

**PENGARUH LATIHAN SIDE LEG SWING HOLD UNTUK
MENINGKATKAN KELENTURAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI DAN
YAP CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA UNG**

***THE EFFECT OF SIDE LEG SWING HOLD EXERCISE TO IMPROVE THE
FLEXIBILITY OF DOLLYO CHAGI AND YAP CHAGI KICK IN TAEKWONDO
ATHLETES SPORTS COACHING EDUCATION UNG***

**Sahriah Alyantie Nyare¹, Rehan Antu², Jusriawan Lakuntu³, Khoirul Anwar Palungan⁴,
Moh. Fikri Toa⁵, Djafar Basiha⁶**

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: liannyare@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan side leg swing hold terhadap peningkatan kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi pada atlet taekwondo PKO UNG. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 8 atlet taekwondo PKO UNG yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Program latihan diberikan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Instrumen penelitian menggunakan tes kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan side leg swing hold terhadap peningkatan kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, latihan side leg swing hold efektif digunakan untuk meningkatkan kelenturan tendangan pada atlet taekwondo.

Kata Kunci: side leg swing hold, kelenturan, dollyo chagi, yap chagi, taekwondo.

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the side leg swing hold exercise on improving the flexibility of Dollyo Chagi and Yap Chagi kicks among PKO UNG taekwondo athletes. The research method used was an experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 PKO UNG taekwondo athletes selected through a purposive sampling technique. The training program was conducted over 8 sessions with a frequency of three times per week. The research instruments were flexibility tests for Dollyo Chagi and Yap Chagi kicks. Data analysis techniques included the normality test, homogeneity test, and t-test. The results showed that the side leg swing hold exercise had a significant effect on improving kicking flexibility. Therefore, the side leg swing hold exercise is effective for enhancing kicking flexibility in taekwondo athletes.

Keywords: Side leg swing hold, Flexibility, dollyo chagi, yap chagi, taekwondo.

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani. Olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. (Verawati, 2017)

Taekwondo adalah jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, dan taekwondo juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep taekwondo adalah gabungan dari kekuatan dan kemampuan (Yogi, 2019). Dan taekwondo memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu “kyorugi” yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga “poomsae” dimana atlet hanya menampilkan jurus-jurus taekwondo dengan teknik dan cara yang benar. Menurut Amrinder Singh (2017) “taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju: tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki. Taekwondo adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis”. (Wahyuni & Donie, 2020)

Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan melingkar yang menggunakan punggung kaki sebagai alat perkenaan, sedangkan *yap chagi* merupakan tendangan menyamping dengan dorongan kuat menggunakan telapak kaki. Kedua tendangan tersebut membutuhkan fleksibilitas otot tungkai dan pinggul agar gerakan dapat dilakukan secara maksimal.

Menurut Alter (2003:3) “kelenturan adalah kemampuan untuk mengerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan”. Adapun Baumgartner dan Jackson (1982:208) menyatakan “*flexibility is the range of movement about a joint*” artinya kelenturan adalah jangkauan gerak di sekitar sendi. Demikian juga Barrow dan Mc Gree dalam Kirkendall (1980:248) mendefinisikan kelenturan sebagai “*the range of movement in a joint*”. (Nur, 2016)

Kurangnya kelenturan akan menyebabkan gerakan tendangan menjadi terbatas, lambat, dan kurang efektif. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan fleksibilitas atlet. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah *side leg swing hold*. Latihan ini merupakan bentuk latihan peregangan dinamis dan statis yang dilakukan dengan mengayunkan kaki ke samping kemudian menahannya dalam beberapa detik untuk meningkatkan fleksibilitas otot panggul, paha, dan hamstring.

Berdasarkan observasi pada atlet taekwondo PKO UNG, masih ditemukan beberapa atlet yang memiliki keterbatasan kelenturan saat melakukan *dollyo chagi* dan *yap chagi*. Hal tersebut terlihat dari tinggi tendangan yang belum maksimal dan gerakan yang kurang fleksibel. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *side leg swing hold* untuk meningkatkan kelenturan tendangan *dollyo chagi* dan *yap chagi* pada atlet taekwondo PKO UNG.

Metode

Lokasi penelitian dilakukan di kampus 3 UNG, waktu penelitian 9 maret 2026. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *side leg swing hold* terhadap peningkatan kelenturan tendangan *dollyo chagi* dan *yap chagi* melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). (Sugiyono, 2019). Populasi dan Sampel, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo PKO UNG. Sampel penelitian berjumlah 8 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh atlet

dijadikan subjek penelitian. Instrumen Penelitian, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi. Penilaian dilakukan berdasarkan kemampuan atlet mengangkat kaki, sudut bukaan tendangan, serta jangkauan gerakan tendangan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Peningkatan kemampuan atlet dilihat dari selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *side leg swing hold*.

Hasil

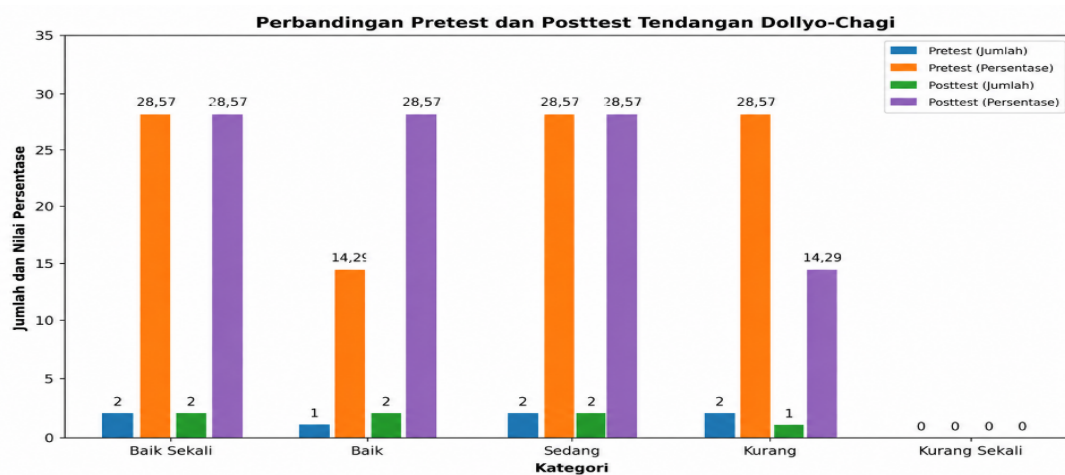
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 7 atlet Taekwondo PKO UNG, diperoleh data hasil pretest dan posttest kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Pretest Tendangan Dollyo-Chagi

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	≥ 150	2	28,57%
2	Baik	140–149	1	14,29%
3	Sedang	130–139	2	28,57%
4	Kurang	120–129	2	28,57%
5	Kurang sekali	< 120	0	0%
Jumlah			7	100%

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Posttest Tendangan Dollyo-Chagi

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	≥ 150	2	28,57%
2	Baik	140–149	2	28,57%
3	Sedang	130–139	2	28,57%
4	Kurang	120–129	1	14,29%
5	Kurang sekali	< 120	0	0%
Jumlah			7	100%



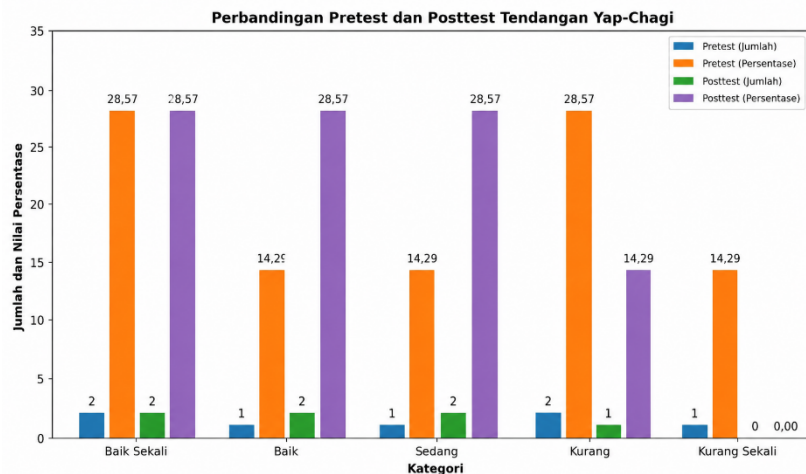
Gambar 1. *Pretest dan posttes* Tendangan Dollyo Chagi

Tabel 3. Klasifikasi Hasil *Pretest* Tendangan Yap-Chagi

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	≥ 150	2	28,57%
2	Baik	140–149	1	14,29%
3	Sedang	130–139	1	14,29%
4	Kurang	120–129	2	28,57%
5	Kurang sekali	< 120	1	14,29%
Jumlah			7	100%

Tabel 4. Klasifikasi Hasil *Posttest* Tendangan Yap-Chagi

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	≥ 150	2	28,57%
2	Baik	140–149	2	28,57%
3	Sedang	130–139	2	28,57%
4	Kurang	120–129	1	14,29%
5	Kurang sekali	< 120	0	0%
Jumlah			7	100%



Gambar 2. *Pretest* dan *Posttest* tendangan Yap-Chagi

Berdasarkan hasil klasifikasi data tendangan Dollyo-Chagi, pada saat *pretest* terdapat 2 atlet (28,57%) berada pada kategori baik sekali, 1 atlet (14,29%) kategori baik, 2 atlet (28,57%) kategori sedang, dan 2 atlet (28,57%) kategori kurang. Setelah diberikan latihan side leg swing hold, pada *posttest* terjadi peningkatan dengan bertambahnya atlet pada kategori baik menjadi 2 orang (28,57%) dan berkurangnya atlet pada kategori kurang menjadi 1 orang (14,29%). Pada tendangan Yap-Chagi, hasil *pretest* menunjukkan 2 atlet (28,57%) berada pada kategori baik

sekali, 1 atlet (14,29%) kategori baik, 1 atlet (14,29%) kategori sedang, 2 atlet (28,57%) kategori kurang, dan 1 atlet (14,29%) kategori kurang sekali. Pada *posttest* terjadi peningkatan dimana tidak ada lagi atlet yang berada pada kategori kurang sekali, sedangkan kategori baik dan sedang masing-masing meningkat menjadi 2 atlet (28,57%). Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *side leg swing hold* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelenturan tendangan Dollyo-Chagi dan Yap-Chagi pada atlet taekwondo.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *side leg swing hold* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelenturan tendangan dollyo chagi dan yap chagi pada atlet Taekwondo PKO UNG. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya rata-rata hasil *posttest* dibandingkan *pretest*. Peningkatan kelenturan terjadi karena latihan *side leg swing hold* mampu meningkatkan elastisitas otot tungkai dan sendi panggul. Gerakan ayunan kaki yang dilakukan secara berulang dapat membantu memperluas ruang gerak sendi sehingga atlet lebih mudah melakukan tendangan dengan sudut yang lebih tinggi.

Selain itu, metode *hold* atau menahan posisi dalam beberapa detik membantu otot beradaptasi terhadap peregangan yang diberikan. Latihan yang dilakukan secara rutin selama 8 kali pertemuan memberikan stimulus yang cukup untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan koordinasi gerakan tendangan. Latihan ini juga membantu atlet meningkatkan kontrol keseimbangan saat melakukan tendangan. Dengan keseimbangan yang baik, atlet dapat melakukan dollyo chagi dan yap chagi secara lebih maksimal, cepat, dan efisien. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan fleksibilitas yang menyatakan bahwa latihan peregangan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kelenturan otot dan kualitas gerak olahraga, khususnya pada cabang olahraga yang dominan menggunakan teknik tendangan seperti Taekwondo.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 7 atlet Taekwondo PKO UNG, dapat disimpulkan bahwa latihan *side leg swing hold* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelenturan tendangan Dollyo-Chagi dan Yap-Chagi. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil *posttest* dibandingkan *pretest* pada kedua jenis tendangan.

Pada tendangan Dollyo-Chagi terjadi peningkatan distribusi atlet pada kategori yang lebih baik, ditandai dengan bertambahnya jumlah atlet pada kategori baik dan berkurangnya jumlah atlet pada kategori kurang. Sementara itu, pada tendangan Yap-Chagi terjadi peningkatan yang lebih terlihat, yaitu tidak adanya lagi atlet yang berada pada kategori kurang sekali pada saat *posttest*, serta meningkatnya jumlah atlet pada kategori baik dan sedang.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan *side leg swing hold* efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot tungkai dan sendi panggul, memperluas ruang gerak sendi, serta mendukung keseimbangan dan kontrol gerakan saat melakukan tendangan. Dengan demikian, latihan *side leg swing hold* dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelenturan tendangan Dollyo-Chagi dan Yap-Chagi pada atlet taekwondo.

Referensi

- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2). <https://doi.org/10.24036/Jm.V1i2.54>
- Verawati, I. (2017). Dukungan Sosial Orangtua Dalam Mengikutsertakan Anaknya Berlatih Di Krakatau Taekwondo Klub Medan. *Jurnal Edutech*, 3(2), 28. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/1247>
- Wahyuni, sovia, & Donie. (2020). Vo2Max, Daya Ledak Otot Tunngkai, Kelincahan dan Kelenturan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelenturan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo).
- Dandi, M., Triansyah, A., Yanti, N., Yunitaningrum, W., & Bafadal, M. F. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Olahraga Taekwondo. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 607--620.
- Dulcina, K. R., Vassant, C., Lauper, N., Dominguez, D. E., & Stéphane, A. (2022). The Swing Test: A More Reliable Test Than Passive Clinical Tests For Assessing Sagittal Plane Hip Mobility. *Gait And Posture*, 92, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.014>
- Góra, T., Mosler, D., Langfort, J., & Wąsik, J. (2024). Differences In Impact Force Between Side Kicks And Turning Kicks In Male Practitioners Of Taekwon-Do—Case Studies. *Applied Sciences (Switzerland)*, 14(13). <https://doi.org/10.3390/app14135876>
- Guan, L., Li, K., Li, H., Kim, Y., & Kim, S. (2024). Effects Of Core Muscle Stability On Kicking Performance During The Aerial Phase Of Taekwondo Wing Kicks. *Journal Of Men's Health*, 20(7), 138–148. <https://doi.org/10.22514/jomh.2024.118>
- Huang, R., Ma, Y., Lin, S., Zheng, W., Liu, L., & Jia, M. (2025). Research On The Biomechanical Laterality Of Athletes' Lower Limbs During Side Kick In The Competitive Taekwondo. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-94516-x>
- Jia, M., Ma, Y., Huang, R., Liu, L., Wang, Z., Lin, S., Peng, Q., Xiong, J., & Zheng, W. (2024). Correlation Analysis Between Biomechanical Characteristics Of Lower Extremities During Front Roundhouse Kick In Taekwondo And Effective Scores Of Electronic Protectors. *Frontiers In Bioengineering And Biotechnology*, 12(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2024.1364095>
- Lee, G.-H., Kim, Y., Guo, W., & Kim, S. (2024). Kinematics Analysis Of Taekwondo Kick With Visual Feedback. *International Journal Of Innovative Research In Computer Science And Technology*, 12(5), 65–67. <https://doi.org/10.55524/ijircst.2024.12.5.8>
- Mumtaz, N. K., & Pahlawi, R. (2025). Hubungan Kapasitas Aerobik Terhadap Performa Atlet Taekwondo: Sebuah Systematic Literature Review (Slr). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 1–10.
- Pahlevi, F., & Fachrezzy, F. (2022). Model Latihan Teknik Tendangan Momtong Yeop Chagi Pada Atlet

- Taekwondo Universitas Negeri Jakarta Article History. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 3(01), 8–15. <https://doi.org/10.21009/Jpja.V3i01.15569>
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 142–147.
- Paulauskas, R., Pundzevicius, V., & Figueira, B. (2025). Effects Of Eight Weeks Incremental Elastic Resistance Training On Roundhouse Kick Quality And Physical Performance In Taekwondo Athletes In A Randomized Controlled Trial. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-99647-9>
- Prastya, M. W. A., Tahir, M., Ningrum, A. A., Zaibintoro, A. P., Sa'adah, L., Mutmainnah, U., & Sa'diah, S. K. (2024). Analisis Ancaman Pishing Melalui Aplikasi Whatsapp: Review Metode Studi Literatur. *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi*, 7(3), 190–197. https://www.researchgate.net/profile/Aqiqul-Putra-Zaibintoro/publication/387139997_Analisis_Ancaman_Pishing_Melalui_Aplikasi_Watsapp_Review_Metode_Studi_Literatur/links/676228dbe9b25e24af60bd7b/Analisis-Ancaman-Pishing-Melalui-Aplikasi-Watsapp-Review-Me