

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KETERAMPILAN *YEOUNG CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Oleh:

Reza Laksana

6135112094

Olahraga pendidikan



dibawah bimbingan:

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd

Hermanto, M.Pd

Latar Belakang

- ❖ Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang berasal dari Korea yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.
- ❖ Saat ini WTF (*World Taekwondo Federation*) mempertandingkan 2 nomor yaitu *kyorugi* dan *poomsae*.
- ❖ Pertandingan *kyorugi* yaitu pertandingan yang *full body contact* .
- ❖ Pertandingan *poomsae* yaitu jenis pertandingan yang mempertandingkan keindahan dari gerakan tehnik seni taekwondo (jurus)
- ❖ Pertandingan *kyorugi* membutuhkan banyak faktor antara lain, komdisi fisik,tehnik,taktik, dan psikologi.



Latar Belakang

- ❖ Kondisi fisik ini merupakan dasar dalam melatih dan mengembangkan keterampilan atau tehnik taekwondo serta dalam menghadapi pertandingan-pertandingan.
- ❖ Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam penguasaan teknik dengan benar.
- ❖ Keseimbangan pada saat menendang sangat diperlukan dalam mengembangkan dan mempertahankan tehnik.
- ❖ Keterampilan yang baik dapat melakukan tendangan dengan tehnik yang benar.
- ❖ Oleh karena itu hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan dengan keterampilan *yeoup chagi* pada atlet taekwondo universitas negeri jakarta.



Tujuan

Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan dengan keterampilan *yeoup chagi*

Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi masalah yaitu “hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *yeoup chagi* pada atlet taekwondo universitas negeri jakarta”

Proses Penelitian. . .

penelitian ini dilaksanakan selama:

**1 hari pada tanggal 13 Mei 2016,
bertempat di Gedung Serba Guna (GSG)
FIK UNJ B, Rawamangun-Jakarta
Timur.**

Sampel : 20 Orang



Kerangka Teoristis

1. **Daya Ledak Otot Tungkai** : Kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
2. **Keseimbangan** : Diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuromuscular* dan juga kemampuan untuk mempertahankan kontrol atas tubuh saat bergerak.
3. **Keterampilan yeoup Chagi** : Kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan ke arah samping. Yaitu dengan cara angkat kaki yang menendang, tekuk lutut, lalu luruskan lutut yang ditekuk, miringkan badan berlawanan arah dengan sasaran dan tendang sasaran menggunakan pisau kaki.



Metodologi penelitian

- ❖ Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan studi korelasi, yaitu suatu penelitian yang mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil pencatatan dan pengukuran yang terdiri dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *yeoup chagi*.
- ❖ Penelitian korelasi dilakukan untuk menjawab tiga pertanyaan penelitian tentang dua variabel atau lebih



Instrumen Penelitian :

Daya Ledak Otot Tungkai

Keseimbangan

Keterampilan Yeoup Chagi

Standing Broad Jump

Standing Stroke Test

Tendangan Yeoup Chagi



Deskripsi Data Penelitian

Gambaran penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribus frekuensi, dan varians

Variabel	Daya Ledak Otot Tungkai (X₁)	Keseimbangan (X₂)	Keterampilan Yeoup Chagi (Y)
Nilai terendah	1.54	2	1.29
Nilai tertinggi	2.46	30	1.74
Rata-rata	1.94	16.10	1.49
Median	1.96	18.00	1.45
Simpangan baku	0.28	7.36	0.14
Varians	0.08	54.20	0.02



Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Keterampilan *Yeoup Chagi*

47,3 % Keterampilan *Yeoup Chagi* di tentukan oleh Daya Ledak Otot Tungkai



Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Hasil Keterampilan *Yeoup Chagi*

36,9 % Keterampilan *Yeoup Chagi* di tentukan oleh Keseimbangan



Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Hasil Keterampilan *Yeoup Chagi*

56.8% hasil Keterampilan *Yeoup Chagi* ditentukan oleh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama.



Kesimpulan

- Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil keterampilan *Yeoup chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.
- Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan hasil keterampilan *Yeoup chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.
- Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil keterampilan *yeoup chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.



Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlakukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.





TERIMA KASIH

SCHOOL