

ABSTRAK

NABILA NUR RAMADHANTI. 2023. **Kontribusi *Power Tungkai* Dan *Fleksibilitas Tungkai* Terhadap Hasil Tendangan *Dollyo Chagi* Cabang Olahraga Taekwondo.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Dollyo chagi merupakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki yang membentuk sabit, dan merupakan tendangan yang banyak dilakukan oleh atlet dalam kejuaraan untuk mencari point. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya *power tungkai* dan *fleksibilitas tungkai*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang *power tungkai* dan *fleksibilitas tungkai* terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya sebanyak 15 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, penelitian data, analisis data dan pengujian statistika, maka dapat disimpulkan secara empiris, 1) terdapat kontribusi yang berarti *power tungkai* terhadap tendangan *dollyo chagi* dengan nilai koefisien determinan 53%, 2) terdapat kontribusi yang berarti *fleksibilitas tungkai* terhadap tendangan *dollyo chagi* dengan nilai koefisien determinan 30%, 3) terdapat kontribusi yang berarti secara bersama *power tungkai* dan *fleksibilitas tungkai* terhadap tendangan *dollyo chagi* Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya dengan nilai koefisien determinan sebesar 59% dan hasil hipotesis diterima.

Kata Kunci : Taekwondo, *Power Tungkai* *Fleksibilitas Tungkai*, Tendangan *Dollyo Chagi*,

ABSTRACT

NABILA NUR RAMADHANTI. 2023. Contribution of Leg Power and Leg Flexibility to the Results of Dollyo Chagi Kicks in the Taekwondo Sport Branch. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi Tasikmalaya University.

Dollyo chagi is a kick performed using the back of the foot in a crescent shape, and is a kick that is often done by athletes in championships to gain points. The power of this kick, apart from the knee strike, is also greatly supported by the rotation of the waist, which is actually a distribution of energy from the body's mass. Apart from that, there are several factors that influence it, one of which is leg power and leg flexibility. The aim of this research was to obtain information about leg power and leg flexibility on the results of the dollyo chagi kick in the sport of taekwondo. This research method uses quantitative descriptive methods. The population in this study were 15 members of the Taekwondo Extracurricular at SMA Negeri 3 Tasikmalaya and the sample used was 15 people. The sampling technique uses saturated sampling. Based on the results of research, data research, data analysis and statistical testing, it can be concluded empirically, 1) there is a significant contribution of leg power to the dollyo chagi kick with a determinant coefficient value of 53%, 2) there is a significant contribution of flexibility to the dollyo chagi kick with The determinant coefficient value is 30%, 3) there is a significant joint contribution of leg power and leg flexibility to the dollyo chagi kick Taekwondo Extracurricular SMA Negeri 3 Tasikmalaya with a determinant coefficient value of 59% and the hypothesis results are accepted.

Keywords: Taekwondo, Leg Power, Leg Flexibility, Dollyo Chagi Kick,