

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KEKUATAN OTOT
PERUT TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN
MOMTONG DOLYO CHAGI ATLET TAEKWONDO
SMART SAMARINDA**

SKRIPSI



Disusun dan Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai
Derajat Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Samsuriati
NIM: 1911102422032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “**Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Smart Samarinda**” karya,

Nama : Samsuriati

NIM : 1911102422032

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Hasil Skripsi.

Samarinda, 24 Juni 2023

Pembimbing



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1117089101

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Samsuriati

NIM : 1911102422032

Alamat: Jl.Juanda 2

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
- 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 judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 23 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Samsuriati

NIM. 1911102422032

HALAMAN PENGESAHAN



HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MOMTONG DOLYO*
CHAGI ATLET TAEKWONDO SMART SAMARINDA

SAMSURIATI
1911102422032

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd	Penguji 1		15-7-2023
Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	Penguji 2		14-7-2023



Samarinda, Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui .”

(Q.S Al-Baqarah:216)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini, saya persembahkan kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
3. Taekwondo Smart Club Samarinda

ABSTRAK

Samsuriati: “Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi*”. **Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023**

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) tingkat fleksibilitas atlet taekwondo smart Samarinda, (2) untuk mengetahui kekuatan otot perut atlet taekwondo smart Samarinda, (3) untuk mengetahui kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda, (4) untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas yaitu fleksibilitas dan kekuatan otot perut, serta 1 variabel terikat yaitu kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*. Populasi dalam penelitian ini ialah atlet taekwondo smart Samarinda dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berjumlah 19 atlet. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Analisis data simultan menggunakan uji F pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa (x1) fleksibilitas mempunyai hubungan dengan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* dengan nilai $p=0.018 < 0.05$. (x2) kekuatan otot perut mempunyai hubungan dengan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* dengan nilai $p=0.016 < 0.05$. Disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda dengan nilai $p= 0,000 < 0.05$

Kata Kunci: *fleksibilitas,kekuatan otot perut, momtong dolyo chagi, taekwondo*

ABSTRACT

Samsuriati: *"The Relationship between Flexibility and Abdominal Muscle Strength on Momtong Dolyo Chagi's Kicking Ability". Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan, 2023*

The aims of the study were to determine: (1) the level of flexibility of Samarinda smart taekwondo athletes, (2) to determine the abdominal muscle strength of Samarinda smart taekwondo athletes, (3) to determine the kick ability of momtong dolyo chagi taekwondo smart Samarinda athletes, (4) to determine the relationship of flexibility and abdominal muscle strength on the kicking ability of the dolyo chagi smart taekwondo athlete in Samarinda. In this study, 2 independent variables were used, namely flexibility and abdominal muscle strength, and 1 dependent variable, namely the ability to kick dolyo chagi. The population in this study were taekwondo smart Samarinda athletes with a purposive sampling technique totaling 19 athletes. This research is a correlation study using test and measurement methods. Simultaneous data analysis using the F test at a significant level of 5%. Based on the results of the study it was explained that (x1) flexibility has a relationship with the ability to kick dolyo chagi with $p = 0.018 < 0.05$. (x2) abdominal muscle strength has a relationship with the ability to kick dolyo chagi with a value of $p = 0.016 < 0.05$. It was concluded that there was a significant relationship between flexibility and abdominal muscle strength on the ability to kick dolyo chagi in smart Samarinda taekwondo athletes with a p value = $0.000 < 0.05$.

Keywords: *flexibility, abdominal muscle strength, momtong dolyo chagi, taekwondo.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Smart Samarinda”

Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar S.Pd pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Selama proses penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari beberapa pihak sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Bambang Setiaji yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan pembimbing skripsi Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd.
4. Ibu Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd yang menjadi dosen Pembimbing Akademik selama menempuh perkuliahan.
5. Seluruh dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas bekal ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh staff Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang selalu memberikan informasi bermanfaat.

7. Orang tua saya tercinta, Ibu Herawati dan Alm ayah saya Bapak H.Guntur Djamalewa, yang telah mendidik saya dengan cinta kasih sayangnya.
8. Kakak saya Abdul Rahman, Siti Fatimah, Mutmainah, dan Abdullah yang telah membiayai perkuliahan saya hingga selesai.
9. Ibu Eny Pangestu selaku pelatih yang membantu pada saat penulis melakukan penelitian.
10. Saudara Taufik Hidayat yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan hingga akhir.
11. Saudara Andre Gerald Dalmatuta yang telah membantu penulis pada saat penelitian, saudara Sandy Ramadhan yang selalu mengingatkan untuk mengerjakan skripsi, Saudari Indiana Nawang Yuli Safitri yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini dan Teman-teman Pendidikan Olahraga angkatan 2019 atas kebersamaannya selama ini.
12. Kepada almamaterku POR FKIP UMKT.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis kiranya Allah SWT membalasnya berlipat ganda. Oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk dapat bermanfaat di kemudian hari. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membutuhkan.

Samarinda, 22 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Penelitian Relevan.....	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28

C. Populasi Dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	38
B. Hasil Uji Analisis	42
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Arena Pertandingan Taekwondo	14
Gambar 2 Alat Pelindung Taekwondo	15
Gambar 3 Tendangan <i>Momtong Dolyo Chagi</i>	17
Gambar 4 Otot Perut	22
Gambar 5 Desain Penelitian.....	28
Gambar 6 Tes <i>Sit and Reach</i>	31
Gambar 7 Tes <i>Sit Up</i>	33
Gambar 8 Diagram Frekuensi Fleksibilitas.....	39
Gambar 9 Diagram Frekuensi Kekuatan Otot Perut	40
Gambar 10 Diagram Frekuensi Kemampuan Tendangan <i>Momtong Dolyo Chagi</i>	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma Tes <i>Sit and Reach</i> Laki-laki	32
Tabel 2 Norma Tes <i>Sit and Reach</i> Perempuan.....	32
Tabel 3 Formulir Tes <i>Sit and Reach</i>	32
Tabel 4 Norma Tes <i>Sit Up</i> Laki-laki	34
Tabel 5 Norma Tes <i>Sit Up</i> Perempuan.....	34
Tabel 6 Formulir Tes <i>Sit Up</i>	34
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Fleksibilitas.....	39
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	40
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan <i>Momtong Dolyo Chagi</i> ...	41
Tabel 10 Uji Normalitas Data	42
Tabel 11 Uji <i>Pearson Correlation</i> X1 dan Y.....	43
Tabel 12 Uji <i>Pearson Correlation</i> X2 dan Y.....	44
Tabel 13 Tabel Uji Hipotesis X1 X2 dan Y	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Melaksanakan Observasi.....	53
Lampiran 2 Surat Melaksanakan Penelitian.....	54
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	55
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Sempro.....	56
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Skripsi	57
Lampiran 6 Data Hasil Tes Fleksibilitas	59
Lampiran 7 Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	60
Lampiran 8 Data Hasil Tes Kemampuan Tendangan <i>Momtong Dolyo Chagi</i>	61
Lampiran 9 Tabel Uji Normalitas	62
Lampiran 10 Uji Korelasi Sederhana X1 dengan Y.....	63
Lampiran 11 Uji Korelasi Sederhana X2 dengan Y.....	64
Lampiran 12 Uji Korelasi Berganda X1 X2 dengan Y	65
Lampiran 13 Dokumentasi.....	66