



## HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN AP CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG SATRIA LAMPUNG

Riska Rahmalia<sup>1</sup>, Eko Bagus Fahrizqi<sup>2</sup>,  
Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

[riskarahmalia69@gmail.com](mailto:riskarahmalia69@gmail.com), [eko.bagus@teknokrat.ac.id](mailto:eko.bagus@teknokrat.ac.id)

Received: 7 Juni 2021

Accepted: 29 Desember 2021

Published : 30 Desember 2021

### Abstract

*Taekwondo is a martial art that uses the feet more than the hands because Taekwondo consists of three basic words, namely Tae which means feet, Kwon which means hands, and Do which means art. The basics of taekwondo consist of 5 basic components, namely: the target body part (Keup So), the body part used to attack or defend, the stance of the stance (Seogi), the technique of defending or parrying (Makki), the attack technique (kongkyok kisul) which consists of: punch (jierugi), slash (chigi), stab (chierugi), kick (chagi). to determine the extent of the athlete's balance ability, to determine the extent of the athlete's leg muscle power ability, to determine the ability of the ap chagi kick of the warrior athlete in Bandar Lampung. This research is a type of correlation research using quantitative methods. The samples in this study were all athletes of Dojang satria Bandar Lampung, which consisted of 20 athletes. data obtained after determining the topic of the problem, samples, standing stroke test, standing long jump test, ap chagi kick and data processing.*

*From the results of this study provide further interpretation of the results of data analysis that has been put forward. Based on the test, the analysis concluded that (1) there was a significant relationship between balance and ap chagi kicking ability with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.003 > 0.621$ ). (2) there is a significant relationship between leg muscle power on the ability to kick ap chagi with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.051 > 0.441$ ). (3) there is a significant relationship between balance, leg muscle power on ap chagi kicks with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.011 > 0.642$ ).*

**Keywords:** Taekwondo, Balance, Limb Muscle Power, Ap Chagi Kick.

### Abstrak

Taekwondo merupakan seni baladiri yang lebih menggunakan pada kaki daripada tangan sebab, Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar yaitu Tae yang berarti kaki, Kwon yang berarti tangan, dan Do yang berarti seni. dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (Seogi), teknik bertahan atau menangkis (Makki), teknik serangan (kongkyok kisul) yang terdiri dari: pukulan (jierugi), sabetan (chigi), tusukan (chierugi), tendangan (chagi). untuk mengetahui sejauh mana kemampuan keseimbangan atlet, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *power* otot tungkai atlet, untuk mengetahui kemampuan tendangan ap chagi atlet satria Bandar Lampung. penelitian ini merupakan penelitian jenis korelasi dengan menggunakan metode kuantitatif. sampel dalam penelitian ini semua atlet dojang satria Bandar Lampung yang berjumlah 20 atlet. data yang didapat setelah menentukan topik masalah, sampel, standing stroke test, standing long jump test, tendangan ap chagi dan olah data.

Dari hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian menghasilkan kesimpulan analisis yaitu (1) adanya hasil yang signifikan hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan ap chagi dengan  $r_{hitung} > r_{table}$  ( $0,003 > 0,621$ ). (2) adanya hasil yang signifikan hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan ap chagi dengan  $r_{hitung} > r_{table}$  ( $0,051 > 0,441$ ). (3) adanya hasil yang signifikan hubungan keseimbangan, *power* otot tungkai terhadap tendangan ap chagi dengan  $r_{hitung} > r_{table}$  ( $0,011 > 0,642$ ).

**Kata Kunci:** Taekwondo, Keseimbangan, Power Otot Tungkai, Tendangan Ap Chagi.

**To cite this article:**

.Rahmalia, Riska & Fahrizqi, Eko Bagus. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria Lampung. Journal of Physical Education. Vol 2, No (2), Hal 8-12

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah bagian dari kehidupan dan salah satu dari kebutuhan jasmani yang berarti untuk manusia olahraga juga sebagai wujud sikap gerak manusia yang dilakukan secara khusus cabang olahraganya yang mempunyai arah serta tujuan beragam sehingga olahraga ialah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk setiap orang (Mahfud and Fahrizqi, 2020). (Ariansyah, Insanistya and Sugiyanto, 2017, fig. Farida) teknik tendangan adalah cara yang dilakukan untuk menyerang maupun bertahan dengan memakai tungkai ataupun kaki dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dengan dada, kemudian kaki yang akan digunakan untuk menendang. Tendangan Ap chagi merupakan tendangan dasar Taekwondo yang harus dikuasai oleh setiap atlet Taekwondo, tendangan Ap chagi merupakan tendangan kearah depan dengan menggunakan bantalan kaki atau Ap chuk dan telapak kaki (Hariadi, 2016).

Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statistik (*static balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi keseimbangan disuatu tempat dalam kondisi diam contohnya berdiri di balok, ada pun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) yaitu keseimbangan pada saat melaksanakan satu gerakan tertentu ataupun dapat diartikan sebagai keahlian seorang dalam mempertahankan keseimbangan sepanjang melaksanakan gerakan contohnya berjalan, berlari, melambung, menendang dan sebagainya (Irwansyah, 2019). *Power* atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif *Power* melibatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosif, dan melibatkan pengeluaran otot secara maksimal dengan waktu yang secepat-cepatnya (Fenanlampir and Faruq, 2015, p. 140).

## METODE PENELITIAN

### *Populasi dan Sampel*

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, Pendekatan ini Jika data dua variabel berbentuk interval atau rasio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama, maka dicari hubungannya dan buktikan hipotesis hubungan kedua variabel tersebut (Sugiyono, 2019, p. 357). dengan menggunakan metode kuantitatif yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2019, p. 13). Populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari objek-objek atau subjek-subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti, kemudian ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019, p. 135). Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet didojang Taekwondo Satria Lampung. Semua populasi dijadikan objek sehingga penelitian ini dapat dinyatakan sebagai penelitian populasi

### *Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan pengukuran terhadap variable-variable yang terdapat dalam penelitian ini. Berikut instrumen penelitian ini adalah :

Pengukuran tes keseimbangan dengan menggunakan Standing Stork Test.

Pengukuran tes power otot tungkai dengan menggunakan Standing Long Jump.

Pengukuran tes tendangan Ap chagi dengan Performance Assessment Ap Chagi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menganalisa hasil pengukuran pada variabel tes penelitian, hasil pengukuran dapat dilihat Sebagai Berikut:

**Tabel 1.deskripsi data hasil penelitian**

No	Nama	Standing Stroke Test	Standing Long Jump Test	Tendangan Ap Chagi
1.	Ayu Angraini	12,10	1,84	67
2.	Diah Pratiwi	11,33	2,34	65
3.	Heyka Amira Azizah	32,38	1,58	81
4.	Ara Fonza Jovanka	17,65	1,91	63
5.	Alisya Gustia Fathin	07,83	1,58	79

6.	Nia Tri Wahyuni	22,72	2,10	62
7.	Febiola Putri	22,51	1,77	65
8.	Wayan Raditya	20,70	2,30	69
9.	Johansyah	59,71	2,58	101
10.	Dzaki Farrel Pratama	52,02	2,64	82
11.	Denis Nataprawira Putra Nenggolan	30,45	1,90	90
12.	Akbar Putra Pratama	17,41	2,30	80
13.	Rayyan Habibie Wijaya	21,78	1,60	81
14.	Fatih Sayaddad Yaqdan	11,56	1,58	79
15.	Rizki Fernando Wahyu	15,35	2,42	81
16.	Eksa Rianda	52,30	2,54	103
17.	Fathin Fadil Abid Abiyyu	14,42	2,42	97
18.	Ariza Dwian Tino Nurrod	40,35	2,60	101
19.	Heyka Lukmanul Hakim	55,08	2,05	89
20.	Fayyadh Fadhu Alrohman	25,18	1,92	80

**Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi**

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,621	0,003	Tinggi	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dengan kemampuan tendangan ap chagi dengan koefisien 0, 621 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Tinggi.

**Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi**

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,441	0,051	Sedang	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dengan kemampuan tendangan ap chagi dengan koefisien 0, 441 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Sedang.

**Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Antara keseimbangan dan power otot tungkai terhdap tendangan ap chagi**

Variabel	n	R	R <sup>2</sup>	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,011	0,642	Tinggi	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan ap chagi dengan R 0,011, R<sup>2</sup> 0,642 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Tinggi

### SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa tendangan Ap chagi ditentukan oleh keseimbangan dan power otot tungkai karena masih banyak lagi yang menentukan kemampuan tendangan Ap chagi ialah teknik dari orang itu sendiri, yang ditentukan oleh beberapa faktor seperti kemampuan fisik, penguasaan teknik, kestabilan emosi dan kemauan yang tinggi. adapun faktor lainnya yang terdapat pada kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya ledak, kecepatan dan kordinasi. Hal ini dapat diperkuat dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan dimana kempuan tendanga Ap chagi berhubungan erat dengan keseimbangan dan power otot tungkai.

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa:

Karena r hitung > r table (0,003 > 0,621) maka, hubungan antara (X1) keseimbangan terhdap (Y) tendangan ap chagi signifikan.

Karena r hitung > r table (0,051 > 0,441) maka, hubungan antara (X2) power otot tungkai terhdap (Y) tendangan ap chagi signifikan.

Karena r hitung > r table (0,011 > 0,642) maka, hubungan antara (X1) keseimbangan dan (X2) power otot tungkai terhdap (Y) tendangan ap chagi signifikan.

Namun perlu dilakukan penelitian serupa dengan obyek yang berbeda untuk meyakinkan hasil penelitian ini. perlu diketahui bahwa kemampuan hanya dapat diperoleh dengan latihan yang teratur, terukur dan berkesinambungan dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar.

Berdasar hasil dan pembahasan dapat disimpulkan yaitu :

Hubungan korelasi keseimbangan terhadap tendangan ap chagi pada atlet Satria Bandar Lampung memiliki hasil yang berkorelasi dan termasuk dalam kofisien korelasi tinggi.

Hubungan korelasi power otot tungkai terhadap tendangan ap chagi pada atlet Satria Bandar Lampung memiliki hasil yang tidak berkorelasi namun, termasuk dalam kofisien korelasi sedang.

Hubungan korelasi antara kesimbangan, power otot tungkai terhdap tendangan Ap chgi pada atlet Satria Bandar lampung memiliki hasil yang tidak berkorelasi namun, pada table koefisien korelasi termasuk dalam korelasi berganda kategori tinggi.

### DAFTAR PUSTAKA

Ariansyah, A., Insanistya, B. and Sugiyanto (2017). 'Hubungan Antara Daya Ledak Pada Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dari Dollyo Chagi', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), pp. 111–116.

Fenanlampir, A. and Faruq, M. M. (2015). Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Edited by M. Bendatu. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Irwansyah, R. (2019) 'Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Motivasi Dengan Keterampilan Yeop Chagi Terhadap Atlet PELATDA DKI JAKARTA 2015 Akademi Olahraga Prestasi Nasional', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1).

Mahfud, I. and Fahrizqi, E. B. (2020) 'Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar', *Sport Science and Education Journal*, 1(1), pp. 31–37. doi: 10.33365/v1i1.622.

Sugiyono (2019) Metode Penelitian Dan Pengembangan Research And Development. 4th edn. Edited by S. Y. Suryandari. Bandung: ALFABETA.

## BIOGRAFI PENULIS

 A portrait of Riska Rahmalia, a young woman with glasses, wearing a red and yellow school uniform, against a yellow background.	<p><b>Riska Rahmalia</b> Lahir di Tulang Bawang, 24 Juli 1999, Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA NEGERI 1 Banjar Margo saat ini sedang menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: riskarahmalia69@.com.</p>
 A portrait of Eko bagus Fahrizqi, a man in a dark suit and tie, against a blue background.	<p><b>Eko bagus Fahrizqi, S.Pd, M.Pd.</b> Menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Jasmani dan Kesehatan (2009-2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Starta-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Menjabat pengajar pada program studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang) penulis dapat dihubungi melalui e-mail : eko.bagus@teknokrat.ac.id</p>