

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN DALAM TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO KOTA SABANG

Firman Maulana, Zikrul Rahma, dan Irfandi

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena

ABSTRAK

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan taekwondoin yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Panjang tungkai seorang atlet dapat mempengaruhi kecepatan tendangan dollyo chagi. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan pada tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo kota sabang. Tujuannya adalah Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai dengan hasil tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo kota sabang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul dengan hubungan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan dollyo chagi pada Atlet Dispora Taekwondo Kota Sabang Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan dollyo chagi, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien kolerasi sebesar 0,96. Kecepatan tendangan dollyo chagi pada Atlet Dispora Taekwondo Kota Sabang Tahun 2018 berada pada kategori sangat kuat.

Kata Kunci: Taekwondo, Panjang Tungkai, Kecepatan tendangan Dollyo Chagi

ABSTRACT

Taekwondo is a physical contact sport, so the possibility of injury during a match is very high. For this reason, taekwondoin is needed in matches that have good enough abilities and mature readiness to compete. The quality of taekwondo athletes is influenced by physical and psychological qualities. An athlete's leg length can affect the kick speed of dollyo chagi. The formulation of the problem in this study is whether there is a relationship between leg length and speed on dollyo chagi kicks in taekwondo athletes in the city of Sabang. The aim is to find out how big the relationship between leg length and the results of dollyo chagi kicks in Taekwondo athletes in the city of Sabang. This study

uses the research method used in this study is a descriptive correlational method. The results of research that have been obtained by processing and analyzing data from a study entitled the relationship between leg length and kick speed of dollyo chagi in Taekwondo athletes in Sabang City in 2018, it can be concluded as follows: there is a significant relationship between leg length and kick speed of dollyo chagi , this is indicated by the correlation coefficient of 0.96. The speed of dollyo chagi kicks in the 2018 Taekwondo Athletes in Sabang City is in the very strong category.

Keywords: Taekwondo, Leg Length, Kick speed Dollyo Chagi

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Menurut Suryadi (2002), "Tae Kwon Do berasal dari tiga kata, yaitu: "Tae" berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, "Kwon" berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, "Do" yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri". Jika diartikan Secara sederhana Taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan taekwondoin yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi dan perhatian. Dengan demikian komponen biomotor sangat diperlukan dalam mengoptimalkan pencapaian prestasi atlet taekwondo.

Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Sekarang ini, Taekwondo telah tersebar dan banyak dipraktikkan di seluruh penjuru dunia pada tahun 2002. Kepopuleran Taekwondo mencapai puncaknya saat Taekwondo dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Olympiade Sidney 2000 (Suryadi, 2002).

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib dikuasai oleh taekwondoin yang merupakan tendangan dasar adalah tendangan dollyo chagi. Tendangan dollyo chagi umumnya mulai diajarkan kepada taekwondoin setelah ia

mencapai tingkat sabuk kuning. Dari bagian-bagian kaki yang digunakan untuk tendangan dollyo chagi, ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan, unsur fisik yang mendukung dalam tendangan dollyo chagi antara lain yaitu panjang tungkai dan kecepatan.

Taekwondo (juga dieja Tae Kwon Do, Taekwon-Do) adalah olah raga bela diri Korea yang paling populer dan juga merupakan olah raga nasional Korea. Ini adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di dunia dan juga dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, hanja untuk *Tae* berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; *Kwon* berarti "tinju"; dan *Do* berarti "jalan" atau "seni". Jadi, *Taekwondo* dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepalan"

METODE PENELITIAN

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian". Berdasarkan kutipan tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah : atlet Dispora Sabang Cabang Taekwondo Tahun 2018. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 10 atlet. sebagaimana yang terdapat dalam table 3.1.

Sampel

Sampel adalah cuplikan atau sebagian dari objek yang diteliti mewakili dari populasi tersebut. Jadi dalam penetapan sampel, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2008) yang mengemukakan bahwa : "apabila subjek kurang dari seratus (100), lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah: 10 atlet Dispora Sabang Cabang Taekwondo Tahun 2018. Table 3.1 Keadaan populasi pada altet Taekwondo Sabang Tahun 2018

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Under	Keterangan
1	Arda Irawan	LK	18th	45 kg	
2	Daniel Lindu	LK	17th	48 kg	
3	Akhmad Nur	LK	18th	45 kg	

4	Rio kajulian	LK	17th	55 kg	
5	Wirajan	LK	17th	63 kg	
6	Yogi Wanda	LK	17th	51 kg	
7	Nanda Fithiani	PR	17th	45 kg	
8	Mesysara	PR	16th	45 kg	
9	Azura	PR	17th	46 kg	
10	Aldha	PR	16th	44 kg	

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:148), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

3.4.1 Panjang Tungkai

a. Alat dan fasilitas :

- 1) Antrophometer
- 2) Alat Tulis
- 3) Formulir tes



b. Tujuan

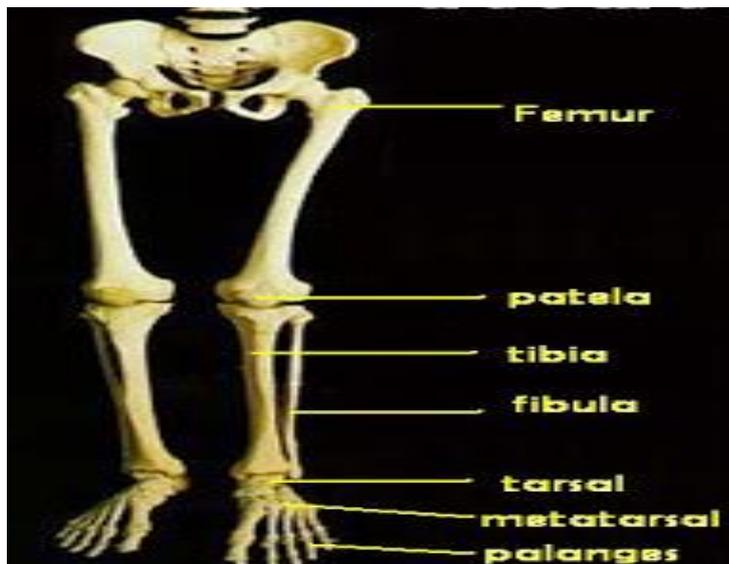
Untuk mendapatkan data tentang panjang tungkai Menggunakan antropometer Pada atlet taekwondo kota sabang.

c. Pelaksanaan

Testi berdiri tegak lurus dengan kedua kaki dirapatkan, pandangan lurus ke arah depan. Kemudian testor mulai mengukur panjang tungkai menggunakan antropometer dari mulai tonjolan tulang spina iliaca anterior superior yang terdapat di bagian tulang humerus (pangkal paha), hingga tonjolan tulang malleolus lateral (mata kaki) di bagian tulang tibia testi.

d. Hasil Tes Panjang Tungkai

Hasil yang dicatat yaitu hasil yang valid dengan akurasi jarum penunjuk yang terdapat pada antropometer, kemudian hasil angka yang berada pada mistar bagian dalam antropometer pengukuran yang didapat tersebut barulah dicatat pada formulir tes oleh testor.



3.4.2 Kecepatan

a. Alat dan fasilitas :

1. Target/pencing (alat untuk tendangan)



Gambar 2.9: pencing back

2. Alat tulis
3. Stop Watch
4. Formulir tes
5. Blangko pencatat hasil

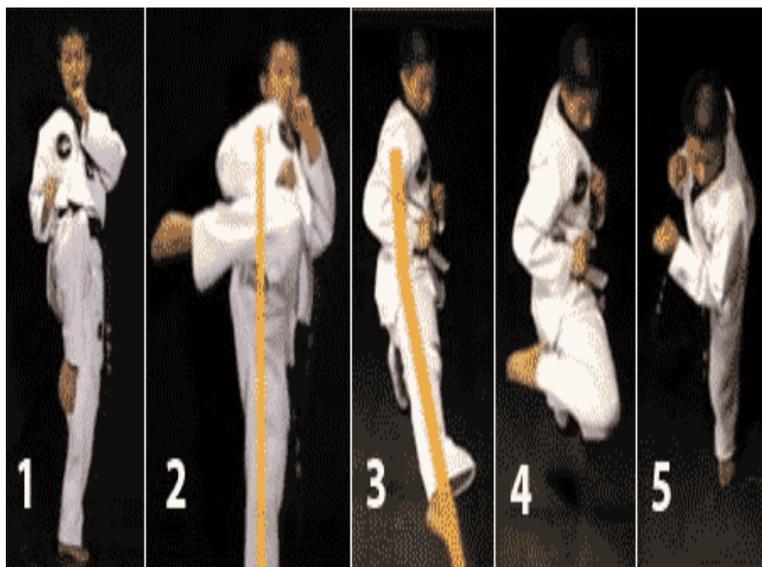
b. Tujuan

Untuk mendapatkan data tentang kemampuan kecepatan tendangan dollyo chagi Pada atlit taekwondo kota sabang

c. Pelaksanaan

Testi taekwondoin siap melakukan tendangan dollyo chagi pada target tendangan di lakukan selama 15 detik, dari hasil tendangan akan di ketahui berapa kali tendangan yang mampu di lakukan selama 15 detik.

Item tes ini peneliti menentukan waktu 15 detik karena dendangan dollyo chagi ini jika di lakukan dengan cepat dan berulang-ulang akan banyak menguras tenaga dan akan melemahkan kecepatan si atlit. Dari hasil observasi sebelum tes kecepatan di mulai bahwa atlit mampu melakukan tendangan dollyo chagi dengan kecepatan penuh rata-rata hanya mampu 20 detik tendangan tanpa kurangnya kecepatan. Oleh karena itu peneliti mengambil hanya cukup 15 detik saja untuk mengetahui kemampuan rata-rata atlit dari 15 Orang.



Gambar 2.10 : tendangan dollyo chagi

d. Hasil Tes kecepatan

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet Formulir Penilaian Kecepatan tendangan.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Teknik Tendangan	Banyaknya tendangan dollyo/15 detik
Penampilan 1	
Penampilan 2	
Penampilan 3	

Katagori	Putra	Putri
Baik sekali	> 25	> 20
Baik	18 – 24	16 – 19
Cukup	15 – 17	13 – 15
Kurang	10 – 15	10 – 12
Kurang sekali	< 10	<10

Tabel 2 : Penilaian Kecepatan Tendangan Dollyo chagi
Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan pada atlet Dispora Taekwondo Kota Sabang, diperoleh data penelitian berupa tes panjang tungkai dan tes kecepatan tendangan terhadap tendangan dollyo chagi. Data-data tersebut selanjutnya ditabulasikan ke dalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut :

4.1.1 Hasil Tes Panjang Tungkai

Hasil tes panjang tungkai dengan menggunakan alat berupa meter, diperoleh data penelitian sebagaimana terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 2. Hasil tes Panjang Tungkai

No	Nama Sampel	Hasil Tes (cm)
1	Arda Irawan	101
2	Daniel Lindu	100
3	Akhmad Nur	102
4	Rio kajulian	103
5	Wirajan	100
6	Yogi Wanda	104
7	Nanda Fithiani	95
8	Mesysara	95
9	Azura	94
10	Aldha	95
Total		989

Sumber : Hasil catatan penelitian lapangan

Tabel 3. Hasil tes Kecepatan Tendangan dalam 15 Detik

No	Nama Sampel	Banyak tendangan		
		Percobaan 1	Percobaan 2	Percobaan 3
1	Arda Irawan	22	23	24
2	Daniel Lindu	20	20	22
3	Akhmad Nur	21	21	22
4	Rio kajulian	22	23	25

5	Wirajan	20	20	22
6	Yogi Wanda	23	24	25
7	Nanda Fithiani	18	18	19
8	Mesysara	17	18	19
9	Azura	16	16	17
10	Aldha	18	19	19

Sumber : Hasil catatan penelitian lapangan

Dari tabel hasil penelitian diatas, maka peneliti menggunakan nilai kecepatan tendangan terbaik yang didapatkan dari ketiga percobaan yang dilakukan, adapun hasil tendangan terbaik yaitu pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Nilai Hasil Tes Kecepatan Terbaik Tendangan dalam 15 Detik

No	Nama Sampel	Tendangan Terbaik
1	Arda Irawan	24
2	Daniel Lindu	22
3	Akhmad Nur	22
4	Rio kajulian	25
5	Wirajan	22
6	Yogi Wanda	25
7	Nanda Fithiani	19
8	Mesysara	19
9	Azura	17
10	Aldha	19
Total		214

Sumber : Hasil catatan penelitian lapangan

Dari hasil penelitian pada tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai pada kecepatan tendangan yang dilakukan oleh atlit Dispora Taekwondo Kota Sabang dengan jumlah tendangan terbaik yaitu 214. Untuk tahap selanjutnya maka peneliti mencari nilai varian deviasi yaitu dengan rumus sebagai berikut :

$$s^2 = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan :

s² = varian

s = standar deviasi (simpangan baku)

x_i = nilai x ke-i

\bar{x} = rata-rata

n = ukuran sampel

Hasil yang didapatkan dengan menggunakan rumus standar deviasi (simpangan Baku) yaitu :

Tabel 5 Hasil Perhitungan Deviasi Panjang Tungkai

No	Nama Sampel	X	X ²
1	Arda Irawan	101	10201
2	Daniel Lindu	100	10000
3	Akhmad Nur	102	10404
4	Rio kajulian	103	10609
5	Wirajan	100	10000
6	Yogi Wanda	104	10816
7	Nanda Fithiani	95	9025
8	Mesysara	95	9025
9	Azura	94	8836
10	Aldha	95	9025
Total		989	97941

Untuk mencari varian deviasi, maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$s^2 = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}$$

$$s^2 = \frac{10 \cdot (97941) - (978121)}{10 \cdot 9}$$

$$s^2 = \frac{1289}{90}$$

$$s^2 = 14,32$$

$$s = 3,78$$

Tabel 6 Hasil Perhitungan Kecepatan Tendangan dalam 15 detik

No	Nama Sampel	Y	Y ²
1	Arda Irawan	24	576
2	Daniel Lindu	22	484
3	Akhmad Nur	22	484
4	Rio kajulian	25	625
5	Wirajan	22	484
6	Yogi Wanda	25	625
7	Nanda Fithiani	19	361
8	Mesysara	19	361
9	Azura	17	289
10	Aldha	19	361
Total		214	4650

Untuk mencari varian deviasi, maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$s^2 = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}$$

$$s^2 = \frac{10 \cdot (4650) - (214)^2}{10 \cdot 9}$$

$$s^2 = \frac{704}{9}$$

$$s^2 = 7,82$$

$$s = 2,79$$

4.1.2 Analisis Koefisien Kolerasi

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlit Dispora Taekwondo Kota Sabang, maka data-data telah diperoleh selanjutnya dianalisis dengan rumus koefisien kolerasi product moment sebagai berikut :

Tabel. 7 Hubungan Panjang Tungkai Dan (X) dengan Kecepatan Tendangan Dollyo Caghi (Y)

No	Nama Sampel	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1.	Arda Irawan	101	24	10201	576	2424
2	Daniel Lindu	100	22	10000	484	2200
3	Akhmad Nur	102	22	10404	484	2244
4	Rio kajulian	103	25	10609	625	1575
5	Wirajan	100	22	10000	484	2200
6	Yogi Wanda	104	25	10816	625	2600
7	Nanda Fithiani	95	19	9025	361	1805
8	Mesysara	95	19	9025	361	1805
9	Azura	94	17	8836	289	1598
10	Aldha	95	19	9025	361	1805
Jumlah		989	214	97941	4650	20256

Untuk langkah selanjutnya yaitu memasukkan angka hasil penelitian kedalam rumus kolerasi, adapun hasil penelitian menggunakan rumus kolerasi dapat dilihat dibawah ini :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{10.20256 - (989)(214)}{\sqrt{\{10.97941 - (989^2)\} \{10.4650 - (214)^2\}}} \\
 &= \frac{212560 - 211646}{\sqrt{(979410 - 978121) (46500 - 45796)}} \\
 &= \frac{212560 - 211646}{\sqrt{907456}} \\
 &= \frac{914}{952} \\
 &= 0,96
 \end{aligned}$$

Hasil analisis data diatas, menunjukkan bahwa nilai koefisien kolerasi (r) panjang tungkai (X) dengan kecepatan tendangan dollyo chagi (Y) pada atlit Dispora Taekwondo Kota Sabang adalah 0,96.

Tabel. 8 Untuk Melihat Hubungan Variabel X Dan Y

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Seorang atlit Taekwondo yang tungkainya lebih tinggi dapat mempengaruhi kecepatan dalam tendangan dollyo chagi, dibandingkan dengan atlit Taekwondo yang memiliki panjang tungkai yang rendah, disamping itu panjang tungkai akan mempengaruhi kekuatan dan akurasi dalam tendangan dollyo chagi, karena semakin panjang tungkai atlit maka kecepatan tendangan semakin cepat. Oleh karena itu sangat dibutuhkan atlit yang bertungkai panjang dalam beladiri Taekwondo, dikarenakan dalam seni beladiri taekwondo dominan memanfaatkan kaki dibandingkan dengan anggota tubuh yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan hubungan antara panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dengan konstribusi sebesar 0,96 pada kategori sangat kuat.

4.1.4 Pngujian Hipotesis

Selanjutnya peneliti melakuka perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui konstribusi panjang tungkai terhadap kecepatan altet Taekwondo, maka $KP = r^2 \times 100\% = 0,96^2 \times 100\% = 92$. Hal in menunjukkan bahwa panang tungkai dengan kecepatan memberi pengaruh terhadap atlet Taekwondo Sabang sebesar 92% dan sisanya 8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pembuktian hipotesis dapat dilakukan dengan pengujian t-hitung yang merupakan salah satu cara untuk membuktikan kebenaran atau kedudukan suatu hipotesis penelitian, jika t-hitung lebih besar atau sama dengan t-tabel, maka hipotesis yang dirumuskan diterima kebenarannya., sebaiknya jika t-hitung lebih kecil dari pada t-tabel, maka hipotesis yang diajukan ditolak kebenarannya. Pengujian t-hitung dapat ditempuh dengan rumus sudjana (2005:109) sebagai berikut :

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{0,96\sqrt{10-2}}{\sqrt{1-(0,96)^2}} \\
&= \frac{0,96 \times 2,82}{\sqrt{1-(0,92)}} \\
&= \frac{2,70}{\sqrt{0,08}} \\
&= \frac{2,70}{0,28} \\
&= 9,64
\end{aligned}$$

Hasil analisis diatas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 9.64 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 2-10 (dk = 8) pada signifikan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,85. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Panjang tungkai dengan kecepatan pada Atlet Taekwondo. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan adalah : “terdapat hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan”.

4.2 Pembahasan

Taekwondo adalah suatu bela diri tradisional yang berasal dari Korea. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Negara tetangga di Indonesia dan induk organisasi Taekwondo yaitu PBTI. Taekwondo adalah olahraga yang memerlukan banyak konsentrasi. Untuk mendukung keterampilan Taekwondo yang baik diperlukan berbagai faktor pendukung yang salahsatunya kondisi fisik seorang pemain. Sperti halnya seorang atlet kondisi yang baik diperlukan untuk bertanding atau berlatih sehingga akan dapat meningkatkan prestasi yang dicapainya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa panjang tungkai pada atlet Taekwondo Kota Sabang dengan rata-rata 99 cm dan diperoleh standar deviasi panjang tungkai pada atlet Taekwondo Kota Sabang yaitu 3,74. Hasil rata-rata kecepatan atlet Taekwondo Sabang yaitu 21 dan standar deviasi kecepatan altel sebesar 2,82. Dari perhitungan koefisien determinasi kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan Atlet Taekwondo diperoleh sebesar 92%. hal ini menunjukkan bahwa panjang tungkai dengan kecepatan memberi pengaruh terhadap atlet Taekwondo sebesar 92% dan sisanya 8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, dari hitungan nilai t-hitung sebesar 9,64 sedangkan t-tabel sebesar 1,85. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan pada Atlet Taekwondo Sabang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul dengan hubungan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan dollyo chagi pada Atlet Dispora Taekwondo Kota Sabang Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan dollyo chagi, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien kolerasi sebesar 0,96. Kecepatan tendangan dollyo chagi pada Atlet Dispora Taekwondo Kota Sabang Tahun 2018 berada pada kategori sangat kuat.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa panjang tungkai pada atlet Taekwondo Kota Sabang dengan rata-rata 99 cm dan diperoleh standar deviasi panjang tungkai pada atlet Taekwondo Kota Sabang yaitu 3,74. Hasil rata-rata kecepatan atlet Taekwondo Sabang yaitu 21 dan standar deviasi kecepatan atlet sebesar 2,82. Dari perhitungan koefisien determinasi kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan Atlet Taekwondo diperoleh sebesar 92%. hal ini menunjukkan bahwa panjang tungkai dengan kecepatan memberi pengaruh terhadap atlet Taekwondo sebesar 92% dan sisanya 8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, dari hitungan nilai t-hitung sebesar 9,64 sedangkan t-tabel sebesar 1,85. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan pada Atlet Taekwondo Sabang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan panjang tungkai terhadap tendangan dollyo yang dihasilkan oleh atlet Taekwondo Sabang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Rineka Cipta. Jakarta.

----- 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Academia.edu. 2009. /9067033/anatomi sistem muskuloskeletal. diakses pada 28 Maret 2017

Afiana, A (2013). Kontribusi panjang tungkai, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan sabit pencak silat pada mahasiswa UKM Universitas Lampung.

Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Amat Komari. (2010). *Biomekanika olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

Belajar taekwondo.com. 2007. *jenis-jenis-tendangan-dasar-dalam-taekwondo/*. diakses pada 20 Januari 2017

Bompa, Tudor. 2006. *Teori and of Training*. Loa Hunt Publishing. Kendal

DeviTirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: University Sebelas Maret.

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Dewi Pratiwi, 2008. *Tendangan Pamungkas*. Pustaka Indonesia. Jakarta

Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Kompas Media Nusantara: Jakarta

Irianto Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

Johnson, E. Russell. 1990. Commitment and motivation at work: The relevance of employee identity and regulatory focus. *Management review*, 35(2), 226-245.

- Komari (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar – dasar Keplatihan*. Jakarta : Depdiknas.
- Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo Poomsae Taegeuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sudjana, Nana. 2005. *Dasar-dasar Proses\Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- , 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito.
- Suryadi. Y, (2002), *The Book of WTF Poomsae Competition*, PT. Gramedia: Jakarta
- Tirtawirya, Dewi. 2007. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*. Yogyakarta World Taekwondo Federation. 2015. *Competition Rulex & Interpretation*. Seoul, Korea Selatan.
- Wiranti, K. (2015), *Kontribusi Daya Tahan Tungkai, Power Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi Terhadap Frekuensi Tendangan Dollyo Pada Siswa Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung*. Universitas Lampung.