

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO* SMP NEGERI 4 PURWOKERTO

**Latar Belakang:** Peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler *taekwondo* yang sangat beraneka ragam. Hal tersebut dipengaruhi oleh panjang tungkai dan keletukan pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kelentukan pinggang dengan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMP N 4 Purwokerto.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional* dan pengumpulan data menggunakan teknik survei dengan tes dan pengukuran. Sampel penelitian ini berjumlah 15 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen panjang tungkai menggunakan meteran, kelentukan pinggang *sit and reach test*, tendangan *dollyo chagi* menggunakan alat bantu *stopwatch* dengan sasaran tendangan target tangan. Teknik analisis data menggunakan *pearson product moment* dan korelasi ganda.

**Hasil Penelitian:** Tidak ada hubungan antara panjang tungkai dengan tendangan *dollyo chagi* dengan nilai Sig. 0,191 > alfa 0,05. Tidak ada hubungan antara kelentukan pinggang dengan tendangan *dollyo chagi* dengan nilai Sig. 0,757 > alfa 0,05. Tidak ada hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan pinggang dengan tendangan *dollyo chagi* dengan nilai  $F_{hitung} (1,204) < F_{tabel} (3,81)$ .

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan panjang tungkai dengan tendangan *dollyo chagi*. Tidak ada hubungan kelentukan pinggang dengan *tendangan dollyo chagi*. Tidak ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan pingang secara bersama-sama dengan tendangan *dollyo chagi*.

**Kata Kunci:** *Panjang Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dollyo Chagi, Taekwondo.*

## ABSTRACT

### THE RELATION BETWEEN LEG LENGTH AND HI FLEXIBILITY WITH DOLLYO CHAGI KICKING ON MEMBER OF TAEKWONDO EXTRACURRICULAR IN MIDDLE SCHOOL 4 PURWOKERTO

**Background:** Member of taekwondo extracurricular have the ability dollyo chagi kicking on a very diverse taekwondo extracurricular. This in influenced by the length of the legs and hip flexibility. The aim of this research was investigate the relationship between leg length and hip flexibility with dollyo chagi kicking in member of taekwondo extracurricular at SMP N 4 Purwokerto.

**Research Method:** This research is a descriptive correlational with cross sectional approach and data collection using survey techniques with test and measurements. The sample of this study was 15 students. The sampling technique uses total sampling by taking into account the inclusion and exclusion criteria. Leg length instruments use a height measurement tool, ahip flexibility with sit and reach test, dollyo chagi kicking using a stopwatch with a target hand kick target. Data analysis techniques used the peatson product moment and multiple correlations.

**Research Result:** There in no relationship between leg length and dollyo chagi kicks Sig. 0,191 > alfa 0,05. There is no relationship between hip flexibility with dollyo chagi kick with Sig. 0,757 > alfa 0,05. There is no relationship between leg length and hip flexibility with the dollyo chagi kick with a Fcount (1,204) < Ftable (3.81)

**Conclusion:** There is no relationship between the length of the leg and the dollyo chagi kick, there is no relation between hip flexibility and dollyo chagi kick. There is no relationship between leg length and joint flexibility with the dollyo chagi kick.

**Keywords:** *Leg Length, Hip Flexibility, Dollyo Chagi, Taekwondo.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PRAKATA</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Taekwondo .....	8
2. Antropometri .....	11
3. Komponen Kondisi Fisik .....	12
B. Kerangka Teori .....	14
C. Kerangka Konsep .....	14
D. Hipotesis .....	15
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	16
A. Desain Penelitian .....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	16
1. Lokasi Penelitian .....	16

2. Waktu Penelitian .....	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	16
D. Variabel Penelitian .....	17
E. Definisi Operasional .....	17
F. Alur Penelitian .....	19
G. Instrumen Penelitian .....	20
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes .....	20
I. Analisis Data .....	21
1. Uji Asumsi Klasik .....	21
2. Pengujian Hipotesis .....	22
3. Kriteria Penerimaan Hipotesis .....	23
J. Etika Penelitian .....	23
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
A. Hasil Penelitian .....	24
1. Profil SMP Negeri 4 Purwokerto .....	24
2. Uji Univariat .....	25
3. Uji Bivariat .....	28
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	31
1. Hubungan Panjang Tungkai dengan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	31
2. Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	32
3. Hubungan Panjang Tungkai dan Kelentukan Pinggang Secara Bersama-sama dengan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	33
C. Keterbatasan Penelitian .....	34
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	18
Tabel 3.2. Koefisien Korelasi .....	22
Tabel 4.1. Analisis Deskriptif Data Panjang Tungkai .....	25
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .....	25
Tabel 4.3. Analisis Deskriptif Data Kelentukan Pinggang .....	26
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang .....	26
Tabel 4.5. Analisis Deskriptif Data Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	27
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	27
Tabel 4.7. Uji Normalitas.....	28
Tabel 4.8. Uji Homogenitas .....	38
Tabel 4.9. Uji <i>Product Moment</i> Panjang Tungkai dengan <i>Dollyo Chagi</i> ....	29
Tabel 4.10. Uji <i>Product Moment</i> Kelentukan Pinggang Panjang Tungkai dengan <i>Dollyo Chagi</i> .....	30
Tabel 4.11. Uji Korelasi Berganda .....	30

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gambar <i>Eologol Dollyo Chagi</i> .....	11
Gambar 2.2. Kerangka Teori .....	14
Gambar 2.3. Kerangka Konsep .....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Penelitian.....	39
Lampiran 2. Hasil Uji SPSS .....	40
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Jendral Soedirman ke SMP Negeri 4 Purwokerto .....	42
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Jenderal Soedirman ke Kepala DMPPTS .....	43
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Banyumas Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Satu Pintu.....	44
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Banyumas Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik .....	45
Lampiran 7. Surat Keterangan dari SMP Negeri 4 Purwokerto .....	46
Lampiran 8. Dokumentasi.....	47
Lampiran 9. Biodata.....	53