

ABSTRAK

Fathya Nurul Izah¹, Sigit Prasjo²

Hubungan Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Otot *Hamstring* dengan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* di Benowo Taekwondo Club Pemalang

Pendahuluan: Salah satu teknik dasar yang efektif dan wajib dikuasai oleh atlet taekwondo adalah tendangan *dollyo chagi*. Kecepatan sangat dibutuhkan pada tendangan taekwondo sebagai faktor penentu, baik dalam serangan maupun bertahan. Power tungkai, panjang tungkai, dan fleksibilitas otot sangat dibutuhkan untuk keberhasilan tendangan *dollyo chagi* yang optimal dan tepat sasaran.

Metode: Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2024. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dengan dengan jumlah 30 responden. Analisa data menggunakan uji univariat dan uji bivariat berupa uji korelasi *pearson*.

Hasil penelitian: Hasil analisa korelasi *pearson* hubungan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* menghasilkan nilai *p value* = 0,652 dengan nilai koefisien korelasi -0,086 dan hasil hubungan fleksibilitas otot *hamstring* dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* menghasilkan nilai *p value* = 0,000 dengan nilai koefisien korelasi 0,766.

Simpulan: Tidak ada hubungan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Ada hubungan fleksibilitas otot *hamstring* dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Saran: Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan untuk mengoptimalkan pelayanan fisioterapi dalam meningkatkan performa atlet dengan pemberian latihan fleksibilitas *hamstring* dan upaya rehabilitasi pasca cedera *hamstring*.

Kata kunci: *Hamstring*, kecepatan, tungkai, taekwondo

Daftar Pustaka: 46 (2014-2024)

ABSTRACT

Fathya Nurul Izah¹, Sigit Prasajo²

The Relationship between Leg Length and Hamstring Muscle Flexibility with Dollyo Chagi Kick Speed at Benowo Taekwondo Club Pemalang

Introduction: One of the effective basic techniques that must be mastered by taekwondo athletes is the dollyo chagi kick. Speed is crucial in taekwondo kicks, serving as a key factor in both offense and defense. Leg power, leg length, muscle flexibility are necessary for a successful and precise dollyo chagi kick.

Method: This research was conducted on May 30, 2024. The design of this study is correlational study with cross-sectional approach. Total sampling was used in this study involving 30 responden. Univariate and bivariate analyses were conducted using Pearson's correlation for statistical testing.

Result: Pearson correlation analysis showed that the relationship between leg length and Dollyo Chagi kick speed had a p-value of 0.652 and a correlation coefficient of - 0.086, indicating no significant correlation. In contrast, the relationship between hamstring muscle flexibility and Dollyo Chagi kick speed had a p-value of 0.000 and a strong positive correlation with a coefficient of 0.766. Conclusion: There's no relationship between leg length and kick speed dollyo chagi. However, hamstring muscle flexibility is significantly related to kick speed dollyo chagi.

Discussion: The researchers hope this study can be used to enhance physiotherapy services, focusing on improving athlete performance through hamstring flexibility training and rehabilitation after hamstring injuries.

Keywords: Hamstring, speed, leg, taekwondo

Bibliography: 46 (2014-2024)