepat, dan bertenaga), seorang taekwondoin harus menguasai teknik dasar tendangan dollyo chagi dan kemampuan fisik yang baik terutama pada unsur kecepatan otot tungkai yang merupakan hasil dari komponen kekuatan dan kelenturan otot tungkai”.

Gerakan kaki pada tendangan dollyo chagi melibatkan otot tungkai bagian atas dan bawah, sehingga seorang atlet taekwondo tidak mampu melakukan tendangan dollyo chagi yang cepat apabila kekuatan otot tungkainya lemah karena kurangnya tenaga pendorong awal saat mengangkat kaki dan menyentak kaki pada saat menendang.

Menurut (Febriani., 2023) “Kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang erat sebagai salah satu faktor penunjang komponen kecepatan, sehingga dalam penelitian ini akan dilihat seberapa besar hubungan yang ada antara kecepatan lari dengan kecepatan tendangan dollyo chagi, karena antara kecepatan lari dan kecepatan tendangan dollyo chagi memiliki unsur penunjang kecepatan gerak yang sama, diantaranya adalah sama-sama membutuhkan kekuatan otot tungkai dan sama-sama merupakan unsur gerak anaerobic yang mengutamakan gerakan yang kuat dan cepat, yang melibatkan kemampuan serabut otot putih yang memiliki sifat kontraksi yang cepat untuk menghasilkan tenaga kontraksi otot yang cepat dan kuat tanpa mengalami hambatan yang berarti, sehingga serabut otot putih lebih banyak dikerahkan untuk kegiatan-kegiatan yang berlangsung dalam waktu yang pendek, cepat, dan dalam intensitas yang tinggi”.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti terhadap atlet junior SMANSA Club, ternyata terdapat gerakan yang dilakukan belum maksimal. Hal ini ditinjau dari pelaksanaan tendangan dollyo chagi, dimana saat atlet melakukan tendangan dollyo chagi tidak terlepas dari kuda-kuda yang dikeluarkan dengan menggunakan power otot tungkai yang maksimal hingga tendangan dilayangkan. Hal tersebut tentunya membutuhkan power otot tungkai yang baik untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada olahraga taekwondo”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sedangkan menurut (Sakti, 2016) "Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variable". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Junior Smansa Club yang berjumlah 30 orang. Sampel merupakan bagian dari suatu populasi penelitian yang di gunakan untuk menjawab hasil dari suatu penelitian. Sempel yang diambil penulis dalam penelitian ini adalah teknik sampeling jenuh. Menurut Sugiyono dalam jurnal (Triatmoko et al., 2016) "Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel" (h.4). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet taekwondo yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan data dengan melakukan pengukuran tes power otot tungkai dan tes tendangan dollyo chagi. Menurut (Widiastuti, 2019) "Tes adalah suatu alat pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam proses untuk mengukur beberapa peforma dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai". Tes pertama melakukan tes power otot tungkai dengan tes vertical jump, tes kedua melihat kemampuan tendangan dollyo chagi. Selain itu untuk uji prasyarat analisis adalah uji normalitas, Uji regresi linier sederhana, dan uji Korelasi Berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

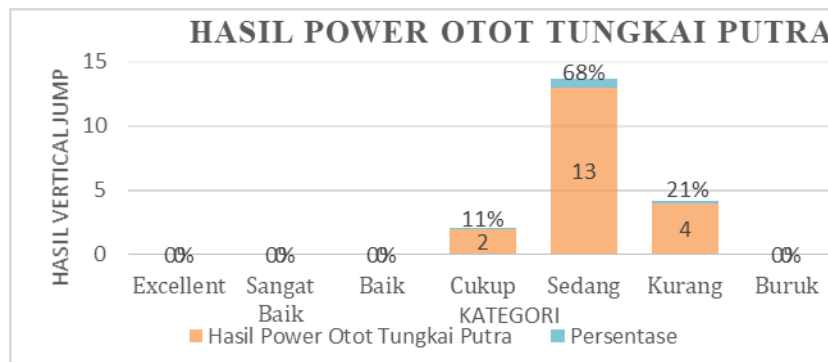
Berdasarkan hasil pelaksanaan tes dilapangan dalam bab ini yang disajikan mengenai hasil penelitian terhadap data hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet junior SMANSA Club yang dilakukan tanggal 27-28 Mei 2023.

Adapun data penelitian ini dari tes hubungan hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi yang terdiri dari beberapa tes diantaranya adalah tes power otot tungkai dengan tes vertical jump, kemudian untuk tes kemampuan tendangan dollyo chagi. Adapun hasil dari masing-masing tes ini dapat di lihat pada tabel yang di sajikan sebagai berikut :

Tabel. 1 Hasil Tes Power Otot Tungkai (vertical jump) Putra

Kategori	Putra	Frekuensi	Presenta
Excele	> 70	0	0
Sangat Baik	61-70	0	0
Baik	51-60	0	0
Cukup	41-50	2	11%
Sedang	31-40	13	68%
Kurang	21-30	4	21%
Buruk	< 21	0	0
Jumlah		19	100%

Berdasarkan dari hasil tes data pada power otot tungkai pada atlet junior SMANSA Club untuk putra dalam penelitian ini maka dapat di kategorikan dari tabel 4.1 didapati dimana 13 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase 68%, 4 atlet kategori kurang dengan presentase 21% dan 2 atlet kategori cukup dengan presentase 11%. Berikut adalah grafik dari klasifikasi power otot tungkai putra.



Gambar 1. Histogram Frekuensi Power Otot Tungkai Putra

Adapun hasil dari tes power otot tungkai putri dapat di lihat pada tabel 2 dibawah ini

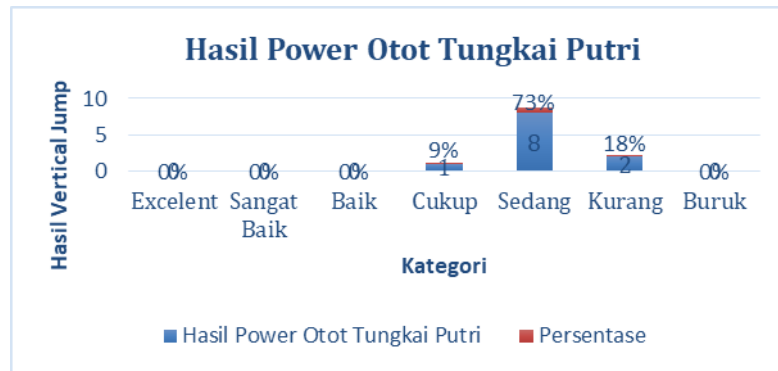
:

Tabel 2. Hasil Tes Power Otot Tungkai (vertical jump) Putri

Kategori	Putri	Frekuensi	Presentase
Excellen	> 60	0	0
Sangat Baik	51-60	0	0
Baik	41-50	0	0
Cukup	31-41	1	9%
Sedang	21-30	8	73%
Kurang	11-20	2	18%
Buruk	< 10	0	0

Jumlah	11	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan dari hasil tes data pada power otot tungkai pada atlet junior SMANSA CLUB untuk putri dalam penelitian ini berdasarkan tabel 2 adalah 8 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 73%, 2 atlet kategori kurang dengan presentase 18% dan 1 atlet kategori cukup dengan presentase 9%. Berikut adalah grafik 2 dari klasifikasi hasil tes power otot tungkai putri yang di peroleh :



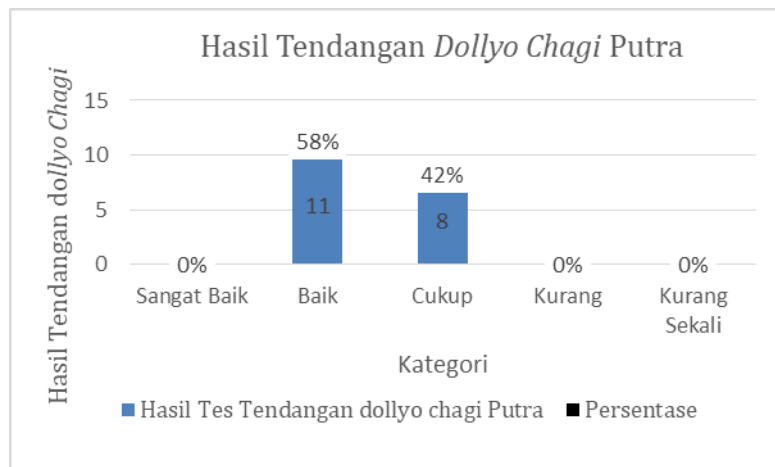
Gambar 2. Histogram Frekuensi Power Otot Tungkai putri

Berikut ini adalah tabel 4.3 hasil tes kemampuan tendangan dollyo chagi putra sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Kemampuan Tendangan dollyo chagi Putra

Kategori	Putra	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	> 25	0	0
Baik	20 – 24	11	58%
Cukup	17 – 19	8	42%
Kurang	15 – 16	0	0
Kurang Sekali	< 14	0	0
Jumlah		19	100%

Berdasarkan dari hasil tes data kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet junior SMANSA Club putra dalam penelitian ini maka dapat di kategorikan dari tabel 4.3 didapati sebesar 11 atlet dimana masuk dalam kategori baik dengan presentase 58% dan 8 atlet masuk dalam kategori cukup dengan presentase 42%. Berikut adalah grafik 3 dari klasifikasi hasil tes tendangan dollyo chagi putra yang di peroleh :



Gambar 3. histogram Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Tendangan dollyo chagi Putra

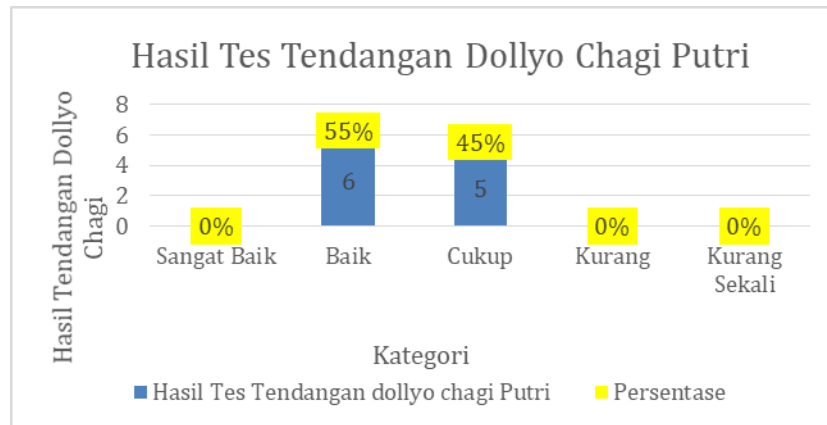
Berikut ini adalah tabel 4 kemampuan tes tendangan dollyo chagi putri sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Kemampuan Tendangan dollyo chagi Putri

Kategori	Putri	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	> 20	0	0
Baik	18 – 22	6	55%
Cukup	15 – 17	5	45%
Kurang	13 – 14	0	0
Kurang Sekali	<12	0	0
Jumlah		11	100%

Berdasarkan dari hasil data kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet junior SMANSA Club putri dalam penelitian ini maka dapat di kategorikan dari tabel 4.4 didapati dimana 6 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase 55% dan 5 atlet kategori cukup dengan presentase 45%.

Berikut adalah grafik dari klasifikasi hasil tes tendangan dollyo chagi putri yang di peroleh :



Gambar 4. Histogram Frekuensi Hasil Tes Tendangan dollyo chagi Putri

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang di peroleh dari tiap-tiap variabel yang di analisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Signifikan	keterangan
Power Otot Tungkai	0,17503<0,242	Normal
Tendangan Dollyo Chagi	0,1387<0,242	Normal

Dari tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah lebih besar dari 0,05, sedangkan kemampuan dollyo chagi semakin kecil waktu yang diperoleh dan angka yang diperoleh besar maka semakin bagus hasilnya jadi kemampuan tendangan dollyo chagi dikatakan normal karena lebih kecil dari 0,242, jadi data adalah berdistribusi normal.

Melalui regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan variabel (X) dan variabel (Y) yang dinyatakan linier apabila nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh fungsi regresi sebagai berikut:

$$Y = 15,01 + 0,14 X$$

Berdasarkan fungsi tersebut arah hubungan power otot tungkai terhadap tendangan dollyo chagi positif.

Tabel 6. Uji linieritas berganda

Hubungan Fungsional	Signifikan	Keterangan
---------------------	------------	------------

X.Y	16,739 > 4,171	Linier
------------	-------------------	--------

Dari tabel 6 diatas, terlihat bahwa nilai hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier.

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing- masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus person product moment. Hasil hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program microsoft excel 2013 tentang hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi yang diperoleh pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Korelasi Berganda

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X.Y	0,62577	0,3494	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.7 di atas besarnya hubungan antara power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi yang dihitung dengan kofesien korelasi adalah 0,62577 ini menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan,yang artinya semakin baik power otot tungkai maka semakin bagus hasil tendangan dollyo chagi, ini berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi” Diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet junior SMANSA Club yang terdiri dari pengukuran Vertical jump serta pengukuran kemampuan tendangan dollyo chagi.

Berdasarkan data yang sudah di peroleh dari pengukuran power otot tungkai pada atlet junior SMANSA Club tergolong dengan power otot tungkai dengan rating sedang. Sedangkan untuk kemampuan tendangan dollyo chagi tergolong dengan kemampuan tendangan dollyo chagi dengan kategori baik.

Untuk mengetahui sejauh mana peran power otot tungkai dan kemampuan tendangan dollyo chagi maka perlu di kaji secara ilmiah melalui prosedur penelitian. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara power otot tungkai

terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi dengan hasil koefisien korelasi 0,62577 lebih besar dari batas penolakan r tabel = 0,2960. Ada hubungan yang signifikan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi dengan hasil uji F hitung = 4,171 lebih besar dari F tabel dengan taraf signifikan 5% = 0,2960.

Hasil perhitungan yang di peroleh hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan dollyo chagi sebesar 0,625. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis hubungan tersebut dinyatakan positif dan signifikan. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan dollyo chagi atlet junior SMANSA Club Kecamatan Pontianak Kota.

Hal ini ditinjau dari proses pelaksanaan tendangan dollyo chagi, dimana saat atlet melakukan tendangan dollyo chagi tidak terlepas dari kuda-kuda yang dikeluarkan dengan menggunakan power otot tungkai yang maksimal hingga tendangan dilayangkan. Hal tersebut tentunya membutuhkan power otot tungkai yang baik untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan. Karena tendangan dollyo chagi yang dilakukan dengan cepat dan kuat membuat lawan kesulitan untuk menghindari ataupun menangkisnya. Seperti yang diungkapkan oleh (Yanto & Barlian, 2020) "Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya".

Berdasarkan definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai adalah perpaduan antara kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum yang di perlukan oleh setiap individu atau olahragawan yang berkaitan dengan kerja fisik untuk memindahkan benda yang berkaitan dengan jarak dan waktu, kemampuan otot untuk bekerja secara tiba-tiba dan kuat.

Power otot sangat penting diperlukan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan gerak. Power otot yang dimiliki oleh atlet taekwondo dapat menentukan tingkat ketrampilannya di dalam olahraga taekwondo. Pada teknik tendangan dollyo chagi, power otot tungkai ikut memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan dalam melakukan tendangan yang diharapkan.

Pada teknik tendangan dollyo chagi, power otot tungkai ikut memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan dalam melakukan tendangan yang diharapkan.

Sedangkan tendangan dollyo chagi ialah tendangan dasar yang harus dikuasai oleh taekwondo saat berlatih taekwondo.

Dengan demikian jelas bahwa power otot tungkai memiliki peran penting dalam melakukan tendangan dollyo chagi pada olahraga taekwondo. Hal ini di perkuat oleh pendapat Awan Hariono dalam (Yulianto, 2020) menyatakan dalam bukunya bahwa “komponen biomotor seperti power, stamina, dan keseimbangan merupakan perpaduan dari kmponen biomotor, artinya bila komponen biomotor dilatih secara otomatis akan menghasilkan power, stamina dan keseimbangan”. Biomotor yang dimaksud disini adalah teknik gerakan tendangan dollyo chagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet Junior SMANSA Club dimana memiliki koefisien korelasi sebesar $0,62577 > 0,3494$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan tendangan dollyo chagi pada atlet junior SMANSA Club. Semoga dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet dan pelatih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111-116.
- Basri, Y., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2021). Hubungan kecepatan sprint 30 meter dengan kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin dojang rumah sakit ruteng. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 33-41.
- Febriani, I., Kurniawan, C., Husin, S., Nurseto, F., & Utama, D. D. P. (2023). Hubungan berat badan dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Lampung. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 65-71.
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Momtong Dollyo Chagi. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 1-11.
- Sakti, I. (2016). Korelasi Pengetahuan Alat Praktikum Fisika Dengan Kemampuan Psikomotorik Siswa Di SMA Negeri q Kota Bengkulu. *Jurnal Exacta*, 9(1), 67-76.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15-15.

- Shanti, K. S. I. D. P., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *JURNAL PENJAKORA*, 9(2).
- Triatmoko, A., Purnomo, E., & Yunitaningrum, W. (2016). Kemampuan motorik kasar siswa kelas v sdn 21 sungai kakap kabupaten kubu raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(4).
- Undang-Undang RI. (2021). Nomor 11 Tahun 2021; Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta Republik Indonesia.
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga (Edisi ke-1). Depok : Rajawali Pers.
- Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2), 65–71.
- Yulianto, W. D. (2020). Buku Panduan Tes Fisik dan Teknik Tenis Lapangan. Guepedia.