

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA  
TAEKWONDO-IN ANTERO TAEKWONDO  
CLUB di JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar  
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Oleh**

**BAYU KRISTIAWAN41182191190105**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

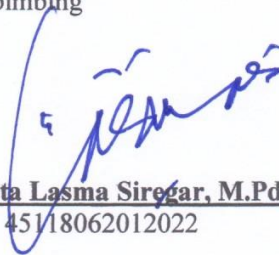
HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA  
TAEKWONDO-IN ANTERO TAEKWONDO CLUB di JAKARTA

Oleh

**Bayu Kristiawan**  
41182191190105

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing

  
**Yunita Lasma Siregar, M.Pd**  
NIK: 45118062012022

Tanggal 12 Mei 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr Apta Mylsidayu, M.Or**  
NIK: 4510122011035

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA  
TAEKWONDO-IN ANTERO TAEKWONDO CLUB di JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Bayu Kristiawan**

41182191190105

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M. Pd  
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or  
Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S. Pd., M. Pd  
Anggota : Habibie, S. Sos., M. Pd  
Anggota : Domi Bustomi, M. Pd

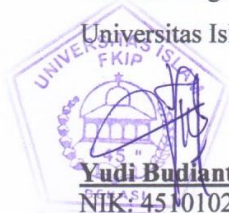


.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam '45' Bekasi



**Yudi Budianti, M. Pd**

NIK: 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Bayu Kristiawan  
NPM : 41182191190105  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Taekwondo-In Antero Taekwondo Club di Jakarta” ini benar - benar saya kerjakan sendiri

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non – material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 31 Juli 2023

Saya yang menyatakan,

  
Bayu Kristiawan

## *Motto Dan Persembahan*

### **Motto:**

*Orang positif saling mendoakan, orang negatif saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses, orang gagal lebih banyak protes*

### *Persembahan*

Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
*kedua rang tua tercinta, Istri dan Anakku*  
*yang tersayang, serta teman-tamanku*  
seperjuangan

## ABSTRAK

**Bayu Kristiawan, NPM:** 41182191190105, Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Taekwondo-In Antero Taekwondo Club di Jakarta. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta; (2) Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta; (3) Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama terhadap tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Taekwondo-in Antero Taekwondo Club Jakarta, yang berjumlah 15 orang. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Hasil analisis data didapat nilai korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 0,762, dengan nilai t sebesar 4.238 dan signifikan pada *alpha* 5%. Besar hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi*, sebesar 58%. Koefisien korelasi antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 0,611, dengan nilai t sebesar 2.781 dan signifikan pada *alpha* 5%., besar hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* 37.39%. Sedangkan Koefisien korelasi keseimbangan dan power otot tungkai secara linier terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 0,889 dan  $R^2 = 0,790$ . Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung} = 22.572 > F_{tabel} = 3,74$ , dengan alpha 5%, besar hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada Taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta, sebesar 79%.

**Kata Kunci:** keseimbangan. power otot tungkai, dan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Ibu Yunita Lasma S., M.Pd selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat di selesaikan dengan baik.

5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Bapak/Ibu Pengurus antero taekwondo club Jakarta yang telah membantu penelitian ini.
8. Istri dan anak – anakku yang selalu mendo“akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo“akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, aamiin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.



## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Hakikat Olahraga Taekwondo.....	9
1. Pengertian Olahraga Taekwondo .....	9
2. Dasar-Dasar Taekwondo.....	12
3. Peraturan Pertandingan Taekwondo .....	16
4. Teknik Tendangan Taekwondo.....	20
5. Hakikat Dollyo Chagi .....	26
B. Hakikat Kondisi Fisik .....	29
1. Pengertian Kondisi Fisik .....	29
2. Manfaat Kondisi Fisik.....	31
3. Komponen Kondisi Fisik .....	32

4. Hakikat Keseimbangan .....	33
5. Power Otot Tungkai .....	37
C. Penelitian Relevan.....	42
D. Kerangka Berfikir.....	45
E. Hipotesis.....	47
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Metode Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel .....	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	51
E. Teknik Analisa Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>62</b>
A. Deskripsi Data.....	62
B. Uji Normalitas Data .....	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
D. Diskusi dan Penemuan .....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Simpulan .....	74
B. Saran-saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 2.1	Permitted Area Badan .....	17
Gambar 2.2	Permitted Area Kepala .....	17
Gambar 2.3	Bagian Kepalan Tangan .....	18
Gambar 2.4	Bagian Sock (sarung kaki) .....	19
Gambar 2.5	Ap chagi .....	21
Gambar 2.6	Eolgol Dollyo Chagi.....	22
Gambar 2.7	Naeryo chagi .....	22
Gambar 2.8	Yeop chagi.....	23
Gambar 2.9	Dwi Chagi .....	24
Gambar 2.10	Dwi Huryeo Chagi (dwi huirigi).....	24
Gambar 2.11	<i>Nare Chagi</i> .....	25
Gambar 2.12	<i>Dolge Chagi</i> .....	26
Gambar 2.13	Posisi Kaki Tumpuan .....	28
Gambar 2.14	Lima langkah Pelaksanaan <i>dollyo chagi</i> .....	29
Gambar 2.15	Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	33
Gambar 2.16	Struktur otot tungkai tampak depan dan belakang .....	40
Gambar 3.1	Desain penelitian.....	52
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	52
Gambar 3.3	<i>Standing Stork Test</i> .....	54
Gambar 3.4	<i>Standing Broad Jump</i> .....	55

## DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 4.1	Deskripsi Keseimbangan.....	63
Tabel 4.2	Deskripsi Power Otot Tungkai.....	63
Tabel 4.3	Deskripsi Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	64
Tabel 4.4	Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....	65
Tabel 4.5	Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen Terhadap Variabel Dependennya .....	66
Tabel 4.6	Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1	Data Mentah Hasil Penelitian .....	79
Lampiran 2	Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian .....	80
Lampiran 3	Proses Pencarian Uji Normalitas .....	86
Lampiran 4	Proses Pencarian Korelasi .....	89
Lampiran 5	Uji Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	98
Lampiran 6	Dokumen Penelitian .....	100
Lampiran 7	Daftar Nama Atlet .....	103