

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS (*SPLIT*) TERHADAP TINGGI TEKNIK TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO

THE EFFECT OF FLEXIBILITY TRAINING (SPLIT) ON THE HEIGHT OF DOLLYO CHAGI KICK TECHNIQUE IN TAEKWONDO ATHLETES

^{1*}Nopi Hariadi, ²Sherly Ardista Febiyola, ³Rina Nopiana, ⁴Hariadi, ⁵Suryansah
^{1*,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

Kontak koresponden: nopihariadi@hamzanwadi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan fleksibilitas terhadap tinggi tendangan *Dollyo Chagi*. Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Taekwondo Dojang STC (Spensaker Taekwondo Club) sebanyak 20 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu dan yang memenuhi syarat sebanyak 15 atlet Dojang STC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan fleksibilitas (*split*) terhadap tinggi tendangan *Dollyo Chagi*, dapat dilihat dari hasil peningkatan rata-rata *pretest* maupun *posttest*. Rata-rata *pretest* adalah 6,27, kemudian setelah diberikan perlakuan selama 16 pertemuan dengan latihan fleksibilitas (*split*) terjadi peningkatan yaitu menjadi 7,6 dan hasil uji t-Test menunjukkan nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau $10,583 > 2,144$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan fleksibilitas (*split*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi tendangan *Dollyo Chagi*. Penelitian ini memberikan kontribusi untuk tambahan wawasan dan referensi bagi pelatih maupun atlet dalam mempertimbangkan salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan teknik tendangan *Dollyo Chagi* yang tinggi yaitu dengan latihan fleksibilitas (*split*) dan latihan ini dapat dimasukkan dalam program latihan di Dojang STC.

Kata Kunci: Fleksibilitas; *Dollyo Chagi*; Taekwondo

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of flexibility training on the height of Dollyo Chagi's kick. The study used an experimental design with pretest and posttest. The population in this study were all Taekwondo Athletes of Dojang STC (Spensaker Taekwondo Club) as many as 20 athletes. The sampling technique used was purposive sampling, which is a sampling technique using certain criteria and 15 Dojang STC athletes who met the requirements. The results of the study showed that there was an effect of flexibility training (split) on the height of Dollyo Chagi's kick, as seen from the results of the increase in the average pretest and posttest. The average pretest was 6.27, then after being given treatment for 16 meetings with flexibility training (split) there was an increase to 7.6 and the results of the t-Test showed a value of $T_{count} > T_{table}$ or $10.583 > 2.144$. Based on the results of the study, it can be concluded that flexibility training (split) has a significant effect on the height of Dollyo Chagi's kick. This study contributes to additional insight and references for coaches and

athletes in considering one of the success factors in performing high Dollyo Chagi kicking techniques, namely flexibility training (split) and this training can be included in the training program at Dojang STC.

Keywords: *Flexibility; Dollyo Chagi; Taekwondo*

Pendahuluan

Taekwondo merupakan olahraga beladiri dari Korea Selatan yang banyak diminati di seluruh dunia. *“Equal mastery of Taekwondo techniques with both body sides is a key component of Taekwondo competition success. Taekwondo is a martial art and modern Olympic sport that is incredibly popular among boys and girls throughout the world”* (Čular et al., 2010). Kelebihan mempelajari olahraga beladiri Taekwondo antara lain sebagai sarana membela diri, menyehatkan dan membugarkan fisik, membuat otot kuat dan fleksibel (Bayrakdaroglu et al., 2024; Gavagan & Sayers, 2017; Widiyanto et al., 2016). Taekwondo mengajarkan banyak hal bagus. Selain mengajarkan keterampilan fisik, seperti kemampuan bertarung, itu juga mengajarkan disiplin, tanggung jawab, dan kekuatan mental selain itu seni beladiri bukan semata mempertahankan diri sendiri, melainkan juga untuk meraih prestasi (Adi, 2016; Habsyi et al., 2024). Taekwondo juga dapat digunakan membentuk cara berpikir dan mentalitas yang kuat serta nilai-nilai moral bagi mereka yang mengikutinya. *Taekwondo can also be used to form a strong way of thinking and mentality as well as moral values for those who follow it* (Hariadi et al., 2023).

Taekwondo di Indonesia, berkembang dengan pesat. Hal ini terlihat dari banyaknya pertandingan tingkat provinsi dan nasional maupun Internasional yang diselenggarakan di seluruh daerah di Indonesia (Haryanto et al., 2024). Dengan diadakannya berbagai pertandingan tersebut diharapkan akan mulai bermunculan atlet-atlet pemula taekwondo yang berkompeten dan nantinya dapat ikut serta dalam pertandingan tingkat provinsi, nasional dan internasional. Seiring perkembangan taekwondo yang semakin pesat diberbagai daerah di Indonesia tidak terkecuali dengan Nusa Tenggara Barat khususnya di Lombok Timur juga mulai berkembang. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya *Dojang* yang sudah ada diberbagai tempat di Lombok Timur dan mulai menunjukkan eksistensi keikut sertaan diberbagai pertandingan seperti kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi atapun pertandingan skala Nasional. Salah satu *Dojang* yang ada di Lombok Timur adalah *Dojang STC* (Spensaker Taekwondo Club). *Dojang* ini berada di keruak yang bernaung dibawah sekolah karena merupakan salah satu jenis ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Keruak. *Dojang STC* (Spensaker Taekwondo Club) mulai aktif latihan sejak tahun 2018 dan memiliki atlet-atlet muda yang berada pada kisaran umur 12 tahun-15 tahun (kategori Cadet) siswa/siswi SMPN 1 Keruak. Adanya ekstrakurikuler taekwondo di *Dojang STC* tentunya menjadi harapan agar munculnya atlet-atlet muda yang berprestasi dan mampu membawa nama baik Lombok Timur terutama nama baik sekolah. Pada tahun 2020 atlet STC memiliki prestasi yang sangat baik, ini dibuktikan dengan keikut sertaan atlet dalam salah satu pertandingan tingkat provinsi (KejurProv) yang diadakan di Sumbawa dan berhasil membawa pulang medali/juara (7 emas, 3

perak dan 5 perunggu) dari 20 atlet.

Tahun 2021, *World Taekwondo Federation* mengeluarkan *Rule Competition Of Interpretation* atau peraturan-peraturan kompetisi yang baru terkhusus untuk kategori *Kyorugi* yang isinya adalah diberlakukannya pertandingan menggunakan system PSS (*Protector Scoring Sistem*) yang menggunakan sensor dari kategori prestasi yaitu cadet, junior dan *senior* dalam tingkat pertandingan provinsi. Pertandingan menggunakan PSS berdasarkan peraturan *Rule Competition Of Interpretation* yang lama berlaku hanya untuk kategori junior dan senior saja. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) penggunaan PSS (*Protector Scoring Sistem*) sudah mulai diterapkan sejak pertengahan tahun 2021. Era PSS ini atlet yang memiliki tendangan yang tinggi dan fleksibel yang bagus sangat diuntungkan dari segi mencetak/mendapatkan poin. Untuk mendapat nilai tinggi, seorang atlet Taekwondo harus mampu menendang tinggi ke arah kepala lawan. Fleksibilitas merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan pada sendi-sendi dan area persendian seperti bahu, lutut, kaki, pinggul, pinggang, punggung, pergelangan tangan, dan bagian tubuh lainnya (Rahmatika & Sifaq, 2024).

Tendangan yang paling dominan digunakan di Era PSS ini adalah Teknik tendangan *Dollyo Chagi* karena tendangan ini teknik yang mudah dan cepat untuk melakukan serangan untuk mendapatkan point khususnya pada atlet *Kyorugi* (Hariadi et al., 2023). Namun, dengan dikeluarkannya peraturan terbaru ini, tampaknya membuat *Dojang* STC sulit beradaptasi. Ini terbukti dengan menurunnya prestasi atlet STC pada pertandingan tingkat provinsi Harum Cup tahun 2022 yang diselenggarakan di Mataram dimana *Dojang* STC belum mampu membawa pulang atau meraih juara. Berdasarkan observasi yang didapat, Peneliti menemukan bahwa atlet Taekwondo, terutama *Kyorugi*, atau tarung di *Dojang* STC, menghadapi kesulitan saat melakukan tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*, juga dikenal sebagai tendangan sasaran kepala. Atlet kadang-kadang tidak dapat melakukan tendangan yang tepat ke sasaran terutama untuk sasaran tendangan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan ketidak mampuan atlet menendang target sasaran yang jangkauannya tinggi dan cenderung memiliki sasaran tendangan yang rendah, karena dampak dari salah satu pola latihan yang tidak efisien diberikan kepada atlet untuk meningkatkan ketepatan dan tinggi tendangan dikarenakan pola latihan yang monoton. Atlet yang hanya mengandalkan latihan di luar ruangan tanpa mengulang latihan yang telah mereka pelajari di rumah memperburuk kondisi ini. Selain itu, peneliti menemukan bahwa atlet STC memiliki keterbatasan pengetahuan dalam memahami *Range of Motion* (ROM) sehingga menyebabkan mereka tidak dapat melakukan tendangan tinggi dengan benar. Kurangnya *Range of Motion* seseorang dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan fleksibilitas (Chaniago, 2019). Sehingga peneliti mencoba memberikan latihan fleksibilitas sebagai solusinya.

Penelitian sebelumnya bahwa terdapat pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo putra *Dojang* saburai Bandar Lampung (Kharisma, 2017), dan penelitian lainnya (1) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Taekwondo; (2) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Taekwondo. (Rosadi, 2019). Dari kedua penelitian terdahulu di sebutkan bahwa latihan

fleksibilitas dapat mempengaruhi hasil dari tendangan *Dolyo Chagi* dan penelitiannya terfokus pada latihan fleksibilitas seperti latihan peregangan statis dan dinamis saja. Sedangkan dalam penelitian ini bentuk latihan yang akan diterapkan adalah latihan fleksibilitas yaitu latihan split, hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan maksimal teknik tendangan atlet yang efektif dan efisien serta dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan metode latihan, khususnya untuk fleksibilitas atlet saat melakukan tendangan *Dolyo Chagi*.

Taekwondo pada dasarnya membutuhkan fleksibilitas (Gatot Sugiarto & Rizaldi, 2020; Pamungkas, 2021). Fleksibilitas yaitu kemampuan untuk menggerakkan tubuh sebanyak atau semaksimal mungkin (Saloko et al., 2024). Dengan kualitas ini, otot atas kelompok dapat memanjang dan memendek dengan menggunakan semua sendi mereka. Fleksibilitas merupakan kemampuan sekelompok otot dan sendi untuk melakukan gerakan secara luwes serta elastisitasnya otot tendon, ligamen dan struktur kerangka tulang (Kharisma, 2017). Dengan demikian, setiap cabang olahraga setuju tentang betapa pentingnya fleksibilitas untuk menciptakan penampilan yang ideal. Fleksibilitas sangat penting untuk mendukung gerakan tendangan ke arah sasaran atas, seperti yang ditunjukkan oleh tendangan *Dollyo Chagi* dalam Taekwondo *Kyorugi* (Michael Davenport, 2011). Sangat penting untuk meningkatkan fleksibilitas biomotor, terutama bagi atlet muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas (split) dapat berkontribusi membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan tinggi tendangan *Dollyo Chagi* dan hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat untuk atlet dan pelatih saja melainkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai literatur untuk para akademisi, pembina ataupun olahragawan lainnya dalam mengembangkan cabang olahraga Taekwondo pada khususnya.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan desain *One Group Pretest Posttest* atau Tes sebelum dan setelah perlakuan dilakukan. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan fleksibilitas (*split*) dilakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal tendangan *Dolyo Chagi* atlet, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dilakukan *Posttest* untuk mengambil data hasil tendangan *Dolyo Chagi* atlet. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet Taekwondo *Dojang* STC sebanyak 20 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu, adapun pertimbangan sampel tersebut adalah: (a) Aktif mengikuti *Training Center* di *Dojang* (Spensaker Taekwondo Club), (b) Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan, (c) Menyandang sabuk kuning-hitam, (d) bisa melakukan tendangan *Dollyo chagi* dengan benar, (e) Memiliki tinggi badan 155 cm sampai dengan 160 cm, dan yang memenuhi syarat sebanyak 15 atlet *Dojang* STC. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan

yaitu teknik tes, berupa tes tendangan *Dollyo Chagi* yang dilakukan pada tahap *Preetest dan Posttest*. Instrumen penelitian berupa skor perolehan tendangan yaitu nilai 1 merupakan sasaran tendangan perut, nilai 2 merupakan sasaran tendangan dada, dan nilai 3 merupakan sasaran tendangan ke arah kepala. Pada *Preetest dan Posttest*, sampel diberikan 3 kali kesempatan untuk melakukan tendangan *Dollyo Chagi* yang mana tiap tendangan akan diberikan nilai sesuai dengan tinggi tendangan atlet.

Analisis data pada penelitian ini yaitu uji normalitas data, uji homogenitas data dan uji t-test. Uji normalitas data adalah uji yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak, dan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji t digunakan pada penelitian yang memiliki satu atau lebih variabel independent. Selain itu, uji t, yang merupakan data yang dikumpulkan dari hasil *Preetest dan Posttest*, akan diproses menggunakan teknik analisis statistik. Untuk membuktikan validitas hipotesis penelitian ini. Selanjutnya, uji t dihitung dan hipotesis diuji dengan uji statistik. Uji t hipotesis dilakukan dengan taraf kepercayaan 95%, atau $\alpha = 0,05$.

Hasil

Dibawah ini merupakan tabel dari hasil *Preetest, Posttest* dan peningkatan nilai hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet dojang STC (Spensaker Taekwondo Club) setelah diberikannya *treatment*.

Tabel 1. Hasil *Preetest dan Posttest* Tinggi Tendangan *Dollyo Chagi*

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
<i>Preetest</i>	6	5	8	8	4	7	4	5	7	6	8	6	5	8	7	94
<i>Posttest</i>	7	7	9	9	6	8	5	7	8	7	9	8	6	9	9	114

Tabel 2. Rata-Rata Peningkatan Hasil Tes

Sampel	<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
15			
Rata-rata	6,3	7,6	1,3

Uji normalitas adalah metodologi yang digunakan untuk memutuskan apakah data tersebut berasal dari populasi dalam distribusi normal. Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*.

Uji Normalitas

Hipotesis yang digunakan adalah

Ha : Sampel normal

Ho : Sampel tidak normal

Kriteria pengujian normalitas adalah jika $L_{hit} < L_{tabel}$, Ho diterima dan jika $L_{hit} > L_{tabel}$, Ho ditolak.

Karena jumlah data kurang dari 100, statistik uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro Wilk*.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* di SPSS

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest Dollyo Chagi</i>	.162	15	.200*	.898	15	.088
<i>Posttest Dollyo Chagi</i>	.193	15	.138	.888	15	.063

a. Lilliefors Significance Correction
 *. *This is a lower bound of the true significance.*

Uji Normalitas di atas menunjukkan bahwa data sig. *Pretest* adalah 0,088 dan data sig. *Posttest* adalah 0,063 yang menunjukkan bahwa data distribusi normal karena sig. $> \alpha$ 0.05, yaitu, sig. pretest 0,088 $> \alpha$ 0.05 dan sig. posttest 0,063 $> \alpha$ 0.05, dan data ditolak jika sig. $< \alpha$ 0.05. Dengan demikian, data pretest dan posttest dianggap berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Ha : Data homogen

Ho : Data tidak homogen

Tabel 4. Uji Homogenitas di SPSS

<i>Test Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Posstest</i>	<i>Based on Mean</i>	.263	1	28	.612
<i>Dollyo</i>	<i>Based on Median</i>	.215	1	28	.646
<i>Chagi</i>	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.215	1	27.974	.646
	<i>Based on trimmed mean</i>	.287	1	28	.596

Berdasarkan Tabel di atas nilai Sig. adalah 0.612, artinya bahwa distribusi data adalah homogen karena Sig. $> \alpha$ 0.05. Jika Sig. $< \alpha$ 0.05, data tidak berdistribusi homogen.

Uji T

Dasar pengambilan keputusan:

1. Adanya perbedaan atau pengaruh antar variabel ditunjukkan jika nilai Sig. 2 tailed kurang dari 0.05.
2. Tidak adanya perbedaan atau pengaruh antar variabel ditunjukkan jika nilai Sig. 2 tailed > 0.05 .

Tabel 5. *Uji T One Grop Pretest Posttest*

<i>Paired Samples Test</i>				
<i>Paired Differences</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>

		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	<i>Preetest Posttest</i>	-1.333	.488	.126	-1.604	-1.063	-10.583	14	.000

Berdasarkan tabel out put hasil Uji T, diperoleh nilai Sig. = 0.000, yang berarti lebih kecil dari α 0.05, dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima.

Ho = Latihan Fleksibilitas (Split) Tidak Berpengaruh pada Tinggi Tendangan Dolyo Chagi Atlet Taekwondo, dinyatakan ditolak

Ha = Latihan Fleksibilitas (Split) Mempengaruhi Tinggi Tendangan Dolyo Chagi Atlet Taekwondo, dinyatakan diterima

Tabel 6. *Wilcoxon Signed Ranks Test, data non-parametrik*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest Dollyo Chagi -</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00
<i>Pretest Dollyo Chagi</i>	<i>Positive Ranks</i>	15 ^b	8.00	120.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	15		
a. <i>Posttest Dollyo Chagi < Pretest Dollyo Chagi</i>				
b. <i>Posttest Dollyo Chagi > Pretest Dollyo Chagi</i>				
c. <i>Posttest Dollyo Chagi = Pretest Dollyo Chagi</i>				
Test Statistics ^b		<i>Posttest Dollyo Chagi - Pretest Dollyo Chagi</i>		
Z		-3.542 ^a		
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.000		
a. <i>Based on negative ranks.</i>				
b. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>				

Karena Analisis data pada penelitian ini termasuk analisis data nonparametrik uji data non parametriknya menggunakan analisis *wilcoxon* dan hasil dari uji analisis *wilcoxon* adalah *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0.000 yang artinya Sig.< 0.005, dengan demikian Ho dinyatakan di tolak dan Ha diterima

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas dapat meningkatkan tinggi tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo, sebab pada dasarnya cabang olahraga Taekwondo membutuhkan unsur *fleksibilitas* karena *fleksibilitas* menunjukkan kualitas yang memungkinkan

suatu sekmen bergerak semaksimal menurut kemungkinan gerak. Kualitas otot atas kelompok untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal (Hadjarati & Haryanto, 2020; Hidayat et al., 2023; Kadir et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, maka setiap cabang olahraga mempunyai persamaan mengenai pentingnya unsur *fleksibilitas* untuk menunjang penampilan yang *optimal*. In *Kyorugi Taekwondo, especially the Dollyo Chagi kick, flexibility is very necessary to support the kick movement towards the upper target*. (Michael Davenport, 2011). Dalam Taekwondo *Kyorugi* khususnya tendangan *Dollyo Chagi*, fleksibilitas sangat diperlukan untuk mendukung gerakan tendangan kearah sasaran atas. Hal tersebut sejalan dengan beberapa temuan dari peneliti sebelumnya seperti penelitian dari (Kharisma, 2017), hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa terdapat pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo putra *Dojang* saburai Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan Pada taraf nyata 5%, $n = 10$, $df = 8$, didapat $t = 2,30$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t hitung tabel Sebesar 3,85. Artinya bahwa $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} . Selaras dengan penelitian dari (Rosadi, 2019), yaitu hasil penelitian: (1) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Taekwondo; (2) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Taekwondo

Hal ini disebabkan karena latihan fleksibilitas yang diberikan pada atlet yaitu dengan latihan *split* bisa meregangkan otot pada bagian pangkal paha secara perlahan yang bisa membuat gerakan ketika menendang dengan jangkauan yang tinggi bisa menjadi lebih maksimal (Kurnia et al., 2022; Pertiwi et al., 2021). Dengan adanya pergerakan atau *treatment* yang dilakukan terus menurun dan dilakukan secara perlahan maka otot-otot yang berkerja semakin merenggang, merileks dan semakin memiliki jangkauan yang semakin luas. Sehingga secara otomatis tinggi tendangan dapat semakin meningkat dengan tanpa disadari oleh atlet.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, adalah latihan fleksibilitas (*split*) berdampak atau berpengaruh pada peningkatan tinggi tendangan *Dollyo Chagi*, atlet Taekwondo Dojang STC (Spensaker Taekwondo Club). Hal ini ditunjukkan oleh temuan penelitian dan diskusi yang menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas, juga dikenal sebagai *split*, meningkatkan kecepatan tendangan 15 atlet. Adapun beberapa saran untuk pelatih dan atlet diantaranya untuk pelatih hendaknya memberikan program latihan fleksibilitas *split* kepada atlet agar bisa meningkatkan tinggi tendangan *Dollyo Chagi* yang bisa membuat atlet memiliki jangkauan tendangan yang tinggi dan memberikan kepercayaan diri atlet ketika bertanding dan bagi Atlet hendaknya memahami tentang pentingnya memiliki tinggi tendangan pada cabang olahraga taekwondo dan dapat menerapkan latihan fleksibilitas *split* yang sudah diberikan pada saat di pertandingan dan harus terus berlatih bukan hanya ditempat latihan saja, melainkan mengulang latihan yang sudah diberikan dirumah.

Referensi

Adi, N. (2016). Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin junior Putra

- Kabupaten lombok Timur. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 73–82.
- Bayrakdaroglu, S., Eken, Ö., Bayer, R., Yagin, F. H., Kızılet, T., Kayhan, R. F., & Ardigò, L. P. (2024). Effects of Swedish Massage at Different Times of the Day on Dynamic and Static Balance in Taekwondo Athletes. *Healthcare (Switzerland)*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare12020165>
- Chaniago, H. (2019). *Pengukuran Gerak Sendi Tubuh Manusia (Range Of Motion)*.
- Čular, D., Miletić, Đ., & Miletić, A. (2010). Influence of Dominant and Non-Dominant Body Side on Specific Performance in Taekwondo. / Utjecaj Dominantne I Nedominantne Strane Tijela Na Specifičnu Uspješnost U Taekwondou. *Kinesiology*, 42(2), 184–193.
- Gatot Sugiarto, B., & Rizaldi, S. (2020). Hubungan Fleksibilitas Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Eolgol Dollyo Chagi. *JPOE*, 1(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i1.3>
- Gavagan, C. J., & Sayers, M. G. L. (2017). A biomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182645>
- Habsyi, F. Al, Mokoagow, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Squat dan Latihan Variasi Lunges Terhadap Power Otot Tungkai pada Tendangan Dollyo Chagi. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 534–540. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v4i3.1243>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hariadi, N., Hartono, S., Widodo, A., Muhammad, H. N., & Setiawan, D. (2023). Effectiveness of Technical Skills Attacking Senior Athlete Kyourugi at the 2023 World Taekwondo Championship in Baku, Azerbaijan. *International Journal of Emerging Research and Review*, 1(3), 000041. <https://doi.org/10.56707/ijoerar.v1i3.41>
- Haryanto, A. I., Suardika, I. K., Nurkhoiroh, Nani, A., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Mengungkap Penerapan Fungsi Manajemen Olahraga Klub Taekwondo “The Kick Fighter.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 31–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10034>
- Hidayat, S., Haryanto, A. I., & Widiyanto, W. (2023). Implementasi Hasil Penelitian Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat di Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gorontalo. *Laksana Olahraga*, 1(02), 54–60.
- Kadir, S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Muktiani, N. R. (2024). Analysis of Maximal Volume of Oxygen for Gorontalo Contingent Martial Arts Athletes. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(2), 373–377.
- Kharisma, D. (2017). *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung*.
- Kurnia, M. J., Candra, J., Pasaribu, A. M. N., Prawira, A. Y., & A'la, F. (2022). Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode PNF pada Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Bekasi. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2). <https://doi.org/10.35706/joker.v2i2.7038>
- Michael Davenport, L. (2011). *Candidate's manual level III. USRowing's Coaching Education Program*.
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Terhadap Kemampuan

- Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40569>
- Pertiwi, E. S., Budi, D. R., Hodayat, R., Widanita, N., & Kusuma, I. J. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda. *Physical Activity Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3797>
- Rahmatika, H. eka, & Sifaq, A. (2024). Efektifitas Sport Mssage Terhadap Tingkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Cabor Bola Tangan. *JPO:Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 107–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i2.60242>
- Rosadi, T. Y. (2019). *Pengaruh Fleksibilitas Terhadap Tendangan Dollyo Chagi Dalam Beladiri Taekwondo*.
- Saloko, B. A., Ugelta, S., & Jajat. (2024). Pengaruh Stretching Lower Body untuk Meredakan Nyeri Akibat Latihan Intensitas Tinggi. *Jambura Health and Sport Journal (JHSJ)*, 6(2), 117–124. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26933>
- Widiyanto, -, Hariono, A., & Tirtawirya, D. (2016). Karakteristik Lactate Threshold pada Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta Selama Kompetisi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 19(2). <https://doi.org/10.21831/hum.v19i2.8044>