

**TINGKAT KETERAMPILAN TENDANGAN DASAR
PESERTA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*
SMPN 2 BERBAH, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

**Oleh:
FAUZAN SURYADHARMA
NIM 20601244019**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT KETERAMPILAN TENDANGAN DASAR
PESERTA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*
SMPN 2 BERBAH, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh :

Fauzan Suryadharma

20601244019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan dasar *taekwondo* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah yang meliputi teknik tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, serta *naeryo chagi*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan tendangan dasar *taekwondo*. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 27 peserta ekstrakurikuler *taekwondo*. Penentu sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel berjumlah 20 peserta yang terdiri dari 9 putra dan 11 putri. Validitas instrument tes tendangan *dollyo chagi* (0,780), *yeop chagi* (0,776), *ap chagi* (0,761), *naeryo chagi* (0,754). Reliabilitas instrumen tes keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi* (0,708), *yeop chagi* (0,688), *ap chagi* (0,717), *naeryo chagi* (0,709). Teknik analisis data menggunakan statistika deskriptif yang dituangkan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat keterampilan tendangan dasar peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah yang meliputi empat tendangan yaitu *dollyo chagi* dalam kategori "Sangat Baik" sebesar 20% (4 Peserta), "Baik" sebesar 80% (16 Peserta), *yeop chagi* dalam kategori "Sangat Baik" sebesar 10% (2 Peserta), "Baik" sebesar 58% (11 peserta), "Cukup Baik" sebesar 32% (6 Peserta), "Kurang Baik" sebesar 5% (1 Peserta), *ap chagi* dalam kategori "Sangat Baik" sebesar 5% (1 Peserta), "Baik" sebesar 45% (9 Peserta), "Cukup Baik" sebesar 50% (10 Peserta), *naeryo chagi* dalam kategori "Sangat Baik" sebesar 10% (2 Peserta), "Baik" sebesar 65% (13 Peserta), "Cukup Baik" sebesar 20% (4 Peserta), "Kurang Baik" sebesar 5% (1 Peserta).

Kata kunci : Ekstrakurikuler, Keterampilan, Tendangan Dasar *Taekwondo*

**LEVEL OF BASIC KICK SKILLS OF TAEKWONDO
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMPN 2 BERBAH, SLEMAN
REGENCY,
SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

Abstract

This research aims to determine the level of basic taekwondo kicking skills of the taekwondo extracurricular members at SMP Negeri 2 Berbah (Bebah 2 Junior High School) including the dollyo chagi, yeop chagi, ap chagi, and naeryo chagi kicking techniques.

This research was a descriptive quantitative study. The method used a survey with data collection techniques used basic taekwondo kicking skills tests. The research population consisted of 27 taekwondo extracurricular members. The sample was determined by using a purposive sampling technique to obtain a sample of 20 participants consisted of 9 male members and 11 female members. Validity of the kick test instrument was as follows: dollyo chagi (0.780), yeop chagi (0.776), ap chagi (0.761), and naeryo chagi (0.754). Reliability of the kick technique skills from test instrument was as follows: dollyo chagi (0.708), yeop chagi (0.688), ap chagi (0.717), and naeryo chagi 0.709). The data analysis technique used descriptive statistics elaborated in percentages.

Based on the results of research on the level of basic kick skills of taekwondo extracurricular members of SMP Negeri 2 Berbah which includes four kicks are as follows: dollyo chagi in the "Very High" level at 20% (4 members), in the "High" level at 80% (16 members), yeop chagi in the "Very High" level at 10% (2 members), in the "High" level at 58% (11 members), in the "Medium" level at 32% (6 members), in the "Low" level at 5% (1 member), ap chagi in the "Very High" level at 5% (1 member), in the "High" level at 45% (9 members), in the "Medium" level at 50% (10 members), naeryo chagi in the "Very High" level at 10% (2 members), in the "High" level at 65% (13 members), in the "Medium" level at 20% (4 members), and in the "Low" level at 5% (1 member).

Keywords: Extracurricular, Skills, Basic Taekwondo Kicks

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauzan Suryadharna

NIM : 20601244019

Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Tendangan Dasar Peserta Ekstrakurikuler
Taekwondo SMP Negeri 2 Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Mei 2024

Yang menyatakan,



Fauzan Suryadharna

NIM. 20601244019

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KETERAMPILAN TENDANGAN DASAR
PESERTA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*
SMPN 2 BERBAH, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FAUZAN SURYADHARMA

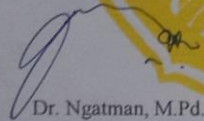
NIM 20601244019

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

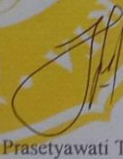
Tanggal: 22 Mei 2024

Koordinator Program Studi,

Dosen pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001



Indah Prasetyawati T.P.S., S.Or., M.Or..
NIP. 198212142010122004

LEMBAR PENGESAHAN




**TINGKAT KETERAMPILAN TENDANGAN DASAR
PESERTA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*
SMPN 2 BERBAH, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

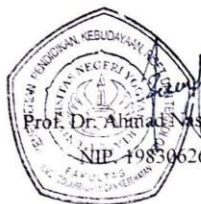
**FAUZAN SURYADHARMA
NIM 20601244019**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 05 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati T.P.S, S.Or., M.Or. / Ketua Penguji/ Pembimbing		20/2024 /06
Dr. Ari Iswanto, M.Or. / Sekretaris Penguji		20/2024 /06
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. / Penguji Utama		20/2024 /06

Yogyakarta, 24 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya (Bapak Suharyadi dan ibu Ida Suryani Tri Putranti) yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi dan juga memberikan dukungan moral ataupun materi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Keterampilan Tendangan Dasar Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Noor Rohmah Hidayati, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Berbah yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak Bayu Prastokuncoro dan segenap peserta didik SMP Negeri 2 Berbah, yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
6. Teman-teman Praktik Kependidikan SMP Negeri 2 Berbah yang banyak membantu penulis dalam membuat skripsi ini.

7. Teman-teman PJKR D 2020 yang yang selalu membantu disaat susah senang Bersama.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan

Yogyakarta, 30 Mei 2024

Penulis,



Fauzan Suryadharna

NIM.20601244019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat <i>Taekwondo</i>	7
2. Hakikat Keterampilan Tendangan	17
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	30
4. Karakteristik peserta didik SMP.....	33
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel	41
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	42

F. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	51
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan.....	51
Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan.....	51
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen	52
Tabel 4. Reliabilitas Menurut Koefisiensi Alpha.....	53
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	53
Tabel 6. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	55
Tabel 7. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	57
Tabel 8. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik Tendangan <i>Ap Chagi</i>	58
Tabel 9. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik Tendangan <i>Naeryo Chagi</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik tendangan <i>dollyo chagi</i>	22
Gambar 2. Teknik Tendangan <i>Yeop chagi</i>	25
Gambar 3. Teknik tendangan <i>ap chagi</i>	27
Gambar 4. Teknik tendangan <i>naeryo chagi</i>	29
Gambar 5. Kerangka berpikir	39
Gambar 6. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik <i>Dollyo chagi</i>	56
Gambar 7. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik <i>Yeop chagi</i>	57
Gambar 8. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan <i>Ap Chagi</i>	59
Gambar 9. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik <i>Naeryo chagi</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Dari SMP Negeri 2 Berbah.....	79
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	80
Lampiran 4. Data Penelitian.....	81
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga asli dari Negara Korea Selatan yang akhir-akhir ini popularitasnya meningkat pesat di Indonesia. Perkembangan ini disebabkan adanya banyak promosi kegiatan melalui demonstrasi langsung, media cetak, *online* ataupun melalui kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai daerah. Terlebih lagi setiap daerah sudah banyak bermunculan *dojang-dojang taekwondo* serta banyaknya kejuaraan berbagai tingkatan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memudahkan masyarakat untuk mengenal *taekwondo* (Ayuningtyas, 2019, p. 2). *Taekwondo* juga mulai dimasukkan dalam ekstrakurikuler pilihan yang ada di sekolah. SMP Negeri 2 Berbah adalah sekolah yang memiliki banyak ekstrakurikuler seperti hadroh, qiroah, tartil, hafidz quran, usaha kegiatan sekolah (uks), bola basket, *taekwondo*, bulutangkis, futsal, voli putra/putri, komputer, peleton inti, Olimpiade ipa/ips/matematika, majalah dinding (mading), tari kreasi, melukis/kaligrafi, *story telling*, dan paduan suara.

Taekwondo sudah berkembang sejak tahun 37 Masehi pada saat dinasti Goryeo, taekwondo memiliki nama yang beragam seperti *taekkyun* dan *taeyeon*. Dahulu taekwondo sering digunakan sebagai kegiatan seremonial oleh masyarakat Korea, seni beladiri *taekwondo* juga digunakan sebagai seni beladiri andalan para kesatria. lalu dimasa sekarang WT adalah organisasi Utama dari beladiri taekwondo yang resmi berdiri pada tanggal 28 Mei 1973 yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan (Muzaki, 2022, p. 1531). *Taekwondo*

menggunakan teknik tendangan, pukulan, tangkisan, dan juga sabetan pada penerapannya, teknik tendangan merupakan teknik utama yang ada pada beladiri *taekwondo* yang memiliki banyak tingkatan dari dasar, menengah, dan juga atas. Materi dasar tendangan mencakup tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi*.

Diketahui dari hasil penelitian Tirtawirya & Hariono, (2016) dalam jurnal “Efektivitas Tendangan Dengan Menggunakan *Protector Scoring Sistem* (PSS) Pada Kejuaraan Nasional *Taekwondo* Kategori *Kyorugi*” dengan hasil penelitian Berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran diperoleh hasil sebagai berikut: *dollyo chagi* sebesar 71,41%, *naeryo chagi* sebesar 62,45%, *yeop chagi* sebesar 50,45%, *dwi chagi* sebesar 67,69%, dan *dwi hurigi* sebesar 36,11%.

Ketika praktik kependidikan dilakukan pendampingan Kompetisi Kelompok Olahraga Pelajar (KOP) wilayah Sleman timur yang dimana ditemukan banyaknya kekurangan berbagai tendangan yang dilakukan seperti pada tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan juga *naeryo chagi*. Keempat teknik tendangan tersebut beberapa peserta didik memiliki kesalahan saat melakukan rangkaian gerakan tendangan seperti perkenaan kaki dengan sasaran tendangan yang tidak tepat, kuda-kuda pada saat melakukan tendangan yang kurang baik, posisi kaki tumpuan yang masih salah saat melakukan tendangan, posisi tangan yang tidak berada dalam posisi siap, jatuhnya kaki yang digunakan menendang kurang tepat, salahnya posisi tubuh saat melakukan tendangan, serta salahnya perkenaan kaki pada sasaran, tidak adanya hentakan saat menendang.

Menurut pernyataan pelatih saat dilakukan wawancara dimana belum dilakukan penilaian secara sistematis pada teknik tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, *naeryo chagi* dan hanya dilakukan penilaian secara visual saja. Serta beberapa anak juga menyatakan keinginan untuk mengembangkan minat peserta terhadap beladiri *taekwondo* dengan mengikuti kegiatan di *club-club* yang berada di daerah rumah peserta. Meskipun teknik tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi* merupakan teknik yang termasuk dasar namun jika tidak diperbaiki dan dicari letak kesalahan sedini mungkin dapat membuat perbedaan kemampuan pada keterampilan tendangan pada tingkatan selanjutnya serta untuk membantu peserta didik agar dilirik oleh para pelatih dari berbagai banyak anggota club yang dimana pasti dipilih yang memiliki tingkatan kemampuan tendangan yang baik.

Untuk mengetahui kekurangan dalam keterampilan tendangan dasar yang dilakukan peserta ekstrakurikuler maka diberikan penilaian yang digunakan sebagai tolak ukur dan untuk mengetahui kesalahan yang dilakukan dalam semua rangkaian gerakan tendangan. Meskipun teknik-teknik ini dalam kategori mudah namun seringkali terjadi kesalahan dalam melakukan pada posisi awal, posisi menendang, serta posisi akhir yang apabila salah dalam melakukannya dapat berakibat pada keterampilan tendangan yang hanya berada di tahapan yang biasa saja serta dapat mengakibatkan cedera yang mengganggu aktivitas peserta.

Berdasarkan uraian, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Tingkat Keterampilan Tendangan Dasar Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Berberapa peserta didik melakukan perkenaan kaki dengan sasaran tendangan yang tidak tepat.
2. Berberapa peserta didik melakukan kuda-kuda pada saat menendang yang kurang baik.
3. Berberapa peserta didik melakukan posisi tangan yang tidak berada dalam posisi siap (*ap soegi junbi*).
4. Berberapa peserta didik melakukan posisi kaki tumpuan yang masih salah saat melakukan tendangan.
5. Berberapa peserta didik melakukan kesalahan jatuhnya kaki yang digunakan menendang masih didepan badan.
6. Berberapa peserta didik melakukan kesalahan pada posisi tubuh saat melakukan tendangan.
7. Tingkat keterampilan tendangan dasar yang belum dilakukan penelitian.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan perlu dibatasi agar tidak lebih dari inti permasalahan sebenarnya dan agar lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian membatasi permasalahan dalam tingkat keterampilan tendangan dasar pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa baik keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah?
2. Seberapa baik keterampilan tendangan *yeop chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah?
3. Seberapa baik keterampilan tendangan *ap chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah?
4. Seberapa baik keterampilan tendangan *naeryo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah.
2. Untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan *yeop chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah.
3. Untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan *ap chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah.
4. Untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan *naeryo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara umum dapat digunakan untuk sumber dan kajian ilmiah dalam pengembangan dan pembinaan ekstrakurikuler *taekwondo* khususnya yang berkaitan dengan keterampilan tendangan dasar seperti *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi*
 - b. Secara khusus dapat menjadi acuan para pelatih untuk membenahi kemampuan tendangan milik peserta didik
2. Manfaat praktis
 - a. Manfaat Bagi Peserta Didik
 - 1) Memberikan informasi pada *taekwondoin* atau peserta ekstrakurikuler mengenai tingkat keterampilan tendangan dasar.
 - 2) Memberikan pandangan untuk peserta didik dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan tendangan peserta didik.
 - b. Manfaat Bagi Guru dan Pelatih
 - 1) Memberikan tambahan pengetahuan kepada pelatih atau pembina ekstrakurikuler sebagai acuan peningkatan keterampilan tendangan.
 - 2) Informasi tambahan untuk pelatih dalam mengembangkan peserta didik ekstrakurikuler untuk kedepannya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat *Taekwondo*

a. Pengertian *Taekwondo*

Taekwondo adalah salah satu dari sekian banyak olahraga beladiri yang ada di dunia yang berasal dari negara Korea Selatan. Pada dasarnya *taekwondo* memiliki arti seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai media penyerangan maupun pertahanan untuk menaklukkan lawan. *Taekwondo* sudah berkembang sejak tahun 37 Masehi pada saat dinasti *Goryeo*, *taekwondo* memiliki nama yang beragam seperti *taekkyun* dan *taeyeon*. Dahulu *taekwondo* sering digunakan sebagai kegiatan seremonial oleh masyarakat Korea, seni beladiri *taekwondo* juga digunakan sebagai seni beladiri andalan para kesatria. lalu dimasa sekarang WT adalah organisasi Utama dari beladiri *taekwondo* yang resmi berdiri pada tanggal 28 Mei 1973 yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan (Muzaki, 2022, p. 1531).

Awal mula perkembangan beladiri *taekwondo* di Indonesia bermula sekitar tahun 1970 yang hingga kini telah berkembang di banyak provinsi di Indonesia dan memiliki lebih dari 200.000 anggota aktif, bahkan angka tersebut belum termasuk dengan anggota-anggota yang tidak begitu aktif mengikuti latihan, *taekwondo* juga sudah dipertandingkan dalam kejuaraan nasional yang resmi (Eman & Kurniawan, 2014 , p. 1). *Taekwondo* adalah

seni beladiri yang berasal dari negara Korea. Perkembangan *taekwondo* tercatat dalam sejarah beriringan dengan perjalanan bangsa Korea itu sendiri. *Taekwondo* mulai dikenal pada tahun 1954 yang dihasilkan dari penyempurnaan dari berbagai macam beladiri tradisional Korea, negara Korea menerapkan *taekwondo* dalam wajib kekuatan militer yang dimana warga Korea sebagai terapan (Bafirman, 2019, p. 225).

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea dan sekarang dikenal sebagai olahraga modern. *Taekwondo* berasal dari kata *tae* yang berarti kaki, yang berarti menghancurkan dengan tendangan, *kwon* yang berarti tangan, yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do* yang berarti seni, yang berarti cara mendisiplinkan diri sendiri. *Taekwondo* adalah suatu aktivitas untuk memenuhi keinginan rohani pria dan ekspresi fisik dari keinginan manusia untuk hidup. Semua gerakan *taekwondo* pada dasarnya didasarkan pada naluri manusia untuk pertahanan diri yang diperkuat dengan elemen positif, dan pada akhirnya mencapai status absolut untuk mengalahkan ego dan mencapai kesempurnaan, yang memberi olahraga dimensi filosofis. Dengan begitu *taekwondo* dapat diartikan sebagai disiplin beladiri yang menggunakan teknik dan lebih sedikit menggunakan alat (Purwanto & Nugroho, 2022, p. 83).

Taekwondo adalah olahraga yang memiliki sejarah yang panjang yang dimana menurut sejarah perkembangan *taekwondo* berjalan bersandingan dengan sejarah bangsa Korea, nama *taekwondo* sendiri baru diperkenalkan

pada tahun 1945 dengan hasil penyempurnaan dari gabungan beladiri tradisional Korea (Rahmani dalam Umaroh, 2023, p. 1782). *Taekwondo* adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, memiliki banyak kelebihan. Selain mengajarkan keterampilan fisik, seperti kemampuan bertarung, *taekwondo* juga menekankan disiplin mental dan etika. Dengan demikian, peserta *taekwondo* yang benar-benar mempelajarinya akan membentuk sikap mental dan etika yang kuat (Ramoh & Haris, 2019, p. 2). Materi dasar dalam *taekwondo* meliputi tiga materi terpenting untuk melatih *taekwondo* yaitu *poomsae*, *kyukpa*, *kyorugi*:

- 1) *Poomsae* atau yang biasa disebut rangkaian jurus dalam *taekwondo* merupakan penggabungan teknik dasar serangan dan pertahanan diri dalam suatu rangkaian gerakan, biasanya dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Pada setiap diagramnya didasari filosofi timur yang menggambarkan cara pandang bangsa Korea serta semangat dari bangsa tersebut.
- 2) *Kyukpa* atau yang biasa disebut teknik pemecahan benda keras merupakan salah satu pengaplikasian teknik dasar pada benda mati untuk mengukur ketepatan dan kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang *taekwondoin*. Teknik yang biasanya digunakan adalah teknik tendangan, pukulan, sabetan, bahkan sampai ke teknik tusukan menggunakan jari. Sasaran benda mati yang dipakai biasanya berupa batu bata, papan kayu, genting, dan banyak lagi.

3) *Kyorugi* atau yang biasa disebut pertarungan adalah bentuk pengaplikasian teknik dasar *taekwondo* dimana dua orang atlet saling bertarung dengan menggunakan teknik serangan serta pertahanan yang dibagi sesuai kategori jenis kelamin, umur, dan berat di dalam pertandingannya (Suryadi dalam Oga, Asnaldi, Syamsuar, & Sasmitha, 2022, p. 95-103).

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya beladiri *taekwondo* ini adalah disiplin beladiri yang cenderung tidak menggunakan bantuan alat untuk melakukan pertahanan diri yang lebih mengutamakan penggunaan teknik tendangan dan pukulan dalam penerapannya dan juga dapat digunakan untuk mempelajari aspek lain seperti mental dan etika.

b. Pengertian *kyorugi*

Kyorugi adalah latihan yang mengaplikasikan teknik dasar, kategori *kyorugi* merupakan salah satu kategori dalam cabang olahraga *taekwondo* dalam *kyorugi* kemampuan seorang atlet melakukan rangkaian gerakan serangan, tangkisan, dan hindaran secepat dan seakurat mungkin (Anggoro, 2016, p. 32). Perhitungan poin pada kategori *kyorugi* sangat sering terjadi perubahan dari tahun ketahun, saat ini sistem penilaian pada kategori *kyorugi* terbagi menjadi dua yaitu *Protector Scoring Sistem* (PSS) untuk prestasi dan juga *Digital Scoring Sistem* (DSS). Bagi pemula sistem ini berpengaruh pada pola latihan yang akan dibuat oleh pelatih yang

bertujuan agar seriap tendangan dapat lebih efektif (Tirtawirya & Hariono, 2016, p. 2).

Kyorugi adalah pertarungan antara dua *taekwondoin* didalam satu matras yang mengharuskan *taekwondoin* melakukan serangan dan juga bertahan dengan mengaplikasikan teknik teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan (Kamotep & Tirtawirya, 2019, p. 2). Pertandingan *kyorugi* diharuskan mendapatkan *poin* dari teknik yang dilakukan dan digunakan seperti teknik pukulan dan tendangan yang dapat menghasilkan *poin* yang sah menurut wasit (*World Taekwondo Federation*, 2022, p. 6). *Kyorugi* memiliki berbagai jenis teknik tendangan yang digunakan pada saat pertandingan, dalam pertandingan *kyorugi* kelengkapan peralatan atlet, sasaran serangan, keamanan dari atlet, perhitungan poin, jenis-jenis pelanggaran semuanya sudah diatur dalam peraturan *kyorugi* yang selalu diperbaharui (Sulistyo & Hutomono, 2022, p. 59). *Kyorugi* termasuk pada kategori pertarungan yang melibatkan kontak fisik dalam pertandingannya, *kyorugi* memerlukan reaksi otak yang baik yang berguna untuk memaksimalkan gerakan serangan maupun pertahanan secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil yang maksimal di dalam pertandingan (Ferdiansyah, Putro, & Isdaryani, 2022, p. 159).

Menurut penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *kyorugi* merupakan pertarungan antara dua individu yang mengaplikasikan teknik menendang dan pukulan untuk mendapatkan *poin* sesuai peraturan yang

ada dan dilindungi dengan peralatan untuk menjaga keamanan atlet sesuai dengan ketentuan federasi.

c. Pengertian *Poomsae*

Poomsae adalah paradigma seni dari beladiri *taekwondo*. Diantaranya adalah gerakan fisik dasar yang digabungkan dengan filosofi dari mana asal seni itu. *Poomsae* adalah serangkaian gerakan dasar *ofensif* dan *defensif* yang disusun dalam pola yang telah ditentukan dan dieksekusi melawan lawan imajiner. Teknik yang diterapkan secara realistis memungkinkan praktisi untuk mengembangkan kekuatan, pengendalian nafas, keseimbangan, kekuatan, konsentrasi, dan disiplin diri seiring dengan berkembangnya *taekwondo*, banyak bentuk tradisional yang diciptakan atau diimpor dari seni induknya (Puspitaningtiyas, 2018, p. 21-22). *Poomsae* dibagi menjadi dua jenis yaitu pengukuran dan penampilan. pada saat penampilan dinilai melalui kekuatan, kecepatan, ritme, tempo, ekspresi, totalitas, dan juga energi, atlet perlu memenuhi berbagai kebutuhan dari komponen penilaian agar mendapatkan nilai yang akan diakumulasikan untuk menentukan peringkat pada saat pertandingan (Nebahatqoru, Sagitarius, Purnamasari, & Novian, 2021, p. 216).

Poomsae merupakan rangkaian gerakan yang mencakup teknik dasar serangan dan pertahanan diri yang pada prakteknya digunakan dalam melawan musuh imajiner dengan mengikuti diagram yang ada, dasar pada setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* adalah filosof timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea (Purwanto &

Nugroho, 2022, p. 84). *Poomsae* adalah rangkaian gerakan menyerang dan bertahan yang dilatih seolah-olah atlet sedang dalam pertarungan nyata melawan banyak lawan di sekitar, *poomsae* tidak semata-mata hanya melibatkan gerakan fisik namun juga melibatkan proses jiwa, proses mental, proses pernafasan, dan semua teknik moral maupun spiritual yang dipelajari dalam seni beladiri *taekwondo* ini. *Poomsae* juga merupakan salah satu teknik meditasi aktif dalam seni beladiri dikarenakan perlu adanya tingkat konsentrasi dan sejalurnya jiwa, tubuh, dan pikiran yang dimiliki atlet demi menghasilkan tingkat kesadaran diri yang tinggi demi memandu dan mengendalikan semua hal yang dipelajari dan merangkai gerakan secara sinergis dan indah (Fachrezzy, Maslikah, Safadilla, Reginald, & Hendarto, 2021, p. 112).

Menurut pendapat di atas *poomsae* merupakan sebuah rangkaian gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dikembangkan kembali dan dimasukkan kembali kedalam sebuah seni yang memiliki rangkaian gerakan.

d. Dasar-Dasar *Taekwondo*

Dasar-dasar dalam *taekwondo* terdiri dari 5 komponen utama yaitu bagian tubuh yang menjadi sasaran, bagian tubuh yang digunakan menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda, teknik bertahan/menangis, dan juga teknik serangan (Suryadi dalam Muharram & Puspodari, 2020, p. 41).

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*) daerah sasaran yang diperbolehkan dalam suatu pertandingan *taekwondo* adalah: sasaran

yang dituju pada daerah badan yang dilakukan menggunakan berbagai macam teknik dengan tubuh bagian tangan maupun kaki di daerah yang dilindungi *body protector* adalah sah menurut aturan tetapi jika menyerang daerah tulang belakang tidak diperbolehkan, daerah muka dan kepala diperbolehkan kecuali kepala bagian belakang (WT *competition rules*, 2022, p. 10).

- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan meliputi kepala (*jumeok*), tangan (*son*), lengan (*pal*), siku tangan (*palkup*), kaki bagian atas (*dari*) termasuk lutut (*murup*), kaki bagian bawah (*bal*) (Purwanto & Nugroho, 2022, p. 86).
- 3) Sikap kuda-kuda (*seogi*) teknik kuda-kuda merupakan teknik yang penting dalam olahraga beladiri termasuk dalam *taekwondo* dibagi menjadi dua yaitu dua yaitu kuda-kuda terbuka yaitu sikap sejajar (*naranhi seogi*), sikap duduk (*jochoom seogi*), sikap jalan pendek (*ap seogi*), sikap jalan panjang (*ap koobi seogi*), sikap kuda-kuda I (*dwit koobi seogi*), sikap kuda-kuda harimau (*beom seogi*) dan juga kuda-kuda tertutup sikap kuda-kuda tertutup (*moa seogi*), sikap kuda-kuda kaki menyilang (*dwi/ap koa seogi*) (Purwanto & Nugroho, 2022, p. 86).
- 4) Teknik bertahan/menangkis (*makki*) teknik tangkisan termasuk teknik dasar yang ada pada setiap jenis bela diri. tangkisan dalam *taekwondo* disebut dengan *makki*. Berikut jenis teknik tangkisannya: tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuangnya

keluar (*momtong bakkat makki*), tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan (*arae makki*), tangkisan serangan arah atas (*eolgol makki*), tangkisan untuk menangkis serangan dari luar (*momtong an makki*), tangkisan menggunakan pisau tangan (*sonnal makki*), tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan ke arah kaki (*geodreomakki*) (Nuroktaviani, 2021, p. 17).

- 5) Teknik serangan (*kongkyok kisul*) taekwondo membagi teknik serangan menjadi empat yaitu tendangan (*chagi*), pukulan (*jireugi*), sabetan/*chigi* (*striking*), dan juga tusukan/*chierugi* (*thrusting*). Teknik tendangan dibagi menjadi tendangan depan (*ap chagi*), tendangan serong (*dollyo chagi*), tendangan samping (*yeop chagi*), tendangan menurun/mencangkul (*naeryo chagi*), tendangan berputar ke belakang (*dwi chagi*) tendangan memutar ke belakang kepala (*dwi huryeo chagi*). Teknik pukulan dalam kompetisi taekwondo pukulan sama pentingnya dengan tendangan, pukulan dapat menghasilkan nilai seperti halnya tendangan, selain itu pukulan juga bisa dipakai menghambat laju lawan yang menyerang.

Pukulan lurus ke depan, sasaran tengah (*momtong jireugi*), pukulan lurus ke samping (*yeop jireugi*), pukulan ke rahang sambil menarik (*dangkyo teok jireugi*), pukulan ganda mengait ke atas (*du jumeok jecho jireugi*). Teknik sabetan biasanya digunakan dalam *poomsae* namun tidak dalam pertandingan *kyorugi* meliputi sabetan dengan pisau tangan (*han sonnal mok chigi*), sabetan dari dalam ke luar dengan menggunakan

bonggol atas kepalan (*deung jumeok bakkat chigi*), sabetan siku tangan dengan sasaran (*palkup pyojeok chigi*), sabetan siku tangan dengan sasaran (*palkup pyojeok chigi*), sabetan dari luar dibarengi tangkisan tangan ke arah atas (*jebipoom mok chigi*), sabetan yang menggunakan lutut (*mureup chigi*), sabetan ke bawah dengan bantalan kepalan tangan (*me jumeok naeryo chigi*), sabetan depan menggunakan bonggol atas kepala dengan sasaran atas (*dung jumeok eolgul ap chigi*) (Purwanto & Nugroho, 2022, p. 87-88).

Berbagai macam tendangan dalam beladiri *taekwondo* meliputi *ap chagi* (tendangan depan), *dollyo chagi* (tendangan serong/memutar), *naeryo chagi* (tendangan menurun/mencangkul), *yeop chagi* (tendangan samping), *dwi chagi* (tendangan belakang), *dwi huryeo chagi* (tendangan serong belakang/mengkait). Ada pula *basic kick* yang penting dalam *taekwondo* yaitu tendangan *ap chagi*, *dollyo chagi*, *yeop chagi* (Suryadi dalam Pradana, 2023, p. 15). Teknik tendangan dalam beladiri *taekwondo* dapat dikategorikan dalam kategori baik bila pengaruh dari posisi kaki, perputaran pinggang, keseimbangan badan, dan posisi mengangkat lutut. Sinkronisasi hal-hal di atas bertujuan untuk mendapatkan hasil ledakan dan tenaga yang kuat dan tepat saat mengenai sasaran (Tirtawirya & Hariono, 2016, p. 4). Adapun teknik tendangan dasar yang dipelajari ketika seseorang bergabung dalam beladiri *taekwondo* yaitu teknik tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, *naeryo chagi* (Tirtawirya dalam Ermanto, 2016, p. 2).

Menurut pendapat di atas *taekwondo* memiliki banyak teknik yang digunakan untuk menyerang maupun bertahan, salah satu teknik serangan dalam *taekwondo* menggunakan tendangan (*chagi*) dan untuk pertahanan dalam menggunakan teknik tangkisan (*makki*), pada dasarnya teknik tendangan dalam *taekwondo* sangat penting dikarenakan kekuatan dalam menendang dikarenakan *taekwondo* merupakan salah satu seni bela diri yang terkenal karena teknik tendangannya.

2. Hakikat Keterampilan Tendangan

a. Hakikat Keterampilan

Keterampilan gerak dalam *taekwondo* adalah gerakan yang mengikuti pola atau alur yang pada pelaksanaannya memerlukan koordinasi tubuh yang baik. Koordinasi tubuh yang didapatkan melalui proses belajar dimana seorang yang mampu melakukan keterampilan yang baik dikategorikan dalam kategori terampil atau orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan efektif (Widiastuti dalam Ermanto, 2016, p. 2-3).

Keterampilan adalah komponen untuk menyelesaikan suatu kegiatan dengan kemampuan gerak yang tingkatan geraknya disesuaikan dengan kesulitan, keterampilan juga diartikan sebagai suatu kompetensi yang dilakukan oleh seseorang pada saat menjalankan suatu tugas untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Sehingga orang tersebut dapat dikatakan semakin terampil dan kreatif, atlet *taekwondo* juga harus memiliki penguasaan keterampilan

yang baik dan benar agar saat mengaplikasikan teknik yang dimiliki saat pertandingan (Firdaus, 2018, p. 26). Ketika seorang atlet mengaplikasikan teknik yang benar dengan pola yang baik maka tidak hanya menghemat tenaga saat melakukan gerakan yang lebih lama dan berhasil melakukan gerakan dengan pola yang baik juga merupakan suatu awal untuk menuju prestasi yang baik. Dalam mempelajari teknik tendangan harus menekankan teknik yang baik sehingga pada saat pelaksanaannya dapat melakukan teknik yang baik dan benar dan juga mengurangi tingkat cedera yang akan diderita apabila melakukan teknik dengan gerakan yang salah (Ermanto, 2016, p. 3).

Keterampilan merupakan kemampuan manusia untuk menyelesaikan sesuatu hal dengan menggunakan kemampuan gerak yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda dengan cara yang efisien dan efektif. Seorang yang mampu melakukan keterampilan yang baik dikategorikan dalam kategori terampil atau orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Orang dapat dikatakan semakin terampil apabila memiliki penguasaan keterampilan yang baik dan benar.

b. *Dollyo chagi*

Dollyo chagi adalah satu dari sekian tendangan dasar *taekwondo*, *dollyo chagi* merupakan dasar dari semua tendangan yang dimana tendangan yang paling sulit dilakukan juga berakar dari *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* adalah tendangan dengan nilai keefektifan mendapat *poin*

yang paling tinggi karena mudah dalam pengaplikasiannya. Pada dasarnya atlet lebih sering menggunakan tendangan ini pada pertandingan *kyorugi* yang berguna sebagai serangan maupun serangan balik dengan menggunakan atau tidak *step*, kekuatan tendangan *dollyo chagi* dihasilkan pada saat putaran awal pinggang, perputaran tumpuan kaki saat sebelum dan sesudah menendang, perkenaan bagian kaki pada tendangan *dollyo chagi* adalah punggung kaki (*bal deung*) (Firdaus, 2018, p. 27).

Teknik tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu teknik tendangan tingkat dasar pada beladiri *taekwondo*. Teknik tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang mudah dan memiliki efektifitas yang baik untuk menghasilkan poin yang diinginkan atlet, serta memiliki *power* tendangan yang sangat besar maka dari itu teknik ini digunakan banyak atlet pemula maupun prestasi pada saat pertandingan (Ermanto, 2016, p. 55-56). Pertandingan *kyorugi* merupakan tempat pengaplikasian tendangan *dollyo chagi* yang diarahkan pada badan (*momtong*) dan juga kepala (*eolgol*). Ketika melakukan tendangan *dollyo chagi* memerlukan posisi yang pas pada saat menentukan waktu menendang yang membuat tubuh berada pada posisi yang stabil sehingga apabila tidak dilakukan dengan baik maka akan membuat suatu celah yang terbuka lalu dapat dimanfaatkan oleh lawan sebagai serangan balasan yang menyebabkan kerugian bagi pihak atlet (Naila & Akhmad, 2021, p. 77).

Teknik tendangan *dollyo chagi* adalah 1 dari 5 teknik tendangan dasar yang pada dasarnya teknik ini adalah tendangan menyamping dengan perkenaan sasaran pada punggung kaki (Funay, Wahyudi, & Amiq, 2019, p. 9). *Dollyo chagi* merupakan satu dari sekian banyak teknik tendangan dasar *taekwondo*. Pada saat pertandingan tendangan ini sering digunakan oleh atlet untuk membuka serangan pada awal waktu pertandingan dan juga dapat digunakan untuk melakukan pertahanan dikarenakan tendangan ini memiliki power yang besar dan juga mudah untuk mendapatkan poin (Sabatini, Nugraha, & Dewi, 2019, p. 85). Tendangan *dollyo chagi* memiliki keefektifan yang tinggi dan banyak atlet yang menggunakannya pada saat pertandingan resmi untuk kategori pemula maupun prestasi, sasaran tendangan *dollyo chagi* adalah bagian perut dan juga kepala (Rachmawati, 2021, p. 27). Teknik tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan dasar dalam *taekwondo* akan tetapi masih banyak pemula yang sering melakukan kesalahan dalam rangkaian gerakannya, berikut adalah langkah-langkah bagaimana proses tendangan *dollyo chagi*:

- 1) Posisi badan dalam posisi *ap seogi*. Kaki yang akan digunakan menendang dari belakang.
- 2) Kaki belakang diangkat dengan lutut ditekuk 90 derajat.
- 3) Putar pinggang dan kaki tumpu 45 derajat, tekuk lutut, dan tekuk kaki 90 derajat.
- 4) Tarik kembali kaki yang ditekuk ke posisi menekuk lutut 90 derajat.

5) Turunkan kaki penendang ke posisi awal ke posisi (*ap seogi*)
(Solissa, 2022, p. 34)

Teknik tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang berada dibagian teknik yang mudah dalam pelaksanaan dan juga mudah dalam menghasilkan poin saat pertandingan melalui *power* yang diberikan. Atlet sering melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat pertandingan *kyorugi*, teknik tendangan *dollyo chagi* memberikan *power* yang besar yang berasal dari putaran pinggang, tumpuan kaki yang tidak digunakan menendang, serta tungkai sebelum melakukan tendangan (Naila & Akhmad, 2021, p. 76).

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan yang dimana teknik tendangan *dollyo chagi* ini merupakan teknik tendangan dasar namun disukai juga oleh atlet dikarenakan lebih mudah dilakukan, mudah mendapatkan *poin*, efektifitas yang tinggi. *Dollyo chagi* biasanya didasarkan pada tubuh (*momtong*) dan juga kepala (*eolgol*). Pada pertandingan resmi serta kekuatan tendangan ini berasal dari perputaran sempurna yang berasal dari pinggang, kaki tumpuan, serta tungkai kaki yang dilakukan dengan selaras pada waktu yang tepat.

Gambar 1. Teknik tendangan *dollyo chagi*



Sumber: Buku Panduan Penilaian Keterampilan Teknik Momtong *Ap chagi*, Momtong *Dollyo chagi*, *Naeryo chagi*, Momtong *Yeop chagi* (Ermanto, 2016)

c. *Yeop chagi*

Yeop chagi merupakan salah satu tendangan yang cukup digemari dalam pertandingan *kyorugi*. *Yeop chagi* memiliki sebuah keunggulan untuk melakukan serangan yang perkenaan pada badan (*momtong*) dan kepala (*eolgol*) serta dapat digunakan untuk melakukan pertahanan dari tendangan lawan. Seperti teknik tendangan lainnya *yeop chagi* adalah teknik dengan posisi tumpuan satu kaki dan kaki yang tidak digunakan menumpu diangkat setinggi pinggang ke arah kanan atau kiri dan posisi badan sedikit menjauh dari titik berat tubuh yang akan menjatuhkan diri dari serangan yang dilakukan lawan (Mansur, 2015, p . 31).

Yeop chagi merupakan teknik yang cukup mudah untuk dilakukan apabila seorang peserta mempunyai kriteria yang diperlukan yaitu fleksibilitas dan teknik dasar yang baik maka peserta dapat melakukan teknik tendangan ini dengan mudah. Berbanding terbalik dengan fleksibilitas dibawah rata-rata maka teknik ini akan sulit untuk dilakukan (Ermanto, 2016, p. 61). Keterampilan *yeop chagi* dapat diartikan sebagai tendangan ke arah samping dengan cara mengangkat kaki yang digunakan menendang dengan menekuk lutut lalu meluruskan kaki yang digunakan menendang dengan memiringkan badan berlawanan dengan sasaran dan tendangan sasaran menggunakan pisau kaki secepat mungkin (Irwansyah, 2019, p. 3).

Teknik tendangan *momtong yeop chagi* adalah salah satu teknik keterampilan yang digunakan untuk menendang wajah maupun dada dengan menggunakan kaki bagian tepi luar atau sering disebut tumit yang pada saat pelaksanaannya memerlukan keseimbangan yang baik dari atlet yang melakukan tendangan. Dilakukan dengan cara memutar tubuh ke samping dan pada waktu yang sama membengkokkan serta memundurkan untuk menendang, Ada beberapa situasi penggunaan tendangan *yeop chagi* seorang atlet menggunakannya untuk mendorong lawan dengan tendangan *yeop chagi* dengan tujuan untuk menjaga jarak antara atlet pada saat pertandingan. Tendangan *yeop chagi* memiliki suatu kunci utama dalam pelaksanaan tendangannya yaitu keseimbangan (Harsono, Samsudin, & Fachrezzy. 2022, p. 44-59).

Tendangan samping adalah tendangan yang mengharuskan tubuh berkontraksi saat menyalurkan kekuatan ke sasaran yang dituju, untuk mencapai pukulan atau dorongan secara maksimum. Teknik tendangan ini menggunakan pisau pada bagian kaki (*Balnal*) atau tumit (*Dwi chuk*) (Rachmahani, 2017, p. 18). *Yeop chagi* adalah tendangan samping, *yeop chagi* adalah salah satu teknik tendangan dasar *taekwondo* yang diberikan pada saat peserta berada pada sabuk kuning. Meskipun dilatihkan pada peserta sabuk kuning pada pelaksanaannya bahkan atlet tingkat nasional pun banyak mengalami kesulitan pada penerapan tendangan saat pertandingan yang membuat atlet lebih cenderung menggunakan tendangan *dollyo chagi* untuk mengejar atau mencari poin, padahal kedua tendangan ini memiliki perbedaan yang signifikan yaitu *dollyo chagi* menyerang lawan dengan *snap* punggung kaki sedangkan *yeop chagi* menggunakan telapak kaki dalam serangannya (Mansur, 2015, p. 31).

Berikut adalah langkah langkah tendangan *yeop chagi* menurut Rachmahani, (2017, p. 18-19):

- 1) Posisi awalan kaki kanan tarik ke belakang selebar bahu, kedua tangan berada di depan dada dalam posisi siap. Posisi awalan kaki kiri depan selebar baru, kedua tangan
- 2) Angkat lutut kanan setinggi perut , tangan berada di depan dada dan kaki kiri sebagai tumpuan tetap lurus, Putar kaki kiri sebagai tumpuan 90 derajat ke kiri.
- 3) Lecutkan kaki kanan menggunakan pisau kaki (*balnal*) ataupun tumit (*dwi chuk*) jadi tendangan dari samping ke arah kepala dan badan agak condong ke belakang.
- 4) Tarik kembali kaki kanan dengan menekuk lutut setinggi perut.
- 5) Kaki kanan dan kaki tumpuan kembali pada posisi semula dan tangan tetap pada posisi siap di depan dada.

Yeop chagi merupakan tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo* yang pada prakteknya dikenakan pada tubuh dan kepala menggunakan telapak kaki pada saat pertandingan, *yeop chagi* juga sering digunakan dalam pertandingan menurut beberapa pendapat di atas juga jarang digunakan karena masih banyak yang salah dalam melakukannya.

Gambar 2. Teknik Tendangan *Yeop chagi*



Sumber: Buku Panduan Penilaian Keterampilan Teknik *Momtong Ap chagi*, *Momtong Dollyo chagi*, *Naeryo chagi*, *Momtong Yeop chagi* (Ermanto, 2016)

c. *Ap chagi*

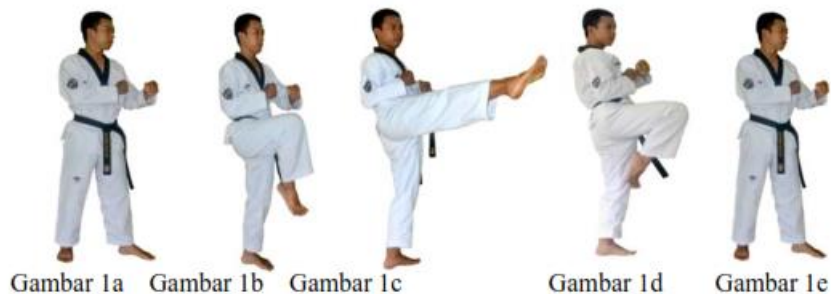
Ap chagi dalam Bahasa Korea terdiri dari dua kata yaitu *ap* yang berarti depan dan *chagi* yang artinya tendangan, *ap chagi* merupakan tendangan depan yang terdiri dari banyak gerakan dengan arah yang berbeda dalam gerakannya *ap chagi* bertujuan menciptakan gerakan dengan kecepatan tinggi. Menurut garis lurus antara keliling dan jari-

jari, panjang tungkai juga mempengaruhi tendangan yang menghitung jari-jari, gerakan rotasi yang berakibat pada kecepatan tendangan (Barnamehei, Khazae, Safaei, Jabari, Golfeshan, Barnamehei, Rezaei, Kharazi, Naghavi, & Voiland, 2020, p. 49). Untuk melakukan tendangan *ap chagi* diperlukan sinkronisasi antara keseimbangan, kekuatan, dan juga kecepatan agar dapat melakukan tendangan yang tepat sasaran dan juga stabil, selain upaya tersebut dapat juga pemahaman yang baik tentang penguasaan jarak dan waktu saat melakukan tendangan yang benar agar dapat meningkatkan keefektifan tendangan *ap chagi* (Ermanto, 2016, p. 53).

Tendangan *ap chagi* adalah salah satu teknik tendangan dasar yang perlu dikuasai oleh atlet pemula maupun profesional. Teknik tendangan *ap chagi* merupakan teknik dengan arah kedepan yang perkenaannya menggunakan bantalan kaki dan telapak kaki biasanya menasar pada dada, kepala, dan bahkan tidak jarang ke leher musuh (Adi, 2016, p. 74). *Ap chagi* merupakan tendangan yang sangat *linier* dengan banyak tendangan, pelaksanaannya dengan mengangkat pinggang, menarik kembali jari-jari kaki yang dilakukan dengan gerakan yang cepat meluaskan kaki di targer. Tendangan *ap chagi* atau tendangan depan merupakan salah satu tendangan yang diajarkan pada tingkat pemula *taekwondo*, tujuan dari teknik tendangan ini adalah untuk mendorong lawan disaat yang sama pada saat melakukan serangan (Kharisma, 2017, p. 30).

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ap chagi* merupakan teknik tendangan depan yang berada di kategori tendangan dasar menciptakan gerakan dengan kecepatan tinggi dengan perkenaan pada bagian kaki bantalan kaki atau bagian telapak kaki yang biasanya menysar pada dada lawan.

Gambar 3. Teknik tendangan *ap chagi*



Sumber: Buku Panduan Penilaian Keterampilan Teknik Momtong Ap chagi, Momtong Dollyo chagi, Naeryo chagi, Momtong Yeop chagi (Ermanto, 2016)

d. *Naeryo chagi*

Naeryo chagi merupakan tendangan yang dilakukan dengan ayunan kaki dari atas ke bawah dengan cepat, teknik tendangan ini dilakukan dengan kaki bagian depan dan juga gerakan melompat, bagian awal diikuti oleh gerakan pinggul dan lutut, lalu mengangkat kaki untuk seperti gerakan mencangkul, dengan menggunakan panjang tulang punggung dan paha gerakan pergelangan lutut yang ringan, digunakan untuk menyerang bagian kepala atau wajah dengan menggunakan tumit kaki (Preuschl, Hassmann, & Baca, 2016, p. 92). Teknik ini mengandalkan fleksibilitas otot tungkai dan sendi punggung di atas rata-rata yang berfungsi untuk mengayunkan kaki dari bawah ke atas, Teknik

ini tidak hanya memerlukan fleksibilitas tetapi juga memerlukan sinkronisasi kecepatan, keseimbangan, dan juga kekuatan yang baik, serta penguasaan jarak tendangan kaki yang digunakan menendang dan Waktu menendang yang baik agar keefektifan dari tendangan ini meningkat karena teknik ini cukup sulit untuk diantisipasi lawan karena sinkronisasi yang dilakukan dengan baik (Ermanto, 2016, p. 58-59).

Tendangan *naeryo chagi* merupakan tendangan yang dilakukan dengan gerakan mencangkul yang dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin dengan melalui bagian samping maupun depan kemudian setelah mencapai titik tertinggi kaki disetakkan kearah depan lalu diturunkan kebawah langsung pada sasaran baik kepala, tulang belikat, maupun bagian dada (Wanto & Fikri, 2020, p. 216). *Naeryo chagi* merupakan teknik tendangan yang pelaksanaannya dengan mengangkat kaki setinggi mungkin melalui bagian luar, dalam, maupun langsung ke atas, setelah berhasil mengangkat kaki setinggi mungkin lalu dijatuhkan sekuat dan secepat mungkin kearah sasaran. Teknik tendangan ini memiliki sasaran yang dituju adalah bagian dada, tulang belikat, dan juga kepala. Langkah-langkah melakukan tendangan *naeryo chagi* sebagai berikut:

- 1) Mengambil posisi sikap *ap seogi junbi*.
- 2) Mengangkat kaki yang digunakan menendang setinggi mungkin hingga bagian lutut menyentuh dada.

- 3) Setelah mengangkat dengan maksimal lalu jatuhkan kaki yang digunakan menendang secepat dan sekuat mungkin.
- 4) Kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan badan dan mengambil posisi sikap *ap seogi junbi* lagi (Romadhon, 2017, p. 43-44).

Naeryo chagi merupakan teknik tendangan yang berada di tingkat menengah, teknik ini dilakukan ayunan dari atas ke bawah dan pada saat kaki yang sudah diangkat setinggi mungkin berada di titik puncak lalu diturunkan secepat mungkin, pada pelaksanaannya teknik ini biasanya digunakan untuk para atlet yang mencari *knock out* karena pada dasarnya teknik tendangan ini menyasarkan pada bagian kepala, dada, serta tulang belikat.

Gambar 4. Teknik tendangan *naeryo chagi*



Sumber: Buku Panduan Penilaian Keterampilan Teknik *Momtong Ap chagi*,

Momtong Dollyo chagi, *Naeryo chagi*, *Momtong Yeop chagi* (Ermanto, 2016).

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang pelaksanaannya berada diluar jam kelas dan jam pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki oleh peserta didik, baik itu pengembangan ilmu dari kegiatan pembelajaran yang diberikan. Ekstrakurikuler bertujuan untuk membantu peserta didik untuk mengembangkan apa yang menjadi potensi dari diri sesuai minat dan bakat yang ada dengan melalui kegiatan ini (Shilviana & Hamami, 2020, p. 160-161). Ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah untuk melatih dan menumbuhkan minat serta potensi siswa dalam dunia olahraga. Disamping mengembangkan minat dan bakat siswa, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga yang mereka tekuni. Diperlukan latihan teknik dan fisik yang teratur untuk mencapai tujuan tersebut. (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020, p. 57).

Sekolah menambah waktu dan wadah bagi peserta didik yang ingin menyalurkan minat, bakat, maupun kegemaran yang dimiliki yang bertepatan pada waktu diluar jam sekolah dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah mau itu olahraga prestasi maupun non prestasi (Hermawan & Nugroho, 2023, p. 21). Tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan bakat yang dimiliki peserta

didik, (2) mengembangkan bakat, (3) mengaitkan mata pelajaran yang ada di sekolah dengan kehidupan bermasyarakat (Abdurrahman, Septiadi, & Wijaya, 2019, p. 7). Mengetahui bakat anak dapat menjadi manfaat yaitu sebagai dasar dalam membuat rencana masa depan dan menentukan kegiatan tambahan yang akan diikuti sesuai bakat dasar yang dimiliki oleh anak (Wibowo, Jordan, Elkasinky, Suryana, Putri, Puspitaningrum, & Kinthen, 2022, p. 2).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dihadirkan sekolah untuk memberikan wadah pada peserta didik dalam mengembangkan bakat serta minat secara optimal dan juga tempat bagi peserta didik mengekspresikan diri melalui kegiatan secara berkelompok maupun individu. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam sekolah yang disponsori oleh sekolah sebagai sebuah sarana yang sangat potensial yang bertujuan untuk memperkuat karakteristik peserta didik serta menyiapkan potensi yang dimiliki generasi muda yang harapannya bermanfaat bagi masa depan bangsa. Keanekaragaman ekstrakurikuler di sekolah diharap mampu dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan minat peserta didik yang beraneka ragam dimana peserta didik menjadi mampu mengungkapkan emosi yang dimiliki, mewujudkan keinginan, memberikan rangsangan agar peserta didik lebih aktif, meningkatkan kerjasama, meningkatkan konsentrasi yang dimiliki (Arifudin, 2022, p. 830).

Ekstrakurikuler merupakan tempat belajar peserta didik diluar jam belajar menurut pendapat di atas selain sebagai media pengembangan karakter juga dapat dijadikan bekal peserta didik untuk masa yang akan datang terkait dengan keterampilan yang dimiliki dan juga membuat peserta didik melakukan interaksi dan bersosialisasi secara rutin dalam jadwal ekstrakurikuler yang diinginkan.

b. Pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah

Kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah sudah berjalan hampir satu tahun. Kegiatan ekstrakurikuler ini diadakan untuk membangun prestasi non akademik peserta didik yang memiliki bakat dibidang olahraga beladiri terkhusus *taekwondo*. Kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* dilaksanakan pada hari sabtu pukul 07.00-09.00 di lapangan sekolah. Pada saat observer melakukan observasi dikegiatan ekstrakurikuler *taekwondo*, observer melihat beberapa peserta didik memiliki dasar keterampilan menedang yang cukup baik namun juga masih ada beberapa peserta didik yang memiliki teknik tendangan yang baik pada dasar tendangan namun sering melakukan kesalahan yang berlanjut pada setiap rangkaian gerakan yang dilakukan. Ekstrakurikuler ini diawasi langsung oleh seorang pelatih yang berpengalaman dalam olahraga ini, peserta ekstrakurikuler menjalani latihan teknik secara rutin terutama pada teknik tendangan *dollyo chagi*, *ap chagi*, *yeop chagi*, dan *naeryo chagi*.

4. Karakteristik peserta didik SMP

Karakter yang berasal dari Bahasa latin memiliki banyak makna seperti watak, sifat dasar manusia, kepribadian, budi pekerti, dan juga tabiat dan juga menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) karakter adalah sifat dasar manusia yang membuat manusia lain dapat membedakan satu dengan lainnya (Fadilah, Alim, Zumrudiana, Lestari, Baidawi, Elisanti, & KM, S, 2021, p.12). Masa remaja adalah masa yang dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun atau yang sering disebut dengan masa remaja awal (*early adolescence*) juga diperkirakan sama dengan masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) karena masa itu juga termasuk masuknya masa pubertas atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa selanjutnya (Ekasari, Rosidawati, Jubaedi., 2019, p. 1). Remaja berasal dari Bahasa latin yaitu *adolescene* yang memiliki arti yaitu *to grow* atau juga sering disebut *to grow maturity* atau yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa, menurut istilah *adolescene* memiliki banyak arti seperti mencakup kematangan mental, social, emosi dan juga fisik (Rohman, 2019, p. 19).

Selain karakteristik sosial adapun karakteristik fisik yang meliputi pertumbuhan badan meningkat dengan cepat serta mencapai puncak pertumbuhan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai muncul, seperti bertumbuhnya payudara pada remaja perempuan, membesarnya ukuran *testis* pada remaja laki-laki, bertumbuhnya bulu ketiak atau rambut *pubis* (Wulandari, 2014, p. 40). Pernyataan senada juga diutarakan oleh Wahyudi dalam Fadilah (2021, p. 13) karakter adalah

“karakteristik yang melekat pada suatu individu. Karakteristik yang asli dan berakar pada kepribadian atau individu benda serta alat pendorong berbagai sikap, bertindak, berperilaku, berucap, dan menanggapi sesuatu”.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja (pubertas) adalah usia 12 hingga 19 tahun untuk anak laki-laki dan usia 10 hingga 19 tahun untuk anak perempuan. Usia anak laki-laki adalah 12 sampai 14 tahun termasuk masa remaja awal, 14 sampai 16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17 sampai 19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk anak perempuan adalah usia 10-13 tahun termasuk remaja awal, usia 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan usia 16-19 tahun termasuk remaja usia akhir. Masa remaja awal (12-18 tahun) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) anak tidak lagi suka diperlakukan seperti anak-anak; dan (2) anak mulai mengkritik. Masa remaja merupakan masa antara bayi dan dewasa, sehingga pada masa inilah terjadi perkembangan (Buanasari, 2021, p. 1).

Kesimpulan yang dapat diambil dari ahli di atas adalah pada masa remaja awal perubahan mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis, dan dapat disimpulkan pada masa ini adalah salah satu dari Langkah besar seseorang dalam pembentukan karakteristik yang akan berdampak besar pada masa remaja akhir.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Devi Tirtawirya dan Awan Hariono (2016). yang berjudul “Efektifitas Tendangan Dengan Menggunakan *Protector*

Scoring System (Pss) Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Kategori Kyorugi” Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Sampel penelitian ini adalah atlet *taekwondo* yang lolos pada babak semifinal dan final pada kejurnas *taekwondo* 2014. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan teknik analisis data menggunakan metode statistik deskripsif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Persentase berdasarkan dari cara melakukan, yaitu: *dollyo chagi* sebesar 83.86%, *idan dollyo chagi* sebesar 14.33%, *dwi chagi* sebesar 72.73%, *mat badan chagi* sebesar 71,90%, *naeryo chagi* sebesar 68.35%, *twio dwichagi* sebesar 66.67%, *abhorigi chagi* sebesar 60,26%, *baeta chagi* sebesar 56.25%, *idan abhorigi chagi* sebesar 50.82%, *checking chagi* sebesar 50.45%, *baeta zabburigi chagi* sebesar 45.95%, *dwi horigichogi* sebesar 40.63%, *nare chagi* sebesar 40.00%, *dolke chagi* sebesar 31.82%, dan *idan zaburigi chagi* sebesar 19.15% dan (2) Berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran diperoleh hasil sebagai berikut: *dollyo chagi* sebesar 71,41%, *naeryo chagi* sebesar 62,45%, *yeop chagi* sebesar 50,45%, *dwi chagi* sebesar 67,69%, dan *dwi horigi* sebesar 36,11%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Angger Pradana (2023) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* Di SMA Negeri 2 Purbalingga” penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Atas Negeri dua

Purbalingga yang berjumlah 21 peserta didik, dengan rincian 12 peserta didik putra dan 9 peserta didik putri yang diambil berdasarkan total *sampling*. Instrumen tendangan *dollyo chagi* diukur memakai tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis data menggunakan statistik naratif yg dituangkan dalam bentuk persentase. akibat penelitian membagikan bahwa (1) Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* putra di SMA Negeri dua Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (peserta didik), “Kurang” 41,67% (lima peserta didik), “relatif” 58,33% (7 peserta didik), “Baik” 0,00% (0 peserta didik), serta “Sangat Baik” 0,00% (0 peserta didik). (2) Kemampuan tendangan *dollyo chagi* di peserta ekstrakurikuler *taekwondo* putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebanyak 0,00% (0 peserta didik), “Kurang” 100,00% (9 peserta didik), “cukup” 0,00% (0 peserta didik), “Baik” 0,00% (0 peserta didik), serta “Sangat Baik” 0,00% (0 peserta didik).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ermanto (2016) yang berjudul “Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik *Momtong ap chagi*, *Momtong dollyo chagi*, *naeryo chagi*, Dan *Momtong yeop chagi* Pada *Taekwondoin*” Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian dan pengembangan Borg & Gall (2007: 280-581) yaitu; (1) studi pendahuluan, (2) pengembangan draf produk, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba skala terbatas, (5) uji coba skala luas, dan (6) produk akhir. Uji coba skala terbatas 13 *taekwondoin* di

MTC. Uji coba skala luas 27 *taekwondoin* di MTC, dan uji efektivitas 60 *taekwondoin* di MTC Yogyakarta, SDN Maguwoharjo I Sleman, UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta. Analisis data untuk validitas instrumen menggunakan *confirmatory factor analysis* dan analisis data untuk menentukan reliabilitas, menggunakan *intraclass correlation coefficient* (ICC). Analisis data untuk uji keefektifan menggunakan *mean ideal*. Hasil penelitian berupa buku panduan penilaian keterampilan teknik *momtong ap chagi*, *momtong dollyo chagi*, *naeryo chagi*, dan *momtong yeop chagi* untuk *taekwondoin*. Perhitungan validitas teknik *momtong ap chagi* sebesar (0,780), teknik *momtong dollyo chagi* sebesar (0,776), teknik *naeryo chagi* sebesar (0,761), teknik *momtong yeop chagi* sebesar (0,754). Perhitungan reliabilitas teknik *momtong ap chagi* sebesar ($r_{xx} = 0,717$), teknik *momtong dollyo chagi* sebesar ($r_{xx} = 0,708$), teknik *naeryo chagi* sebesar ($r_{xx} = 0,709$), teknik *momtong yeop chagi* sebesar ($r_{xx} = 0,688$) dan diperoleh norma penilaian untuk empat teknik tendangan yaitu: (1) nilai $X \geq 10,2$ dalam kategori sangat baik, (2) nilai $8,4 \leq x < 10,2$ dalam kategori baik, (3) nilai $6,6 \leq x < 8,4$ dalam kategori cukup baik, (4) $4,8 \leq x < 6,6$ dalam kategori kurang baik, dan (5) $X < 4,8$ dalam kategori sangat kurang baik. Keefektifan instrumen ini dapat dilihat dari rata-rata tiap teknik dalam kategori baik.

C. Kerangka Berpikir

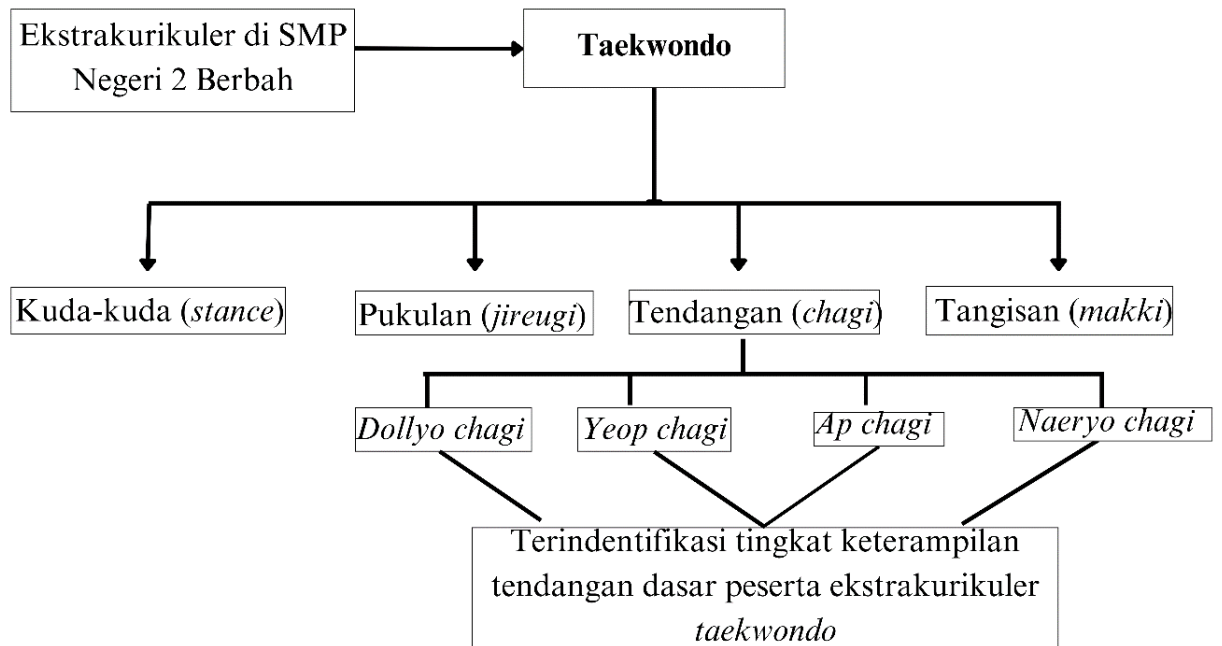
Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Berbah yang cukup diminati adalah ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga terdiri dari beberapa

cabang olahraga yang diminati peserta didik antara lain sepak bola, bola basket, voli putra/putri, bulutangkis, dan juga *taekwondo*. Salah satu yang menarik minat banyak peserta didik adalah *taekwondo* yang juga merupakan olahraga beladiri modern yang bersumber pada beladiri tradisional Negara Korea Selatan, *taekwondo* berasal dari kata *tae*, yang berarti kaki, yang berarti menghancurkan dengan tendangan, *kwon*, yang berarti tangan, yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do*, yang berarti seni, yang berarti cara mendisiplinkan diri sendiri. Dapat disimpulkan dengan sederhana yang berarti seni mendisiplin diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Seorang *taekwondo*in harus menguasai eknik dasar beladiri *taekwondo* agar memiliki kemampuan yang handal yang terdiri dari kuda-kuda (*seogi*), pukulan (*jireugi*), tangkisan (*makki*), serta yang paling penting adalah tendangan (*chagi*). Tendangan dasar yang dilatihkan pada pemula meliputi tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi* yang biasanya digunakan atlet untuk melakukan serangan, blok, serta melakukan balasan pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah ditemukan beberapa permasalahan yaitu ada beberapa peserta yang melakukan kesalahan pada posisi tubuh saat melakukan tendangan. Kesalahan beberapa peserta didik dalam melakukan rangkaian gerakan dan juga belum dilakukan penilaian secara menyeluruh pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan dasar pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 5. Kerangka berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017, p. 147), menyatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, serta *naeryo chagi*. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan dasar pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian bertempat di SMP Negeri 2 Berbah yang beralamat di Jl. Sanggrahan-Berbah, Sanggrahan, Tegaltirto, Kec. Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55573, penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah yang berjumlah 27 peserta, yang terdiri dari 11 putra dan 16 putri

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yakni peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Berbah sebanyak 20 peserta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan atau pemilihan sampel dengan tujuan tertentu atau sampel ditetapkan secara sengaja oleh peneliti. Penentuan subyek dalam teknik ini berdasarkan pada pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2017, p. 218).

D. Definisi Operasional Variabel

Sesuai dengan desain penelitian ini maka variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan tendangan dasar *taekwondo* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah yaitu meliputi:

1. Teknik Tendangan *Dollyo chagi*:

Kemampuan peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* dengan dinilai 3 langkah yaitu gerakan awal, pelaksanaan tendangan, gerakan lanjutan yang berpedoman pada instrumen penilaian tes keterampilan.

2. Teknik Tendangan *Yeop chagi*:

Kemampuan peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah dalam melakukan teknik tendangan *yeop chagi* dengan dinilai 3 langkah yaitu gerakan awal, pelaksanaan tendangan, gerakan lanjutan yang berpedoman pada instrumen penilaian tes keterampilan.

3. Teknik Tendangan *Ap chagi*:

Kemampuan peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah dalam melakukan teknik tendangan *ap chagi* dengan dinilai 3 langkah yaitu gerakan awal, pelaksanaan tendangan, gerakan lanjutan yang berpedoman pada instrumen penilaian tes keterampilan.

4. Teknik Tendangan *Naeryo chagi*:

Kemampuan peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah dalam melakukan teknik tendangan *naeryo chagi* dengan dinilai 3 langkah yaitu gerakan awal, pelaksanaan tendangan, gerakan lanjutan yang berpedoman pada instrumen penilaian tes keterampilan.

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan membariskan peserta didik menjadi satu banjar kebelakang lalu salah satu peserta didik sebagai pemegang *pyongyo* yang diarahkan dengan sasaran badan (*momtong*) penendang setiap peserta didik melakukan teknik tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi* secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri sebanyak dua kali percobaan untuk setiap kakinya dan diambil hasil terbaik pada setiap tendangan. Penilaian menggunakan lembar penilaian yang mencakup sikap awalan, pelaksanaan tendangan, gerakan lanjutan yang setiap butir penilaian terdapat empat penilaian yang *dichcek list* jika melakukan dengan benar.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2019, p. 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi* dalam penelitian yang dilakukan oleh Ermanto (2016).

Teknik tendangan dan rubrik tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi* dalam pengambilan data:

a. Tes keterampilan tendangan *momtong dollyo chagi*

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat keterampilan tendangan *momtong dollyo chagi* dengan peralatan dan langkah-langkah seperti berikut:

1) Alat yang digunakan

Panduan penilaian, lembar penilaian, alat tulis (bolpoin), *pyongyo* sebagai sasaran.

2) Pelaksanaan tes

a) Sikap awalan

(1) Sikap awal yang disiapkan (*ap seogi junbi*), kaki depan sedikit diarahkan ke dalam antara 10° hingga 15°, tumit kaki kanan pada teknik *momtong dollyo* mendekati garis lurus

dengan ibu jari kaki *chagi* depan, jarak antara kaki depan dan belakang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet, dan kaki belakang membuka sekitar 25° hingga 30° dengan sudut pada tumit kaki, titik berat badan ditempatkan di tengah dan ditopang oleh kedua kaki.

(2) Pergelangan tangan kiri berada di tengah dalam posisi bertahan, sementara tangan kanan mengepal di depan dada.

(3) Posisi tegak.

(4) Memandang langsung ke target.

b) Pelaksanaan tendangan

(1) Kaki yang digunakan untuk menendang diangkat terlebih dahulu sehingga berada pada ketinggian air yang rata-rata, dengan lutut membentuk sudut antara 50° hingga 90° . Posisi tubuh harus seimbang saat kaki diangkat, dan pandangan tetap mengarah ke target.

(2) Pinggul diputar hingga tubuh menghadap ke samping, sementara lutut tetap menghadap ke depan dan kaki bawah naik ke tingkat air. Saat pinggul berputar dan kaki naik, tumit pada kaki tumpuan didorong ke depan antara 100° hingga 165° dari poros kaki bagian depan. Posisi badan harus tetap seimbang dan pandangan tetap mengarah ke sasaran. Setelah itu, tendangan dilakukan ke arah sasaran dengan menggunakan lecutan pada lutut dan putaran pinggul.

(3) Perkenaan dengan menggunakan punggung kaki (*baldeung*) sebagai alat serangan.

(4) Tatapan tetap berada ke arah target.

c) Gerakan lanjutan

(1) Setelah melakukan tendangan tungkai kaki bagian bawah ditarik menggunakan lutut (*snap*), kemudian kaki diturunkan ke depan.

(2) Badan tetap menghadap ke depan secara terus-menerus.

(3) Kaki digunakan untuk menendang ditarik ke belakang hingga mencapai posisi awal pada sikap (*ap seogi junbi*).

(4) Berdiri tegak dan fokus pada sasaran.

b. Tes keterampilan tendangan *momtong yeop chagi*

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat keterampilan tendangan *momtong yeop chagi*, dengan peralatan dan langkah-langkah seperti berikut:

1) Alat yang digunakan

Panduan penilaian, lembar penilaian, alat tulis (bolpoin), *pyongyo* sebagai sasaran.

2) Pelaksanaan tes

a) Sikap awal

(1) Posisi dan sikap yang disiapkan, kaki depan sedikit miring ke dalam antara 10° hingga 15° , tumit kaki kanan sejajar dengan ibu jari kaki depan, jarak antara kaki depan dan kaki

belakang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet, dan kaki belakang membuka antara 25° hingga 30° dengan sudut pada tumit kaki, titik berat badan diletakkan di tengah dan didukung oleh kedua kaki.

- (2) Pergelangan tangan kiri berada di tengah dalam posisi bertahan, sementara tangan kanan mengepal di depan dada.
- (3) Posisi tegak.
- (4) Memandang langsung ke target.

b) Pelaksanaan

- (1) Ketika menendang, kaki yang akan digunakan diangkat terlebih dahulu sehingga sejajar dengan permukaan air, dan tungkai bawah dinaikkan hingga sudut antara 15° hingga 20° pada saat kaki dan tungkai bawah dinaikkan, tumit kaki tumpuan didorong ke depan antara 140° hingga 145° , dan posisi tubuh harus tetap seimbang.
- (2) Posisi tubuh menghadap ke samping dengan usaha untuk menjaga tegak, fokus pandangan ke arah sasaran, dan posisi tubuh dalam keadaan seimbang. Kemudian, kaki didorong ke depan sesuai dengan panjang langkah.
- (3) Perkenaan dengan menggunakan pisau kaki (*sonal deung*) sebagai alat serangan.
- (4) Tatapan tetap berada ke arah target.

c) Sikap lanjutan

- (1) Setelah melakukan tendangan dengan kaki bagian bawah, lutut ditarik ke atas (seperti dorong), lalu kaki ditekuk ke depan.
- (2) Badan tetap menghadap ke depan secara terus-menerus.
- (3) Kaki digunakan untuk menendang ditarik ke belakang hingga mencapai posisi awal pada sikap (*ap seogi junbi*).
- (4) Berdiri tegak dan fokus pada sasaran.

c. Tes keterampilan tendangan *momtong ap chagi*

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat keterampilan tendangan *momtong ap chagi* dengan peralatan dan langkah-langkah seperti berikut:

1. Alat:

Panduan penilaian, lembar penilaian, alat tulis (bolpoin), *pyongyo* sebagai sasaran.

2. Prosedur pelaksanaan tes

a) sikap awal

- (1) Sikap persiapan (*ap seogi junbi*) melibatkan posisi kaki depan yang sedikit miring ke dalam sekitar 10° hingga 15° , sementara tumit kaki belakang harus sejajar dengan ibu jari kaki depan. Jarak antara kaki depan dan belakang dapat

disesuaikan sesuai dengan preferensi atlet, dengan kaki belakang sedikit terbuka sekitar 25° hingga 30° dan sudut pada tumit kaki. Berat badan harus didukung oleh kedua kaki dalam posisi ini.

- (2) Pergelangan tangan kiri berada di tengah dalam posisi bertahan, sementara tangan kanan mengepal di depan dada.
- (3) Posisi tegak.
- (4) Memandang langsung ke target.

b) Pelaksanaan

- (1) Lutut kaki yang digunakan untuk menendang diangkat terlebih dahulu hingga mencapai ketinggian air dengan sudut pada lutut antara 50° hingga 90° . Posisi tubuh harus tetap seimbang saat lutut kaki diangkat, dan pandangan harus tetap mengarah ke sasaran.
- (2) Kaki disentakkan ke depan dengan menggunakan tendangan pada lutut, saat kaki dihentakkan tungkai kaki berada lurus dan tumit pada kaki didorong ke depan antara sudut 45 hingga 60 derajat dari poros kaki bagian depan (*ap chuk*), posisi badan berusaha tegak dan dalam keadaan seimbang.
- (3) Perkenaan dengan menggunakan bantalan kaki (*ap chuk*) sebagai alat serangan.
- (4) Tatapan tetap berada ke arah target.

c) Gerakan lanjutan

- (1) Setelah melakukan tendangan dengan kaki, ditarik ke belakang dengan lutut sampai lutut sejajar dengan air, kemudian kaki ditekan ke depan.
- (2) Badan tetap menghadap ke depan secara terus-menerus.
- (3) Kaki digunakan untuk menendang ditarik ke belakang hingga mencapai posisi awal pada sikap (*ap seogi junbi*).
- (4) Berdiri tegak dan fokus pada sasaran.

d. Tes keterampilan *naeryo chagi*

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat keterampilan tendangan *naeryo chagi* dengan peralatan dan langkah-langkah seperti berikut:

1. Alat yang digunakan

Panduan penilaian, lembar penilaian, alat tulis (bolpoin), *pyongyo* sebagai sasaran.

2. Pelaksanaan tes

a) Sikap awalan

- (1) Sikap persiapan (*ap seogi junbi*) melibatkan posisi kaki depan yang sedikit miring ke dalam sekitar 10° hingga 15° , sementara tumit kaki belakang harus sejajar dengan ibu jari kaki depan. Jarak antara kaki depan dan belakang dapat

disesuaikan sesuai dengan preferensi atlet, dengan kaki belakang sedikit terbuka sekitar 25° hingga 30° dan sudut pada tumit kaki. Berat badan harus didukung oleh kedua kaki dalam posisi ini.

- (2) Pergelangan tangan kiri berada di tengah dalam posisi bertahan, sementara tangan kanan mengepal di depan dada.
- (3) Posisi tegak.
- (4) Memandang langsung ke target.

b) Pelaksanaan Teknik

- (1) Kaki yang digunakan untuk menendang diangkat ke atas dengan sejajar dan posisi tubuh tetap tegak. Pandangan juga tetap fokus pada sasaran. Ketika menendang, kaki harus lurus dan menggunakan bantalan kaki bagian depan sebagai tumpuannya.
- (2) Tumit kaki ditendang keras ke bawah, mata tetap fokus ke depan dan tubuh tetap dalam posisi seimbang.
- (3) Perkenaan dengan menggunakan telapak kaki (*balbadak*) sebagai alat serangan
- (4) Tatapan tetap berada ke arah target.

c) Sikap lanjutan

- (1) Setelah melaksanakan tendangan ke depan dengan teknik jatuh ke depan, dengan posisi tubuh harus tetap seimbang.
- (2) Badan tetap menghadap ke depan secara terus-menerus.

(3) Kaki digunakan untuk menendang ditarik ke belakang hingga mencapai posisi awal pada sikap (*ap seogi junbi*).

(4) Berdiri tegak dan fokus pada sasaran.

Tabel 1. Instrumen penilaian keterampilan teknik tendangan

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah	Klasifikasi
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
4															
5															

Tabel 2. Norma penilaian keterampilan teknik *dollyo chagi*, dan *yeop chagi*, *ap chagi*, dan *naeryo chagi*.

Jumlah Nilai Kaki Kanan	Klasifikasi	Jumlah Nilai Kaki Kiri
$X \geq 10,2$	Sangat Baik	$X \geq 10,2$
$8,4 \leq x < 10,2$	Baik	$8,4 \leq x < 10,2$
$6,6 \leq x < 8,4$	Cukup Baik	$6,6 \leq x < 8,4$
$4,8 \leq x < 6,6$	Kurang Baik	$4,8 \leq x < 6,6$
$X < 4,8$	Sangat Kurang Baik	$X < 4,8$

Sumber: Ermanto, (2016).

F. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Instrument pengukuran yang mencari validitas harus dibentuk dengan baik dan memiliki cakupan materi yang sangat mewakili sasaran yang diukur. Validitas dalam penelitian ini terdiri dari validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*). Validitas isi meliputi penilaian keterampilan teknik *momtong ap chagi*, *momtong dollyo chagi*, *naeryo chagi*, dan *momtong yeop chagi*, dilakuakn dengan pertimbangan para ahli yang

memiliki kompetensi (*expert*) dalam beladiri *taekwondo* yaitu: (1) Ign. Soetopo, S.Pd sebagai ahli bidang kepelatih, perwasitan dan praktisi *taekwondo*, (2) Devi Tirtawirya, M.Or sebagai ahli bidang teknik *taekwondo*, (3) Dewi Anggraeni, S.Pd sebagai ahli teknik dan perwasitan. Validitas konstruk berguna untuk menunjukkan tingkat kesulitan suatu tes dan berguna untuk mengukur pengertian apa yang terkandung pada materi yang akan diukur atau sifat konstruk teoritis tertentu.

1. Hasil Pengujian Validitas Instrumen

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

No	Tabel Tendangan	Validitas	Kaki	Validitas	Keterangan
1	<i>Dollyo chagi</i>	0,776	Kanan	0,755	Tinggi
			Kiri	0,754	Tinggi
2	<i>Yeop chagi</i>	0,754	Kanan	0,752	Tinggi
			Kiri	0,737	Tinggi
3	<i>Ap chagi</i>	0,780	Kanan	0,756	Tinggi
			Kiri	0,766	Tinggi
4	<i>Naeryo chagi</i>	0,743	Kanan	0,743	Tinggi
			Kiri	0,747	Tinggi

Hasil pengujian validitas instrumen dengan berdasarkan pada uji efektivitas di atas dapat diketahui bahwa rata-rata uji validitas instrument teknik tendangan dasar berada pada kategori tinggi. Menurut hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya seluruh tes keterampilan teknik *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi* dan *naeryo chagi* adalah valid (Ermanto, 2016).

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen memiliki hubungan dengan konsisten dan kestabilan hasil pengukuran, yaitu koefisien skor dari pengukuran satu ke

pengukuran selanjutnya. Setiap instrument dinyatakan dengan koefisien reliabilitas, yaitu koefisien korelasi yang menunjukkan derajat timbal balik antara tiga penilai terhadap hasil pengukuran yang diperoleh dengan instrument atau prosedur yang sama. Penentu reliabilitas instrument penilaian teknik tendangan *momtong ap chagi*, *momtong dollyo chagi*, *naeryo chagi* dan *momtong yeop chagi* dilakukan dengan menggunakan koefisien antar kelas (*intraclass correlation coefficient/ ICC*). Koefisien *intra rater* merupakan alat untuk melihat tingkat konsistensi antar rater dalam penilaian keterampilan tendangan *taekwondo*.

Tabel 4. Reliabilitas Menurut Koefisiensi Alpha

No	Teknik Tendangan	Perhitungan					
		Koefisiensi Alpha			Intra Correlation Coefficient		
1	<i>Dollyo chagi</i>	0,973	Kanan	0,910	0,895	Kanan	0,772
			Kiri	0,904		Kiri	0,759
2	<i>Yeop chagi</i>	0,913	Kanan	0,882	0,777	Kanan	0,713
			Kiri	0,877		Kiri	0,704
3	<i>Ap chagi</i>	0,973	Kanan	0,926	0,924	Kanan	0,807
			Kiri	0,925		Kiri	0,805
4	<i>Naeryo chagi</i>	0,946	Kanan	0,884	0,854	Kanan	0,718
			Kiri	0,880		Kiri	0,709

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Tabel Tendangan	Reliabilitas	Kaki	Validitas
1	<i>Dollyo chagi</i>	0,708	Kanan	0,772
			Kiri	0,750
2	<i>Yeop chagi</i>	0,688	Kanan	0,713
			Kiri	0,704
3	<i>Ap chagi</i>	0,807	Kanan	0,807
			Kiri	0,805
4	<i>Naeryo chagi</i>	0,709	Kanan	0,718
			Kiri	0,709

Hasil pengujian reliabilitas instrumen dengan berdasarkan uji efektivitas di atas dapat diketahui bahwa rata-rata uji reliabilitas instrument teknik tendangan dasar berada pada kategori tinggi dan sedang. Menurut hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya seluruh tes keterampilan teknik *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi* dan *naeryo chagi* adalah reliabel (Ermanto, 2016).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019, p. 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sampel yang digunakan yaitu peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah yang berjumlah 20 peserta didik dengan rincian 8 putra dan 12 putri. Pengukuran dengan menggunakan *pyongyo* yang digunakan sebagai sasaran dan menggunakan *check list* pada sikap awalan, pelaksanaan, serangkaian tes yang dilakukan sebagai berikut: tes keterampilan *dollyo chagi*, tes keterampilan *yeop chagi*, tes keterampilan *ap chagi*, dan juga tes keterampilan *naeryo chagi*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan tendangan dasar yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ada masing masing tes, didapatkan data sebagai berikut:

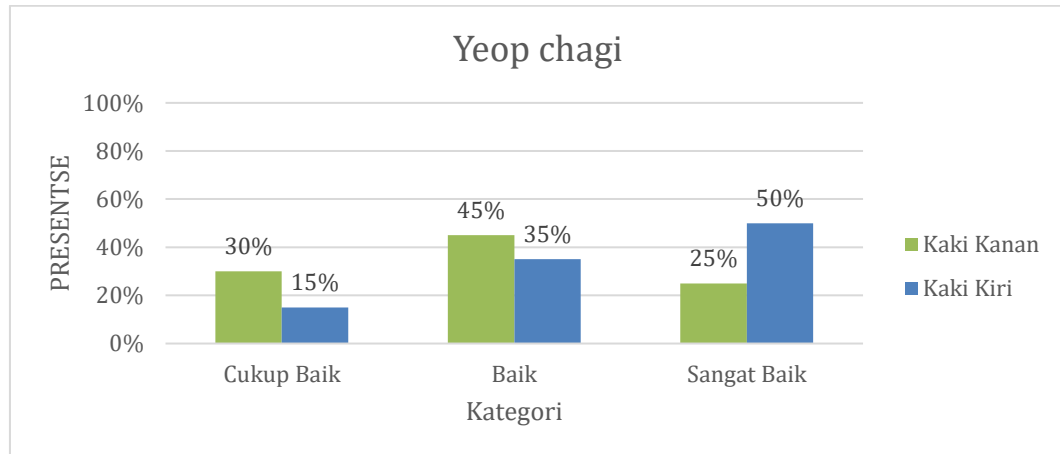
1. Keterampilan Tendangan *Dollyo chagi*

Tabel 6. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik tendangan *dollyo chagi*

Kanan		Kiri		
Jumlah	Persentase	Klasifikasi	Persentase	Jumlah
5	25%	Sangat Baik	50%	10
9	45%	Baik	35%	7
6	30%	Cukup Baik	15%	3
		Kurang Baik		
		Sangat Kurang Baik		

Berdasarkan tabel 6 di atas hasil tes dan persentase keterampilan teknik *dollyo chagi* di atas diketahui hasil interpretasi nilai teknik *dollyo chagi* ke dalam norma penilaian,

Gambar 6. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik *Dollyo chagi*



Diperoleh hasil untuk teknik *dollyo chagi* kaki kanan dari 20 peserta, yaitu 5 atau 25% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 9 atau 45% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 6 atau 30% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk teknik *dollyo chagi* kaki kiri, yaitu: 10 atau 50% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 7 atau 35% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 3 atau 15% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik.

Melalui hasil kedua kaki tersebut ditemukan rata-rata keterampilan tendangan *dollyo chagi* yang dimiliki 20 peserta, yaitu 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 16 atau 80% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik. Hal ini sesuai dengan tabel norma penilaian keterampilan teknik tendangan pada halaman 51.

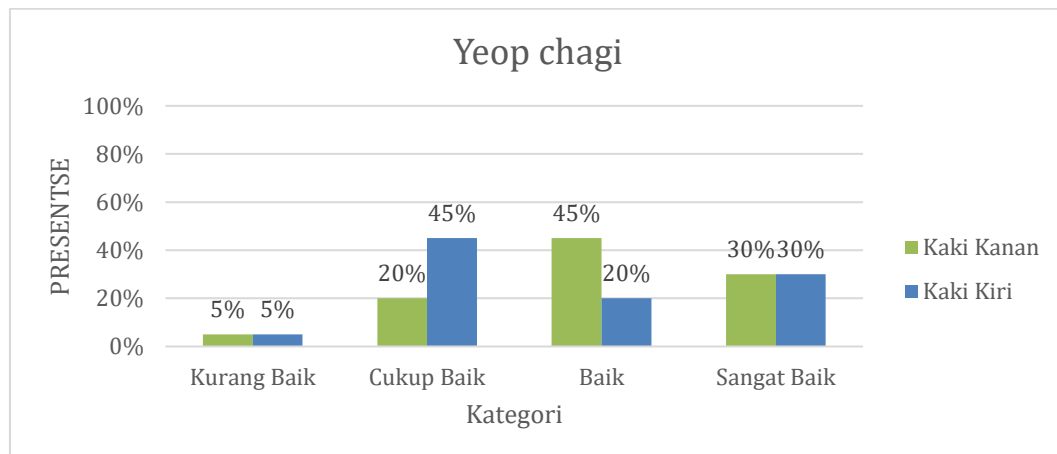
2. Keterampilan Tendangan *Yeop chagi*

Tabel 7. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik tendangan *yeop chagi*

Kanan		Kiri		
Jumlah	Persentase	Klasifikasi	Persentase	Jumlah
6	30%	Sangat Baik	30%	6
9	45%	Baik	20%	4
4	20%	Cukup Baik	45%	9
1	5%	Kurang Baik	5%	1
		Sangat Kurang Baik		

Berdasarkan tabel 7 di atas hasil tes dan persentase keterampilan teknik *yeop chagi* di atas diketahui hasil interpretasi nilai teknik *yeop chagi* ke dalam norma penilaian.

Gambar 7. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik *Yeop chagi*



Diperoleh hasil untuk teknik *yeop chagi* kaki kanan dari 20 peserta, yaitu: 6 atau 30% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 9 atau 45% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% dalam kategori kurang baik. Sedangkan untuk teknik *yeop chagi* kaki kiri, yaitu: 6 atau 30% peserta

ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 9 atau 45% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik,

Melalui hasil kedua kaki tersebut ditemukan rata-rata keterampilan tendangan *yeop chagi*, yaitu: 2 atau 10% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 11 atau 58% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 6 atau 32% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik, hal ini sesuai dengan tabel norma penilaian keterampilan teknik tendangan pada halaman 51.

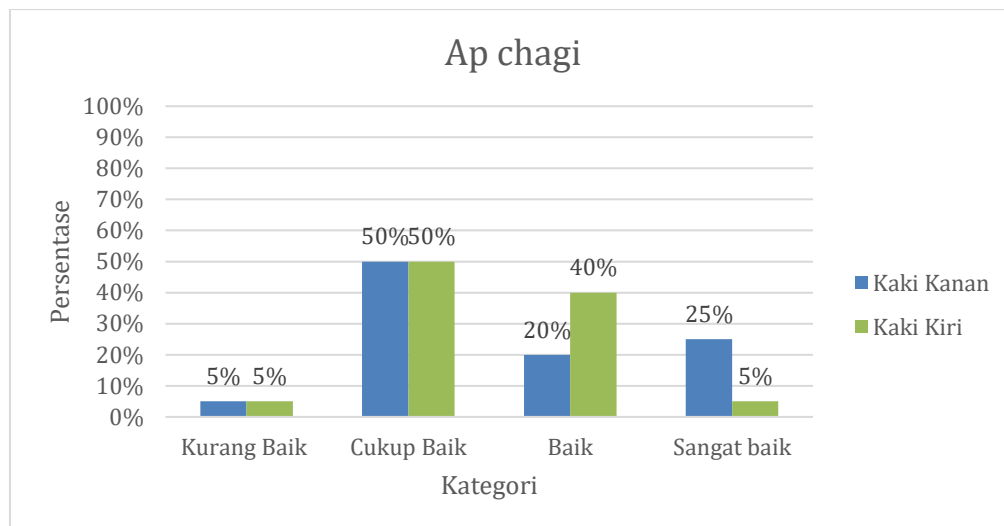
3. Keterampilan Tendangan *Ap chagi*

Tabel 8. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik tendangan *ap chagi*

Kanan		Kiri		
Jumlah	Persentase	Klasifikasi	Persentase	Jumlah
5	25%	Sangat Baik	5%	1
4	20%	Baik	40%	8
10	50%	Cukup Baik	50%	10
1	5%	Kurang Baik	5%	1
		Sangat Kurang Baik		

Berdasarkan tabel 8 di atas hasil tes dan persentase keterampilan teknik *ap chagi* di atas diketahui hasil interpretasi nilai teknik *ap chagi* ke dalam norma penilaian.

Gambar 8. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan *Ap Chagi*



Diperoleh hasil untuk *ap chagi* kaki kanan dari 20 peserta, yaitu: 5 atau 25% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 10 atau 50% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik, Sedangkan untuk table *ap chagi* kaki kiri, yaitu: 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 8 atau 40% baik, 10 atau 50% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik.

Melalui hasil kedua kaki tersebut ditemukan rata-rata keterampilan tendangan *ap chagi*, yaitu: 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 9 atau 45% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 10 atau 50% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik. Hal ini sesuai

dengan tabel norma penilaian keterampilan tendangan pada halaman halaman 51.

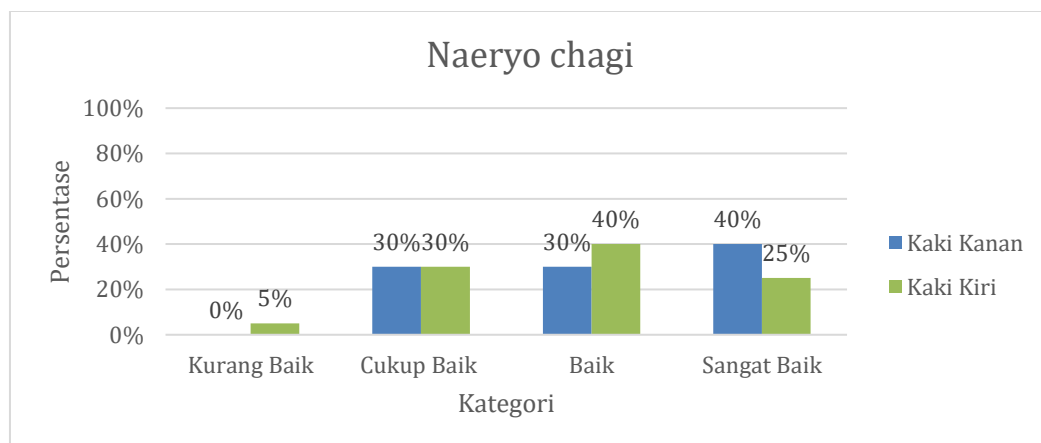
4. Keterampilan Tendangan *Naeryo chagi*

Tabel 9. Hasil Kriteria Keterampilan Teknik tendangan *naeryo chagi*.

Kanan		Kiri		
Jumlah	Persentase	Klasifikasi	Persentase	Jumlah
8	40%	Sangat Baik	25%	5
6	30%	Baik	40%	8
6	30%	Cukup Baik	30%	6
		Kurang Baik	5%	1
		Sangat Kurang Baik		

Berdasarkan tabel 9 di atas hasil tes dan persentase keterampilan teknik *yeop chagi* di atas diketahui hasil interpretasi nilai teknik *naeryo chagi* ke dalam norma penilaian,

Gambar 9. Histogram Persentase Kriteria Tes Keterampilan Teknik *Naeryo chagi*



Diperoleh hasil untuk teknik *naeryo chagi* kaki kanan dari 20 peserta, yaitu: 8 atau 40% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 6 atau 30% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 6 atau 30% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk

teknik tendangan *naeryo chagi* kaki kiri, yaitu: 5 atau 25% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 8 atau 40% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 6 atau 30% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik.

Melalui hasil kedua kaki tersebut ditemukan rata-rata keterampilan tendangan *naeryo chagi*, yaitu: 2 atau 10% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 13 atau 65% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik. hal ini sesuai dengan tabel norma penilaian keterampilan tendangan pada halaman halaman 51.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan dasar peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 2 Berbah. Pada penelitian ini terdiri atas: tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, tes keterampilan tendangan *yeop chagi*, tes keterampilan tendangan *ap chagi*, tes keterampilan tendangan *naeryo chagi*. Berdasarkan hasil penelitian tingkat keterampilan tendangan dasar peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah menggunakan tes keterampilan tendangan, telah didapatkan hasil disertai item tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

Menurut hasil tes tendangan *dollyo chagi*, peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar masuk ke kategori baik

sebanyak 16 peserta dengan persentase 80% dari total frekuensi. Kesalahan yang sering dilakukan peserta ekstrakurikuler meliputi sikap awal terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 13 kesalahan atau 32% dari total percobaan responden. Sikap pelaksanaan terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 20 kesalahan atau 50% dari total percobaan responden. Sikap lanjutan terjadi kesalahan pada nomor 3 sebanyak 19 kesalahan atau 48% dari total percobaan responden.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penilaian yang dilakukan penelitian, bahwa teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan peserta didik sebagian besar sudah baik akan tetapi masih banyak peserta yang melakukan kesalahan yang cukup besar pada saat pelaksanaan tendangan yaitu badan tetap tegak saat melakukan tendangan. Sedangkan menurut penuturan Naila & Akhmad, (2021, p. 76) teknik tendangan *dollyo chagi* memberikan *power* yang besar yang berasal dari putaran pinggang, tumpuan kaki yang tidak digunakan menendang, serta tungkai sebelum melakukan tendangan. Pendapat serupa juga diutarakan oleh Firdaus, (2018, p. 27) bahwa kekuatan dan kecepatan tendangan *dollyo chagi* berasal dari sinkronisasi perputaran pinggang dan juga perputaran kaki tumpuan saat sebelum dan sesudah menendang.

Perhitungan poin dalam pertandingan *kyorugi* menggunakan dua sistem penilaian yaitu *Protector Scoring Sistem* (PSS) untuk prestasi dan juga *Digital Scoring Sistem* (DSS). Perolehan poin tendangan pada kedua sistem ini dapat dipengaruhi dengan ketidak sempurnaan tendangan seperti perputaran pinggang yang kurang sempurna, kaki yang digunakan menendang tidak tepat

pada sensor, kaki tumpuan yang digunakan menendang kurang diputar (Tirtawirya & Hariono, 2016, p. 2).

Menurut hasil tes tendangan *yeop chagi*, peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar masuk ke kategori baik sebanyak 11 atau 58% dari total frekuensi responden. Kesalahan yang sering dilakukan peserta ekstrakurikuler meliputi sikap awal terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 33 kesalahan atau 82% dari total percobaan responden. Sikap pelaksanaan terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 18 kesalahan atau 45% dari total percobaan responden. Sikap lanjutan terjadi kesalahan pada nomor 3 sebanyak 22 kesalahan atau 55% dari total percobaan responden.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan penelitian, bahwa teknik tendangan *yeop chagi* yang dilakukan peserta didik sebagian besar sudah baik namun dalam rangkaian gerakan masih memiliki kesalahan pada rangkaian gerakan yang dilakukan. Seperti pada sikap pelaksanaan yang dimana siswa hanya menempelkan kaki pada target dan tidak disentakkan sedangkan menurut Ermanto, (2016, p. 61) pada dasarnya teknik tendangan *yeop chagi* menggunakan kekuatan tendangan sebagai hentakan ataupun dorongan yang sekuat tenaga dengan menggunakan pisau kaki (*bal nal*). Pendapat serupa juga diutarakan oleh Harsono *et al*, (2022, p. 44-59) kunci dari tendangan *yeop chagi* berada pada keseimbangan tubuh dikarenakan harus memutar tubuh kebagian samping dan membelokkan serta memundurkan disaat yang bersamaan saat melakukan serangan

Tendangan *yeop chagi* memiliki nilai keefektifan apabila atlet *kyorugi* berada dalam posisi memimpin karena tendangan ini berfungsi untuk menghentikan serangan lawan yang berusaha untuk mengejar poin (Mansur, 2015, p. 61). Atlet *poomsae* sangat berhati-hati dalam melakukan rangkaian gerakan dan teknik tendangan *yeop chagi* biasanya sering terjadi kesalahan saat atlet melakukan tendangan *yeop chagi* (Zaneta, 2016, p. 25). *Yeop chagi* merupakan salah satu tendangan yang cukup digemari dalam pertandingan *kyorugi*. *Yeop chagi* adalah teknik dengan posisi tumpuan satu kaki dan kaki yang tidak digunakan menumpu diangkat setinggi pinggang ke arah kanan atau kiri dan posisi badan sedikit menjauh dari titik berat tubuh yang akan menjatuhkan diri dari serangan yang dilakukan lawan (Denanti, Suwirman, Asnaldi, & Amra, 2023, p. 88). *Yeop chagi* merupakan tendangan samping yang berada pada tingkatan dasar pada teknik *taekwondo*, sasaran pada teknik ini adalah bagian perut, tulang belikat, dan ulu hati. Kekuatan tendangan teknik ini berasal dari hentakan ataupun dorongan yang sekuat tenaga dengan menggunakan pisau kaki (*bal nal*) (Ermanto, 2016, p. 61).

Menurut hasil tes tendangan *ap chagi*, peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar masuk ke kategori cukup baik sebanyak 10 atau 50% dari total frekuensi. Kesalahan yang sering dilakukan peserta ekstrakurikuler meliputi sikap awal terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 33 kesalahan atau 82% dari total percobaan responden. Sikap pelaksanaan terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 18 kesalahan atau 45% dari total

percobaan responden. Sikap lanjutan terjadi kesalahan pada nomor 3 sebanyak 22 kesalahan atau 55% dari total percobaan responden.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan penelitian, bahwa teknik tendangan *ap chagi* yang dilakukan peserta didik sebagian besar sudah baik namun dalam rangkaian gerakan terjadi banyak kesalahan pada rangkaian gerakan yang dilakukan seperti hanya mengayunkan kaki yang digunakan menendang, karena menurut Barnamehei *et al.*, (2020, p. 49) pada dasarnya *ap chagi* merupakan tendangan depan yang bertujuan menciptakan gerakan dengan kecepatan tinggi. Pendapat serupa juga diutarakan oleh Ermanto, (2016, p. 53) tenaga teknik tendangan *ap chagi* berasal dari sentakan lutut yang mengarah ke depan dengan menggunakan bantalan kaki yang menasar pada perut dan ulu hati, teknik ini juga memerlukan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, waktu, dan juga penguasaan jarak.

Pelaksanaan teknik ini dengan mengangkat pinggang, menarik kembali jari-jari kaki yang dilakukan dengan gerakan yang cepat meluaskan kaki ditarget. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mendorong lawan disaat yang sama pada saat melakukan serangan (Kharisma,2017, p. 30). Proses mempelajari teknik tendangan sangat perlu diperhatikan lebih mendetail pada saat pelaksanaannya, karena pada saat lebih detail memiliki peran yang penting pada saat memberikan teknik tendangan kepada peserta yang mengikuti, jadi para peserta dapat memahami dan mendapatkan hasil yang lebih efisien dan dapat melakukan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan dan dapat dibenarkan secara langsung (Ermanto, 2016, p .3).

Bagi peserta yang memiliki kekurangan dalam teknik tendangan dapat menyempurnakan teknik *ap chagi* karena menurut Singh & Kaur, (2014, p. 37) penyempurnaan gerakan tendangan sangat dibutuhkan pada semua jenis olahraga *outdor* maupun *indoor* terutama pada beladiri *taekwondo*. Penyempurnaan gerakan harus berdasarkan pada keterampilan maupun teknik, dengan membiasakan atlet dengan latihan keterampilan dan teknik karena pada dasarnya penguasaan keterampilan membantu atlet untuk menunjukkan kesempurnaan teknik yang dimiliki saat berkompetisi. Menurut Adi, (2016, p. 80) bagi peserta ekstrakurikuler yang memiliki keterampilan yang kurang maka dapat ditingkatkan dengan latihan tendangan yang memiliki banyak repetisi, teknik dasar tendangan *ap chagi* untuk mendapatkan bentuk tendangan dan posisi tubuh yang benar.

Menurut hasil tes tendangan *naeryo chagi*, peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar masuk ke kategori baik sebanyak 13 atau 65% dari total frekuensi. Kesalahan yang sering dilakukan peserta ekstrakurikuler meliputi sikap awal terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 22 kesalahan atau 55% dari total percobaan responden. Sikap pelaksanaan terjadi kesalahan pada nomor 2 sebanyak 23 kesalahan atau 57% dari total percobaan responden. Sikap lanjutan terjadi kesalahan pada nomor 3 sebanyak 17 kesalahan atau 43% dari total percobaan responden.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan penelitian, bahwa teknik tendangan *naeryo chagi* yang dilakukan peserta didik sebagian besar sudah baik namun dalam rangkaian gerakan terjadi banyak kesalahan

pada rangkaian gerakan yang dilakukan seperti tumit yang digunakan menendang hanya diayunkan secara perlahan dan keseimbangan yang kurang baik hal ini tidak sesuai dengan pernyataan yang diutarakan oleh Ermanto, (2016, p. 58) *naeryo chagi* adalah tendangan yang dilakukan ayunan dari atas ke bawah, teknik ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin kearah sasaran. Pada pelaksanaanya kaki yang berada di atas dihentakkan ke bawah secepat mungkin ke lawan dengan menjaga keseimbangan. Pendapat di atas didukung dengan pernyataan Sari, (2014, p. 54) dalam *taekwondo* teknik tendangan yang baik dipengaruhi dengan posisi kaki, keseimbangan tubuh, pergerakan pinggang, sudut tendangan saat posisi mengangkat lutut dan juga kekuatan otot tungkai yang semua itu dipadukan untuk menghasilkan tenaga yang kuat dan tepat sasaran.

Pendapat serupa juga diutarakan Preuschl *et al.*, (2016, p. 92) *naeryo chagi* merupakan tendangan yang diayunkan secara cepat, teknik tendangan ini dilakukan dengan kaki bagian depan dan juga gerakan melompat, bagian awal diikuti oleh gerakan pinggul dan lutut, lalu mengangkat kaki untuk seperti gerakan mencangkul, dengan menggunakan panjang tulang punggung dan paha gerakan pergelangan lutut yang ringan. Tendangan *naeryo chagi* merupakan tendangan yang dilakukan dengan gerakan mencangkul yang dilakukan melalui bagian samping maupun depan, lalu diturunkan kebawah langsung pada sasaran (Wanto & Fikri, 2020, p. 215). Untuk melakukan teknik tendangan ini diperlukan kecepatan, power dan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu, diperlukan penguasaan jarak dan timing yang tepat agar

tendangan tersebut menjadi efektif. Teknik tendangan ini memerlukan kecepatan, kekuatann, dan juga keseimbangan yang baik. Selain itu diperlukan juga penguasaan jarak dan waktu yang tepat agar keefektifan tendangan yang dilakukan menjadi lebih baik (Erlenitha, 2022, p. 18-19).

Kefektifian pada tendangan dapat dinilai melalui sensor yang terpasang pada *head protector* dan *body protector* yang dapat menghasilkan point apabila sensor pada kaki menempel tepat pada bagian *protector* secara langsung dengan kekuatan tertentu tanpa terhadang (Pradana, 2018, p. 3). Untuk memaksimalkan teknik tendangan *naeryo chagi* peserta perlu melakukan latihan-latihan yang mempengaruhi teknik tendangan seperti latihan keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan lain sebagainya (Kamisopa, 2017, p. 63).

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras untuk mengoptimalkan segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat berpengaruh pada hasil tes keterampilan seperti faktor psikologis peserta dan faktor fisiologis peserta.
2. Peneliti tidak memperkirakan dalam rentang waktu 3 bulan sudah banyak perubahan yang terjadi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat Keterampilan Tendangan *Dollyo chagi*

Keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah berada pada kategori 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 16 atau 80% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik.

2. Tingkat Keterampilan Tendangan *Yeop chagi*

Keterampilan tendangan *yeop chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah berada pada kategori 2 atau 10% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 11 atau 58% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 6 atau 32% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik

3. Tingkat Keterampilan Tendangan *Ap chagi*

Keterampilan tendangan *ap chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah berada pada kategori 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 9 atau 45% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 10 atau 50% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik.

4. Tingkat Keterampilan Tendangan *Naeryo chagi*

Keterampilan tendangan *naeryo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 2 Berbah berada pada kategori 2 atau 10% peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik, 13 atau 65% peserta ekstrakurikuler dalam kategori baik, 4 atau 20% peserta ekstrakurikuler dalam kategori cukup baik, 1 atau 5% peserta ekstrakurikuler dalam kategori kurang baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler *taekwondo* agar menambah atau berlatih sendiri dalam melakukan tendangan diluar jam ekstrakurikuler agar meningkatnya dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada keterampilan tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan juga *naeryo chagi*.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler hendaknya lebih memperhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat peserta melakukan tendangan *dollyo chagi*, *yeop chagi*, *ap chagi*, dan juga *naeryo chagi*.
3. Bagi peneliti selanjutnya perlu juga melibatkan variabel tendangan berputar (*dwi chagi* dan *dwi hurigi*).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 7-11.
- Adi, N. H. (2016). Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin Junior Putra Kabupaten Lombok Timur. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Anggoro, Turas. (2016). Pengaruh Latihan Pembebanan Terhadap Power Tungkai Atlet Taekowndo Junior Daerah Istimewa Yogyakarta 2016 (Studi Eksperimen Periodisasi Pra-Kompetisi). *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Yogyakarta.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membina Karakter Peserta Didik. *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829-837.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Pt Bina Aksara
- Ayuningtyas SP, Rr Lidwina Braniati (2019). Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bafirman, B. (2019). Pengaruh Latihan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Kabupaten Kerinci. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 254-266.
- Barnamehei, H., Khazae, F., Ali Safaei, M., Jabari, H., Golfeshan, N., Barnamehei, M., Rezaei, A., Reza Kharazi, M., Naghavi, N., & Voiland, L. (2020). Motor Learning And Training Strategy Effect On Motor Control; Comparison Between *Taekwondo* And Karate Front Kick (*Ap chagi* And Mae Geri). In *International Journal Of Martial Arts* (Vol. 6).
- Buanasari, A. (2021). Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja. Tohar Media.
- Denanti, M., Suwirman, S., Asnaldi, A., & Amra, F. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Yeop chagi* Pada Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Jpdo*, 6(10), 87-93.
- Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).

- Eman, M., & Kurniawan, D. (2014). Perancangan Buku Panduan Pembelajaran *Taekwondo* Untuk Anak Usia 8-12 Tahun (Doctoral dissertation, Petra Christian University).
- Erlenitha, K. (2022). Hubungan Fleksibilitas dan Power Otot Tungkai terhadap Rangkaian Tendangan Dollyo chagi dan Dwi Chagi pada Atlet Putra Taekwondo Glory Mr Natar.
- Ermanto, (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Momtong Ap chagi, Momtong Dollyo chagi, Naeryo chagi, Dan Momtong Yeop chagi Pada Taekwondoin. *S2 Thesis*, Uny.
- Ermanto, E. (2016). Performance Assessment Keterampilan Teknik Ap chagi Pada Taekwondoin. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um* (pp. 520-540)
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111-119.
- Fadilah, M. P., Alim, W. S., Zumrudiana, A., Lestari, I. W., Baidawi, A., Elisanti, A. D., & KM, S. (2021). *Pendidikan Karakter*. Agrapana Media.
- Ferdiansyah, A., Putro, T. Y., & Isdaryani, F. I. (2022). Alat Bantu Latihan Reaksi Ketepatan Tendangan Bagi Atlet Kyorugi Taekwondo. In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar* (Vol. 13, No. 01, pp. 159-166).
- Firdaus, Ghulam Zaky Nidhomuddin (2018). Pengaruh Latihan Dollyo chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangan dollyo chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Sma Kolese De Britto Yogyakarta. *S1 Thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Funay, N. A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Model Latihan Tendangan Dollyo Chagi Menggunakan Elastis Power Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Olahraga Taekwondo Di Ukm Taekwondo Universitas Negeri Malang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.17977/Um040v3i1p8-14>
- Harsono, P. I. A., Samsudin, S., & Fachrezzy, F. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Tendangan Momtong Yeop chagi Atlet Taekwondo Poomsae Tunarungu. In *Prosiding Seminar Nasional " Sport Health Seminar With Real Action " Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.

- Hermawan, D., & Nugroho, R. A. (2023). Tingkat Motivasi Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kedondong. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 20-26.
- Irwansyah, R. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan motivasi dengan keterampilan yeop chagi pada atlet taekwondo pelatda DKI Jakarta 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 1-11.
- Kamisopa, F. J. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Naeryo Chagi Pada Atlet Kyorugi Taekwondo Kabupaten Bogor (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Kamotep, F., & Tirtawirya, D. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Studi Eksperimen Pada Atlet Puslatda Taekwondo Diy) The Effect Of Circuit Training Practice Towards The Aerobic Endurance Enhancement (Experimental Study On Diy Puslatda Taekwondo Athletes). *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(1).
- Kharisma, D. (2017). Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung Tahun 2016/2017.
- Khusuma, P., & Sunarti, V. (2021). Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4895-4901.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Mansur, L . K . (2015). Efektivitas Tendangan Yeop chagi Terhadap Perolehan Nilai Pada World Taekwondo Grand-Prix Final 2014 Di Mexico. *S1 Thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Muharram, N. A., & Puspodari, P. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 41-46.
- Muzaki, W. A. (2022). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Taekwondo Kabupaten Pemalang Tahun 2021. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Naila, N., & Akhmad, I. (2021). Kontribusi Latihan Pnf Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo chagi Pada Atlet Pra-Junior Putra

- Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (Jphr)*, 2(1), 74-84.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam Minggu Latihan Resistance Band Untuk Meningkatkan Power Tendangan Atlet Taekwondo Poomsae. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 215-244.
- Nuroktaviana, Anisa (2022). Profil Biomotor Peserta Tes Pemusatan Latihan Atlet Pelajar Daerah (PLAPD) Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Cabang Olahraga Taekwondo. S1 *Thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Oga, O. M., Asnaldi, A., Syamsuar, S., & Sasmitha, W. (2022). Pengembangan Instrumen Tes Dwi chagi Kyourugi Taekwondoin Dojang Balai Taekwondo Sarolangun. *Jurnal Jpdo*, 5(8), 95-103.
- Pradana, Lutfi Angger (2023). Tingkat Kemampuan Tendangan Dollyo chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga. S1 *thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
- Pradana, M. I. (2018). Pengembangan Alat Tes Kecepatan Dan Power Tendangan Beladiri. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(5).
- Preuschl, E., Hassmann, M., & Baca, A. (2016). A Kinematic Analysis Of The Jumping Front-Leg Axe-Kick In *Taekwondo*. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 15(1), 92.
- Purwanto, S., & Nugroho, (2022). *Model Pembelajaran Beladiri*. Yogyakarta: UNY Press.
- Puspitaningtiyas, F. D. (2018). Pengembangan Buku Taekwondo Poomsae Taegeuk 1 Sampai 8. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(1).
- Rachmahani, W. (2017). Efektivitas Tendangan Checking Yeop chagi, Dollyo chagi Dan Idan Dollyo chagi Dalam Membuka Serangan Pada Pertandingan Taekwondo Kyourugi Kelas Senior Di Upi Challenge National Taekwondo Championship Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(4).
- Ramoh, R., & M Haris, S. (2019). Model Latihan Serangan Taekwondo (Doctoral Dissertation, Universitas Bina Darma).
- Rohman, T. (2019) PSIKOLOGI PERKEMBANGAN, Penerbit Buku Literasiologi
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet *taekwondo*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85- 95.


- Sari, A. P., (2014). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Bentuk Tendangan *Yeop chagi* Dengan Menggunakan Gerakan Kedepan Dan Kebelakang Terhadap Power Tungkai Atlet *Taekwondo* Ukm Uny. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159-177.
- Singh, P.K., & Kaur, H., (2014). Construction of Skill Test for Kicks in *Taekwondo*. International Educational E-Journal, {Quarterly}, ISSN 2277-2456, VolumeIII, Issue-III, July-Aug-Sept 2014
- Solissa, J. (2022). *Metode Latihan Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo*. Cv Literasi Nusantara Abadi.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, B. D., & Hutomono, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Taekwondo Kyorugi Cadet-Junior Dojang Pms Dragon Kota Surakarta Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 58-71.
- Tirtawirya, D., & Hariono, A. (2016). Efektifitas Tendangan Dengan Menggunakan Protector Scortng Sistem (Pss) Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Kategori Kyorugi.
- Umaroh, W. U. W. (2023). Analisis Tendangan Dwichagi Menggunakan Softwarek Inoveapada Ukm Taekwondo Di Universitas Pgri Semarang. In Seminar Nasional Keindonesiaan (*FPIPSKR*) (Vol. 8, No. 01).
- Wanto, S., & Fikri, A. (2020). Pengaruh Latihan Wall Drills Terhadap Kemampuan Tendangan *Naeryo chagi*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 213-218.
- Wibowo, Y. A., Jordan, E., Elkasinky, A., Suryana, D. D., Putri, S. N., Puspitaningrum, H., ... & Kinthen, N. (2020). Pengembangan Bakat dan Kreativitas Peserta didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di MI Muhammadiyah Sabrang Lor, Trucuk, Klaten. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1), 1-7
- World *Taekwondo* Federation (2022). *World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.

Zaneta, L. C. F. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kesempurnaan Tendangan Yeopchagi Pada Atlet Poomsae Dojang Tsu-Do Club Salatiga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 24-29.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/UzBX...>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : B/1205/UN34.16/PT.01.04/2024 20 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Berbah
Jl. Sanggrahan-Berbah, Sanggrahan, Tegaltirto, Kec. Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55573

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fauzan Suryadharna
NIM : 20601244019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Keterampilan Tendangan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 2 Berbah Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian : 15 - 25 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 **Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fauzan Suryadharma
 NIM : 20601244019
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Indah Prasetyawati, Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	25-01-2024	Konfirmasi proposal penelitian. Bab I, fokus: latar belakang masalah (variabel)	
2	31-01-2024	Bab I, fokus permasalahan. Identifikasi masalah	
3	16-02-2024	Bab I, Saran/ra pedoman TAs. Buat bab II, referensi.	
4	23-02-2024	Bab II, Silabus lanjut bab II	
5	27-02-2024	Bab III, instrumen, populasi, sampel, teknik analisis	
6	6-3-2024	instrumen terdapat, validasi & reliabilitasnya.	
7	8-3-2024	Acc ambil data	
8	03-4-2024	Bab IV & V, hasil tabel. diperbaiki, pembahasan ditambah	
9	16-4-2024	Bab IV & V, lengkapi Abstrak	
10	22-4-2024	Bab I-V, perbaiki lampiran	
11	15-5-2024	perbaikan uti & keterlambatan	
12	22-5-2024	Acc ya.	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	9
2	ADP	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓		✓	8
3	FDA	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
4	FRG	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
5	DAP	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	9
6	ABS		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
7	SRP			✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	8
8	MAS	✓	✓		✓	✓			✓		✓	✓	✓	8
9	BAP	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	9
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	11
11	NPH	✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
12	MEW	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	10
13	KPK	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	9
14	PUW	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
15	LKN	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓		✓	8
16	CFA	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓		✓	8
17	ANI	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓		✓	8
18	RLM	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	10
19	GYA		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
20	BWR		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10

Tendangan *Dollyo chagi* Menggunakan Kaki Kanan

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	8
2	ADP		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
3	FDA	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	9
4	FRG	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	8
5	DAP	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	8
6	ABS	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	9
7	SRP	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
8	MAS	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
9	BAP	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	9
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	11
11	NPH	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
12	MEW	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
13	KPK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	10
14	PUW	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	10
15	LKN	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		9
16	CFA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	11
17	ANI	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		10
18	RLM	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	10
19	GYA	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	10
20	BWR	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	11

Tendangan *Dollyo chagi* Menggunakan Kaki Kiri

No	Nama	Gerakan Awalan		Pelaksanaan		Gerakan Lanjutan		Keseluruhan		Mean	Kategori
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri		
1.	ADS	3	3	3	2	3	3	9	8	8,5	Baik
2.	ADP	4	3	2	3	2	3	8	9	8,5	Baik
3.	FDA	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
4.	FRG	3	2	3	3	3	3	9	8	8,5	Baik
5.	DAP	3	3	4	2	2	3	9	8	8,5	Baik
6.	ABS	3	2	3	4	3	3	9	9	9	Baik
7.	SRP	2	3	3	3	3	3	8	9	8,5	Baik
8.	MAS	3	3	2	3	3	4	8	10	9	Baik
9.	BAP	3	4	3	3	3	2	9	9	9	Baik
10.	RSP	4	4	3	3	4	4	11	11	11	Sangat Baik
11.	NPH	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
12.	MEW	3	4	3	3	4	4	10	11	10,5	Sangat Baik
13.	KPK	3	4	2	4	4	2	9	10	9,5	Baik
14.	PUW	4	4	3	3	4	3	11	10	10,5	Sangat Baik
15.	LKN	2	3	3	3	3	3	8	9	8,5	Baik
16.	CFA	3	4	3	4	2	3	8	11	9,5	Baik
17.	ANI	3	4	2	3	3	3	8	10	9	Baik
18.	RLM	3	4	3	2	4	4	10	10	10	Baik
19.	GYA	3	4	3	2	3	4	9	10	9,5	Baik
20.	BWR	3	4	4	3	3	4	10	11	10,5	Sangat Baik

Rangkuman Tendangan *Dollyo chagi* Peserta Ekstrakurikuler

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	8
2	ADP	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
3	FDA	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	11
4	FRG	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
5	DAP	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
6	ABS	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	9
7	SRP	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
8	MAS	✓		✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓	8
9	BAP	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	10
10	RSP	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
11	NPH	✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	8
12	MEW	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	9
13	KPK	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	10
14	PUW	✓			✓		✓		✓	✓	✓		✓	7
15	LKN	✓			✓			✓	✓	✓			✓	6
16	CFA	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
17	ANI	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	10
18	RLM	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
19	GYA	✓		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
20	BWR	✓		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9

Tendangan *Yeop chagi* Menggunakan Kaki Kanan

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	8
2	ADP	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	8
3	FDA	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	9
4	FRG	✓		✓	✓	✓			✓	✓			✓	7
5	DAP	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
6	ABS	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
7	SRP	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	9
8	MAS	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓	8
9	BAP	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
10	RSP	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
11	NPH	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
12	MEW	✓			✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	8
13	KPK	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	11
14	PUW	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	8
15	LKN	✓			✓	✓			✓	✓			✓	6
16	CFA	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
17	ANI	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
18	RLM	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	7
19	GYA	✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	8
20	BWR	✓			✓	✓			✓	✓	✓		✓	7

Tendangan *Yeop chagi* Menggunakan Kaki Kiri

No	Nama	Gerakan Awalan		Pelaksanaan		Gerakan Lanjutan		Keseluruhan		Mean	Kategori
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri		
1.	ADS	3	3	2	2	3	3	8	8	8	Cukup Baik
2.	ADP	3	2	3	3	3	3	9	8	8,5	Baik
3.	FDA	4	3	3	3	4	3	11	9	10	Baik
4.	FRG	4	3	3	2	3	2	9	7	8	Cukup Baik
5.	DAP	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
6.	ABS	4	3	2	4	3	3	9	10	9,5	Baik
7.	SRP	3	3	3	2	4	4	10	9	9,5	Baik
8.	MAS	3	3	2	3	3	2	8	8	8	Cukup Baik
9.	BAP	3	3	3	4	4	3	10	10	10	Baik
10.	RSP	3	3	4	4	4	3	11	10	10,5	Sangat Baik
11.	NPH	2	3	3	4	3	4	8	11	9,5	Baik
12.	MEW	3	2	3	3	3	3	9	8	8,5	Baik
13.	KPK	4	4	3	3	3	4	10	11	10,5	Sangat Baik
14.	PUW	2	2	2	3	3	3	7	8	7,5	Cukup Baik
15.	LKN	2	2	2	2	3	2	6	6	6	Kurang Baik
16.	CFA	3	4	2	3	4	4	9	11	10	Baik
17.	ANI	4	3	2	3	4	3	10	9	9,5	Baik
18.	RLM	3	3	3	4	3	4	9	7	8	Cukup Baik
19.	GYA	3	2	3	3	3	3	9	8	8,5	Baik
20.	BWR	3	2	3	2	3	3	9	7	8	Cukup Baik

Rangkuman *Yeop chagi* Peserta Ekstrakurikuler

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	9
2	ADP	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	10
3	FDA	✓			✓	✓			✓	✓	✓		✓	7
4	FRG	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	8
5	DAP	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓		✓	8
6	ABS	✓		✓	✓			✓	✓		✓		✓	7
7	SRP	✓	✓		✓			✓	✓		✓		✓	7
8	MAS		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
9	BAP	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	10
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	10
11	NPH	✓			✓			✓	✓		✓		✓	6
12	MEW	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
13	KPK	✓		✓	✓			✓	✓		✓		✓	7
14	PUW	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	9
15	LKN	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓		✓	8
16	CFA	✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓	7
17	ANI		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	8
18	RLM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	11
19	GYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	9
20	BWR	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	8

Tendangan *Ap chagi* Menggunakan Kaki Kanan

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	9
2	ADP	✓		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
3	FDA	✓			✓	✓			✓	✓	✓		✓	7
4	FRG	✓			✓			✓	✓	✓	✓		✓	7
5	DAP	✓			✓				✓	✓	✓		✓	6
6	ABS	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
7	SRP	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓		✓	8
8	MAS		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
9	BAP	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	8
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
11	NPH	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	9
12	MEW	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	8
13	KPK	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓	8
14	PUW	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
15	LKN		✓	✓	✓			✓	✓		✓		✓	7
16	CFA	✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓	7
17	ANI		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
18	RLM	✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	9
19	GYA			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	8
20	BWR	✓		✓	✓			✓	✓	✓			✓	7

Tendangan *Ap chagi* Menggunakan Kaki Kiri

No	Nama	Gerakan Awalan		Pelaksanaan		Gerakan Lanjutan		Keseluruhan		Mean	Kategori
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri		
1.	ADS	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
2.	ADP	4	3	3	3	3	3	10	9	9,5	Baik
3.	FDA	2	2	2	2	2	3	7	7	7	Cukup Baik
4.	FRG	3	2	2	2	2	3	8	7	7,5	Cukup Baik
5.	DAP	3	2	2	1	2	3	8	6	7	Cukup Baik
6.	ABS	3	3	2	3	2	3	7	9	8	Cukup Baik
7.	SRP	3	3	2	3	2	2	7	8	7,5	Cukup Baik
8.	MAS	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
9.	BAP	3	2	3	3	3	3	10	8	9	Baik
10.	RSP	4	4	3	4	3	4	10	12	11	Sangat Baik
11.	NPH	2	2	2	4	2	3	6	9	7,5	Cukup Baik
12.	MEW	3	2	4	3	4	3	11	8	9,5	Baik
13.	KPK	3	3	2	3	2	2	7	8	7,5	Cukup Baik
14.	PUW	4	3	2	3	2	3	9	9	9	Baik
15.	LKN	3	3	2	2	2	2	8	7	7,5	Cukup Baik
16.	CFA	2	2	3	3	3	2	7	7	7	Cukup Baik
17.	ANI	3	3	3	3	3	3	8	9	8,5	Baik
18.	RLM	4	3	4	3	4	3	11	9	10	Baik
19.	GYA	4	2	3	4	3	2	9	8	8,5	Baik
20.	BWR	3	3	2	2	2	2	8	7	7,5	Cukup Baik

Rangkuman Tendangan *Ap chagi* Peserta Ekstrakurikuler

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10
2	ADP	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			8
3	FDA	✓	✓		✓	✓			✓		✓		✓	7
4	FRG	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	9
5	DAP		✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	9
6	ABS	✓		✓	✓	✓			✓		✓		✓	7
7	SRP		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		8
8	MAS	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
9	BAP			✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	7
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
11	NPH			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	7
12	MEW	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
13	KPK		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
14	PUW	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	10
15	LKN		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
16	CFA	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
17	ANI	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	10
18	RLM	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
19	GYA	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
20	BWR	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9

Tendangan *Naeryo chagi* Menggunakan Kaki Kanan

No	Nama	Sikap Awal				Pelaksanaan				Gerak Lanjutan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADS	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	8
2	ADP	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	8
3	FDA	✓			✓	✓		✓			✓		✓	6
4	FRG	✓		✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	8
5	DAP	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
6	ABS	✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓	7
7	SRP	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
8	MAS	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
9	BAP	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	9
10	RSP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	11
11	NPH	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
12	MEW	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	10
13	KPK	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓	9
14	PUW	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	8
15	LKN	✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓		✓	8
16	CFA	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
17	ANI	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	9
18	RLM	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	9
19	GYA	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	10
20	BWR	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	9

Tendangan *Naeryo chagi* Menggunakan Kaki Kiri

No	Nama	Gerakan Awalan		Pelaksanaan		Gerakan Lanjutan		Keseluruhan		Mean	Kategori
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri		
1.	ADS	3	3	4	2	3	3	10	8	9	Baik
2.	ADP	3	2	3	3	2	3	8	8	8	Cukup Baik
3.	FDA	3	2	2	2	2	2	7	6	6,5	Kurang Baik
4.	FRG	3	3	3	2	3	3	9	8	8,5	Baik
5.	DAP	3	3	3	4	3	3	9	10	9,5	Baik
6.	ABS	3	2	2	3	2	2	7	7	7	Cukup Baik
7.	SRP	3	3	2	3	3	3	8	9	8,5	Baik
8.	MAS	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
9.	BAP	2	3	3	3	2	3	7	9	8	Cukup Baik
10.	RSP	4	4	4	3	4	4	12	11	11,5	Sangat Baik
11.	NPH	2	3	3	3	2	3	7	9	8	Cukup Baik
12.	MEW	4	3	3	3	4	4	11	10	10,5	Sangat Baik
13.	KPK	3	3	4	3	3	3	10	9	9,5	Baik
14.	Putri	3	3	3	2	4	3	10	8	9	Baik
15.	LKN	3	3	3	3	3	2	9	8	8,5	Baik
16.	CFA	3	3	4	3	3	4	10	10	10	Baik
17.	ANI	3	3	3	3	4	3	10	9	9,5	Baik
18.	RLM	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik
19.	GYA	3	3	3	4	4	3	10	10	10	Baik
20.	BWR	3	3	3	3	3	3	9	9	9	Baik

Rangkuman Tendangan *Naeryo chagi* Peserta Ekstrakurikuler

Lampiran 5. Dokumentasi penelitian



Gerakan awalan *dollyo chagi*



Sikap Pelaksanaan *dollyo chagi*



Sikap lanjutan *dollyo chagi*



Sikap awalan *yeop chagi*



Sikap pelaksanaan *yeop chagi*



Sikap lanjutan *yeop chagi*
Rangkaian gerakan *yeop chagi*



Sikap awalan *ap chagi*



Sikap Pelaksanaan *ap chagi*



Sikap lanjutan *ap chagi*
Rangkaian gerakan *ap chagi*



Sikap awalan *naeryo chagi*



Sikap pelaksanaan *naeryo chagi*



Sikap lanjutan *naeryo chagi*