

Original Article

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MOMTONG DOLYO CHAGI* ATLET TAEKWONDO SMART SAMARINDA

THE RELATIONSHIP OF FLEXIBILITY AND STRENGTH OF THE ABDOMINAL MUSCLES TO THE CAPABILITY OF DOLYO CHAGI'S MONTONG KICKING ATHLETE IN SMART SAMARINDA TAEKWONDO ATHLETES

Samsuriati¹, Nanda Alfian Mahardhika²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, samsuriatiguntur@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, nam791@umkt.ac.id
(samsuriatiguntur@gmail.com)

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) tingkat fleksibilitas atlet taekwondo smart Samarinda, (2) untuk mengetahui kekuatan otot perut atlet taekwondo smart Samarinda, (3) untuk mengetahui kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda, (4) untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas yaitu fleksibilitas dan kekuatan otot perut, serta 1 variabel terikat yaitu kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*. Populasi dalam penelitian ini ialah atlet taekwondo smart Samarinda dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berjumlah 19 atlet. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Analisis data simultan menggunakan uji F pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa (x1) fleksibilitas mempunyai hubungan dengan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* dengan nilai $p=0.018 < 0.05$. (x2) kekuatan otot perut mempunyai hubungan dengan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* dengan nilai $p=0.016 < 0.05$. Disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda dengan nilai $p= 0,000 < 0.05$.

Kata kunci : Fleksibilitas, kekuatan otot perut, *momtong dolyo chagi*

ABSTRACT

The aims of the study were to determine: (1) the level of flexibility of Samarinda smart taekwondo athletes, (2) to determine the abdominal muscle strength of Samarinda smart taekwondo athletes, (3) to determine the kick ability of momtong dolyo chagi taekwondo smart Samarinda athletes, (4) to determine the relationship of flexibility and abdominal muscle strength on the kicking ability of the dolyo chagi smart taekwondo athlete in Samarinda. In this study, 2 independent variables were used, namely flexibility and abdominal muscle strength, and 1 dependent variable, namely the ability to kick dolyo chagi. The population in this study were taekwondo smart Samarinda athletes with a purposive sampling technique totaling 19 athletes. This research is a correlation study using test and measurement methods. Simultaneous data analysis using the F test at a significant level of 5%. Based on the results of the study it was explained that (x1) flexibility has a relationship with the ability to kick dolyo chagi with $p = 0.018 < 0.05$. (x2) abdominal muscle strength has a relationship with the ability to kick dolyo chagi with a value of $p = 0.016 < 0.05$. It was concluded that there was a significant relationship between flexibility and abdominal muscle strength on the ability to kick dolyo chagi in smart Samarinda taekwondo athletes with a p value = 0.000 < 0.05.

Keywords : Sportfishing , sea, recreational sports

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i2>



PENDAHULUAN

Salah satu olahraga beladiri yang cukup populer dan juga banyak di minati dikalangan masyarakat Indonesia ialah beladiri Taekwondo. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang sudah populer dari tahun 2000 dan berasal dari Korea (Kecepatan et al., 2019). Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea, Taekwondo merupakan gabungan dari 3 kata dasar yaitu: *Tae*, yang artinya menendang atau menghancurkan menggunakan kaki ataupun bisa dibidang teknik tendangan. *Kwon*, artinya tangan untuk memukul dan untuk pertahanan diri. Serta *Do* yang berarti jalan atau seni (Sakti et al., 2015). Jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan.

Cabang olahraga taekwondo biasanya lebih menggunakan tendangan daripada pukulan, dikarenakan tendangan mempunyai power yang lebih kuat daripada pukulan. Dengan power dan kelincahan yang dimunculkan oleh kaki juga dapat membuat konsentrasi lawan tidak terfokus (Ali Rozikin, 2015). Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan dasar yang paling sering digunakan oleh para taekwondoin di dalam pertandingan, untuk menyerang (*attack*) maupun membalas serangan (*counter*). Kekuatan tendangan ini juga sangat terbantu dengan perputaran pinggang yang sebenarnya adalah penyaluran energi dari berat badan (Setiawan et al., 2004, p. 16). beladiri ini

memiliki kemampuan untuk pengembangan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam pertandingan, misalnya kekuatan otot, kecepatan daya ledak, keseimbangan, kelentukan, daya tahan serta keterampilan gerak. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *Dollyo Chagi* (Ifan Kharisma, n.d.).

Taekwondo memiliki berbagai macam teknik tendangan dan setiap teknik tendangannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Atlet yang dapat melakukan tendangan yang efektif serta efisien sehingga Gerakan yang dihasilkan menjadi optimal dapat dikatakan atlet yang baik (Kejaora, 2020). Dalam hal ini, penulis melakukan observasi terhadap salah satu tendangan *dolyo chagi* pada atlet taekwondo smart Samarinda. Dimana atlet taekwondo smart memiliki tingkat kemampuan tendangan yang berbeda-beda setiap individunya, masalah ini terjadi dikarenakan kualitas fleksibilitas yang dimiliki atlet juga berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi ketepatan tendangan tersebut. Salah satu faktor yang mendukung ketepatan tendangan adalah fleksibilitas (Ali Rozikin, 2015). Maka dari itu tendangan *dolyo chagi* merupakan tendangan yang paling banyak digunakan oleh para atlet taekwondo, namun para atlet terkadang tidak mengetahui kapan dan saat seperti apa tendangan ini harus dilakukan.

Kemampuan fisik sangat berhubungan dengan kecepatan kaki, kekuatan otot perut, koordinasi mata kaki, dan otot tungkai yang akan mempengaruhi penampilan atlet baik Ketika Latihan maupun bertanding (Power et al., 2017)Fleksibilitas dan kekuatan otot perut sangatlah berpengaruh pada prestasi atlet taekwondo smart khususnya atlet *kyourugi* (tarung). Terkadang latihan fleksibilitas dan kekuatan otot perut yang di berikan oleh pelatih adalah bentuk latihan secara umum. Tetapi untuk atlet *kyourugi* (tarung) ada gerakan yang dominan ialah menendang dengan keras, melihat aksi reaksi lawan, menghindari serangan lawan dengan cepat, dan membalas serangan lawan untuk mendapatkan poin. Maka dari itu di perlukannya fleksibilitas dan kekuatan otot perut untuk bertarung hingga 2 menit dengan kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan hasil yang bagus.

Terkadang pada saat atlet bertanding dan tidak mempunyai kondisi fisik seperti kelincihan dan otot perut yang kuat maka sangat gampang terjadi kekalahan dilapangan dikarenakan lebih cepat merasa lelah, tetapi bagi atlet yang mempunyai tingkat fleksibilitas dan juga kekuatan otot perut yang kuat dan baik hal ini masih bisa diatasi dengan menyelesaikan pertandingan secepat-cepatnya, sehingga dapat beristirahat dan tidak membuang-buang tenaga.

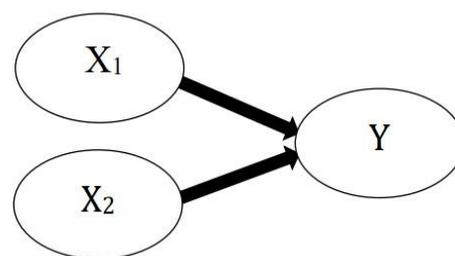
Berdasarkan hal-hal yang di kemukakan di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian berjudul “Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Smart Samarinda”.

METODE PENELITIAN

Penelitian korelasi adalah penelitian yang digunakan untuk menemukan hubungan antara dua variabel atau lebih sebagai proses penelitian yang sistematis, sedangkan variabel lain dapat dikontrol atau bahkan diabaikan, sehingga bekerja untuk menentukan jumlah variasi dalam satu faktor, (Di et al., 2020)

Jenis penelitian yang di pakai dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korlasi dapat diartikan yang datanya menentukan apakah ada hubungan antara dua variable atau lebih(Drajat et al., 2021) Penelitian ini mengkaji sejauh mana variasi satu faktor atau beberapa faktor lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Dan metode penelitian ini dirancang untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*.

Sebagai gambaran atau model yang akan digunakan sebagai acuan dalam penelitian. Adapun model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini dipakai untuk mengetahui hubungan feksibilitas X₁ kekuatan

otot perut X₂ terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* Y.

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian, sedangkan sampel Sebagian dari populasi yang mewakili populasi dan memiliki karakteristik dari populasi tersebut (Amin et al., 2023) populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo smart Samarinda berjumlah 30 orang. Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini ialah atlet taekwondo smart Samarinda berusia 8-17 tahun yang berjumlah 19 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, tes, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini meliputi uji analisis berupa uji normalitas. Terdiri dari 3 variabel yaitu, Fleksibilitas (X₁), Kekuatan Otot Perut (X₂, dan Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi* (Y). Pada uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah, jika nilai $p > 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal, jika nilai $p < 0,05$ maka data penelitian berdistribusi tidak normal.:

Tabel 1. Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Fleksibilitas	Otot Perut	<i>Momtong Dolyo Chagi</i>
	N	19	19	19
Normal Parameter ^{a,b}	Mean	13.79	29.63	17.79
	Std. Deviation	5.094	6.710	2.658
Moist Extreme Differences	Absolute	.140	.169	.153
	Positive	.140	.169	.153
	Negative	.104	.077	.094
Test Statistic		.140	.169	.153
Asymp.Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.157 ^d	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors significance correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa diketahui nilai signifikan fleksibilitas (X₁) 0,200, nilai signifikan kekuatan otot perut 0,157, dan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* 0,200. Maka diketahui nilai signifikan (p) pada tiap variabel lebih besar dari 0,05, oleh karena itu semua data berdistribusi normal.

Adapun uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas (X₁) Fleksibilitas, (X₂) kekuatan otot perut, terhadap variabel terikat kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*(Y). Hasil dari perhitungan uji hipotesis secara *simultan* menunjukkan bahwa adanya hubungan antara fleksibilitas(X₁), kekuatan otot perut (X₂), terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* (Y).

Tabel 2. Uji Korelasi Ganda

ANOVA ^a							
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	R	R ²
Regression	79.689	2	39.844	13.430	.000 ^b	0.792	0.627
Residual	47.269	16	2.967				
Total	127.258	18					

a. *Dependent Variable: Momtong Dolyo Chagi*
b. *Predictors: (Constant), Otot Perut, Fleksibilitas.*

Di buktikan dari hasil korelasi berganda secara *simultan* atau keseluruhan Dapat dilihat pada tabel diatas menunjukkan hasil F_{hitung} sebesar 13.430 dengan nilai signifikan 0.000. Hasil koefisien korelasi berganda diperoleh nilai R 0.792, dari hasil tersebut maka diperoleh R^2 sebesar 0.627 sehingga dengan demikian hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* sebesar 62.7%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka disimpulkan bahwa (1) adanya hubungan yang signifikan antara fleksibilitas (X1) dan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*(Y) dibuktikan dengan hasil nilai $p=0,018 < 0,05$. (2) adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut (X2) terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* (Y) dibuktikan dengan hasil $p=0,16 < 0,05$. Dan adanya hubungan yang signifikan anatara fleksibilitas (X1), kekuatan otot perut (X2) terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* (Y) dibuktikan dengan nilai $p=0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Rozikin, T. H. (2015). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 32–36.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). Pendahuluan Penelitian merupakan proses kreatif untuk mengungkapkan suatu gejala melalui cara tersendiri sehingga diperoleh suatu informasi. Pada dasarnya, informasi tersebut merupakan jawaban atas masalah-masalah yang dipertanyakan sebelumnya. Oleh ka. 14(1), 15–31.
- Di, K., Kusuma, S., & Jakarta, N. (2020). No Title, 5(3), 137–147.
- Drajat, O. :, Kurniawan, E., Bimbingan, D., Konseling, U., & Pgrri, Y. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.
- Ifan Kharisma, I. S. (n.d.). Analisis Frekuensi dan Power Tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, 105–112.
- Kecepatan, F. Y. M., Daya, D. A. N., & Terhadap, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo, 85–95. DOI: 10.31571/jpo.v8i2.1120
- Kejaora, S. J. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model Tes Keterampilan Tendangan AP Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri.
- Power, H., Tungkai, O., Mata, K., & Dan, K. (2017). JUARA : Jurnal Olahraga, 2(2), 82–92.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang) (Vol. 13, Issue 1). www.wikipedia.org
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2004). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu, 15–20.