**KECEPATAN TENDANGAN DOLYO CHAGI TAEKWONDOIN POLITEKNIK NEGERI UJUNG PANDANG (PNUP) MAKASSAR**

**SKRIPSI**



**ANDI FENI WIDYASTUTI**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

ANDI FENI WIDYASTUTI, 2018.KONTRIBUSI KELENTUKAN TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLYO CHAGI TAEKWONDOIN POLITEKNIK NEGERI UJUNG PANDANG (PNUP) MAKASSAR.Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing olehDr. H. Ad’dien, M.kes danDr. Jamaluddin, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi Taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar .Populasi dalam penelitian initaekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar.Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah tes yang terdiri dari (1) tes kelentukan tungkai (2) tes keseimbangan dinamis dan (3) tes kecepatan tendangan dolyo chagi. Pengolahan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif sedangkan teknik analisis data yang dipergunakan adalah Regresi dan Korelasi.

Melalui analisis data diperoleh hasil sebagai berikut(1)Ada Kontribusi kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang sebesar 0.582 atau 58,2%(2) Ada Kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang sebesar 0.575atau57,5%. (3)Ada kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Nama taekwondo berasal dari bahasa korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: Tae berarti “menendang” atau “menyerang dengan kaki” ; kwon berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan” ; Do berarti “disiplin” atau “seni”. Jadi, kata Taekwondo berarti “Seni menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “sebuah seni pertarungan tanpa senjata”. Namun nama Taekwondo sebenarnya mulai muncul pada tahun 1950-an, sedangkan pada awal mulanya, seni bela diri ini bernama Taek Kyon. H.Suryana P dan Dadang Krisdayadi (2004:1)

Latihan taekwondo tidak hanya sekedar bertujuan menjadi seorang yang ahli dalam hal tekniknya, tetapi juga untuk mencapai kecepatan tinggi, pemusatan kekuatan, gaya reaksi kuat, refleks yang cepat, pengaturan nafas yang baik pada akhirnya, sebuah pikiran yang tenang serta percaya diri yang kuat.

Orang yang menjadi anggota Taekwondo disebut Taekwondoin. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar Taekwondo yang terdiri atas 1) kuda-kuda atau *Seogi*, 2) teknik serangan atau *Kongkyok Kisul* yang terdiri dari: pukulan atau *Jierugi,* sabetan atau chagi, tusukan atau *Chierugi* dan tendangan atau *Chagi,* 3) tangkisan atau *Makki,* 4) bagian tubuh menjadi sasaran atau *Keup So* 5) bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan (Yoyok Suryadi, 2002 : 9).

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam taekowondo. Dalam pertandingan Taekwondo penggunakan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu memiliki nilai yang lebih besar dari pada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam Taekwondo ada beberapa macam diantaranya: *Dolyo chagi* (tendangan serong), *I dan dolyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur), *Deol o chigi* (tendangan mencangkul), *An chagi* (tendangan mencangkul dari luar ke dalam), *Ap hurigi* (tendangan mencangkul dengan awalan kaki ditekuk), *I dan ap hurigi* (tendangan mencangkul kaki depan dengan meluncur), *Narae chagi* (tendangan serong dua kali sekaligus), *Dwi chagi* (tendangan mendorong ke belakang), *Twio dwi chagi* (tendangan kebelakang dengan melompat), *Dwi hurigi* (tendangan berputar kebelakang), *Dolke chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360⁰). Tendangan *Dolyo chagi* merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan Taekwondo. Tendangan *Dolyo chagi* dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan *Dolyo chagi* cukup efektif untuk menyerang lawan.

Dalam suatu pertandingan, dari sekian teknik tendangan, *Dollyo chagi* merupakan teknik yang paling sering menghasilkan *point* atau nilai.Tendangan Dollyo chagi adalah tendangan yang dilakukan dengan arah gerak menyerong kesamping , dengan perkenaan punggung kaki (Baldeung) dan sasaran tendangan ulu hati, rusuk atau tulang iga, serta dibawah tulang rusuk dibagian kanan atau kiri. Untuk menghasilkan *point* 3 dapat menggunakan *Eolgol Dollyo Chagi*. Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*merupakan kombinasi tendangan *Dollyo chagi* yang sasaran tendangan adalah punggung kaki (Baldeung) ke atas dan seluruh bagian wajah, sedangkan gerakan dan pergelangan kakinya sama dengan tendangan *Dollyo chagi.*

Berdasarkan dari uraian-uraian diatas, maka penulis memprediksikan bahwa komponen kondisi fisik seperti kelentukan tungkai dan keseimbangan sangat mendukung tingkat keberhasilan Taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) di kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Dari prediksi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“**Kontribusi Kelentukan Tungkai Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi Taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar”

1. **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah suatu penelitian yang akan memberikan petunjuk kepada seseorang peneliti didalam memberikan acuan operasional dalam penarikan kesimpulan secara kongkrit. Dari hasil latar belakang masalah yang akan dipaparkan di atas, maka dirumuskan suatu masalah dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo?
2. Apakah ada kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo?
3. Apakah ada kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo?
4. **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan tungkaidan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondo.
4. **Manfaat Penelitian**

 Dengan adanya hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan berguna bagi pengembangan, pembinaan beladiri taekwondo dalam usaha pencapaian prestasi yang lebih baik. Untuk itu secara terperinci manfaat hasil penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan informasi bagi atlet, pelatih dan pembina olahraga beladiri Taekwondo, bahwa kelentukan tungkai dan keseimbangan dapat dijadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan kecepatan tendangan Dollyo Chagi.
2. Sebagai acuan bagi para pelatih agar dapat memberikan program latihan yang sesuai dan efisien baik dalam program latihan fisik sampai program drill pada tendangan Dollyo Chagi.

**BAB ll**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR**

**DAN HIPOTESIS**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumusukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian ini.

1. **TAEKWONDO**
2. **Definisi Taekwondo**

Nama taekwondo berasal dari bahasa korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: Tae berarti “menendang” atau “menyerang dengan kaki” ; kwon berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan” ; Do berarti “disiplin” atau “seni”. Jadi, kata Taekwondo berarti “Seni menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “sebuah seni pertarungan tanpa senjata”. Namun nama Taekwondo sebenarnya mulai muncul pada tahun 1950-an, sedangkan pada awal mulanya, seni bela diri ini bernama Taek Kyon.

Pada tahun 1974, Taekwondo diterima sebagai pertandingan resmi di Asian Games. Lalu pada tahun 1975, Taekwondo diterima sebagai olahraga resmi oleh U.S Amateur Athletic Unio (AAU). Dan dengan semakin terkenalnya Taekwondo sebagai olahraga tingkat dunia, Taekwondo mulai menarik perhatian Asosiasi Umum Federasi Olahraga Internasional (General Association Of Internasional Sports Federation, GAISF).

8

GAISF merupakan suatu asosiasi semua olahraga internasional, baik yang termaksuk dalam olimpiade ataupun yang belum termaksud, yang berhubungan secara langsung dengan komite Olimpiade Internasional (Internasional Olymoic Committee, IOC). Hal ini kemudian diikuti dengan diterimanya Taekwondo sebagai olahraga resmi oleh International CouncilOf Military Sports (CISM) Pada tahun 1976, Dibawah naungan GAISF, Taekwondo mulai diperkenalkan dengan IOC, yang pada bulan juli 1980 mulai mengakui dan menerima Taekwondo.

Tidak lama setelah itu, Taekwondo mendapat sebuah kehormatan besar dengan ditunjukkannya Taekwondo pada General Session IOC pada bulan Mei 1982 sebagai sebuah olahraga demonstrasi dengan menjadikannya sebagai pertandingan ekshibisi pada Olimpiade 1988 Seoul, Korea. Penampilan pertama ini semakin menarik perhatian masyarakat dunia tentang seni beladiri ini. Walaupun memiliki beberapa aspek yang menyerupai karate dan kungfu, namun Taekwondo memiliki elemen dasar yang mampu membedakannya daari seni beladiri lainnya.

Dalam pertandingan Taekwondo, para atletnya dilengkapi dengan perlengkapan pelindung yang melindungi mereka dari cedera berat, dan sangat mengagumkan, semua perlengkapan pelindung tersebut tidak terlalu berpengaruh terhadap gerak para atlet sehingga para penonton dapat melihat para atlet yang bertanding menggunakan semua tekniknya secara maksimal dan dengan tenaga sepenuhnya.

Dalam latihan Taekwondo, kita juga mengenal istilah Kihop yang sebenarnya berasal dari bahasa korea, kihop berasal dari 2 kata yaitu ki dan hop. Ki berarti kekuatan fisik dan mental atau bionenergi, sedangkan hop berarti pemusatan pada suatu titik terfokus. Untuk menggabungkan semua unsur kekuatan tersebut dengan teknik-teknik Taekwondo.

Setiap Taekwondoin harus memusatkan semua perhatiannya pada suatu titik serangan yag terfokus, menahan nafasnya pada titik pusat tubuhnya dan mengeluarkan udara secara serentak pada serangan berupa sebuah teriakan yang sangat keras. Titik pusat tubuh ini terletak kira-kira 5cm di bawah pusar pada bagian tengah tubuh. Disamping faktor-faktor diatas, kecepatan gerak mutlak diperlukan agar seorang Taekwondoin mampu menghasilkan kekuatan maksimum.

Kekuatan maksimum hanya dapat diperoleh melalui kombinasi beberapa faktor dan salah satu yang terpenting adalah kecepatan gerak. Saat melakukan suatu teknik serangan Taekwondo secara efektif, kekuatan dapat diperoleh melalui pemusatan kekuatan tenaga secara penuh pada titik benturan. Sebagai contoh, ketika sebuah peluru ditembakkan dari sebuah pistol, kecepatan yang luar biasalah yang meberi daya tembusnya, disamping terpusatnya titik benturan pada ujung peluru yang tajam. Jadi perlu diingatkan bahwa semua faktor yang berpengaruh pada kekuatan harus dikooerdinasikan dengan kecepatan gerak agar mampu menghasilkan kekuatan maksimum dari sebuah gerak. H.Suryana P dan Dadang krisdayadi (2004:38).

1. **Teknik dasar Taekwondo**

Seorang Taekwondoin harus menguasai teknik-teknik dasar agar mampu meningkatkan keterampilan dan memperoleh prestasi optimal.

Adapun beberapa teknik dasar dari taekwondo :

* 1. *Naranhi Seogi Junbi* dimana kaki kiri digeser ke kiri (dibuka) selebar bahu, posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar ke depan, lutut kedua kaki lurus, berat badan ditumpu oleh kedua kaki secara merata, titik berat badan berada di tengah-tengah kedua kaki. Ini merupakan kuda-kuda dasar untuk berdiri tegak atau untuk aba-aba junbi.
	2. *Ap Seogi / Bal Chagi Junbi* dimana kuda-kuda ini dibentuk denganmelangkahkan kaki kedepan selebar bahu (seperti berjalan), dan telapak kaki belakang membentuk sudu 45⁰ dari poros. Kedua kaki lurus (lutut tidak ditekuk) dan berat badan dibagi rata pada kedua kaki. Pada saat melakukan latihan teknik siswa memiliki posisi kuda-kuda yang sama, biasanya kaki kiri yang dilangkahkan ke depan (owen ap seogi), posisi kepalan tangan yang di depan berada pada ketinggian antara dagu dan bahu, sementara kepalan tangan yang di belakang berada di depan dada/ulu hati dan tidak menempel pada badan. Apabila posisi kaki kiri di depan, maka kepalan tangan kiri juga di depa, demikian pun apabila posisi kaki kanan di depan, maka kepalan tangan kanan didepan. H.Suryana P dan Dadang krisdayadi (2004:39).
1. **Teknik kaki**

Adapun teknik kaki yang perlu diperhatikan pada saat menendang menurut Kim Sung – Woo (2002:154) adalah sebagai berikut :

1. Sasaran tendangan harus jelas.
2. Kontrol jarak pada sasaran.
3. Gerakan tendangan harus cepat ditarik kembali, supaya tidak ditangkap oleh lawan, lalu mengambil posisi persiapan untuk gerakan berikut.
4. Perhatikan lawan terus menerus.
5. Posisi tangan jangan terlalu keluar, supaya dapat menangkis seragan lawan.
6. Kontrol keseimbangan badan.
7. Gunakan segala tenaga elastisitas dari lutut.
8. Saat menendang sasaran, tumit harus bertumpuh pada lantai agar kaki tidak bergeser.
9. Kaki yang bertumpu ditekuk sedikit.
10. **KERANGKA BERPIKIR**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah di kemukakan sebelumnya maka kerangka berpikir dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Jika taekwondoin memiliki kelentukan tungkai yang baik, maka diduga akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi pada olahraga taekwondo.
2. Jika taekwondoin memiliki keseimbangan yang baik, maka diduga akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi pada olahraga taekwondo.
3. Jika taekwondoin memiliki kelentukan tungkai dan keseimbangan yang baik, maka diduga akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi pada olahraga taekwondo.
4. **HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Ada kontribusi kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP)Makassar .
2. Ada kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP)Makassar .
3. Ada kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP)Makassar .

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

Saifuddin Azwar (1997:19) menjelaskan bahwa seorang peneliti harus dapat memilih dan menentukan metode yang tepat dan mungkin dilaksakan guna mencapai tujuan penelitiannya. Karena itu, seorang peneliti perlu mengenal berbagai metode ilmiah dan karakteristiknya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi yang artinya mencari besarnya kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat kontribusi dan berarti atau tidaknya kontribusi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**
	1. **Variabel penelitian**

Menurut Saifuddin Azwar (1998:60) mengatakan bahwa dalam penelitian sosial dan psikologi, suatu variabel tidak mungkin hanya berkaitan dengan satu variabel lain saja melainkan selalu saling pengaruhi dengan banyak variabel lain.

22

Oleh karena itu seorang peneliti perlu melakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel penelitiannya. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsinya masing-masing.

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin diketahui. Variabel ini dipilih dan sengaja di manipulasi oleh peneliti agar efeknya terhadap variabel lain tersebut dapat diamati dan di ukur (Saifuddin Azwar, 1998:62). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

X1 : Kelentukan Tungkai

X2 : keseimbangan

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Yang menjadi variabel terikat pada penelitian ini yaitu : (Y) kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondoin Politeknik negeri ujung Pandang (PNUP) Makassar.

* 1. **Desain penelitian**

Desain penelitian merupakan gambar atau rancangan yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar.

Dengan demikian model desain penelitian yang akan digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar berikut ini :

X1

X2

Y

 R

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**
2. **Analisis deskriptif data**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondoin politeknik negeri ujung pandang (PNUP) Makassar. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif data**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Sum | Mean | Std Deviation | Maksimum | Minimum |
| Kelentukan tungkai | 30 | 346 | 11,53 | 5,671 | 22 | 1 |
| Keseimbangan dinamis | 30 | 1199 | 39,97 | 5,391 | 50 | 30 |
| Kecepatan tendangan  | 30 | 370 | 12,33 | 2,644 | 16 | 8 |

* 1. Dari hasil analisis deskriptif data dar variabel kelentukan tungkai dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai 346, rata-rata nilai 11,53 dengan standar deviation sebesar 6,761, dan nila maksimum 22 dan minimum 1.
	2. Dari hasil analisis deskriptif data dar variabel keseimbangan dinamis dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai 1.199 rata-rata nilai 39,97 dengan standar deviation sebesar 5,391 dan nilai maksimum 50 dan minimum 30.
	3. Dari hasil analisis deskriptif data dar variabel kecepatan tendangan dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai 370, rata rata nilai 12,33 dengan standar deviation sebesar 2,644, dengan nilai maksimum 16 dan nilai minimum 8.
1. **Uji normalitas data**

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu Kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi taekwondoin politeknik negeri ujung pandang (PNUP) Makassar. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dan dihitung menggunakan program komputer SPSS 20.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis : sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Absolut  | Positif  | Negative  | K-SZ | Sig. (2 taied) |
| Kelentukan tungkai | 0.157 | 0.090 | -0.157 | 0.862 | 0.448 |
| Keseimbangan dinamis | 0.102 | 0.098 | -0.102 | 0.561 | 0.991 |
| Kecepatan tendangan | 0.117 | 0.111 | -0.117 | 0.642 | 0.804 |

Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji *Kolmogorov Smirnov* tes pada tiap variabel lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

1. **Uji homogenitas data**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene Statistic*.

Seperti pada uji statistik lainnya, uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah :

* Jika nilai signifikansi < 0.05 maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.
* Jika nilai signifikansi > 0.05 maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | ***Levene Statistic*** | **Sig.** | **Α** | **Keterangan**  |
| Kelentukan tungkaiKeseimbangan dinamis | 4.3231.815 | 0.0940.137 | 0.050.05 | Homogen |

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene Statistik* kelentukan tungkai sebesar 4.323 sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.094 dimana lebih besar dari 0,05. Karena harga *Sig* > 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene Statistik* keseimbangan dinamis sebesar 1.815 sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.137 dimana lebih besar dari 0,05. Karena harga *Sig* > 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

1. **Pembahasan**

Hasil – hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interprestasi ketertarikan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori – teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori – teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. **Ada kontribusi yang signifikan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar .**

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh hasil koefisien korelasi kelentukan tungkai sebesar 0.763 dan koefisien determinasi sebesar 0.582. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dari hasil – hasil penelitian sebelumnya, maka variabel kelentukan tungkai memiliki kontribusi terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang sebesar 58,2%

M.Sajoto (1995:2) mengemukakan bahwa “salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh”. Panjang tulang tungkai akan membawa konsekwensi terhadap panjangnya otot tungkai, panjang tungkai akan memberikan keuntungan berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai akan dapat memberikan keuntungan yang lebih besar dalam menenpuh kecepatan maksimal, kekuatan tungkai dalam olahraga, sangat dibutuhkan disetiap cabang olahraga.

1. **Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar .**

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh hasil koefisien korelasi keseimbangan dinamis sebesar 0.758 dan koefisien determinasi sebesar 0.575. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dari hasil – hasil penelitian sebelumnya, maka variabel keseimbangan dinamis memiliki kontribusi terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar sebesar 57,5%

Keseimbangan adalah hal yang paling penting dalam semua gerakan Taekwondo. Jika tubuh memiliki keseimbangan yang baik, maka setia serangan akan menjadi lebih efektif dan tidak rapuh. Disamping itu, keseimbangan yang baik semakin mendukung seseorang untuk bergerak secara cepat, baik dalam posisi menyerang ataupun bertahan.

Pada saat berlatih berbagai teknik dalam Taekwondo, orang harus menaruh perhatian khusus pada pelatihan keseimbangan. Sangat mudah bagi kita untuk menjaga keseimbangan badan ketika kita berada dalam posisi diam dengan membagi berat badan kita secara merata pada kedua kaki kita, tetapi akan menjadi hal lain ketika kita harus melakukan berbagai macam teknik gerakan Taekwondo.

1. **Ada kontribusi yang signifikan secara bersama – sama kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar .**

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh hasil koefisien korelasi kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis sebesar 0.789 dan koefisien determinasi sebesar 0.623. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dari hasil – hasil penelitian sebelumnya, maka variabel kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis secara bersama – sama memiliki kontribusi terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar sebesar 62,3%

Ada kontribusi yang signifikan secara bersama – sama kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar . Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama – sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dan sekaligus membuktikan bahwa seorang taekwondoin harus memiliki kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis pada saat melakukan tendangan dollyo chagi baik itu saat latihan maupun dalam suatu pertandingan.

Kelentukan tungkai dalam kaitannya memiliki kelenturan dan daya reflex yang besar. Jadi kelentukan tungkai sebagai kelentukan kaki pada saat melakukan tendangan dollyo chagi serta dapat melakukan tendangan dollyo chagi dengan tepat sasaran dan jangkauan yang lebih jika nilai kelentukan tungkai baik maka akan diikuti oleh nilai kecepatan tendangan dollyo chagi yang baik pula, begitupun sebaliknya.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kelentukan tungkai memiliki kontribusi terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang(PNUP) Makassar sebesar 58,2%
2. Keseimbangan dinamis memiliki kontribusiterhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) Makassar sebesar 57,5%
3. Kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis secara bersama–sama memiliki kontribusi terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin Politeknik Negeri Ujung Pandang(PNUP) Makassar sebesar62,3%
4. **Saran-saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal :

1. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi maka perlu diperhatikan kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis taekwondoin.
2. Kepada para pelatih taekwondo atau *sabeum* hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga taekwondo khususnya. Dalam hal ini komponen fisik kelentukan tungkai dan keseimbangan dinamis taekwondoin dalam latihan dapat diperhatikan.

45

1. Bagi Mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut, disarankan agar memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar,Saifuddin, 1997. Metode penelitian.Yogyakarta :Penerbit Pustaka pelajar.

Dadang dan Suryana. 2004. *Tae Kwon Do*, *Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan pertandingan* .Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Harsono. (1988). *Panduan kepelatihan. Jakarta:*KONI

Harsono. (1998; 163). *Pengertian Fleksibilitas.*

Hinson. (1995: 8) *Macam-Macam Peregangan*.

Kim Sung-Woo. 2002. *Belajar Praktis Taekwondo, Korea International Cooperation Agency (KOICA) dan Balai Pengembangan Kegiatan Belajar (BPKB)* Sulawesi Selatan. Depatemen Pendidikan Nasional.

Pratikayo, Eri. 2010. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang. Widya karya.

Sajoto, M. 1995 Power tungkai. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

Sukadiyanto.(2005). Pengantar Teori dan Metodologi melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sugiyono. 2010. *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.

Sangadji dan Sopiah, 2010. Metodologi Penelitian, Penerbit Andi, Yogyakarta.

V. Yoyok Suryadi, (2002), The Book of WTF Poomsae Competition, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Wuisan,Alfinus.Tendangan Dasar(Chagi) dalam taekwondo.30 April 2015. <http://belajartaekwondo.com> (di akses 11 februari 2018).

Yusuf, Ucup 2001. *Anatomi Manusia*. Jakarta : Departeman Pendidikan Nasional.

**RIWAYAT HIDUP**

**Andi Feni Widyastuti.** Dilahirkan di Pangkajene (Sidrap), pada tanggal 18 Januari 1997, anak pertama dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Andi Mappatoto Dan Ibu Suryani Haruna.

Pendidikan Sekolah Dasar di SD YAPIS 1, Kab.Biak Papua pada tahun 2002 dan tamat pada tahun 2008. Melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Biak Papua pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Biak Papua pada 2011-2013 kemudian Pindah di SMAN 6 Makassar pada tahun 2013 dan tamat pada tahun 2014. Kemudian ditahun yang sama lulus melalui jalur seleksi nasional masuk perguruan tinggi negeri (SNMPTN) di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar dan menyelesaikan