

ABSTRAK

Agustina, Vina Tri. 2020. Pengaruh Pelatihan *Flexibility* Terhadap Ketepatan *Tendangan Dolyo Chagi* Cabang Olahraga *Taekwondo* di Ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen pembimbing: Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci : *Flexibility*, ketepatan, tendangan *Dolyo Chagi*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya Pengaruh Pelatihan *Flexibility* Terhadap Ketepatan *Tendangan Dolyo Chagi* Cabang Olahraga *Taekwondo* di Ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono. Hipotesis yang diajukan adalah Ada pengaruh pepelatihan *flexibility* terhadap ketepatan tendangan *dolyo chagi*, dimana semakin baik tingkat ketepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler, maka semakin bagus pula hasil terbaik yang dilakukan saat menendang *dolyo Chagi* dengan 3 kali tendangan pada target .

Subyek penelitian ini adalah peserta Ektrakurikuler *Taekwondo* SMP YPM 2 Sukodono yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan design *pra eksperimen one group design pretest-posttest*. Desain ini berbentuk sangat sederhana, terdiri atas tidak dikembangkan menjadi beberapa perlakuan. Metode pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran jumlah poin yang didapat dari hasil menendang *dolyo chagi* sebanyak 3 kali pada target. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”.

Hasil penelitian ini diperoleh perhitungan sebesar t_{hitung} 10,212 sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,761 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga dapat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pepelatihan *flexibility* terhadap ketepatan tendangan *dolyo chagi* cabang Olahraga *taekwondo* di ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono.

ABSTRACT

Agustina, Vina Tri. 2020. The Effect of Flexibility Test to the Accuracy of *Dolyo Chagi* Kick in Taekwondo Extracurricular in Middle School 2 YPM Sukodono. Physical Education Department, The Faculty of Teacher Training and Education, University of PGRI Adi Buana Surabaya, Supervisor: Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords: Flexibility, Accuracy, Dolyo Chagi Kick

This research is aimed to discover the effect of flexibility test to the accuracy of *Dolyo Chagi* kick in taekwondo extracurricular in Middle School 2 YPM Sukodono. Hypothesis which was proposed is there is an effect from flexibility test to the accuracy of *Dolyo Chagi* kick, where the more precise the *Dolyo Chagi* kick from extracurricular participants, the better the results of three kicks of *Dolyo Chagi* on the target.

The subjects of this study were 15 Taekwondo extracurricular participants in Middle School 2 YPM 2 Sukodono. In this study, the researcher used pra-experiment one group with pretest-posttest as research design. This design is exceptionally simple, contained of some treatments. Test and the measurement of the number of points obtained from kicking *Dolyo Chagi* 3 times on the target were used as data collection methods. The researcher used t-test to test the hypotheses.

The result was obtained as a calculation of t_{count} was 10,212 while in t_{table} with 5% significance level was 1,761 or ($t_{count} > t_{table}$), with the result that t_{count} is bigger than t_{table} , then the result of analysis showed that there is an effect from flexibility test to the accuracy of *Dolyo Chagi* kick in taekwondo extracurricular in Middle School 2 YPM Sukodono.