

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN AKTIF TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET TAEKWONDO *DOJANG* TRIO  
PUTRO *CENTER* SUMATRA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Wenny Kurniati Putri**

**NIM: 06061181722049**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN AKTIF TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET TAEKWONDO *DOJANG TRIO*  
PUTRO *CENTER* SUMATRA SELATAN**

**SKRIPSI**

oleh

**Wenny Kurniati Putri**

NIM: 06061181722049

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Kamis


Tanggal : 28 Mei 2022

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Anggota : Destriana, M.Pd



Palembang,  
Mengetahui  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006



**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN AKTIF TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET TAEKWONDO *DOJANG TRIO PUTRO*  
*CENTER SUMATRA SELATAN***

**SKRIPSI**

Oleh

**Wenny Kurniati Putri**

**NIM: 06061181722049**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101950320**

**Pembimbing**

**amsuramel, M.Kes  
16303081987031003**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp. (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

### PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN AKTIF TERHADAP  
KEMAMPUAN LEMPARAN PADA ATLET TAEKWONDO *DOJANG*  
TRIO PUTRO *CENTER* SUMATRA SELATAN

Nama : Wenny Kurniati Putri  
NIM : 06061181722049  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk dalam ujian akhir Program Sarjana dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : *Kamis, 28 April 2022*  
Tempat : *Kampus KM5 Universitas Sriwijaya*  
Waktu : *8.30 - 9.00 WIB*

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes  
Penguji : Destriana, M.Pd

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006

Pembimbing

  
Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wenny Kurniati Putri

NIM : 06061181722049

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Kelentukan Aktif Terhadap Kelentukan Atlet Taekwondo *Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan*" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Wenny Kurniati Putri  
NIM.06061181722049

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelentukan Aktif Terhadap Kelentukan Atlet Taekwondo *Dojang* Trio Putro *Center* Sumatra Selatan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M. Kes yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada *Club* Taekwondo *Dojang* Trio Putro *Center* yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Maret 2022

Penulis

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr, Wb*

*Bismillahirrahmaanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelentukan Aktif Terhadap Kelentukan Atlet Taekwondo *Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan*” penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Waalaikumssalam Wr.Wb

Penulis

Wenny Kurniati Putri

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'l'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini Kupersembahkan untuk:

- Kedua orang tuaku, Ayahku Sutikno dan Ibuku Marwati yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua nasehat, semangat, pengorbanan dan doa serta kasih sayang yang telah engkau curahkan kepadaku.
- Saudraku Raju Mukti Saputra dan sepupuku Adellia Putri Benari, Widya Mandasari, Muhammad Luthfi Yusuf, Muhammad Rizki, Silviani Eka Putri, Amira Zifa, Anis Mutia Yg aku cintai
- Keluarga besarku Nenek, Tante, Oom, dan yang lainnya.
- Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing akademik dan ibu Destriana, M.Pd. Selaku pembimbing dan penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan).
- Guru-guru SMP-SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatra Selatan
- Anak-anak Club Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan



- Terkhusus sahabat yang sudah menjadi saudariku sendiri R.a Dwi Yulianti, Wenda Wulan Agustin, Eva Safitri, Miranda Sriyantika
- Dan tidak lupa untuk laki-laki yang telah menjadi partner dimasa skripsi ini Al Ikhsan
- Semua rekan Mahasiswa Penjanskes universitas Sriwijaya terkhusus angkatan 2017
- Serta tidak lupa untuk sahabat selama masa perkuliahan Senja Oktaviani, Risiko Saputra, Ahmad Aji Waskito, Sulastri, Ilda Fenti Lestari, M. Alridho Haslan, Ullya Ulfa Soleha, Hasriyanti, Esti Susanti, Siska Puji, Edo Tri Andika, Bowok, David, M. Dwi Parlindungan, Panggi Meydiansyah, Tarmono, Agnes Sopiya M, Bagas Prasetio.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu semoga Allah permudah jalan kita semua
- Agama Bangsa dan Almamaterku

## **MOTTO**

Great things are not done by impulse, but by a series of small things brought together. – Vincent van Gogh.

“Hatiku tenang mengetahui bahwa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

“Maka nikmat Tuhan manakah yang kamu dustakan”

(Q.S Ar-Rahman: 13)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PRAKARTA</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	3
1.2.1. Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2. Batasan Masalah.....	3
1.2.3. Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Hakikat Taekwondo .....	5
2.1.1. . Pengertian Taekwondo.....	5
2.1.2 Teknik Dasar Taekwondo .....	5
2.2. . Tendangan ( <i>Chagi</i> ).....	6
2.2.1. Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i> .....	7
2.3. Sistem Energi dalam sit and reach.....	7
2.4. Hakikat Latihan.....	15
2.4.1. Pengertian Latihan.....	15
2.4.2. Prinsip Dasar Latihan.....	15
2.4.3. Tujuan Latihan.....	17
2.4.4. . Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan .....	17
2.5. Hakikat Kelentukan Aktif.....	17
2.5.1. Pengertian Kelentukan Aktif.....	17
2.5.2. Macam-Macam Kelentukan Aktif.....	20
2.5.3. Latihan Kelentukan Aktif.....	21
2.5.4. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kelenturan.....	21
2.5.5. Prinsip Latihan Kelenturan.....	22
2.6. Kerangka Berpikir.....	23
2.7. Hipotesis.....	23

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. Jenis Penelitian.....	24
3.2. Rancangan Penelitian.....	24
3.3. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	25
3.3.1. Waktu Penelitian.....	25
3.3.2. Tempat Penelitian.....	25
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	25

3.5. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	25
3.5.1. Populasi.....	25
3.5.2. Sampel.....	25
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6.1. Instrumen Penelitian.....	26
3.6.2. Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.7. Teknik Analisis Data .....	27
3.7.1. Uji Normalitas Data.....	28
3.7.2. Uji Hipotesis.....	29

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	31
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest sit and reach</i> TPC Sumsel.....	31
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest sit and reach</i> TPC Sumsel.....	32
4.1.5. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest sit and reach</i> Atlet Taekwondo TPC Sumsel.....	32
4.1.6. Analisis Data.....	33
4.2. Pembahasan.....	43
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dan Pengaruh Latihan Kelentukan Akif Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Pada Atlet Taekwondo <i>Dojang Trio Putro Center</i> .....	43

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran .....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Formulir Penilaian <i>sit and reach Test</i> .....	27
Tabel 3.2. Norma Tes Penilaian <i>sit and reach</i> .....	27
Tabel 4.1. Distribusi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelentukan Atlet Taekwondo <i>Dojang Trio Putro Center</i> .....	32
Tabel 4.2. Distribusi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelentukan TPC Sumsel.....	33
Tabel 4.3. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelentukan Atlet Taekwondo <i>Dojang Trio Putro Center</i> .....	33
Tabel 4.4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelentukan.....	34
Tabel 4.5. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelentukan .....	37
Tabel 4.6. Hasil Rata-Rata <i>Pretest Posttest</i> Kelentukan.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan <i>Eolgot Dollyo Chagi</i> .....	8
Gambar 2.2. Latihan Kelentukan.....	19
Gambar 2.3. Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	24
Gambar 4.1. Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelentukan.....	35
Gambar 4.2. Histogram Hasil Kelentukan.....	38
Gambar 4.3. Histogram Hasil <i>Pretest- Posttest</i> Kelentukan .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi.....	51
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal. ....	52
Lampiran 4. SK Pembimbing.....	53
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal. ....	55
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal. ....	56
Lampiran 7. Izin Penelitian.....	57
Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	58
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 11. Kelentukan Aktif .....	75
Lampiran 12. Hasil <i>Sit and Reach Test</i> .....	77
Lampiran 13. Dokumentasi.....	78

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN AKTIF TERHADAP  
KELENTUKAN ATLET TAEKWONDO DOJANG TRIO  
PUTRO CENTER SUMATRASELATAN**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan aktif terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *quasy eksperimet*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest desaign*. Populasi adalah seluruh atlet yang mengikuti latihan taekwondo Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang (*total sampling*). Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan *Sit and Reach Test*. Dari hasil pengolahan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan kelentukan aktif berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $31,35 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan kelentukan aktif yang diduga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan kelentukan aktif yang diduga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo Dojang Trio Putro Center Sumatra Selatan.

**Kata Kunci:** latihan kelentukan aktif, kelentukan, taekwondo

---

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas  
Sriwijaya (2022)

Nama : Wenny Kurniati Putri

NIM : 06061181722049

Dosen Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

**THE EFFECT OF ACTIVE FLEXIBILITY TRAINING ON  
FLEXIBILITY AT TAEKWONDO DOJANG TRIO PUTRO  
CENTER SOUTH SUMATRA**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of active flexibility training on dollyo chagi kicking ability in Taekwondo athletes Dojang Trio Putro Center South Sumatra. The research method used is the experiential quasy research method. The research design used was one group pretest-posttest desaign. The population is all athletes who participated in the Dojang Trio Putro Center South Sumatra taekwondo training which numbered 30 people. The research sample used was a sample that amounted to a population of 30 people (total sampling). The research instrument is that the entire sample conducts a Sit and Reach Test. From the results of data analysis processing by using the data normality test and hypothesis test with the t test formula, that active flexibility exercises affect the ability of dollyo chagi kicks This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with calculated criteria greater than ttabel ( $31.35 > 1.70$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ), then the proposed hypothesis is accepted. Active flexibility exercises that are suspected to have an influence on the ability of dollyo chagi kicks. Based on the results of research on the influence of active flexibility training which is suspected to have an influence on dollyo chagi's ability, it turns out to have a significant influence on dollyo chagi kicking ability in Taekwondo athletes Dojang Trio Putro Center South Sumatra.*

**Keywords:** active flexibility exercises, flexibility, taekwondo

---

Pembimbing

Mengetahui:  
Koordinator Program Stud



Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP.196006101985032002

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri yang ada di Indonesia yang berasal dari Negara Korea yang bermarkas besar di Kukkiwon Seoul, Korea Selatan. Olahraga beladiri ini telah menjadi olahraga yang Nasional atau wajib di Negara tersebut. Olahraga taekwondo merupakan olahraga yang banyak digemari orang karena taekwondo memiliki tiga teknik dasar. Seperti yang dikatakan Kurniawan dalam Har dan Sepriadi (2019: 45) bahwa kegiatan taekwondo dilakukan dengan tiga teknik dasar yakni pukulan, tangkisan, tendangan, elakan, serta hindaran. Taekwondo merupakan olahraga yang wajib mempunyai komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kelentukan, kecepatan dan lainnya agar menunjang kemampuan seseorang atau atlet untuk menguasai taekwondo.

Komponen fisik salah satunya kelentukan tubuh sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Tubuh yang lentur dan terlatih akan membuat resiko cedera dalam melakukan gerakan akan semakin sedikit. Kelentukan juga termasuk salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh setiap orang atau atlet dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun bertenaga. Pembinaan kelentukan tubuh harus mendapat perhatian dan terkhusus untuk cabang olahraga taekwondo menuntut banyak bentuk aktivitas gerakan yang menggunakan kelentukan. Kelentukan khusus adalah kemampuan yang dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo, contohnya kelentukan pinggang adalah salah satu teknik penting dalam melakukan tendangan pada cabang olahraga taekwondo.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu teknik dasar olahraga taekwondo, yang mempunyai peranan yang sangat penting, karena berfungsi untuk menghasilkan poin, yakni dua poin untuk sasaran perut dan tiga poin untuk sasaran kepala. Menurut Setiawan (2017) latihan tendangan *dollyo chagi* ini sangat memerlukan kemampuan kelenturan, kelincahan, kecepatan, stamina, keseimbangan dan koordinasi. Tendangan ini seringkali menggunakan tendangan lanjutan seperti melompat, berputar dan meluncur, serta sangat memerlukan

kondisi fisik juga mental yang baik. Latihan kelentukan aktif mendukung dalam usaha meningkatkan kelentukan pinggang dan meningkatkan kemampuan tendangan khususnya pada tendangan *dollyo chagi* atau tendangan samping pada atlet club taekwondo dojang Trio Putro Center (TPC) Sumsel.

Club Trio Putro Center (TPC) pada kenyataannya dalam melakukan latihan kelentukan pada hanya melakukan beberapa kelentukan aktif yaitu seperti split atau kayang. Berdasarkan hal ini menyebabkan para atlet mudah bosan terhadap gerakan yang tidak berubah materinya. Hal Ini terlihat dari dalam latihan atlet yang melakukan gerakan tersebut banyak melakukan dengan tidak benar dan juga sebagian atlet berbicara kepada teman-temannya untuk mengulur waktu agar jam pada kelentukan segera selesai dan terhindar dari latihan kelentukan tersebut. Dalam masalah tersebut dapat dilihat dilapangan di Club Trio Putro Center (TPC) didapatkan bahwa kemampuan kelentukan atlet masih tergolong rendah.

Rendahnya hasil tendangan *dollyo chagi* tersebut dikarenakan berbagai faktor. Salah satunya yaitu kurangnya kelentukan dan kebugaran jasmani atlet yang kurang baik, untuk itu perlu diadakan latihan dalam meningkatkan kelentukan agar dapat mendapatkan hasil kelentukan yang maksimal. Dalam mendapatkan kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan yang maksimal maka atlet harus berlatih intensif dan perlu mengikuti latihan atau *training* adalah suatu proses yang berurutan dari berlatih secara berulang-ulang dengan tiap hari menambah jumlah beban latihan. Harsono (2010: 24) menjelaskan bahwa zaman sekarang teknik-teknik melatih sudah menjadi semakin *scientific* dan semakin canggih. Prestasi-prestasi yang dahulu diperkirakan orang tidak mungkin akan dapat dicapai manusia, kini sering kali bukan impian lagi. Hal ini disebabkan karena pelatih-pelatih zaman sekarang atau berbeda zaman dulu sudah tidak terlalu sukar lagi untuk memperoleh dan memanfaatkan data-data ilmiah untuk aplikasi praktis *coaching*-nya.

Hasil observasi yang dilakukan terhadap atlet taekwondo Trio Putro Center (TPC) Sumsel pada saat latihan berlangsung mendapatkan hasil yaitu pada gerakan tendangan (*chagi*) memiliki kelentukan yang yang rata-rata kurang baik,

selain itu faktor dari kelemahan atlet taekwondo ialah kurangnya motivasi pada atlet saat mengikuti latihan sehingga menyebabkan atlet kurang fleksibel ayunan pada pinggang. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspodari & Muharram (2018) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kelentukan badan terhadap kemampuan melakukan tendangan pada cabang olahraga taekwondo. Selanjutnya menurut Kharisma (2017) latihan *fleksibilitas* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan, khususnya pada tendangan *dollyo chagi*. Latihan fisik dengan pendekatan teknik tendangan *dollyo chagi* juga sangat mempengaruhi kelentukan pada atlet taekwondo (Kumalawati, 2016). Sedangkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariffian (2017) didapatkan juga hasil ada pengaruh latihan kelentukan dan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan permasalahan tersebut maka, metode yang digunakan yaitu metode latihan kelentukan aktif karena metode latihan kelentukan aktif terdapat berbagai variasi latihan. Variasi latihan kelentukan bertujuan untuk meningkatkan kelentukan pinggang atlet serta memberikan rasa antusiasme, tantangan, dan menghindari rasa bosan atlet dalam berlatih. Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan di atas maka, penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Kelentukan Aktif Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Atlet Taekwondo Dojang Trio Putro Center.”

## **1.2.1 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan pada latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat ditemukan adalah

1. Kurangnya kelentukan pada atlet *club* taekwondo *dojang* Trio Putro Center (TPC) Sumsel.
2. Minat dan motivasi atlet untuk melakukan kelentukan aktif pada atlet taekwondo *dojang* TPC Sumsel masih sangat kurang.
3. Kurangnya variasi latihan kelentukan yang membuat atlet mudah bosan saat latihan.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak permasalahan dalam observasi sehingga perlu dibatasi. Penelitian ini dibatasi apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan aktif terhadap Kelentukan atlet taekwondo *dojang* Trio Putro *Center* (TPC) Sumatra Selatan.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan kelentukan aktif terhadap Kelentukan atlet taekwondo Trio Putro *Center* (TPC) Sumatra Selatan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan aktif terhadap kelentukan pada *club* taekwondo *dojang* Trio Putro *Center* (TPC) Sumatra Selatan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Setelah terlaksananya penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo.
2. Bagi para pendidik, pelatih dan pembina olahraga, sebagai referensi ataupun dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar ataupun melatih.
3. Memberikan ide pelaksanaan mengenai latihan yang dapat meningkatkan kelentukan pinggang *club* taekwondo *dojang* Trio Putro *Center* (TPC) Sumsel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, W. P. (2013). Perbedaan Kemampuan Fleksibilitas Sit And Reach Test Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Sendi Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) Pada Usia 15–59 Tahun Di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2), 26-37.
- Andriyani, F. D., & Friambhafa, A. A. (2017). *Teknik Peregangan Yang Tepat Sebagai Sarana Pemaksimalan Prestasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Appleton. B. (2009). *Stretching And Flexibility*. Massachusetts Institute of Technology.
- Arafah, S. (2012). *Analisis Daya Tahan Otot Atlet Pplp Makassar Cabang Olahraga Sepakbola* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhari, A. Y., & Septiadi, F. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Klub Btsc Kabupaten Bogor.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Brooks GA and Fahey TD, 1987. *Exercise Physiology : Human bioenergetics and its applications*, New York: John Willey & Sons.
- CAHYANI, F. D. (2015). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Cifero, A. F., Yenes, R., Soniawan, V., & Setiawan, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Aktif Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 91-96.
- Destriana. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 24–32.
- Fox EL, 1988. *The Physiological basis of physical education and athletics*. Souders College Publishing.
- Giandika, M. D., Kusmedi, N., & Rusdiana, A. (2016). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil



- Tendangan Dollyo-Chagi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(01), 12-16.
- Guyton, AC., Hall, JE. 2012. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Har. P. F. & Sepriadi. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2(8). 44-52.
- Harsono. (2010). *Manajemen Pengantar. Second Edition*, Yogyakarta: STIE YKPN.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Iriyanto, Tri. (2020). *Pelatihan Fleksibilitas*. Radar Banjarmasin
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kharisma, D. (2017). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo putra dojang Aburai Bandar Lampung Tahun 2016/2017. Bandar Lampung.
- Kumalawati, R. (2016) Pengaruh latihan fisik dengan pendekatan Teknik tendangan *dollyo chagi* terhadap kelentukan. Yogyakarta.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 2(01), 33-42.
- Laudiu, Ismanto. (2012). Skripsi: *Pengaruh Kelentukan Badan Terhadap Kemampuan Melakukan Lempar Cakram Pada Cabang Olahraga Atletik*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Mattner DR, 1988. *Physiology of Exercise. Second Edition*, New York: Mc Millan Pub Company.
- MULTAZAM, A. (2013). *Gambaran Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Hasanuddin Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin)*.

- Mylsidayu, A, & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: PT Persada.
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218-227.
- Pratiwi, D. (2008). *Tendangan Pamungkas Sang AP-Bal Hurigi Indonesia*. Jakarta: Pustaka Intermasa.
- Ramadani, M. (2018) Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Kesehatan dan Olahraga*, 1(1), 30-38.
- Rizki, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi. *Jurnal JPDO*, 2(3), 39-43.
- Sari dkk. (2017). *Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket*. ALTIUS: Volume 6, Nomor 2: 148-155.
- Setiawan, Y., Sodiekon, I., Syahara (2017). The Contribution of leg Mucle Strenght and Dynamic Balance Toward The Ability Of Dollyo Kick.
- Sri Gunani. (2015). *Tingkat Kecakapan Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola Kasti pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kroyo Kulon Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Steve Parker. (2004). *100 Pengetahuan tentang Tubuh Manusia*. Bandung: Pakar Raya.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 9(1).
- Suharti. (2016). *Perkembangan Gerak:(Flexybility)*. *Jurnal GELORA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* Volume 3. Nomor 2. Hal. 519-525.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

- Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*, Jurnal Altius : J
- Suwiantarini, M. N. M. C. (2021). *Efektifitas Genting (Gerakan Stretching) Terhadap Fleksibilitas Dan Intensitas Nyeri Pada Petani Dengan Low Back Pain (Lbp) Di Subak Berawantangi Taman, Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya* (Doctoral dissertation, STIKES Bina Usada Bali).
- Usra, Meirizal. (2014). *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Universitas Sriwijaya
- Wahyuni, Sovia dan Donie, (2020), *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan utuntuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot*. 2(2).
- Waluyo dan Sukirno. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Wam, X., Qu, F. (2018). Relationship aong hamstring muscle optimal length and hams tring flexibility and strength. *Jurnal of sports and health science*. 6(3):275-282.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wirawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing.