

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
DAN DAYA TAHAN OTOT *CORE* DENGAN TEKNIK
TENDANGAN *I JUNG DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO CLUB YOUNG STAR**



**SINTA AGUSTINA
1604619109**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
DAN DAYA TAHAN OTOT *CORE* DENGAN TEKNIK TENDANGAN
I JUNG DOLLYO CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO
CLUB YOUNG STAR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Fleksibilitas Otot *Hamstring* Dan Daya Tahan Otot *Core* Dengan Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi* pada Atlet Taekwondo Club Young Star. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode kuantitatif asosiatif. Penelitian ini bersifat korelasi, yaitu menjelaskan hubungan antara variabel dengan menganalisis data numerik (angka) menggunakan metode statistik melalui pengujian hipotesa. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Junior Taekwondo Club Young Star yang telah terlatih sebanyak 20 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes fleksibilitas otot *hamstring* menggunakan *v-sit reach test*, tes daya tahan otot *core* menggunakan *plank test* dan keterampilan teknik tendangan *i jung dollyo chagi*. Berdasarkan hasil penelitian dari uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $t_{hitung} = 3.362$ lebih Besar dari $t_{tabel} = 2.101$ berarti koefisien korelasi $R_{y_1} = 0.621$ adalah signifikan. Berarti terdapat hubungan yang berarti antara fleksibilitas otot *hamstring* dengan teknik *I jung dollyo chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Young Star. Dari uji keberartian koefisien korelasi terlihat bahwa $t_{hitung} = 3.984$ lebih Besar dari $t_{tabel} = 2.101$ berarti koefisien korelasi $R_{y_2} = 0.685$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Tahan Otot *Core* dengan Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi* diterima. Uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $F_{hitung} = 11.513$ lebih besar dari $F_{tabel} = 3.592$ yang berarti koefisien korelasi ganda tersebut $R_{y_{1-2}} = 0.758$ adalah signifikan. Dari data diatas disimpulkan terdapat Hubungan Fleksibilitas Otot *Hamstring* dan Daya Tahan Otot *Core* Dengan Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Young Star.

Kata Kunci : Fleksibilitas Otot *Hamstring*, Daya Tahan Otot *Core*, Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi*

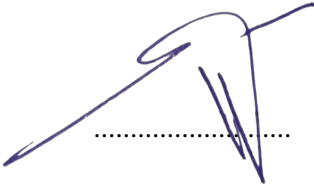
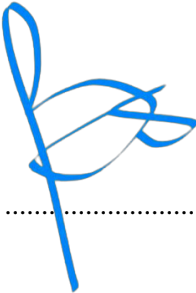





**THE RELATIONSHIP BETWEEN HAMSTRING MUSCLE FLEXIBILITY
AND CORE MUSCLE ENDURANCE WITH KICK TECHNIQUES
I JUNG DOLLYO CHAGI IN A TAEKWONDO ATHLETE
CLUB YOUNG STAR**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Hamstring Muscle Flexibility and Core Muscle Endurance with the I Jung Dollyo Chagi Kicking Technique in Taekwondo Club Young Star Athletes. This research method uses associative quantitative research. This research is correlational, which explains the relationship between variables by analyzing numerical data (numbers) using statistical methods through hypothesis testing. The sample in this study was the Junior Taekwondo Club Young Star athletes, totaling 20 athletes. The instruments used in this study were the hamstring muscle flexibility test using the v-sit reach test, the core muscle endurance test using the plank test and i jung dollyo chagi kick technique skills. Based on the results of the correlation coefficient significance test above, it can be seen that $t_{count} = 3.362$ is greater than $t_{table} = 2.101$, meaning that the correlation coefficient $R_{y1} = 0.621$ is significant. This means that there is a significant relationship between hamstring muscle flexibility and the I jung dollyo chagi technique in Taekwondo Club Young Star Athletes. From the correlation coefficient significance test, it can be seen that $t_{count} = 3.984$. Larger than $t_{table} = 2.101$ means the correlation coefficient $R_{y2} = 0.685$ is significant. Thus the hypothesis that there is a significant relationship between Core Muscle Endurance and Jung Dollyo Chagi Kick I Technique is accepted. The correlation coefficient test above shows that $F_{count} = 11.513$ is greater than $F_{table} = 3.592$, which means the multiple correlation coefficient $R_{y1-2} = 0.758$ is significant. From the data above, there is a relationship between Hamstring Muscle Flexibility and Core Muscle Endurance with Jung Dollyo Chagi's I Kick Technique in Young Star Taekwondo Club Athletes.

Keywords: *Hamstring Flexibility, Core Endurance, Kick Technique I Jung Dollyo Chagi*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 19641126 198803 1 002		
Pembimbing II			
<u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320 198703 1 002		
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua Sidang	
2. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,SP.RM NIP. 19730705 200912 1 002	Sekretaris	
3. Dr. Fahmy Fahrezzy, M.Pd NIP. 19641126 198803 1 002	Anggota	
4. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 19620320 198703 1 002	Anggota	
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP. 19820202 201012 1 003	Anggota	

Tanggal Lulus : 12 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2021


METERAI
TEMPER
7555DAJX101696797 Sinta Agustina
No. Keg. 1604619109



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sinta Agustina
NIM : 1604619109
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : sintaagustinaerika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“Hubungan Antara Fleksibilitas Otot *Hamstring* Dan Daya Tahan Otot *Core* Dengan Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Young Star”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Penulis

(Sinta Agustina)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Sabeum Dr. Fahmy Fahrezzy M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan **Bapak Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. **Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada saya, **Sabeum Reza Irwansyah M.Pd** selaku pelatih Dojang Young Star yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Mamah Nanih Laelatuh Hasanah dan Adik – Adik** saya yang telah memberikan dukungan dan Do'a Serta **Para Senior dan Teman - teman** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, Agustus 2021

SA

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Kerangka Konseptual.....	8
B. Kerangka Berpikir.....	42
C. Hipotesis	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Metode Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel	48
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data.....	58
H. Hipotesis Statistika.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	63
A. Deskripsi Data	63
B. Pengujian Hipotesis.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN - LAMPIRAN	75



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pembagian kelas <i>kyorugi</i> cadet dunia WTF Taekwondo.....	14
2. Pembagian kelas <i>kyorugi</i> junior dunia WTF Taekwondo.....	15
3. Pembagian kelas <i>kyorugi</i> senior dunia WTF Taekwondo	16
4. Norma <i>Plank Test</i>	53
5. Kisi – Kisi Penilaian Keterampilan Tendangan <i>I Jung Dollyo Chagi</i>	54
6. Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan <i>I Jung Dollyo Chagi</i>	55
7. Deskripsi Data Penelitian	63
8. Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> (X_1)	64
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Core</i> (X_2)	65
10. Data Tendangan <i>I Jung Dollyo Chagi</i> (Y).....	66
11. Hasil Uji Koefisien X_1 dengan Y	68
12. Hasil Uji Koefisien X_2 dengan Y	69
13. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda X_1 dan X_2 dengan Y	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Tendangan <i>I Jung Dollyo Chagi</i>	11
2. Otot-otot Hamstring	20
3. Gerakan Peregangan Statis Aktif.....	24
4. Gerakan Peregangan Statis Pasif	25
5. Gerakan Dinamis	26
6. Teknik Relaksasi-Kontraksi	28
7. Teknik Kontraksi-Relaksasi-Kontraksi.....	29
8. Otot-otot Core.....	33
9. <i>Rectus Abdominis</i>	35
10. <i>External Oblique</i>	36
11. <i>Internal Oblique</i>	37
12. <i>Transverse Abdominis</i>	38
13. Gerakan <i>Plank</i>	40
14. Gerakan <i>Side Plank</i>	40
15. Gerakan <i>Knee Plank</i>	41
16. Gerakan <i>Bridge</i>	41
17. Gerakan <i>Spiderman Push Up</i>	41
18. Gerakan <i>Squat</i>	42
19. Desain Model Intrumen <i>V-Sit Reach Test</i>	50
20. Norma <i>V-Sit Reach Test</i>	51
21. Desain Model Intrumen <i>Plank Test</i>	52
22. Grafik Histogram Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	64
23. Grafik Histogram Daya Tahan Otot <i>Core</i>	66
24. Grafik Histogram Teknik Tendangan <i>I Jung Dollyo Chagi</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Identitas Subjek Penelitian	75
2. Surat Ijin Penelitian	76
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	77
4. Surat Validasi Dosen Ahli.....	79
5. Sertifikasi Dosen Ahli.....	82
6. Pengambilan Data.....	83
7. Data Hasil Penelitian	86
8. Gambar Penelitian	105
9. Daftar Riwayat Hidup.....	109

