

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA CABANG
OLAHRAGA *TAE KWON DO* PUTRA UNIT KICKKO PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

NOPAN THOLA'AT

Nomor Induk Mahasiswa 06101406017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

S
796.815307
Nop
4
2014
C 142497.

26525
27086.

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA CABANG
OLAHRAGA *TAE KWON DO* PUTRA UNIT KICKKO PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :
NOPAN THOLA'AT
Nomor Induk Mahasiswa 06101406017
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA CABANG
OLAHRAGA *TAE KWON DO* PUTRA UNIT KICKKO
PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

NOPAN THOLA'AT

Nomor Induk Mahasiswa 06101406017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**DISETUJUI
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1**

Pembimbing I



**Drs. Djumadin Syafril, M. Pd.
NIP 194604261971102001**

Pembimbing II



**Prof. Dr. dr. Fauziah N Kurdi, Sp. KFR, MPH.
NIP 195104211977101001**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada,
Hari : Jum'at
Tanggal : 11 Juli 2014

TEM PENGUJI

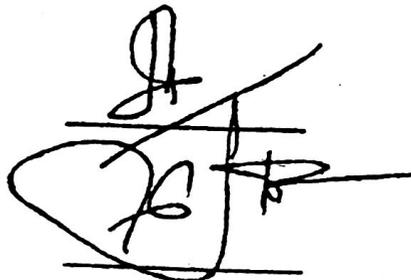
1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M. Pd.



2. Sekretaris : Prof. Dr. dr. Fauziah N Kurdi, Sp. KFR, MPH.



3. Anggota : Dr. Iyakrus, M. Kes.



4. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd.

5. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



Palembang, 11 Juli 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **NOPAN THOLA'AT**
NIM : **06101406017**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul ” HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA CABANG OLAHRAGA *TAE KWON DO* PUTRA UNIT KICKKO PALEMBANG ” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Juni 2014

Yang membuat pernyataan



NOPAN THOLA'AT

NIM 06101406017

Kupersembahkan Untuk :

- Ayahahanda (Paino) dan Ibundaku (Mustifah) yang senantiasa telah menyayangiku serta mendidikku dari aku kecil hingga sekarang, bekerja keras tanpa henti demi untuk membahagiakanku dan keluargaku untuk menjadi yang terbaik.
- Untuk kakak-kakak ku yang tercinta (M. Jayanto & Ibnu Mufid) yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi dan dukungan kepadaku dari awal hingga sampai saat ini.
- Untuk seluruh guru-guruku dan dosen-dosenku yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.
- Seluruh Keluarga Besar CANTIGI (Eki, Mo'ong, Leon, Kopok, Mbah, Kaccik, Jul, Namet, Bipang, Konyol, dll) yang telah berjuang satu atap, satu piring dan gelas, saling mendukung bersama dari awal hingga saat ini, susah senang bersama demi untuk tercapainya cita-cita yang kita dapatkan saat ini (You Are My Inspiration)
- Seluruh sahabat tanpa terkecuali yang pernah terlibat dalam 4 tahun terakhir ini, secara tidak langsung telah memberikan dorongan.
- Seluruh Teman-teman Penjaskes 2010, khususnya seluruh bocah-bocah kelas A tanpa terkecuali dari NIM 01-46.
- Untuk Teman konsultasi (Riki, Umar, & Nandot) yang telah menyempatkan waktu untuk bertukar pikiran membantu mengembangkan ide.
- Camp Lunjuk (Joni kost) dan E-mak Corner, yang telah berjasa bagi kami sebagai tempat berkeluh kesah serta melepas lapar dan penat.
- Kepada Pelatih *Dojang* Kickko Palembang yang telah memberikan kesempatan.
- Kepada Hutan Gunung dan kampong IV yang telah memberikan ruang dan waktu sebagai tempat bermeditasi.
- Cinta, Cita, Bangsa dan Almamaterku.

-

Motto :

- Baik tidaknya di tentukan dengan proses, proses yang baik hasilnya akan baik.
- Kita patut mencoba apa yang dikatakan "jangan" selama dalam kegiatan yang positif walaupun itu mengandung resiko.
- Seorang filsuf Yunani pernah berkata "nasib terbaik adalah tidak dilahirkan, yang kedua dilahirkan tapi mati muda & tersial adalah umur tua" [Soe Hok Gie]
- Orang yang cerdas ialah orang yang mengendalikan dirinya & bekerja untuk kehidupan setelah kematian [HR. at-Tirmidzi]
- Motto yang takkan terlupakan dan selalu dipegang teguh :

SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU !!

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “ Hubungan Kelentukan Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Cabang Olahraga *Tae Kwon Do* Putra Unit Kickko Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

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

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Kelentukan Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Cabang Olahraga *Tae Kwon Do* Putra Unit Kickko Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Bapak Dsr. Djumadin Syafril M.Pd. Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Fauziah N. Kurdi Sp.KFR, MPH. selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Pelatih *Tae kwon Do* Unit Kickko Palembang yang telah memberikan kesempatan.
9. Yang tercinta ayahanda Paino dan Ibunda Mustifah yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Semua sahabat yang tergabung dalam CANTIGI, yang saling memberi motivasi, dorongan, kritik, cacian dan doa.
11. Ass Merah My Scooter yang setia membawa saya kemanapun dalam proses perkuliahan sampai detik-detik sekarang.
12. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku dan yang secara tidak langsung memberikan dorongan serta perubahan, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, 2014
Penulis

NTH

DAFTAR ISI

Cover	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Pernyataan	iii
Halaman Persembahan	iv
Halaman Motto	v
Kata Pengantar	vi
Halaman Ucapan Terimakasih	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Peneltian	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hubungan	5
2.2 Kelentukan Tungkai	5
2.3 Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	7
2.4 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	10
2.5 Komponen Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	11
2.5.1 Kekuatan	11
2.5.2 Kelentukan	12
2.5.3 Keseimbangan	12
2.6 Keterkaitan Antara Kelentukan Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> pada Cabang Olahraga <i>Tae Kwon Do</i>	13
2.7 Kerangka Berpikir	15
2.8 Hipotesis.....	16
BAB III. METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Populasi dan Sample	18
3.3.1 Populasi	18
3.3.2 Sample	18
3.4 Variable dan Definisi Operasioanl Variable	18
3.4.1 Variable	18

3.4.2 Definisi Operasioanl Variable	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	19
3.5.1 Instrumen Tes	20
1. Tes Kelentukan Otot Tungkai	20
2. Tes Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	22
3.6.1 Uji Normalitas Data	23
3.6.2 Uji Linieritas	25
3.6.3 Uji Hipotesis	26
1. Metode Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	26
2. Uji Signifikan	27
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Deskripsi Penelitian	28
4.1.2 Deskripsi Penelitian Tes Kelentukan	28
4.1.3 Deskripsi Penelitian Tes Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	29
4.1.4 Penyajian Data	29
4.2 Hasil Analisis Data	30
4.2.1 Uji Normalitas Data	30
1. Uji Normalitas sampel Pengukuran Kelentukan Otot Tungkai.....	30
2. Uji Normalitas Sampel Tes Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	33
4.2.2 Uji Linieritas.....	34

4.2.3 Uji Hipotesis	35
1. Metode Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	35
2. Uji Signifikan	36
4.3 Pembahasan	37
4.3.1 Hasil Tes Kelentukan Otot Tungkai.....	37
4.3.2 Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>dollyo Chagi</i>	38
4.3.3 Hubungan Kelentukan Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan <i>dollyo Chagi</i>	39
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel I.	Kriteria Penilaian Kelentukan Otot Tungkai	21
Tabel II.	Kriteria Penilaian Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	22
Tabel III.	Kriteria Pengujian Korelasi.....	26
Tabel IV.	Distribusi Hasil Tes Perhitungan Kelentukan Otot Tungkai	31
Tabel V.	Distribusi Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>dollyo Chagi</i>	33
Tabel VI.	Hasil Analisis Data Tes & Pengukuran Kelentukan Otot Tungkai	37
Tabel VII.	Hasil analisi Data Tes & Pengukuran Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	38
Tabel VII	Rangkuman Pengujian Hipotesis Metode Regresi Linier Sederhana.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar I. Bagan Kerangka Konsep Antara Kelentukan Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan <i>Dpilyo Chagi</i>	15
Gambar II. Bagan Rancangan Penelitian.....	17
Gambar III. Histogram Frekuensi Hasil Tes Pengukuran Kelentukan Otot Tungkai	32
Gambar IV. Histogram Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> ..	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup.....	44
Lampiran 2	Daftar Nama Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Angkatan 2010..	45
Lampiran 3	Lembar Usul Judul	59
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Proposal.....	50
Lampiran 5	Lembar Telah diseminarkan	51
Lampiran 6	SK Pembimbing	52
Lampiran 7	SK Penelitian dari Unsri	53
Lampiran 8	Instrumen Tes dan Pengukuran	54
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 10	SK Telah Melaksanakan Penelitian	61
Lampiran 11	Teknik Anlisa Data	62
Lampiran 12	Jadwal Kegiatan.....	73

ABSTRAK

Tujuan skripsi ini adalah untuk mengetahui apakah benar ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do* putra. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh anak putra yang mengikuti latihan *tae kwon do* di *club/dojo* Kickko Palembang. Dengan jumlah sampel sebanyak 27 anak. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan metode rancangan korelasional. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes kelentukan otot tungkai dan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan metode analisa korelasi *product moment* didapat; r hitung sebesar 0,78 yang berarti hubungan kelentukan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* memiliki tingkat hubungan yang kuat. Berdasarkan uji signifikansi t_{hitung} sebesar 9,959 > t_{tabel} sebesar 1,708 yang berarti signifikan. Maka dari perhitungan dan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *tae kwon do*.

Kata Kunci : Kelentukan Otot Tungkai; Kecepatan Tendangan; Tendangan *Dollyo Chagi*.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Tae kwon Do adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari beladiri tradisional korea. *Tae Kwon Do* terdiri dari 3 kata, yaitu : *Tae* yang berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan dan *Do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Jadi *Tae Kwon Do* dapat diartikan seni mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Gerakan dalam olahraga ini merupakan gerakan kombinasi pukulan, tangkisan dan tendangan. Namun gerakan yang paling menonjol dalam olahraga *Tae Kwon Do* ini adalah gerakan tendangan. Karena sebagian gerakan yang dilakukan terpusat pada tendangan. "Ada beberapa materi latihan dalam beladiri ini yaitu *Pomomse* atau rangkaian jurus dan *Kyoruki* atau pertarungan. Selain itu juga ada *Kyupa* atau teknik pemecahan benda keras yang biasa digunakan dalam pertunjukkan". (Kurniawan, 2011:79). Dalam pertandingan *Kyoruki* atlit saling berhadapan 1 lawan 1 didalam sebuah lapangan yang berukuran 12m x 12m dengan sudut warna yang berbeda yaitu sudut merah dan sudut biru. Pertandingan terdiri dari 3 babak, lama pertandingan dalam 1 babak adalah 3 menit untuk senior dan 2 menit untuk kelas junior. Tendangan-tendangan sangat mendominasi dalam pertandingan ini. Karena jarak jangkau yang lebih baik dari pukulan dan juga perolehan point hanya didapat dari tendangan yang masuk ke area *point* yaitu bagian dada (*Momtong*) dan kepala (*Olgol*). Dan kemenangan dalam pertandingan ditentukan dengan hasil point yang diperoleh oleh atlit. Pada umumnya tendangan yang sering digunakan pada pertandingan *Kyoruki* adalah tendangan-tendangan dasar yaitu *Dollyo Chagi*, *ap Chagi*, *Yeop Chagi* dan banyak lagi tendangan dasar maupun tingkat lanjutan. Dalam pertandingan di kelas junior tendangan yang sering digunakan adalah tendangan *Dollyo Chagi*. Seperti yang di ungkapkan oleh Suryadi (2003:32) "Teknik tendangan

dasar yang terpenting adalah *Ap-Chagi*, *Dollyo Chagi* dan *Yeop Chagi*". Tendangan yang dilakukan untuk serangan dalam pertandingan harus cepat. Karena kecepatan merupakan kunci dalam melakukan penyerangan agar dapat menyerang tanpa dapat diantisipasi oleh lawan sehingga bisa memperoleh poin. Kecepatan juga dapat digunakan untuk melancarkan serangan balik secara tiba-tiba.

"Hal yang penting dalam tendangan pada olahraga ini adalah "memaksimalkan kekuatan, keseimbangan dan kelentukan lecutan lutut..." (Suryadi, 2003:32). Melihat gerakan tendangan *Dollyo Chagi* yang memerlukan kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan lecutan lutut agar gerakan dapat bergerak dengan cepat. Disini peneliti dapat menarik kesimpulan yang berkenaan dengan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Jika dengan adanya kekuatan otot tungkai tendangan dapat dilakukan dengan cepat, maka kecepatan tendangan akan lebih meningkat dengan adanya kelentukan yang baik. Karena pada dasarnya kelentukan dapat mengurangi kekakuan dan mempermudah gerakan sehingga akan dapat meningkatkan kecepatan dan keterampilan gerak seseorang.

Begitu juga dengan keseimbangan, jika keseimbangan dapat dijaga pada saat melakukan tendangan. Maka, tendangan akan lebih terarah ke target yang diinginkan tanpa kehilangan tumpuan. Keseimbangan dalam melakukan tendangan sangat dipengaruhi dengan kecepatan tendangan. Seperti yang di ungkapkan Suryadi (2003:33) "Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan".

Namun yang terjadi berdasarkan pengamatan, para *tae kwon do in* ketika melakukan tendangan tidak dapat mempertahankan posisi tubuh, sehingga mereka sulit melakukan gerakan tendangan selanjutnya. Selain itu juga, kekuatan otot tungkai mereka masih tergolong lemah dan kelentukan tungkainya pun masih belum dikatakan baik. Sehingga tidak dapat dikategorikan cepat dalam melakukan tendangan. Dari kenyataan yang ada, timbul permasalahan dalam melakukan tendangan tersebut. Mengapa pada saat melakukan tendangan *Dollyo Chagi* para *Tae*

Kwon Do In pemula masih lambat dan terkadang kehilangan keseimbangan setelah masuk kedalam gerakan lanjutan dalam tendangan tersebut? Padahal kecepatan dalam melakukan tendangan merupakan kunci untuk dapat menyerang langsung tanpa dapat diantisipasi oleh lawan ataupun dalam melakukan serangan balik dengan cepat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di latar belakang, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Para *Tae Kwon Do In* pemula masih memiliki kekuatan otot tungkai yang lemah
- 1.2.2 Para *Tae Kwon Do In* pemula masih terlihat kaku dan tidak luwes dalam menendang.
- 1.2.3 Para *Tae Kwon Do In* pemula masih tidak dapat mempertahankan posisi tubuh.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas agar permasalahan tidak meluas serta tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan di teliti dengan tujuan agar penelitian lebih terarah. Dan penelitian ini hanya membahas hubungan kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do* Putra Unit Kickko Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam peneitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do* Putra Unit Kickko Palembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do* Putra Unit Kickko Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat berguna bagi para *Tae Kwon Do in*, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.6.1 Bagi *tae kwon do in*, dapat memberikan informasi mengenai komponen untuk meningkatkan kecepatan.
- 1.6.2 Bagi Pelatih/*sabeum*, dapat menjadi bahan acuan dalam meningkatkan prestasi olahraga.
- 1.6.3 Bagi *tae kwon do in*, dapat dijadikan motifasi dan meningkatkan minat serta mengetahui betapa pentingnya kelentukan dalam cabang olahraga *Tae Kwon Do*.