

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT, *POWER* TUNGKAI, PANJANG
TUNGKAI, KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN REAKSI
TERHADAP TENDANGAN *DOLLYO***

Jurnal

Oleh

Wiranti Kusparwati



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**CONTRIBUTION OF MUSCULAR ENDURANCE, LEG, FLEXIBILITY,
BALANCE AND REACTION
TO DOLLYO KICK**

By:

Wiranti Kusparwati

Mentor:

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

The purpose of this study was to determine the contribution of muscular endurance, leg power, leg length, flexibility, balance and reaction to dollyo kick frequency. The method used is a survey. The population in this study were students of Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung with the sample used are male students of Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung as much as 34 students. Sampling is using a sample population. Data were collected by users the test and measurement techniques and data analysis techniques using single linear regression. The results showed that muscular endurance has contributed 18.5%, leg power has accounted for 25.2%, leg length contribution of 7.2%, flexibility has contributed 15.2%, the balance of the contribution of 14.1%, and the reaction has a contribution of 14.6%. The conclusion of this study is the leg power make greater contributions to the dollyo kick frequency.

Keywords: balance, dollyo, flexibility, leg power, leg length, muscular endurance, reaction.

ABSTRAK

KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT, TUNGKAI, KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN REAKSI TERHADAP TENDANGAN *DOLLYO*

Oleh

Wiranti Kusparwati

Pembimbing:

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi daya tahan otot, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan dan reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo*. Metode penelitian yang digunakan adalah *Survey*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung dengan Sampel yang digunakan keseluruhan siswa putra Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung dengan jumlah 34 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan regresi linier tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan otot memiliki kontribusi sebesar 18,5%, *power* tungkai memiliki kontribusi sebesar 25,2%, panjang tungkai kontribusi sebesar 7,2%, kelentukan memiliki kontribusi sebesar 15,2%, keseimbangan kontribusi sebesar 14,1%, dan reaksi memiliki kontribusi sebesar 14,6%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *power* tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap frekuensi tendangan *dollyo*.

Kata Kunci : daya tahan otot, *dollyo*, kelentukan, keseimbangan, panjang tungkai, *power* tungkai, reaksi.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea, yang memiliki tiga materi terpenting dalam berlatih yaitu jurus (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras dalam (*Kyupka*) dan pertarungan (*Kyorugi*). teknik dasar taekwondo terdiri atas teknik kuda-kuda (*Seogi*), teknik serangan (*Kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*Makki*), teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan (*Keup so*) dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan (Suryadi, 2002 : 9).

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib dikuasai oleh taekwondoin yang merupakan salah satu dari tendangan dasar yaitu tendangan *dollyo*, tendangan *dollyo* umumnya jenis tendangan ini mulai diajarkan kepada taekwondoin setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*) atau *baldeung* (punggung kaki).

Dari bagian-bagian kaki yang digunakan untuk tendangan *dollyo*, ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan, unsur fisik yang mendukung dalam tendangan *dollyo* yaitu daya tahan otot, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi.

Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap banyak faktor yang mempengaruhi frekuensi tendangan *dollyo*, selain gerak dasar tendangan itu sendiri, kemampuan fisik yang meliputi daya tahan otot, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan dan reaksi. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi Daya Tahan Otot, *Power* Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung”.

Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak kesalahan yang dilakukan siswa taekwondo dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo*.
2. Tendangan *dollyo* dalam taekwondo sangat diperlukan kekuatan dan kecepatan, daya ledak yang besar, kekuatan tendangan cukup terarah.
3. Unsur kondisi fisik seperti daya tahan otot, *power* tungkai, dan panjang tungkai, pada siswa taekwondo yang lemah mempengaruhi keberhasilan tendangan *dollyo*.
4. Belum diketahuinya seberapa besar kontribusi aspek-aspek fisik yang mempengaruhi hasil frekuensi tendangan *dollyo*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya tahan otot terhadap frekuensi

- tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung?
2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung?
 3. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung?
 4. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung?
 5. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung?
 6. Seberapa besar kontribusi reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo Man 1 Bandar Lampung)?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan masalah yang diangkat adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya tahan otot terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap

frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.

5. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
6. Untuk mengetahui besarnya kontribusi reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi:

1. Untuk Pelatih dan Siswa Taekwondo
2. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
3. Bagi Penulis

II. TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Taekwondo

Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu Tae, kwon dan do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta Do sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Teknik Dasar Taekwondo

1. Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)
2. Serangan (*Kyongkyok kisul*)
3. Tangkisan (*Makki/Block*)
4. Sasaran tubuh (*Keup so*)
 - Badan
 - Muka

Pengertian Daya Tahan Otot

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas fisik dalam waktu lama (Soeharno, 1995: 18). Sedangkan menurut M. Sajoto (1995: 58) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu.

Power Tungkai

Power penting dan diperlukan oleh atlet cabang olahraga yang menuntut unsur kekuatan dan kecepatan gerak. Menurut Harsono (1988 : 200) "*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif".

Panjang Tungkai

Panjang tungkai merupakan bagian dari kerangka anggota gerak bawah yang berfungsi sebagai penopang tubuh dan memberikan bentuk bangun pada tubuh juga sebagai tempat melekatnya otot-otot dan urat-urat yang panjang sangat berguna bagi ventor untuk meneruskan gaya konsruksinya ke jari-jari kaki misalnya dipergelangan kaki.

Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Menurut (M. Sajoto, 1995: 9) daya lentur adalah

efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. hal ini akan sangat mudah ditanda dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh.

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan gerak.

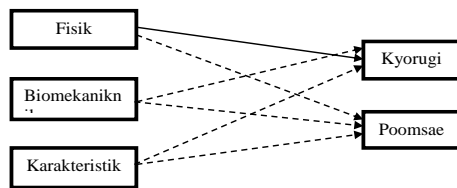
Reaksi

Kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respon atau peristiwa dalam suatu waktu. Menurut (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau rasa lainnya.

Tendangan *Dollyo* (Tendangan Serong/Memutar)

Dollyo merupakan salah satu tendangan yang diajarkan di bela diri taekwondo, tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bias juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo* adalah dengan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan *power* / tenaga tendangan yang lebih besar.

Kerangka Pemikiran



Gambar. 7 Peta Konsep Kerangka Berpikir

Pada penguasaan teknik tendangan *dollyo*. Dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo* dengan frekuensi yang ditentukan unsur fisik yaitu daya tahan otot, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan dan reaksi sangat erat kaitannya pada saat memperoleh poin, ketercapaian jumlah yang tinggi dalam tendangan *dollyo* dengan frekuensi merupakan bentuk latihan yang membuat atlet terbiasa melakukan gerakan yang cepat dan tepat.

Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013 : 96) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah :

- H₁: ada kontribusi antara daya tahan otot terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*
 H₀: Tidak ada kontribusi antara daya tahan otot terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*
 H₂: ada kontribusi antara *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*
 H₀: Tidak ada kontribusi antara *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₃: ada kontribusi antara panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₀: Tidak ada kontribusi antara panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₄: ada kontribusi antara kelentukan terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₀: Tidak ada kontribusi antara kelentukan terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₅: ada kontribusi antara keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₀: Tidak ada kontribusi antara keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₆: ada kontribusi antara reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

H₀: Tidak ada kontribusi antara reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo chagi*

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana atau regresi linier tunggal.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:117).

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung yang berjumlah 34 siswa

Putra dari seluruh kelas yang mengikuti *Ekskul* Taekwondo di MAN 1 Bandar Lampung. Sampel adalah siswa yang diteliti dengan sejumlah populasi. Karena semua populasi yang akan diteliti maka menjadi populasi sampel.

Vabriabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 1998: 99). Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari:

- 1) Daya tahan otot (X_1)
- 2) *Power* tungkai (X_2)
- 3) Panjang tungkai (X_3)
- 4) Kelentukan (X_4)
- 5) Keseimbangan (X_5)
- 6) Reaksi (X_6)

2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Frekuensi Tendangan *dollyo* (Y).

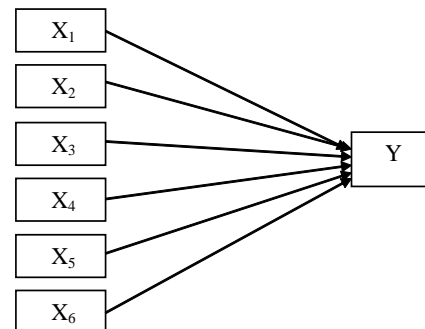
Definisi Operasional Variabel

1. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu.
2. *Power* tungkai dimaksud adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya memadukan antara kecepatan dan kekuatan.
3. Panjang tungkai dimaksud adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang keuntungannya berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai maksimal.

4. Kelentukan / daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
5. Keseimbangan yaitu kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
6. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau rasa lainnya.
7. Tendangan *Dollyo* (Tendangan Serong/Memutar) Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*) atau *baldeung* (punggung kaki).

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar. 8 : Desain penelitian variabel X dan variabel Y

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2002:136). maka instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Instrumen Daya tahan otot (tes *squat jump*)
2. Instrumen Power tungkai (*Standing Broad Jump*)
3. Panjang tungkai (*Anthropometer*)
4. Instrumen kelentukan (*Sit and Reach*)
5. Instrumen keseimbangan (*Balance One*)
6. Instrumen Reaksi (*Whole Body Reaction*)
7. Frekuensi Tendangan *dollyo* di ukur dengan menggunakan Waktu 30 detik dan menggunakan alat berupa Target Kotak.

Teknik nalisis Data

Data tersebut dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dan regresi linier tunggal. Untuk perhitungan statistik menggunakan program *SPSS for windows release 16*.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Data

Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS*. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji sebagai berikut

Tabel 2. Hasil Perhitungan Data Tes Daya Tahan Otot, *Power* Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi.

No	Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
1	Daya Tahan Otot	0,431	0,185	3.179	1.703	Signifikan
2	<i>Power</i> Tungkai	0,502	0,252	4.980	1.703	Signifikan
3	Panjang Tungkai	0,269	0,072	3.106	1.703	Signifikan
4	Kelentukan	0,389	0,152	3.390	1.703	Signifikan
5	Keseimbangan	0,376	0,141	2.527	1.703	Signifikan
6	Reaksi	0,386	0,146	3.210	1.703	Signifikan

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) Daya Tahan Otot (X_1) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara X_1 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 25,484 + 0,431X_1$. Koefisien determinasi 0,185 maka dapat diketahui besarnya kontribusi Daya Tahan Otot adalah sebesar 18,5 %.

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) *Power* Tungkai (X_2) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara X_2 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 19,469 + 0,502X_2$. Koefisien determinasi 0,252 maka dapat diketahui besarnya kontribusi *Power* Tungkai adalah sebesar 25,2 %.

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) Panjang Tungkai (X_3) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier

seederhana antara X_3 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 42,062 + 0,269X_3$. Koefisien determinasi 0,072 maka dapat diketahui besarnya kontribusi Panjang Tungkai adalah sebesar 7,2%.

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) Kelentukan (X_4) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara X_4 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 27,537 + 0,389X_4$. Koefisien determinasi 0,152 maka dapat diketahui besarnya kontribusi Kelentukan adalah sebesar 15,2%.

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) Keseimbangan (X_5) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara X_5 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 30,704 + 0,376X_5$. Koefisien determinasi 0,141 maka dapat diketahui besarnya kontribusi Keseimbangan adalah sebesar 14,1%.

Regresi Linier Sederhana (Tunggal) Reaksi (X_6) Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara X_6 terhadap Y yaitu : $\hat{Y} = 28,857 + 0,386X_6$. Koefisien determinasi 0,146 maka dapat diketahui besarnya kontribusi Reaksi adalah sebesar 14,6%.

Uji hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Daya Tahan Otot memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,003 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,003 < 0,05$ atau Daya Tahan Otot memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Jadi **H_0 ditolak dan H_1 diterima**, Daya Tahan Otot memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.
2. Power Tungkai memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,001 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,001 < 0,05$ atau Power Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*. Jadi **H_0 ditolak dan H_2 diterima**, Power Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.
3. Panjang Tungkai memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,002 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,002 < 0,05$ atau Panjang Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*. Jadi **H_0 ditolak dan H_3 diterima**, Panjang Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.
4. Kelentukan memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,003 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,003 < 0,05$ atau Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*. Jadi **H_0 ditolak**

- dan **H₄ diterima**, Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.
5. Keseimbangan memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,001 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,001 < 0,05$ atau Keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*. Jadi **H₀ ditolak dan H₅ diterima**, Keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.
6. **Reaksi** memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,003 pada tabel *Coefficients^a* dengan nilai α (derajat signifikansi) 0,05 artinya $0,003 < 0,05$ atau Reaksi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*. Jadi **H₀ ditolak dan H₆ diterima**, Reaksi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo*.

Pembahasan

Taekwondo membutuhkan daya tahan otot tungkai untuk mencapai kecepatan maksimal, bila daya tahan otot tungkainya kurang baik maka koordinasi gerakannya tidak sempurna. Tak jarang pelatih mengesampingkan daya tahan otot tungkai dalam pemberian materi pembelajaran kepada anak didiknya. Padahal daya tahan otot tungkai dapat dilatih sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat berjalan dengan baik.

Power adalah suatu atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam Taekwondo. Kebanyakan keterampilan taekwondo bergantung pada kualitas

fisik yang satu ini dalam hal bahwa Taekwondoin harus menggerakkan tubuhnya atau bagian tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan (Mahendra, 2000: 39).

Prestasi olahraga memerlukan kualitas *biometrik* tertentu sesuai dengan nomor atau cabang olahraga yang dikembangkan. Postur tubuh atau *anthropometrik* sering dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan cabang olah agaga yang ditekuni oleh atlet tertentu.

Fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, oleh sebab itu lah dalam taekwondo setiap gerakan terutama pada tendangan *dollyo chagi* sangat dibuthkan pergerakan yang maksimal dan kelentukan.

Taekwondoin tersebut dituntut untuk dapat memperthankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, agar gerakan yang dilakuan tepat sasaran dan frekuensi yang dihasilkan dapat maksimal.

Reaksi gerak manusia, waktu reaksi merupakan gerak yang disadari untuk menjawab suatu rangsangan yang datang, seorang taekwondoin harus memiliki reaksi yang cepat terutama ketika menerima serangan, pada saat melakukan tendangan *dollyo* dengan frekuensi yang ditentukan, reaksi sangat memberiakan sumbangan agar skor yang diperoleh dapat maksimal.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Daya Tahan Otot memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.
2. *Power* Tungkai memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.
3. Panjang Tungkai memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.
4. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.
5. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.
6. Reaksi memberikan kontribusi terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo Man 1 Bandar Lampung.

Saran

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan Frekuensi Tendangan *Dollyo* hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada Daya Tahan Otot, *Power* Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi secara berkesinambungan saling terkoordinasi dan menguasai teknik Tendangan *Dollyo* dengan benar sehingga keterampilan Tendangan *Dollyo* lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang

lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Soeharno. 1995. *Aspek-Aspek Pendidikan Jasmani*. Semarang: Dwika Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryadi, Yoyok V. 2002. *Poomsae Taekwondo untuk Kompetisi*. Jakarat : PT Gramedia Pustaka Utama.