

ABSTRAK

Elkalida Rut Timanta Br Ginting. NPM: 1815030009. “Hubungan Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Junior Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*, mengetahui hubungan antara kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dan mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kelenturan terhadap tendangan *dollyo chagi*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 sebanyak 20 orang dan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui hubungan otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Junior Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 menggunakan tes terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet.

Teknik pengolahan data yang digunakan adalah uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis, uji t, uji f. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 dengan nilai variabel *power* otot tungkai $t_{hitung} > \text{dari } t_{tabel}$ ($2.494 > 2.120$) dan *power* otot tungkai memiliki hubungan sebesar 56%, hubungan yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 dengan nilai variabel kelenturan $t_{hitung} > \text{dari } t_{tabel}$ ($4.875 > 2.120$) dan kelenturan memiliki hubungan sebesar 46,5% dan hubungan antara *power* otot tungkai dan kelenturan terhadap tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 dimana hasil olah data dapat di ketahui bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($13.183 > 3.197$).

Kata Kunci: Otot Tungkai, Kelenturan dan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*

ABSTRACT

Elkalida Rut Timanta Br Ginting. NPM: 1815030009. "The Relationship of Limb Muscles and Flexibility to Dollyo Chagi's Kicking Ability in Junior Athletes of the Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Club in 2022."

This study aims to determine the relationship between leg muscle power on dollyo chagi kicking ability, determine the relationship between flexibility and dollyo chagi kick ability and determine the relationship between leg muscle power and flexibility on dollyo chagi kicks. The population in this study were junior athletes at Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe in 2022 as many as 20 people and data collection techniques used to determine limb muscle tension and flexibility on dollyo chagi kick ability in Junior Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe athletes in 2022 using a test on the ability to kick dollyo chagi in athletes.

The data processing technique used is validity test, reliability test and hypothesis testing, t test, f test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between leg muscle power and dollyo chagi kicking ability in junior athletes at Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe in 2022 with the variable value of leg muscle power $t_{count} > t_{table}$ ($2,494 > 2,120$) and leg muscle power having a relationship by 56%, a significant relationship between flexibility and dollyo chagi kicking ability in junior athletes at Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe in 2022 with the value of the flexibility variable $t_{count} > t_{table}$ ($4,875 > 2,120$) and flexibility has a relationship of 46.5% and the relationship between leg muscle power and flexibility against dollyo chagi kicks in junior athletes at Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe In 2022 where the results of data processing can be seen that $F_{count} > F_{table}$ ($13,183 > 3,197$).

Keywords: Limb Muscles, Flexibility and Kicking Ability Dollyo Chagi