

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO*
CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR
GURU PULUNGAN KABANJAHE
PADA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM 1815030009



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
BERASTAGI
2022**

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

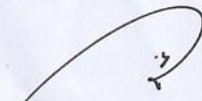
**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA
ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN
KABANJAHE PADA TAHUN 2021/2022**

Disusun dan Diajukan untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi

Nama Mahasiswa : Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM : 1815030009
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Disetujui

Pembimbing I


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

Pembimbing II


Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 01190892011

Diketahui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Universitas Quality Berastagi


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceran – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA
ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN
KABANJAHE PADA TAHUN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

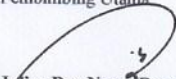
Nama Mahasiswa : Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM : 1815030009
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 20 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

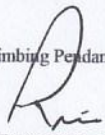
Berastagi, 20 Juli 2022

Menyetujui :
Tim Pembimbing


Pembimbing Utama


Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701

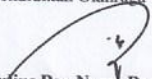
Pembimbing Pendamping


Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 01190892011

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga


Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA
ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN
KABANJAHE PADA TAHUN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM : 1815030009
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 20 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Penguji II

Janwar F Sinurava, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101

Penguji III

Julius Bov Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Julius Bov Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS QUALITY
BERASTAGI

Nama

Tanda Tangan

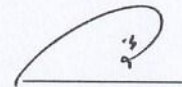
Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002



Janwar F Sinurava, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101



Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002



Mahasiswa :

Nama : Elkalida Rut Timanta Br Ginting

NPM : 1815030009

Tanggal Ujian : 20 Juli 2022



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 20 Juli 2022 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Elkalida Rut Timanta Br Ginting

NPM : 1815030009

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Club Jambur Guru Pulungen Kabanjahe Pada Tahun 2021/2022

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dengan Nilai : A-

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Penguji II

Janwar F Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101

Penguji III

Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik, berjalan dengan lancar dan sesuai waktu yang ditentukan. Skripsi ini berjudul **“Hubungan *Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo chagi Pada Atlet Junior Di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022*”**.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, pengarahan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini penulis menyampaikan ungkapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Erna Prida. M.Si., selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs. Sejahtera, M.Pd selaku Dekan Fakultas Universitas Quality Berastagi.
3. Bapak Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi dan sebagai pembimbing I dalam penyusunan skripsi yang telah memberikan masukan dan saran terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibu staf Pengajar dan Pegawai Administrasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan pendidikan, bimbingan, nasehat, selama penulis mengikuti perkuliahan.

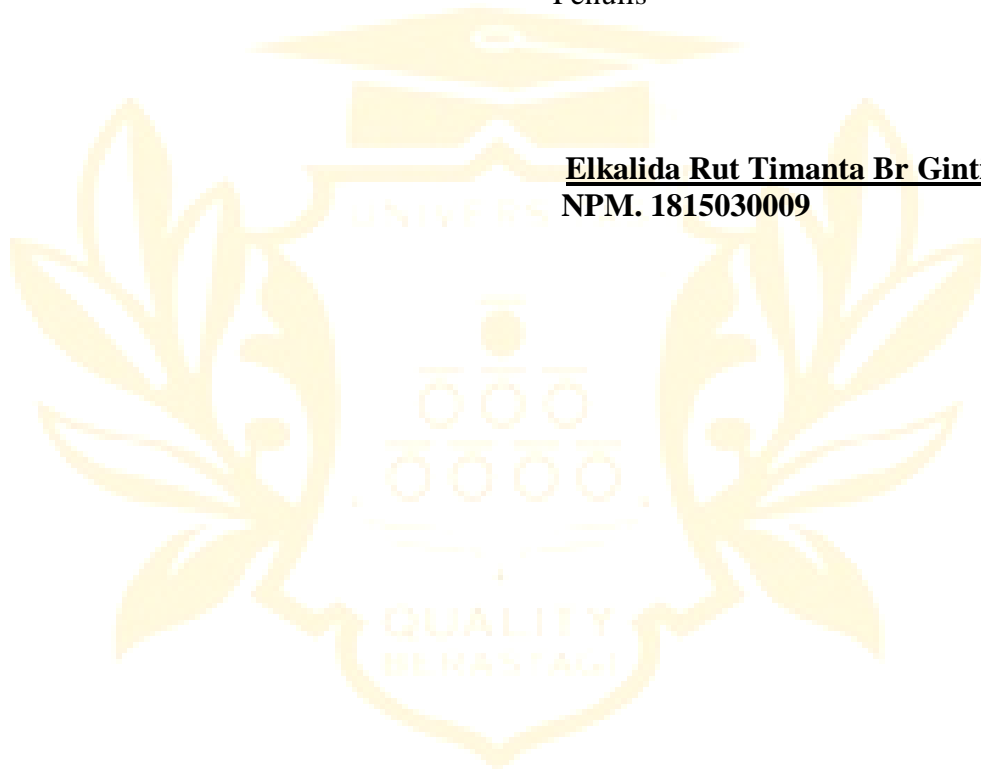
6. Kepada kedua orang tua penulis yang telah banyak memberi arahan, dukungan dan bimbingan serta materi selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Quality Berastagi.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik isi, bahasa maupun tata bahasa penyampaian dalam skripsi ini. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini, akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Berastagi, Juni 2022

Penulis

Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM. 1815030009



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJUAN PUSTAKA	6
A. Kerangka Teoritis	6
1. Pengertian Taekwondo	6
2. Teknik Dasar Taekwondo	7
3. Kekuatan	12
4. <i>Power</i> otot tungkai	17
5. Kelenturan	18
6. Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	36
B. Analisis Data	39
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kriteria Penilaian Meloncat Ke Atas (Vertical Jump)	30
Tabel 3.2	Kriteria Penilaian Kelenturan Side Split	31
Tabel 3.3	Portofolio Penilaian Teknik Tendangan Dollyo Chagi	32
Tabel 3.4	Kriteria Penilaian Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi	33
Tabel 4.1	Data Hasil Penelitian <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022	35
Tabel 4.2	Data Hasil Penelitian Kelenturan Atlet Junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022	36
Tabel 4.3	Data Hasil Penelitian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022	37
Tabel 4.4	Data Hasil Uji Normalitas <i>One – Sample Kolmogrov-Smirnov</i> <i>Test</i>	39
Tabel 4.5	Uji Linieritas <i>Power</i> Otot Tungkai	40
Tabel 4.6	Uji Linieritas Kelenturan	40
Tabel 4.7	Uji t	42
Tabel 4.8	Uji f	43
Tabel 4.9	Hasil Perhitungan Besarnya Hubungan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	44
Tabel 4.10	Hasil Perhitungan Besarnya Hubungan Kelenturan dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pelaksanaan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian	29



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM : 1815030009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : **“Hubungan Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022”**. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari ha sil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2022

Yang menyatakan,



Elkalida Rut Timanta Br Ginting
NPM : 1815030009