

**PENGARUH FLEKSIBILITAS TERHADAP TENDANGAN
DOLLYO CHAGI DALAM BELADIRI TAEKWONDO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains



oleh:

Tri Yanda Rosadi

1505478

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* DALAM BELADIRI TAEKWONDO

Oleh

Tri Yanda Rosadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Tri Yanda Rosadi

Universitas Pendidikan Indonesia

2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Tri Yanda Rosadi, 2019

*PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI DALAM BELADIRI
TAEKWONDO*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

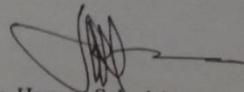
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tri Yanda Rosadi

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN *DOLLYO CHGI* DALAM BELADIRI TAEKWONDO

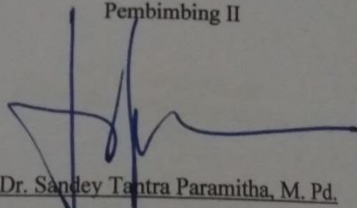
Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



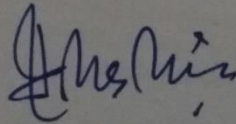
Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si.
NIP. 19600918 198603 1 003

Pembimbing II



Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd.
NIP. 19820418 200912 1 004

Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.
NIP. 19681220 199802 2 001

Tri Yanda Rosadi, 2019

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHGI DALAM BELADIRI TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* dalam Beladiri Taekwondo**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2019

Yang membuat pernyataan

Tri Yanda Rosadi

1505478

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku Dekan FPOK yang telah mendukung dan memfasilitasi kepada penulis selama penulis menempuh kuliah.
2. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D selaku ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI yang telah mengarahkan serta memberikan semangat untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
3. Dr. dr. Imas damayanti, M. Kes. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si. selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis sampai skripsi ini selesai.
5. Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd. selaku pembimbing II yang selalu mengayomi dan mengarahkan dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Semua dosen dan staf Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
7. Semua dosen dan staf Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama penulis menempuh kuliah.
8. Orang tua tercinta, Ibu Rosdayati, Kakak Netra Ekawati, Uda Zetrisno, Abang Martias yang telah menadahkan do'a, perhatian, pengorbanan dan dukungan yang penuh kepada penulis dari lahir hingga saat ini.
9. Rekan-rekan Ilmu Keolahragaan angkatan 2015 untuk kebersamaannya, pengalamannya, dan ilmunya yang tidak akan pernah dilupakan penulis.
10. UKM TAEKWONDO UPI yang sudah menerima penulis, memberi banyak ilmu kepada penulis baik itu tentang pertandingan, organisasi, kuliah, *attitude* dan banyak hal lainnya hingga skripsi ini selesai.

11. Kepada Geraldi Novian, Ariati Simanjuntak, Anna Amaliana, yang selalu memberi semangat bagi penulis sehingga penulisan ini terselesaikan.
12. Rekan-rekan kontrakan Villa COS (Ahong, Asep, Darsyah, Eno, Purnomo, Sinur) yang telah bersama dan memberi semangat selama di kontrakan Villa COS.
13. Rekan-rekan KKN Ciririp yang telah berbagi pengalaman dan kebersamaan penulis dalam menyelesaikan KKN ini sehingga banyak kenangan yang di dapat oleh penulis.
14. Himpunan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan periode 2017-2018 yang telah memberi banyak pengalaman dan kenangan bagi penulis.
15. BEM REMA UPI Periode 2017-2018 sebagai wadah kesersamaan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
16. Semua pihak yang telah mendukung, membantu dan memberi semangat kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih.

Penulis berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat.

Bandung, Desember 2019

Yang membuat pernyataan

Tri Yanda Rosadi

1505478

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* DALAM BELADIRI TAEKWONDO

Tri Yanda Rosadi

1505478

Pembimbing I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si.

Pembimbing II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd.

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai kurang tepatnya tendangan *dollyo chagi* yang disebabkan oleh rendahnya tingkat fleksibilitas atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Taekwondo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo UPI berjumlah 8 orang yang terdiri 4 putra dan 4 putri. Sampel ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi yang berjumlah 60 orang anggota aktif UKM Taekwondo UPI. Instrumen penelitian ini adalah *Protector Scoring System* (PSS) yang dilakukan 2 kali kepada sampel saat sebelum diberikan perlakuan sebanyak 16 kali dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Taekwondo; (2) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Taekwondo.

Kata Kunci : Fleksibilitas, Ketepatan, *Dollyo Chagi*.

ABSTRACT

EFFECTS OF FLEXIBILITY TRAINING ON THE ACCURACY OF DOLLYO CHAGI KICK IN TAEKWONDO

Tri Yanda Rosadi

1505478

Adviser I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si.

Adviser II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, M. Pd.

The problem that the authors submit in this study is that the dollyo chagi kick is not quite right due to the low level of flexibility of the athlete. The purpose of this study was to determine the effect of flexibility training on the accuracy of the Dolly Chagi kick in Taekwondo. The research method used is an experimental method. The sample of this research is 8 Taekwondo UPI UKM athletes consisting of 4 men and 4 women. This sample was taken using a purposive sampling technique from a population of 60 active members of UPI Taekwondo. The instrument of this study was the Protector Scoring System (PSS) which was carried out twice to the sample before being treated 16 times and after being treated. Based on the results of data analysis and discussion of the research results obtained, it can be concluded that: (1) There is an influence of static flexibility exercises on the accuracy of the Dolly Chagi kick in Taekwondo martial arts; (2) There is an influence of dynamic flexibility exercises on the accuracy of the dollyo chagi kick in Taekwondo martial arts.

Keywords : Flexibility, Accuracy, Dollyo Chagi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim ...

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat serta kasih-Nya, atas anugerah hidup serta kesehatan yang telah saya terima, dan petunjuk-Nya sehingga memberikan kemampuan serta kemudahan bagi saya pada penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpangkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini berjudul “**Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* dalam Beladiri Taekwondo**” dan disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari segi bahasa, penulisan, penyusunan maupun penyampainnya. Maka dari itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Desember 2019

Yang membuat pernyataan

Tri Yanda Rosadi

1505478

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN TEORI	5
2.1 Taekwondo.....	5
2.2 Fleksibilitas	7
2.3 Hubungan Fleksibilitas dengan Taekwondo	16
2.4 <i>Dollyo Chagi</i>	17
2.5 Penelitian Relevan.....	18
2.6 Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian.....	20
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.3 Partisipan.....	22
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.5 Instrumen Penelitian.....	23
3.6 Prosedur Penelitian.....	24
3.7 Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	36
4.1 Hasil Pengolahan dan Analisis Data	36
4.2 Diskusi Penemuan.....	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Implikasi.....	41
5.3 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan Penelitian.....	25
Tabel 4.1 Deskripsi Data Kelompok A dan Kelompok B.....	36
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kelompok A dan Kelompok B.....	37
Tabel 4.3 Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 3.2 Teknik <i>Purposive Sampling</i>	22
Gambar 3.3 <i>Protector Scoring System</i> (PSS).....	23
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian.....	35

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asisten Deputi Olahraga, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kemepora. (2014). *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Vol. 1. No. 1. 1-81.
- Azhari. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Klub BTSC Kabupaten Bogor. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*.
- Cholil dan Hidayah, N. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: Red Point.
- Fraenkel, Jack R., et al. (1993). *How To Design and Evaluated Research in Education*. McGraw-Hill INC Young.
- G, Penjaskes. (2019). *6 Jenis-jenis Stretching yang Umum Dilakukan*. [Online]. Diakses dari <https://gurupenjaskes.com/jenis-jenis-stretching>
- Ghulam. (2018). *Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangandollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giandika, R. (2016). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI Dengan Hasil Tendangan *Dollyo Chagi*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 01. No. 01. 12-16.
- Giriwijoyo, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi Keplatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A. (2018). *Pengertian dan Perbedaan Statistik Parametrik dan Non Parametrik*. [Online]. Diakses dari <http://www.en.globalstatistik.com/pengertian-dan-perbedaan-statistik-parametrik-dan-non-parametrik/>
- Imanudin, dan Umaran. (2017). *Bahan Ajar Ilmu Keplatihan Olahraga*. Bandung: Red Point.
- Kharisma, D. (2017). *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung Tahun 2016/ 2017*. (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
- Khrisna. (2014). *Statistik Parametric dan Non Parametric*. [Online]. Diakses dari <http://datariset.com/artikel/detail/statistik-parametric-dan-nonparametric/>

- Lutan, R. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB – FPOK UPI Bandung.
- Mackenzie, Brian. (2005). *The Nine Key Elements of Fitness*. London: Electric Word.
- Michael. (1996). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Gafindo Persada.
- Nurhasan dan Cholil. (2014). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Red Point.
- Pratiwi, D. (2008). *Tendangan Pamungkas*. Jakarta: Pustaka Inermasa.
- Putri, Tri (2019). *Pentingnya Fleksibilitas Tubuh*. [Online]. Diakses dari <https://www.apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas-tubuh/>
- Raharjo, S. (2017). *Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon dengan SPSS*. [Online]. <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html>
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Rozikin, A. (2015). Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan *Eolgol Dollyo-Chagi* Pada Olahraga Taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 04. No. 01. 32-36.
- Satriya, Dikdik dan Iman. (2007). *Metode Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- World Taekwondo Federation. (2011). *Poomsae Competition Rulers and Interpretation*. World Taekwondo Federation.
- Yoyok, S. (2008). *Poomsae Taekwondo untuk Kompetisi*. Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama.