

**TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA

Disusun Oleh:
Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002

Yogyakarta, Februari 2023

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 196503252005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfi Angger Pradana
NIM : 196001244020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya 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, Februari 2023
Yang Menyatakan,



Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA

Disusun Oleh:

Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 1 Maret 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Ketua Pengaji		20/03/2023
Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil. Sekretaris Pengaji		20/03/2023
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Pengaji Utama		16/03-2023

Yogyakarta, Maret 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. *Keep doing your best everyday and if no one proud of you, be proud of yourself* (Lutfi Angger Pradana)
2. *Life has no remote, Get up and change it yourself!*" (Mark A Cooper)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istemewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakaku yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

**TINGKAT KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA**

Oleh:

Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga. (2) kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga yang berjumlah 21 siswa, dengan rincian 12 siswa putra dan 9 siswa putri yang diambil berdasarkan *total sampling*. Instrumen tendangan *dollyo chagi* diukur menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (siswa), “Kurang” 41,67% (5 siswa), “Cukup” 58,33% (7 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa). (2) Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “Kurang” 100,00% (9 siswa), “Cukup” 0,00% (0 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

Kata kunci: tendangan, *dollyo chagi*, peserta ekstrakurikuler taekwondo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat 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 Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga“ 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. Bapak Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Sekretaris Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala sekolah, guru dan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Purbalingga, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Februari 2023
Penulis,



Lutfi Angger Pradana
NIM 196001244020

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Taekwondo.....	9
a. Pengertian Taekwondo	9
b. Teknik Dasar Taekwondo.....	11
c. Kategori Taekwondo	15
2. Hakikat <i>Dollyo Chagi</i>	16
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
a. Pengertian Ekstrakurikuler	20
b. Tujuan Ekstrakurikuler	22
c. Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Purbalingga.....	24
4. Karakteristik Peserta Didik SMA	24
B. Kajian Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir.....	34

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38

F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
1. Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Putra.....	44
2. Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Putri.....	51
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	62
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	19
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir	35
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga	46
Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	47
Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	49
Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	50
Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga	52
Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	54
Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	55
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	40
Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	43
Tabel 3. Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga	44
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga	45
Tabel 5. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga	45
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	46
Tabel 7. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	47
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	48
Tabel 9. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	48
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	49
Tabel 11. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra	50

Tabel 12. Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga	51
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga	51
Tabel 14. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga	52
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	53
Tabel 16. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	53
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	54
Tabel 18. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	55
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	56
Tabel 20. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	71
Lampiran 2. Surat Izin dari Dinas Pendidikan.....	72
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Provinsi Jawa Tengah.....	73
Lampiran 4. Keterangan Validasi	74
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	77
Lampiran 6. Data Penelitian.....	80
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	84
Lampiran 8. Menghitung Norma Penilaian (PAP).....	87
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek pembangunan manusia yang juga tidak kalah pentingnya dibandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan Indonesia (Aguss, dkk., 2021: 2). Olahraga pada dasarnya merupakan sebuah sektor penting bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Bangsa yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang bahkan semestinya tidak sekadar menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting, melainkan harus mengejawantahkannya melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan untuk membangun bangsa (Kahar, dkk., 2022: 78). Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler.

Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Abidin, 2019: 183). Sasmito (2021: 524)

menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela diri, dan sepakbola (Samsudin, dkk., 2019: 15). Salah satu ekstrakurikuler bela diri yang diadakan yaitu Taekwondo.

Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea Selatan. Tae kwon do sendiri terdiri dari tiga kata: *tae* yang berarti kaki menghancurkan dengan tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Pratiwi, 2018: 18). Tae Kwon Do jika diartikan secara sederhana, berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Pendapat Zulman, dkk., (2021: 22) agar memiliki kemampuan yang handal, Taekwondoin harus menguasai teknik dasar beladiri Taekwondo yang terdiri dari: 1) kuda-kuda atau *seogi*, 2) pukulan atau *jireugi*, 3) tangkisan atau

makki, 4) tendangan atau *chagi*. Teknik dasar tendangan atau *chagi* ada beberapa macam di antaranya yaitu: 1) *oreon bal ap chagi*, 2) *wen bal ap chagi*, 3) *oreon bal deol o chigi*, 4) *wen bal deol o chigi* dan 5) *momtong dollyo chagi*. Taekwondo pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Artinya, dalam pertandingan seni bela diri taekwondo dominan menggunakan tendangan untuk penentu kemenangan dalam pencapaian tujuan prestasi optimal

Teknik tendangan merupakan gerakan melecutkan kaki yang didahului dengan menekukkan lutut dengan sudut 90 derajat. Teknik tendangan adalah cara yang dilakukan untuk menyerang maupun bertahan dengan menggunakan tungkai/kaki. Ketangkasan menggunakan kaki juga merupakan kepandaian yang utama maksudnya adalah serangan dengan tendangan. Teknik tendangan dalam olahraga beladiri taekwondo yang baik dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut, agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran.

Kyorugi (pertarungan), tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *dollyo chagi*. Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam *attack* (menyerang) maupun *counter* (membalas serangan lawan (Zulman, dkk., 2021: 22). Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet Taekwondo ketika

bertanding. Naila & Akhmad (2021: 74) menyatakan bahwa *dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyorugi* untuk menyerang dan membala serangan lawan baik dengan menggunakan *step* ataupun tidak menggunakan *step* tendangan. *Dollyo chagi* tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*.

Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam bela diri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Pendapat Herdadi (2020: 51) tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan melingkar dari luar ke dalam yang menggunakan punggung kaki dan putaran pinggang dengan sasaran tulang rusuk, dada, rahang, dan wajah. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan *ap chuk* (telapak kaki) atau *baldeung* (punggung kaki).

Sasaran pembinaan prestasi taekowndo di Purbalingga adalah pelajar. Dari banyaknya *event* kejuaraan di Purbalingga banyak yang menargetkan pelajar untuk mengikuti pertandingan. Dilihat dari seberapa seringnya *event* pertandingan yang diselenggarakan selama setahun. Di Purbalingga kejuaraan pelajar bisa dilaksanakan 4 sampai 5 kali bahkan lebih untuk kategori pelajar. Hal ini dilakukan guna menjaring bibit atlet pelajar Purbalingga yang memiliki potensi untuk bertanding ditingkat nasional. Namun fakta yang terjadi potensi atlet pelajar di Purbalingga masih belum optimal.

Salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Purbalingga yang mengadakan ekstrakurikuler taekwondo yaitu SMA Negeri 2 Purbalingga. Prestasi yang pernah diraih peserta 3 ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Purbalingga dalam cabang olahraga *taekwondo* adalah juara 3 kejuaraan *Poomsae* se-purbalingga tahun 2018, juara 1 dan 2 Bupati Purbalingga Cup kategori *poomsae* junior putra 2017, dan 2 juara 3 Bupati Purbalingga Cup kategori *kyourugi* junior putra. Berdasarkan hasil observasi terhadap ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga diperoleh bahwa selama pelaksanaan kegiatan ditemukan permasalahan dalam proses latihan di lapangan. Salah satu permasalahan yang ada yaitu terkait teknik tendangan *dollyo chagi* (menyamping). Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku, dan kurang efisien, sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal.

Kurang maksimalnya tendangan *dollyo chagi* pada siswa terutama pada siswa akan mempengaruhi poin saat pertandingan. Poin yang diperoleh akan sangat rendah dan terjadi pemotongan nilai 1 (satu) apabila *power* tendangannya kurang. Selain itu siswa yang mengikuti pertandingan akan mudah jatuh saat melakukan tendangan atau ditendang oleh lawan. Hal ini tentunya akan merugikan bagi siswa (atlet) dan juga akan menjadi penghambat berkembangnya prestasi siswa baik saat pertandingan maupun saat penilaian dari pelatih. Kesalahan yang sering dilakukan siswa antara lain adalah ketika mengangkat lutut terlalu rendah, sehingga melakukan tendangan tidak sesuai dengan sasaran, selain itu perkenaan punggung kaki tidak tepat dengan sasaran baik, dari bentuk maupun posisi perkenaan kaki.

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Tingkat Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku dan kurang efisien, sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal.
2. Peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga yang mengikuti pertandingan mudah jatuh saat melakukan tendangan atau ditendang oleh lawan.
3. Peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga melakukan kesalahan pada tahap-tahap tendangan dan mengangkat lutut terlalu rendah, sehingga tidak tepat sasaran.
4. Tingkat kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa baik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga?
2. Seberapa baik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga.
2. Untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Taekwondo

a. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Korea. Taekwondo berkembang sejak tahun 37M. Pada dinasti Kogooryo di Korea. Masyarakat dulu menyebutnya dengan nama yang berbeda *Subak*, *Taekkyon*, *Taeyon*. Taekwondo kerap digunakan pada acara ritual, yang dilakukan oleh bangsa Korea. Beladiri taekwondo digunakan oleh para ksatria saat Korea dijajah Jepang, perkembangan seni bela diri ini sangat ditekan bersamaan dengan budaya-budaya tradisional lainnya. Hingga pada saat Korea merdeka masyarakat mulai mengembangkan dan mengajarkan bela diri taekwondo. Pada tahun 1973. Seorang master taekwondo bernama Kim Un Yong mendirikan satu Federasi taekwondo Internasional (WTF) yang bermakas di Seoul, Korea Selatan. Taekowndo saat ini sudah dikenal lebih dari 168 negara dan sudah dipertandingkan pada ajang Olimpiade. Taekwondo aliran WTF berkembang di Indonesia pada tahun 1975, dibawa masuk oleh Mauritsz Domingus yang dating ke Indonesia pada tahun 1972 di Tanjung Priok, Jakarta. Ada tiga kategori dalam seni bela diri taekwondo *kyorugi* (bertarung), *poomsae* (seni), dan *kyupa* (memecahkan sasaran) (Pratiwi, 2018: 14).

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan fisik yang digunakan untuk bertarung maupun mempertahankan diri, tapi juga

mengajarkan etika, disiplin dan mental untuk membentuk kepribadian. Dalam taekwondo mengandung filosofi yang mendalam mempelajari pikiran jiwa, dan raga secara keseluruhan untuk ditumbuhkan dan dikembangkan. *Tae* dalam taekwondo berarti tendangan atau serangan menggunakan kaki, *kwon* berarti pukulan atau serangan menggunakan tangan, dan *do* berarti prinsip, seni, atau cara mendisiplinkan diri (Azwar & Rahmad, 2021: 2).

Seni bela diri taekwondo tidak hanya fisik saja yang dilatih untuk menjadi kuat dalam beradu kekuatan tetapi banyak aspek aspek yang berkembang salah satunya adalah mental dan kedisiplinan. Saat seseorang betul-betul memperdalam mempelajari taekwondo sikap baik dan budi pekerti akan terbentuk didalam diri seorang taekwondoin. Selain itu juga mental akan tumbuh menjadi lebih tangguh dan juga disiplin serta taat pada aturan di dalam taekwondo. Ketika seseorang berlatih dan menekuni olahraga ini, sebaiknya tubuh dalam keadaan yang fit, batin yang tangguh serta semangat dan ambisi yang besar. Akan tetapi hal tersebut harus bisa dibuktikan dalam perilaku kehidupan sehari-hari berdasarkan hati yang mulia (Pratiwi, 2018: 14). Dengan demikian seseorang bisa dibilang sudah berhasil dalam belajar taekwondo. Boyat et al., (2017: 158) menyatakan popularitas Taekwondo terutama berasal dari tendangan dinamisnya selama pertandingan. Ada banyak macamnya teknik menendang di Taekwondo, seperti tendangan depan, tendangan mengayun, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan ayun, tendangan kait, tendangan *hook* berputar belakang, dan tendangan kapak, tergantung pada bidang gerakan dan aksi bersama ekstremitas bawah.

Materi yang paling penting di dalam belajar taekwondo adalah *kyorugi*, *kyukpa*, dan *poomsae*. *Kyukpa* adalah cara pemecahan objek keras merupakan metode latihan yang menggunakan objek mati seperti benda keras yang berguna untuk mengetahui keahlian dan akurasi atau ketepatan teknik yang telah dipelajari. Pada umumnya target yang digunakan adalah bata merah, papan kusen, dan lain sebagainya, dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, sabetan, dan tusukan. *Poomsae* atau serangkaian gerakan yaitu rangkaian keterampilan gerakan dasar taekwondo dengan teknik menyerang dan bertahan menghalau musuh secara semu mengikuti diagram yang spesifik atau kategori. Setiap deretan gerakan *poomsae* berlandaskan teori timur yang melukiskan semangat dan visi masyarakat Korea. *Kyorugi* atau perkelahian merupakan penerapan gerakan yang ada didalam materi *poomsae*, terdapat ada dua orang yang sama-sama berkelahi menggunakan teknik menyerang juga bertahan (Solissa, 2022: 35).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan sangat lebih sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihannya dalam teknik tendangan.

b. Teknik Dasar Taekwondo

Dasar dari taekwondo terwujud dari gabungan-gabungan beragam gerakan serangan dan bertahan menggunakan anggota tubuh untuk melawan musuh. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk

menyerah dan bertahan. (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: (a) Pukulan (*Jierugi*), (b) Sabetan (*Chigi*), (c) Tusukan (*Chierugi*), (d) Tendangan (*Chagi*) (Muhammad & Puspodari, 2020: 42).

Teknik-teknik dasar taekwondo yang harus dikuasai oleh seorang taekwondoin diantaranya:

1) Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)

Seogi atau sikap kuda-kuda dapat disebut juga sikap awal karena setiap gerakan dalam Taekwondo selalu dimulai dari sikap kuda-kuda. Untuk melakukan dan mengembangkan teknik Taekwondo, harus memahami dengan baik sikap kuda-kuda. Letak kaki, jarak antara kaki depan dan belakang, jarak antara kedua sisi kaki ke kaki dan tekuknya lutut berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Sikap kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*), kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan juga kuda-kuda L (*Dwit Kubi*), kuda-kuda sikap harimau (*Beom Seogi*), kuda-kuda silang (*Dwi Koa Seogi* dan *Ap Koa Seogi*) (Setiawan & Putra, 2018: 2).

2) Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) beragam jenisnya seperti tendangan ke depan (*Ap Chagi*), tendangan mengayun atau cangkul

(*Naeryo Chagi*), tendangan melingkar (*Dollyo Chagi*), tendangan ke samping (*Yeop Chagi*), tendangan ke belakang (*Dwi Chagi*), tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*) dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya (Setiawan & Putra, 2018: 2).

3) Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan adalah suatu teknik gerakan yang dipergunakan untuk menahan atau mementahkan serangan lawan. Dari berbagai teknik tangkisan, yang terbanyak adalah menggunakan lengan dan tangan. Tangkisan harus dilatih secara terus-menerus dengan benar, sehingga dapat dipergunakan secara efisien dan efektif, serta mampu mengimbangi serangan yang datang. Teknik tangkisan selain dilakukan dengan tangkisan tunggal yang menggunakan satu tangan atau lengan, dapat pula menggunakan kedua tangan sekaligus, mampu menggunakan kaki. Saat melakukan tangkisan diperlukan posisi badan yang kuat dan seimbang untuk mendukung kekuatan tangkisan tersebut. Arah tangkisan dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian atas (*eolgol*), tengah (*momtong*), dan bagian bawah (*arae*). Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan keatas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtong An Makki*), tangkisan dari dalam keluar (*Momtong Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonnal Makki*) (Setiawan & Putra, 2018: 2).

4) Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules* dan *interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan taekwondo adalah (1) Badan Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki didaerah badan yang

dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Akan tetapi, tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang. (2) Muka Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki (Setiawan & Putra, 2018: 2).

Di dalam taekwondo terdapat banyak macam teknik yang digunakan untuk menyerang lawan, salah satunya adalah menyerang menggunakan cara menendang *chagi*. Teknik tendangan dalam seni beladiri taekwondo sangat penting dan justru bisa dibilang dikarenakan kekuatan dalam menendang, olahraga ini jadi sangat dikenal. Teknik menendang di dalam olahraga ini penting dikarenakan kekuatan kaki itu lebih besar dibanding tangan biarpun tendangan biasanya mempunyai teknik yang lebih rumit dari tangan. Tetapi dengan latihan, tendangan akan jadi lebih terkontrol dan terarah serta bisa dijadikan sebagai senjata yang dapat digunakan untuk mengalahkan lawan. Keterampilan dalam menendang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *main-balance*. Selain itu, mengontrol jarak dan juga mengontrol waktu juga dibutuhkan agar tendangan yang dihasilkan menjadi tepat sasaran (Erwina, dkk., 2022: 113).

Dari ketiga *basic kick* tersebut masih mempunyai macam model tendangan lainnya. Terdapat sejumlah hal yang penting saat menendang, yaitu:

- 1) Optimalkan kekuatan kaki saat menendang dengan semua energi yang ada didalam tubuh serta elastisitas lecutan pada lutut.
- 2) Tetap fokus dan melihat target serta atur waktu dan jarak.
- 3) Setelah menendang, sesegera mungkin menarik kaki kembali dan persiapkan untuk gerakan atau tendangan berikutnya.
- 4) Tendangan yang kencang membutuhkan keseimbangan, oleh karena itu tetaplah mengatur keseimbangan tubuh, dan untuk mengontrol keseimbangan juga membutuhkan tendangan yang cepat.
- 5) Kontrol semua gerakan tubuh, terpenting putaran pada pinggang supaya kekuatan yang dihasilkan bisa maksimal.

Suryadi (2003: 33) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya: a) *Ap Chagi* (Tendangan Depan), b) *Dollyo chagi* (Tendangan Serong/Memutar), c) *Naeryo Chagi* (Tendangan Menurun/Mencangkul), d) *Yeop Chagi* (Tendangan Samping), e) *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang), f) *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan Serong Belakang/Mengkait). Adapun *basic kick* yang penting dalam taekwondo adalah *dollyo chagi*, *ap chagi*, dan *yeop chagi*.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerah dan bertahan. (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: (a) Pukulan (*Jierugi*), (b) Sabetan (*Chigi*), (c) Tusukan (*Chierugi*), (d) Tendangan (*Chagi*)

c. Kategori Taekwondo

Cabang olahraga beladiri Taekwondo, terdapat tiga kategori yang dipelajari. Kategori yang diberikan merupakan gabungan atas dasar-dasar Taekwondo yang telah diberikan dan telah disempurnakan, yaitu:

- 1) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan (Utomo, 2018: 23).
- 2) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan

mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. Setiap *poomse* mengndung perbedaan teknik gerakan serangan dan pertahanan serta menggambarkan filosofi kehidupan yang berbeda-beda. *Poomse* kini telah dipertandingkan di tingkat daerah maupun tingkat dunia dengan membagi menjadi lima katagori kelas yaitu: (1) individual putra, (2) individual putri, (3) *pear* (berpasangan putra dan putri), (4) beregu putra (yang terdiri dari 3 orang putra), (5) beregu putri (yang terdiri dari 3 orang putri) (Utomo, 2018: 23).

- 3) *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan kaki. Dalam penelitian ini peneliti berniat untuk meneliti pada materi nomor *Kyorugi* dimana dalam pertandingannya kelas dibagi menjadi dalam dua divisi, putra dan putri (Utomo, 2018: 24).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori dalam olahraga taekwondo yaitu *kyukpa*, *poomse*, dan *kyorugi*. Di dalam cabang olahraga beladiri taekwondo ada dua jenis cabang yang sering diperlombakan yaitu *kyorugi* (bertarung) dan *poomsae* (gerakan jurus).

2. Hakikat *Dollyo Chagi*

Dollyo chagi merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri taekwondo, karena *dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dan *power* tendangan yang dihasilkan juga

sangat besar, maka banyak taekwondoin yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*. *Power* yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *dollyo chagi* adalah bagian bal deung (punggung kaki). Aplikasi pada *kyorugi*, dalam *dollyo chagi* dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan *step* tendangan (Firdaus & Sari, 2018: 3).

Pertandingan *kyorugi*, tendangan ini sering diarahkan pada badan (*momtong*) dan kepala (*eolgol*). Ketika melakukan tendangan ini sangat diperlukan waktu (*timming*) yang tepat karena setelah melakukan tendangan ini tubuh akan berada pada posisi yang labil, sehingga apabila seorang atlet tidak dapat melakukannya dengan tepat tentunya pihak lawan akan segera melakukan perlawanan (membalas tendangan) sehingga dapat menyebabkan lawan mendapatkan poin dan akan merugikan diri penendang itu sendiri. Selain ketepatan atau waktu gerakan, *power* dari tendangan tersebut juga harus ada, agar tidak hanya sekedar melakukan tendangan, sehingga dapat menghasilkan poin tendangan (Naila & Akhmad, 2021: 75).

Sabatasi, dkk., (2019: 85) menyatakan *dollyo chagi* merupakan salah satu jenis teknik tendangan dasar yang digunakan dalam olahraga taekwondo. Pada saat pertandingan atlet taekwondo lebih sering menggunakan teknik tendangan *dollyo chagi* untuk membuka serangan ataupun untuk bertahan dikarenakan tendangan ini memiliki *power* yang besar dan mudah digunakan untuk

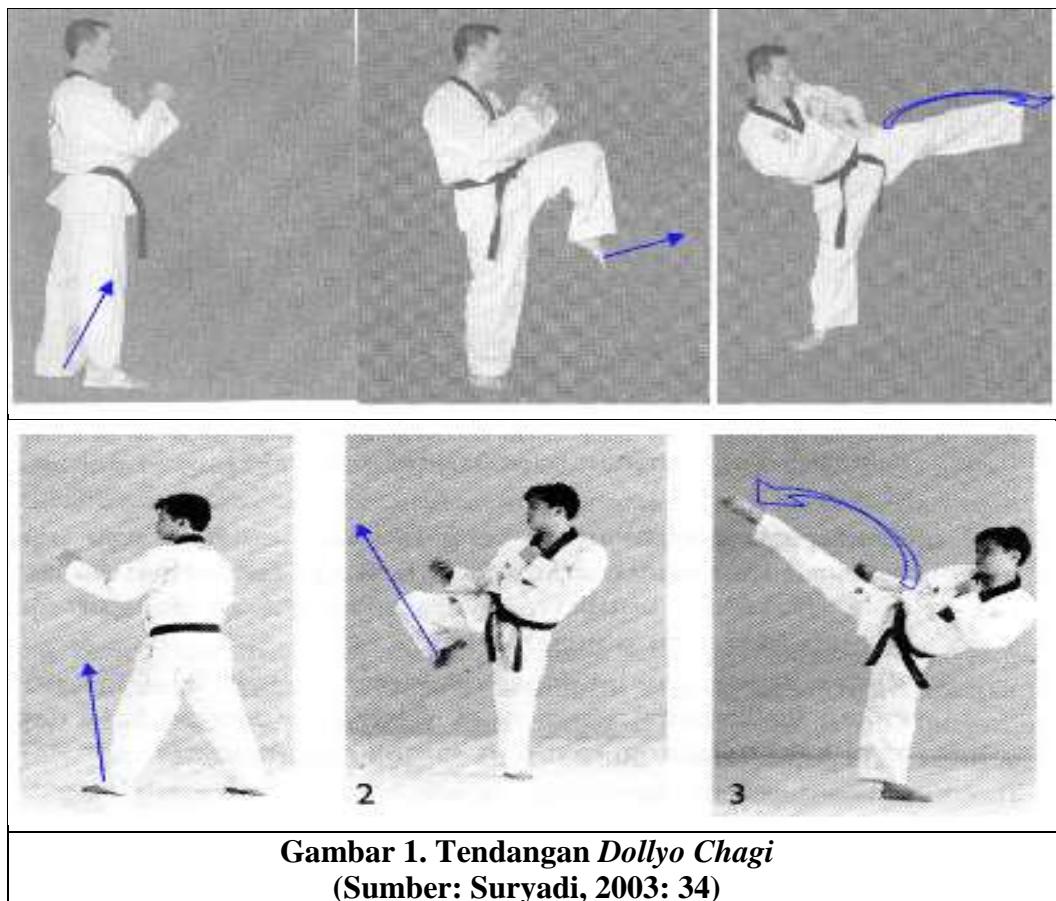
mendapatkan poin. *Power* yang besar disebabkan karena adanya kekuatan pada perputaran pinggang, putaran tumpuan kaki, dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Perkenaan tendangan *dollyo chagi* adalah menggunakan punggung kaki (*bal deung*) atau ujung kaki (*ap chuk*). Tendangan *dollyo chagi* dapat dilakukan menggunakan atau tanpa menggunakan *step*. Sasaran melakukan tendangan *dollyo chagi* diarahkan pada area badan (*momtong*) atau pada area kepala (*eolgol*) lawan. Untuk dapat poin mutlak, maka taekwondo memerlukan *timing* serta jarak yang tepat.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah namun masih banyak atlet yang melakukannya kurang tepat, sehingga dengan tendangan ini pun bisa menjadi cedera bagi atlet itu sendiri. Solisa (2022: 34) menjelaskan berikut adalah langkah-langkah bagaimana proses tendangan *dollyo chagi*:

- a. Posisi badan berada pada kuda-kuda *ap soegi*. Dengan kaki yang akan dibuat menendang berada di belakang.
- b. Kaki belakang diangkat dengan posisi lutut ditekuk 90 derajat.
- c. Putar pinggang dan poros kaki sebagai tumpuan 45 derajat, lecukkan lutut, kaki yang ditekuk 90 derajat.
- d. Tarik kembali kaki yang telah dilecukkan kepada posisi lutut tertekuk 90 derajat.
- e. Turunkan kaki yang telah menendang pada posisi semula (kuda-kuda *ap soegi*).

Dollyo chagi merupakan salah satu dari beberapa tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *dollyo chagi* merupakan ibu dari segala tendangan yang mana tendangan yang kompleks terbentuk dari tendangan *dollyo chagi* (Wibawa & Wardani, 2021: 9). *Dollyo chagi* juga merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dari *power* tendangan yang dihasilkan. *Taekwondoin* sering mengeluarkan atau melakukan tendangan *dollyo*

chagi pada saat pertandingan *kyorugi*. Tendangan *dollyo chagi* menghasilkan *power* yang besar yang berasal dari adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari tendangan *dollyo chagi* adalah bagian punggung kaki (*bal deung*). Naila & Akhmad (2021: 74) menyatakan bahwa *dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyorugi* untuk menyerang dan membala serangan lawan baik dengan menggunakan *step* ataupun tidak menggunakan *step* tendangan. *Dollyo chagi* tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*. Berikut merupakan gambar dari tahap-tahap melakukan tendangan *dollyo chagi*.



Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan teknik tendangan *dollyo chagi* adalah teknik tendangan melingkar menggunakan punggung kaki kearah badan ataupun kepala kearah sasaran, mengangkat kaki lurus kedepan tarik lagi tungkai setelah mengenai sasaran. Untuk mendapatkan ledakan yang keras dan tepat sasaran dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang dan sudut saat mengangkat lutut.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Farida & Munib (2020: 79) menyatakan bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan

dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Umamah, dkk., (2018: 108) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih

ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pembudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan

tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari (Bangun, 2019: 30). Abdurrahman, dkk., (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2019: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015: 89).

Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Esktrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga taekwondo adalah SMA Negeri 2 Purbalingga. Kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler taekwondo cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar 28 orang peserta.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Anak usia SMA mempunyai rentang usia antara 15-18 tahun. Pada rentang ini, anak cenderung telah memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak

pada usia di bawahnya (Mawarti & Arsiwi, 2020: 56). Berdasar pendapat Piaget, anak usia 12-18 tahun termasuk dalam tahapan paling kompleks perkembangan kognitifnya. Anak sudah dapat berpikir secara hipotetik dengan baik, berpikir logis dengan penggambaran, kemampuan verbal yang baik dalam berpikir logis (Rithaudin & Sari, 2019, 36).

Buanasari (2021: 47) menjelaskan masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri". Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini.

Pendapat Rifqi & Mariyati (2022: 11), bahwa fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Selanjutnya Yusuf (2016: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
 - 1) Cenderung lebih kuat
 - 2) Lebih aktif
 - 3) Suaranya besar
 - 4) Badan bagian dada membesar
 - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
 - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
 - 1) Pinggulnya melebar
 - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
 - 3) Suaranya melengking
 - 4) Payudaranya membesar
 - 5) Lebih emosional (perasa)

Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut. Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang (Utomo & Ifadah, 2019: 181). Seperti yang diungkapkan Desmita (2018: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- a. terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- b. mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- c. kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- d. senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- e. mulai mempertanyakan secara *skeptis* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- f. reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- g. mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- h. kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2018: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan

fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial". Masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja disebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Zaini (2018: 99) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Pendapat Jannah (2017: 2) bahwa aspek-aspek perkembangan pada masa remaja dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik (Yusuf, 2016: 20). Perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak, sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif.

b. Perkembangan Kognitif

Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak (Yusuf, 2016: 21)

Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja ialah kecenderungan cara berpikir egosentrisme. Egosentrisme adalah ketidakmampuan melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain. Cara berpikir egosentrisme dikenal dengan istilah personal fable adalah keyakinan remaja bahwa dirinya unik dan tidak terpengaruh oleh hukum alam. *Belief egosentrik* ini akan mendorong perilaku merusak diri atau *self-destructive* oleh remaja yang berpikir bahwa diri mereka secara magis terlindung dari bahaya. Remaja memiliki semacam prasaan *invulnerability* yaitu

keyakinan bahwa dirinya tidak mungkin mengalami kejadian yang membahayakan diri, merupakan kutipan yang popular dalam penjelasan berkaitan perilaku beresiko yang dilakukan remaja (Yusuf, 2016: 25).

c. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orangtua (Yusuf, 2016: 28).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perekembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Prananta & Santika (2022) berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan *Power Otot Tungkai* terhadap Tendangan Momtong *Dollyo Chagi*”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mencari

hubungan antara koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *momtong dollyo chagi*. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang mencari hubungan antara variabel bebas dan terikat. Jumlah sampel adalah 30 orang siswa klub Taekwondo Waringin Kota Denpasar yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dimana kriteria sampel berumur 11-14 tahun. Hasil penelitian diperoleh melalui uji regresi sederhana adanya hubungan antara koordinasi mata kaki dengan tendangan *momtong dollyo chagi* dengan nilai R 0,131. Melalui uji regresi sederhana terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan *momtong dollyo chagi* dengan nilai R 0,159. Sedangkan melalui uji regresi berganda tidak terdapat hubungan yang simultan antara koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *momtong dollyo chagi* dengan nilai R 0,182. Dari hasil pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan tendangan *momtong dollyo chagi*, serta terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan *momtong dollyo chagi*. Namun tidak terdapat hubungan secara simultan antara koordinasi mata kaki dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *momtong dollyo chagi*.

2. Penelitian yang dilakukan Setiawan, dkk., (2018) berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Dollyo chagi* Atlet Putera *Tae Kwon Do* di BTTC Kabupaten Rokan Hulu”. Tujuan penelitian ini ditujukan untuk mengungkap kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi

dalam penelitian ini atlet Taekwondo BTTC Kabupaten Rokan Hulu dan pengambilan sampel dilakukan dengan cara *cluster sampling* berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah (a) Tes kekuatan otot tungkat (*leg dynamometer test*), dan (b) Tes kemampuan tendangan *Dollyo chagi* (Depdiknas, 2004). Data diolah menggunakan korelasi sederhana dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *Dollyo chagi* atlet putra Taekwondo di BTTC Kabupaten Rokan Hulu dengan kontribusi sebesar 40,96%.

3. Penelitian yang dilakukan Susanto & Hasibuan (2021) berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Atlet Putra Taekwondo Kota Jambi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dan seberapa besar hubungan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*, serta seberapa besar hubungan secara bersama-sama *power* otot tungkai dengan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Bentuk penelitian ini adalah korelasional yaitu mencari keeratan hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* melalui teknik tes. Hasil analisis dan pengujian hipotesis yang diajukan memiliki nilai $1) rx1.y = 0,797$ dan t hitung $5,596 > t$ tabel $2,101$ serta sumbangan $X1$ terhadap Y sebesar $63,52\%$, $2).$ $rx2.y = 0,671$ dan t hitung $3,840 > t$ tabel $2,101$ serta sumbangan $X2$ terhadap

Y sebesar 45,02%, 3) $r_{x1x2,y} = 0,810$ dan Fhitung 16,27 > Ftabel 3,59 serta sumbangan X1 dengan X2 terhadap Y sebesar 65,61% dan sisanya 34,39% merupakan sumbangan dari faktor lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti *power* otot tungkai dengan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

4. Penelitian yang dilakukan Amdan & Sepdanius (2019) berjudul “Tinjauan Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris”. Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris. Penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total Sampling. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 13 Putra dan 17 Putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian Rata-rata tendangan *Dollyo Chagi* yang dimiliki oleh atlet Taek Won Do di SMPN 2 Nan Sabaris dikategorikan “cukup” dengan rata-rata 55,92 (38%) untuk atlet putra dan 51,82 (54%) untuk atlet putri.
5. Penelitian yang dilakukan Mahardika, dkk., (2023) berjudul “Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Menggunakan Sistem Penilaian PSS

(*Protector Scoring System*): A *Literatur Review*”. *Protector scoring system* (PSS) diciptakan untuk membantu juri dalam olahraga taekwondo. Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu teknik tendangan dalam olahraga taekowondo. Kajian teoritis tentang kinerja dari PSS apabila terkena tendangan *dollyo chagi* belum tersedia. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisa efektivitas tendangan *dollyo chagi* dalam memperoleh poin menggunakan *protector scoring system* (PSS). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Peneliti mereview 30 artikel yang berasal dari jurnal yang terindeks sinta dan scopus. 30 artikel ini penulis analisis berdasarkan relevansi artikel dengan permasalahan yang terjadi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sasaran tendangan *dollyo chagi* berada disamping kanan dan kiri dalam memperoleh poin. Sasaran pada kepala dapat digunakan pada bagian area atas *helmed*. Area sensor pada pelindung telapak kaki berada pada punggung kaki dan telapak kaki. Simpulan dalam penelitian ini ialah poin dapat diperoleh menggunakan tendangan *dollyo chagi* pada sistem penilaian PSS, maka sasaran yang harus diperhatikan ialah sensor yang berada pada kaki, badan, dan kepala. Hal lain yang harus dikuasai oleh atlet ialah memahami bagaimana poin dianggap valid oleh wasit dan mengurangi gerakan yang kurang efektif pada saat bertanding. Pengetahuan ini akan membantu atlet untuk meraih kemenangan di setiap pertandingan. Kajian teoritis ini akan menstimulus peneliti selanjutnya untuk menganalisa lebih detail tentang PSS dan teknik tendangan yang lebih efektif untuk memperoleh nilai.

C. Kerangka Berpikir

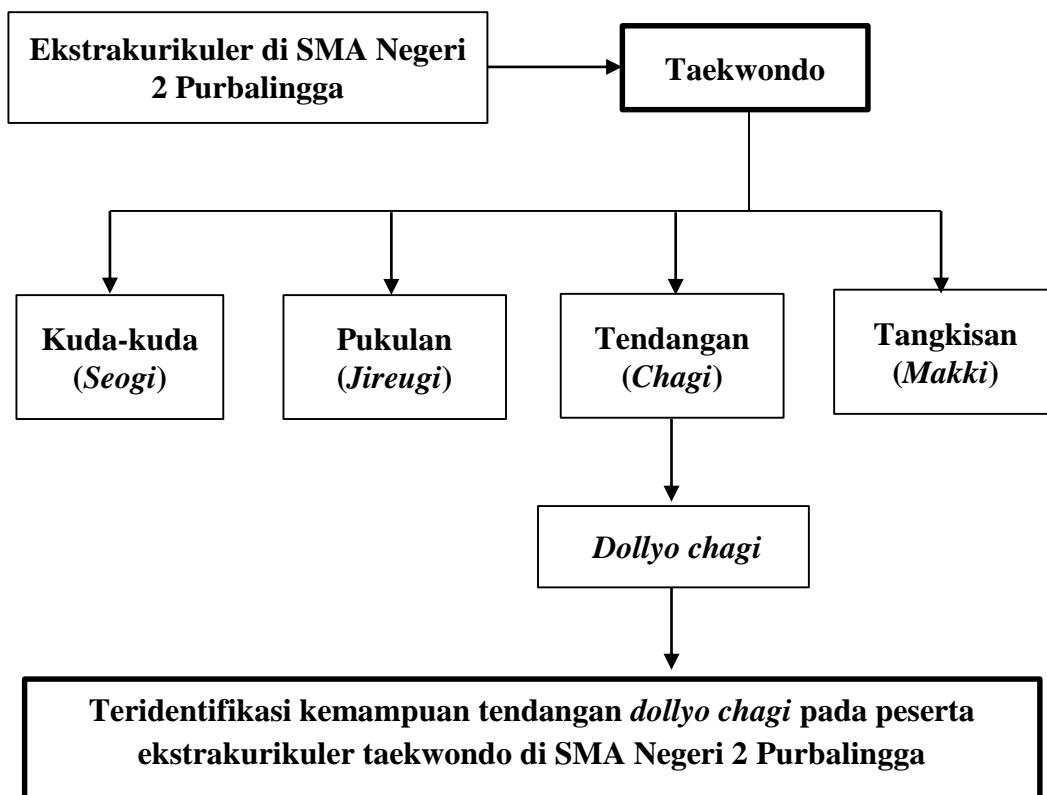
Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu Taekwondo. Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea Selatan. Tae kwon do sendiri terdiri dari tiga kata: *tae* yang berarti kaki menghancurkan dengan tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Tae Kwon Do jika diartikan secara sederhana, berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Agar memiliki kemampuan yang handal, Taekwondoin harus menguasai teknik dasar beladiri Taekwondo yang terdiri dari: 1) kuda-kuda atau *seogi*, 2) pukulan atau *jireugi*, 3) tangkisan atau *makki*, 4) tendangan atau *chagi*. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *dollyo chagi*. Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam *attack* (menyerang) maupun *counter* (membalas serangan lawan). Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet Taekwondo ketika bertanding.

Berdasarkan hasil observasi terhadap ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga diperoleh bahwa selama pelaksanaan kegiatan ditemukan permasalahan dalam proses latihan di lapangan. Salah satu permasalahan yang ada

yaitu terkait teknik tendangan *dollyo chagi* (menyamping). Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku dan kurang efisien, sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Purbalingga yang beralamat di Jl. Pucung Rumbak No.47, Bancar, Kec. Purbalingga, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah 53316. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022- Januari 2023.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai

dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga yang berjumlah 21 siswa, dengan rincian 12 siswa putra dan 9 siswa putri.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagain anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Adapun pengertian sensus/ *total sampling* menurut Sugiyono (2017: 140): “Sensus atau *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga. Definisi operasional variabel yaitu salah satu bentuk tendangan yang digunakan dalam olahraga beladiri taekwondo untuk melalukan serangan awal ataupun untuk melakukan pertahanan. Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan teakwondo. *Dollyo chagi* adalah salah satu teknik tendangan dasar yang relatif mudah dan efektif untuk melakukan serangan dengan

cepat agar dapat menghasilkan poin. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* diukur menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019: 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* dari penelitian Firdaus & Sari (2018). Instrumen penelitian ini telah divalidasi oleh tiga ahli yakni bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., sebagai validator teknik dan program latihan *Taekwondo*, bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., sebagai validator penilaian instrumen, dan Asep Santoso sebagai validator kisi-kisi dan teknik tendangan *dollyo chagi* dalam *taekwondo*. Instrumen keterampilan tendangan *dollyo chagi* mempunyai tingkat validitas sikap awalan sebesar 0,707, tendangan sebesar 0,683, sikap akhir 0,841, sedangkan reliabilitas instrumen sebesar 0,795 (Firdaus, 2018: 55).

Untuk mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* menggunakan *pyongyo* sebagai sasaran dan menggunakan *chek list*. Adapun tata cara teknik pengumpulan data keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebagai berikut:

- a. Alat/fasilitas : *Pyongyo* sebagai sasaran, Alat tulis, Peluit, *Handpone* dan kamera untuk merekam, Lembar instrumen penilaian keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

- b. Petugas :
- 1) Petugas terdiri dari 5 orang
 - 2) Tiga orang merekam peserta yang melakukan tendangan
 - 3) Satu orang memberikan aba-aba untuk menendang dan mencatat hasil tendangan
 - 4) Satu orang memegang sasaran.
- c. Cara Pengambilan Data :
- 1) Subyek berdiri di depan *pyongyo*/sasaran yang telah disediakan sesuai dengan jarak masing-masing peserta.
 - 2) Pada aba-aba “*kyorugi junbi*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kaki kanan dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kanan.
 - 3) Pada aba-aba “*change step*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kaki kiri dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kiri.
 - 4) Satu aba-aba dari petugas, peserta melakukan satu tendangan.
 - 5) Petugas memberikan aba-aba, merekam tendangan, dan mencatat hasil keterampilan tendangan yang dilakukan.
 - 6) Setiap tendangan kaki kanan dan kaki kiri diambil datanya.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan Dollyo Chagi

No	Nama	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

Kriteria skor pelaksanaan tes keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi*, yaitu sebagai berikut:

a. Sikap Awalan Penilaian:

- 1) Salah satu kaki berada di depan
- 2) Kaki belakang agak membuka ke bagian luar
- 3) Posisi badan tegak, sedikit menghadap ke depan
- 4) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan menggenggam
- 5) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

b. Tendangan/Pelaksanaan Penilaian

- 1) Posisi badan tetap tegak kaki belakang ditekuk ke depan badan dan punggung kaki menghadap ke depan
- 2) Putar pinggang, sehingga lipatan kaki mendatar ke depan dan punggung kaki menghadap ke depan
- 3) Tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong ke depan
- 4) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran
- 5) Lecutkan kaki yang ditekuk ke depan dengan posisi punggung kaki menghadap ke dalam.

- c. Sikap Akhir Penilaian:
 - 1) Tarik dan lipat kaki yang menendang ke belakang
 - 2) Posisi tumit pada kaki tumpuan (poros) kembali ke posisi semula
 - 3) Kaki yang menendang diletakkan di belakang seperti posisi awalan
 - 4) Posisi badan kembali tegak, badan sedikit menghadap ke depan
 - 5) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan menggenggam serta pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.

- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Tes ini menggunakan kamera untuk merekam video pada saat melakukan teknik tendangan dan rubik tes keterampilan tendangan *dollyo chagi* dalam pengambilan data. Mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali kaki kanan dan satu kali kaki kiri secara bergantian untuk dicatat pada rubik/tabel instrumen penilaian keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Instrumen penilaian kemampuan tendangan *dollyo chagi* dapat dilihat pada lampiran.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 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

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)

Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 \text{ Sbi} < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 \text{ Sbi} < X \leq Mi + 1,8 \text{ Sbi}$	Baik
3	$Mi - 0,6 \text{ Sbi} < X \leq Mi + 0,6 \text{ Sbi}$	Cukup
4	$Mi - 1,8 \text{ Sbi} < X \leq Mi - 0,6 \text{ Sbi}$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 \text{ Sbi}$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

- X = Skor
Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)
Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal = skor tertinggi
Skor min ideal = skor terendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sampel yang digunakan yaitu peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga, yang berjumlah 21 siswa, dengan rincian 12 siswa putra dan 9 siswa putri. Mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* menggunakan *pyongyo* sebagai sasaran dan menggunakan *chek list* pada sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Putra

Data kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga

No	Nama	Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Keseluruhan
1	ARV	2,00	2,50	2,00	6,50
2	DNG	3,50	3,00	2,00	8,50
3	RMY	3,00	3,00	2,00	8,00
4	NDA	3,00	1,50	1,50	6,50
5	BMA	3,00	1,50	1,00	5,50
6	FQH	3,00	1,50	1,00	5,50
7	BNT	1,50	2,50	1,50	5,50
8	WLD	2,50	3,00	1,00	6,50
9	KVN	3,00	3,00	2,00	8,00
10	FHR	2,00	1,50	2,00	5,50
11	AJN	3,00	1,50	1,50	6,00
12	RFL	3,00	1,50	2,00	6,50

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga

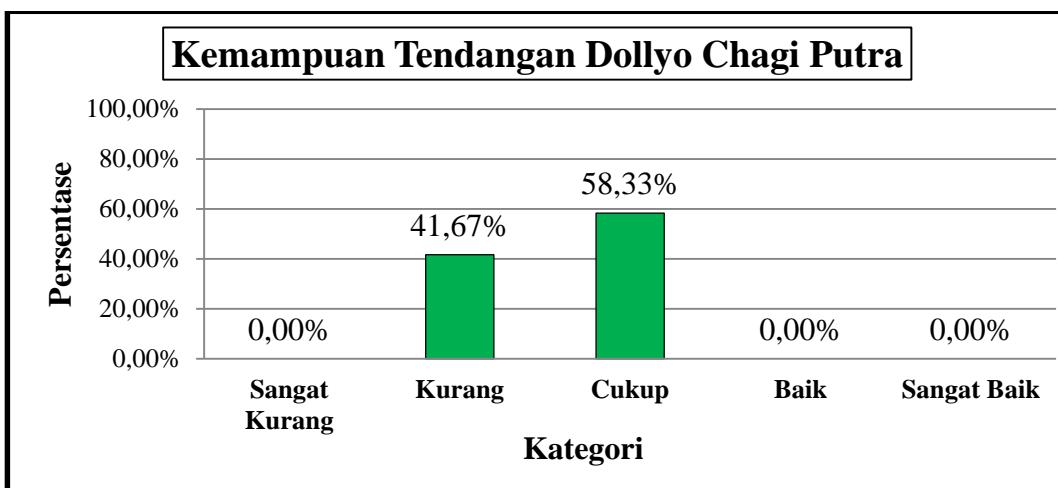
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	6,54
<i>Median</i>	6,50
<i>Mode</i>	5,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,08
<i>Minimum</i>	5,50
<i>Maximum</i>	8,50

Apabila disajikan dalam bentuk Norma Penilaian, distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga

No	Interval	Kategori	F	%
1	$12 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$9 < X \leq 12$	Baik	0	0,00%
3	$6 < X \leq 9$	Cukup	7	58,33%
4	$3 < X \leq 6$	Kurang	5	41,67%
5	$X \leq 3$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 5 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra di SMA Negeri 2 Purbalingga

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (siswa), “Kurang” 41,67% (5 siswa), “Cukup” 58,33% (7 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

a. Sikap Awalan

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

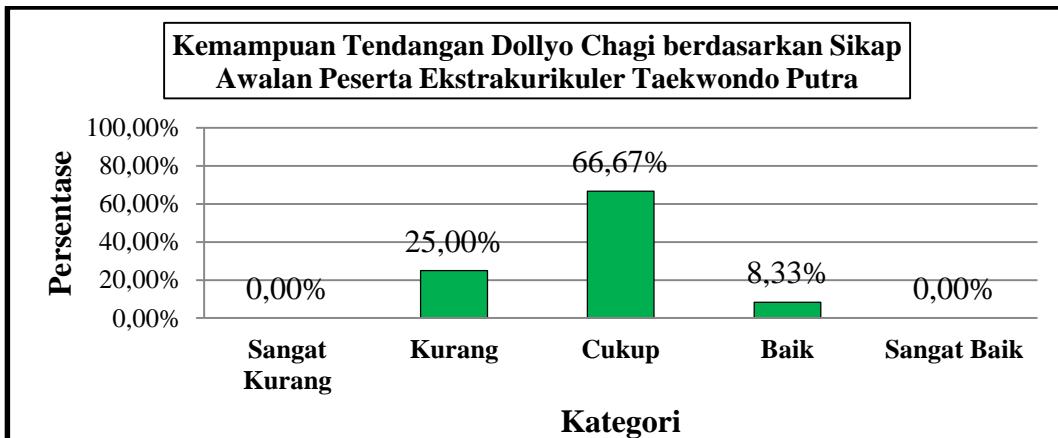
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	2,71
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std, Deviation</i>	0,58
<i>Minimum</i>	1,50
<i>Maximum</i>	3,50

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	1	8,33%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	8	66,67%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	3	25,00%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 7 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “Kurang” 25,00% (3 siswa), “Cukup” 66,67% (8 siswa), “Baik” 8,33% (1 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

b. Sikap Pelaksanaan

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

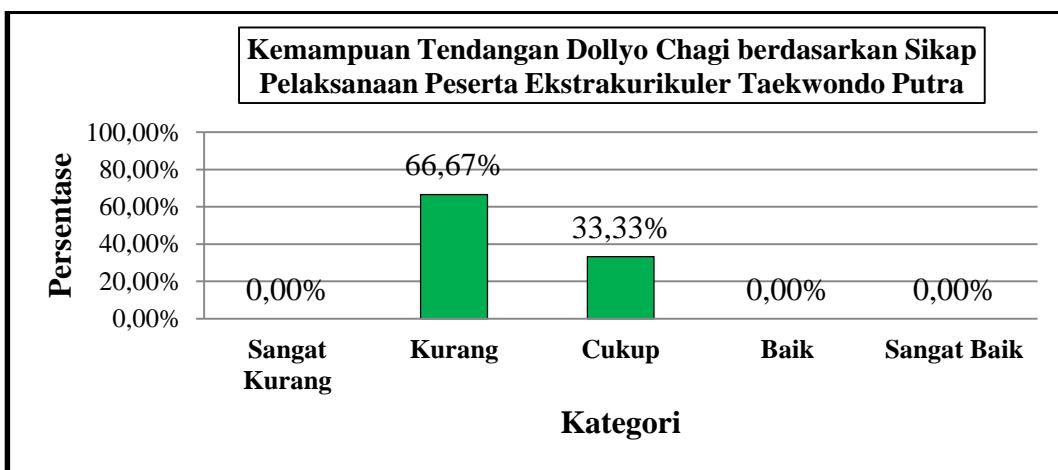
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	2,17
<i>Median</i>	2,00
<i>Mode</i>	1,50
<i>Std. Deviation</i>	0,72
<i>Minimum</i>	1,50
<i>Maximum</i>	3,00

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	0	0,00%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	4	33,33%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	8	66,67%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 9 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “Kurang” 66,67% (8 siswa), “Cukup” 33,33% (4 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

c. Sikap Akhir

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

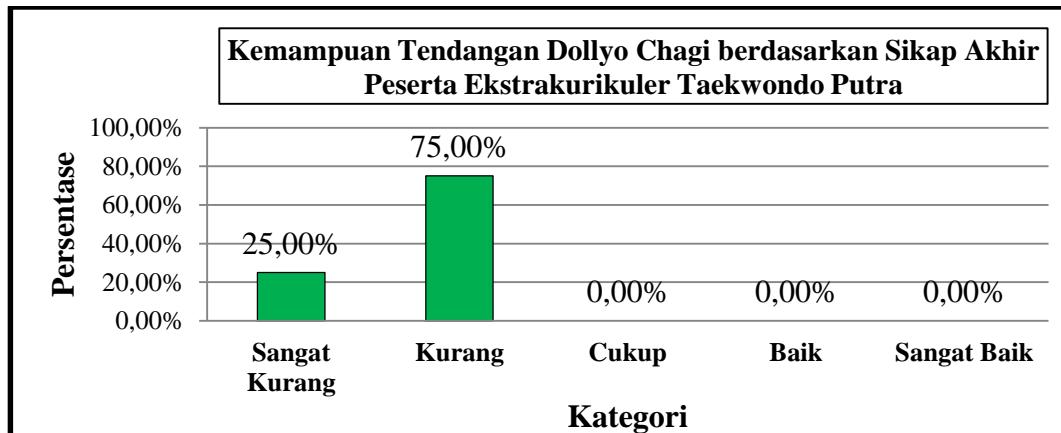
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	1,63
<i>Median</i>	1,75
<i>Mode</i>	2,00
<i>Std. Deviation</i>	0,43
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	2,00

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	0	0,00%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	0	0,00%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	9	75,00%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	3	25,00%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 11 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir dapat disajikan pada Gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 25,00% (3 siswa), “Kurang” 75,00% (9 siswa), “Cukup” 0,00% (0 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

2. Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Putri

Data kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Data Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga

No	Nama	Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Keseluruhan
1	MGN	2,50	1,50	2,00	6,00
2	RST	1,50	1,50	2,00	5,00
3	AMD	2,00	1,00	1,50	4,50
4	NRF	2,00	2,50	1,50	6,00
5	SNT	1,00	1,00	2,00	4,00
6	MST	2,00	1,50	1,50	5,00
7	ZHW	2,00	2,50	1,50	6,00
8	SKR	1,50	2,00	2,00	5,50
9	YLA	2,50	2,50	1,00	6,00

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga

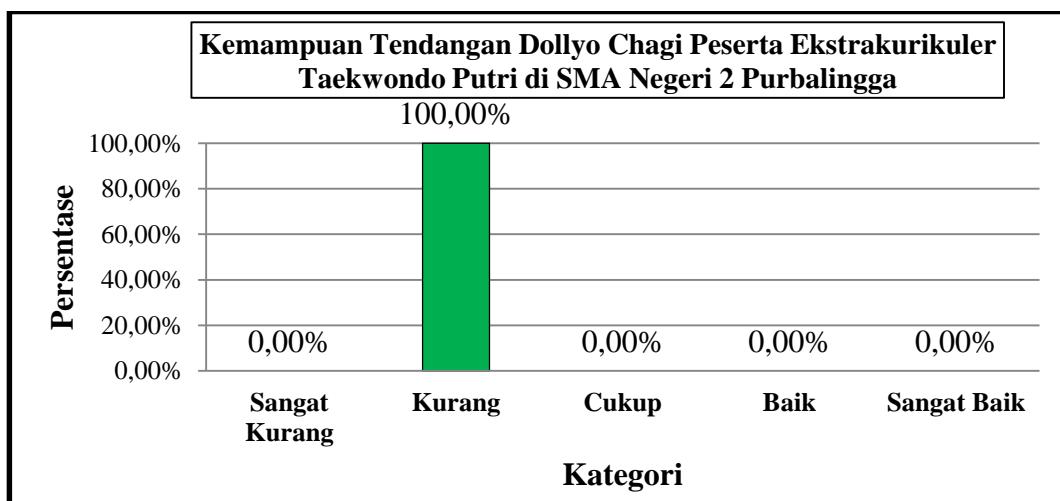
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	5,33
<i>Median</i>	5,50
<i>Mode</i>	6,00
<i>Std. Deviation</i>	0,75
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	6,00

Apabila disajikan dalam bentuk Norma Penilaian, distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga

No	Interval	Kategori	F	%
1	$12 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$9 < X \leq 12$	Baik	0	0,00%
3	$6 < X \leq 9$	Cukup	0	0,00%
4	$3 < X \leq 6$	Kurang	9	100,00%
5	$X \leq 3$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 14 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga dapat disajikan pada Gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri di SMA Negeri 2 Purbalingga

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “Kurang” 100,00% (9 siswa), “Cukup” 0,00% (0 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

a. Sikap Awalan

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

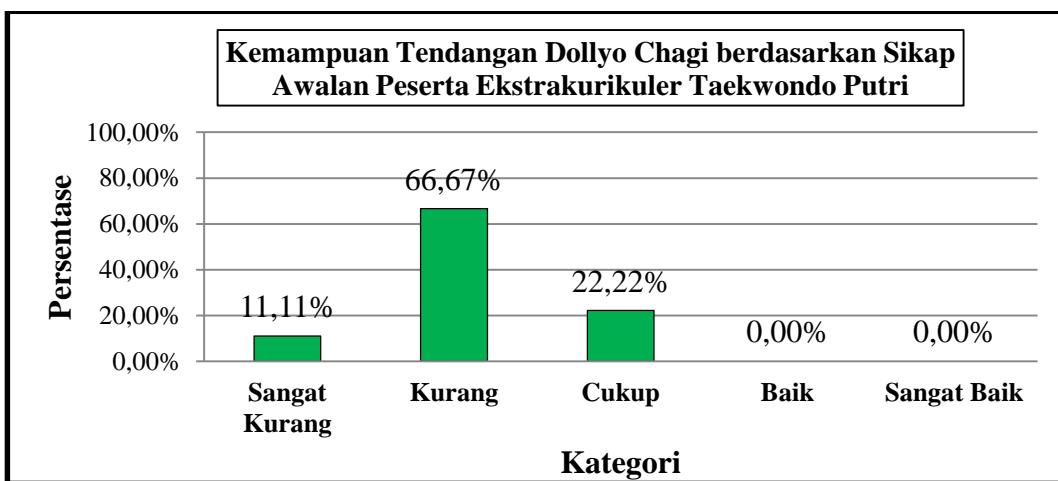
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	1,89
<i>Median</i>	2,00
<i>Mode</i>	2,00
<i>Std, Deviation</i>	0,49
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	2,50

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	0	0,00%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	2	22,22%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	6	66,67%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 16 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan dapat disajikan pada Gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Awalan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “Kurang” 66,67% (6 siswa), “Cukup” 22,22% (2 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

b. Sikap Pelaksanaan

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

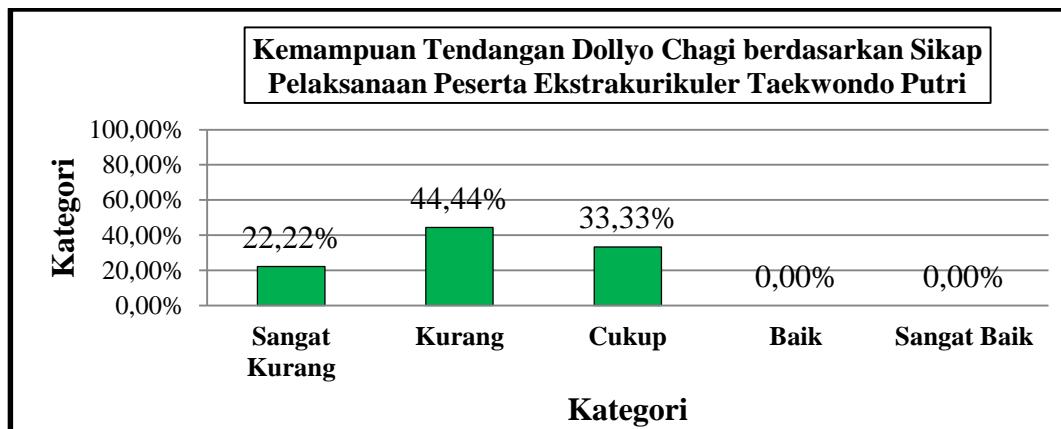
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	1,78
<i>Median</i>	1,50
<i>Mode</i>	1,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,62
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	2,50

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan disajikan pada Tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	0	0,00%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	3	33,33%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	2	22,22%
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 18 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan dapat disajikan pada Gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Pelaksanaan Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 22,22% (2 siswa), “Kurang” 44,44% (4 siswa), “Cukup” 33,33% (3 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

c. Sikap Akhir

Deskriptif statistik kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir disajikan pada Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

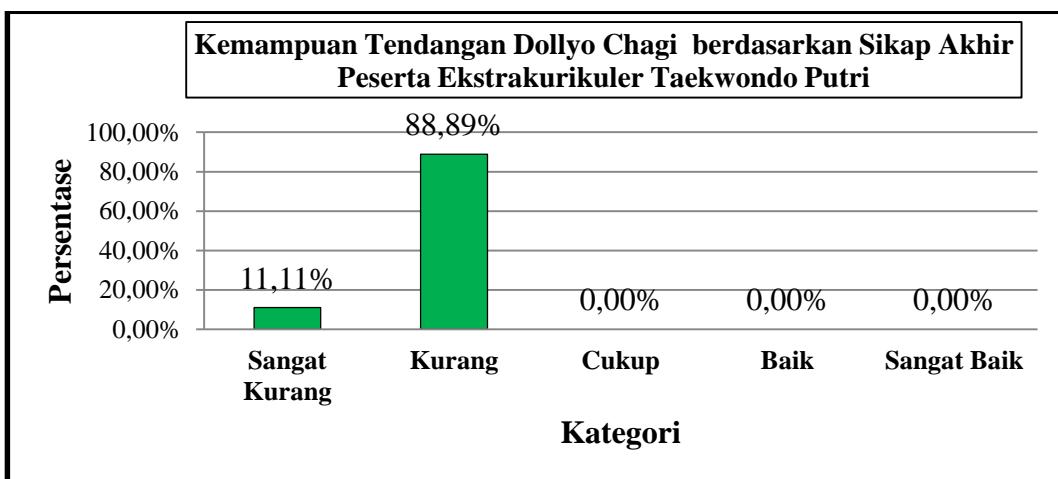
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	1,67
<i>Median</i>	1,50
<i>Mode</i>	1,50 ^a
<i>Std, Deviation</i>	0,35
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	2,00

Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir disajikan pada Tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

No	Interval	Kategori	F	%
1	$4 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$3 < X \leq 4$	Baik	0	0,00%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	0	0,00%
4	$1 < X \leq 2$	Kurang	8	88,89%
5	$X \leq 1$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100

Berdasarkan Tabel 20 di atas, kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir dapat disajikan pada Gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi berdasarkan Sikap Akhir Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap akhir berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “Kurang” 88,89% (8 siswa), “Cukup” 0,00% (0 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga mayoritas dalam kategori cukup yaitu sebesar 58,33%, sedangkan pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri mayoritas pada kategori kurang sebesar 100,00%. Hasil tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan penelitian, bahwa teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku, dan kurang efisien, sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal.

Kurang maksimalnya tendangan *dollyo chagi* pada siswa terutama pada siswa akan mempengaruhi poin saat pertandingan. Poin yang diperoleh akan sangat rendah dan terjadi pemotongan nilai 1 (satu) apabila *power* tendangannya kurang. Selain itu siswa yang mengikuti pertandingan akan mudah jatuh saat melakukan tendangan atau ditendang oleh lawan. Hal ini tentunya akan merugikan bagi siswa (atlet) dan juga akan menjadi penghambat berkembangnya prestasi siswa baik saat pertandingan maupun saat penilaian dari pelatih. Kesalahan yang sering dilakukan siswa antara lain adalah ketika mengangkat lutut terlalu rendah, sehingga melakukan tendangan tidak sesuai dengan sasaran, selain itu perkenaan punggung kaki tidak tepat dengan sasaran baik, dari bentuk maupun posisi perkenaan kaki.

Selanjutnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir hasilnya sebagai berikut:

Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap awalan berada pada kategori cukup, sedangkan peserta ekstrakurikuler taekwondo putri pada kategori kurang. Kesalahan paling banyak yaitu pada indikator nomor 4. Kesalahan yang dilakukan yaitu kedua tangan berada di depan tetapi kurang tegap, namun siku kurang ditekuk, dan telapak tangan menggenggam.

Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan berada pada kategori kurang, sedangkan peserta ekstrakurikuler taekwondo putri

pada kategori kurang. Kesalahan paling banyak yaitu pada indikator nomor 5. Kesalahan yang dilakukan yaitu lecutan kaki yang ditekuk ke depan posisi punggung kaki kurang menghadap ke dalam.

Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berdasarkan sikap pelaksanaan berada pada kategori kurang, sedangkan peserta ekstrakurikuler taekwondo putri pada kategori kurang. Kesalahan paling banyak yaitu pada indikator nomor 2, 3, 4, 5. Kesalahan yang dilakukan yaitu lecutan kaki yang ditekuk ke depan posisi punggung kaki kurang menghadap ke dalam. Kesaahan yang sering dilakukan yaitu posisi tumit pada kaki tumpuan (poros) tidak kembali ke posisi semula, kaki yang menendang tidak diletakkan di belakang seperti posisi awalan, posisi badan tidak kembali tegak, badan sedikit menghadap ke depan, selanjutnya kedua tangan berada di depan, siku kurang ditekuk dan telapak tangan menggenggam serta pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan sangat lebih sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihannya dalam teknik tendangan. Di dalam cabang olahraga beladiri taekwondo ada dua jenis cabang yang sering diperlombakan yaitu *kyorugi* (bertarung) dan *poomsae* (gerakan jurus) (Hidayat, dkk., 2019: 174). Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa olahraga taekwondo sangat dikenal karena kelebihannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena keuatannya

yang jauh lebih besar dari pada pukulan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Salah satu teknik tendangan yang sangat sering digunakan saat bertanding *kyorugi* adalah teknik tendangan *dollyo chagi*. Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam *attack* (menyerang) maupun *counter* (membalas serangan lawan (Zulman, dkk., 2021: 22). Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet Taekwondo ketika bertanding. *Dollyo chagi* merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam bela diri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding.

Pendapat Herdadi (2020: 51) tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan melingkar dari luar ke dalam yang menggunakan punggung kaki dan putaran pinggang dengan sasaran tulang rusuk, dada, rahang, dan wajah. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan *ap chuk* (telapak kaki) atau *baldeung* (punggung kaki).

Dollyo chagi merupakan salah satu dari beberapa tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *dollyo chagi* merupakan ibu dari segala tendangan yang mana tendangan yang kompleks terbentuk dari tendangan *dollyo chagi*

(Wibawa & Wardani, 2021: 9). *Dollyo chagi* juga merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dari *power* tendangan yang dihasilkan. *Taekwondoin* sering mengeluarkan atau melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat pertandingan *kyorugi*. Tendangan *dollyo chagi* menghasilkan *power* yang besar yang berasal dari adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari tendangan *dollyo chagi* adalah bagian punggung kaki (*bal deung*). Naila & Akhmad (2021: 74) menyatakan bahwa *dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyorugi* untuk menyerang dan membalas serangan lawan baik dengan menggunakan *step* ataupun tidak menggunakan *step* tendangan. *Dollyo chagi* tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*.

Kurang kemampuan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga dapat ditingkatkan dengan beberapa cara. Seperti dalam penelitian Pamungkas (2021) menyarankan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* bisa dilakukan dengan melatih fleksibilitas dan kekuatan. Selanjutnya dalam penelitian Ariansyah, dkk., (2017) menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan dan power otot tungkai seseorang, maka semakin baik pula kemampuan tendangan *dollyo chagi*, oleh sebab itu ukuran baik tidaknya keseimbangan dan power otot tungkai seseorang akan menunjang kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

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

1. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (siswa), “Kurang” 41,67% (5 siswa), “Cukup” 58,33% (7 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).
2. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo putri di SMA Negeri 2 Purbalingga berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “Kurang” 100,00% (9 siswa), “Cukup” 0,00% (0 siswa), “Baik” 0,00% (0 siswa), dan “Sangat Baik” 0,00% (0 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga untuk lebih meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kemampuan tendangan *dollyo chagi*, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler lebih giat berlatih, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.

3. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga dapat mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi*, sehingga bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler untuk lebih meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* menjadi lebih baik.
4. Dengan diketahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* di sekolah lain.

C. Saran

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

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler taekwondo agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*, karena mempengaruhi prestasi.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- 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.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Amdan, A., & Sepdanus, E. (2019). Tinjauan ketepatan tendangan dollyo chagi atlet taek won do di SMPN 2 Nan Sabaris. *Jurnal Stamina*, 2(8), 35-46.
- Ariansyah, A., Insanistyo, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan keseimbangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dolly chagi pada atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111-116.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, E., & Rahmad, R. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet taekwondo PPLP Aceh Tahun 2020. *Serambi Konstruktivis*, 3(4).
- Bangun, S. Y. (2019). Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29-37.
- Boyat, A. K., Singh, A., & Sandhu, J. S. (2017). Effect of combined resistance and plyometric training program on explosive strength in indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 17(3), 158.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Erwina, D., Zarwan, Z., Suwirman, S., Asnaldi, A., & Yaslindo, Y. (2022). Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan momtong dollyo chagi Taekwondoin Se-Kabupaten Kepahiang. *Sport Science*, 22(2), 113-122.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Firdaus, G. Z. N., & Sari, I. P. T. P. (2018). Pengaruh latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi dan pyongyo terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(7).
- Firdaus, G. Z. N. (2018). *Pengaruh latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi dan pyongyo terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwyat, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hastuti, T. A. (2011). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Herdadi, A. (2020). *Jago taekwondo: rahasia sukses taekwondoin sejati*. CV. Satria Martial Arts Indonesia.
- Hidayat, Syafrial, & Sugihartono, T. (2019). Kontribusi kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet putra taekwondo Dojang Teladan Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 174-182.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kahar, I., Jalil, R., Ahmad, A., Hidayat, M., & Hairati, M. (2022). Meningkatkan kemampuan smash sepak takraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 78-88.

- Mahardika, W., Pratama, R. S., Nadzalan, A. M., Kusumawardhana, B., Imron, F., Kusuma, I. A., & Santosa, T. (2023). Tendangan dollyo chagi atlet taekwondo menggunakan sistem penilaian PSS (Protector Scoring System): A literatur review. *Jendela Olahraga*, 8(1), 171-185.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55-64.
- 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.
- 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.
- Nurcahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 142-147.
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Hubungan koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap tendangan momtong dollyo chagi. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 1-11.
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Pratiwi. (2018). *Tendangan pamungkas*. Jakarta: Pustaka Intermasa.
- Rifqi, M., & Mariyati, L. I. (2022). Overview of consumptive behavior in high school students. *Academia Open*, 7, 10-21070.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.

- 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.
- Samsudin, S., Rejeki, S., & Purnama, B. (2019). Pengaruh motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Smp Negeri 13 Kota Bekasi. *Jurnal Segar*, 8(1), 15-26.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di sma sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di kabupaten klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 85-92.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Setiawan, I., & Putra, R. P. (2018, November). Pengaruh latihan beban rumpi kaki dan beban karet terhadap kecepatan tendangan ap chagi pada atlet taekwondo Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dollyo chagi atlet putera tae kwon do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15-15.
- Solissa, J. (2022). *Metode latihan daya ledak tendangan dollyo taekwondo*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Subekti, A. B. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, 19-22.
- Susanto, A. R., & Hasibuan, M. U. Z. (2021). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet putra Taekwondo Kota Jambi. *Jurnal Pion*, 1(2), 81-86.
- Suryadi. Y. (2003). *Taekwondo poomsae tae guek*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

- Umamah, K. N., Anggraini, M. P., Edyta, N., & Faradiba, A. T. (2018). Prestasi akademik ditinjau dari keterlibatan remaja dalam kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 108-114.
- Utomo, A. W. B. (2018). Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi. *JPOS (Journal Power of Sports)*, 1(2), 23-29.
- Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan remaja dan psikososial. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 5(2), 181-202.
- Wibawa, E., & Wardani, I. K. (2021). Pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan pyongyo terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlet Dojang. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak) e-ISSN 2722-3116*, 2(1 (MEI)), 9-14.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zulman, Z., Dewi, S., & Sasmita, W. (2021). Analysis of the relationship between limb muscles and ability of montong dollyo chagi taekwondo athletes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 22-31.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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

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/1163/UN34.16/PT.01.04/2023 17 Januari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . SMA NEGERI 2 PURBALINGGA
Alamat : JL. Pucung Rumbak, Kelurahan Bancar, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah

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

Nama	:	Lutfi Angger Pradana
NIM	:	19601241020
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMA Negeri 2 Purbalingga
Waktu Penelitian	:	Rabu - Kamis, 25 - 26 Januari 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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

Lampiran 2. Surat Izin dari Dinas Pendidikan



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH IX

Jalan Raya Pucang no 67, Pucang, Bawang, Banjarnegara Kode Pos 53471
Surat Elektronik : absdbsdkw@gmail.com Telepon - Faximile :

Nomor : 071/0220/I/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Banjarnegara, 20 Januari 2023

Kepada Yth :
Kepala SMA Negeri 2 Purbalingga
di -
Purbalingga

Diberitahukan berdasar Surat Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan nomor : B/1163/UN34.16/PT.01.04/2023 perihal Permohonan Izin Penelitian diberitahukan dengan hormat bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Lutfi Angger Pradana
NIM : 19601241020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (S1)
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Judul Penelitian : Tingkat Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga

Dalam rangka menyusun skripsi, Mahasiswa tersebut akan mengadakan Penelitian di SMA Negeri 2 Purbalingga Kabupaten Purbalingga. Sehubungan hal tersebut dimohon dengan hormat perkenan Bapak agar mahasiswa tersebut dapat melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Purbalingga Kabupaten Purbalingga, terhitung mulai tanggal 25 Januari sampai dengan 26 Januari 2023 dan melaporkan hasil Penelitian kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah IX.

Demikian atas perkenan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

a.n. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wil. IX
~~Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan~~

PENRO Provinsi Jawa Tengah
Masubag TU
CABANG DINAS
PEMERINTAHAN DAERAH
MOHAMAD ARI P SARI PUDIN, S.Sos
NIP. 19670404 198910 1 001

Lampiran 3. Surat Keterangan dari Provinsi Jawa Tengah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH IX

Jalan Raya Pucang no 67, Pucang, Bawang Banjarnegara Kode Pos 53471
Surat Elektronik : sabsidikm@gmail.com Telepon : - Faksimile : -

Nomor : 071/0220/I/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

BanjarNEGARA, 20 Januari 2023

Kepada Yth :
Kepala SMA Negeri 2 Purbalingga
di -
Purbalingga

Diberitahukan berdasar Surat Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan nomor : B/1163/UN34.16/PT.01.04/2023 perihal Permohonan Izin Penelitian diberitahukan dengan hormat bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Lutfi Angger Pradana
NIM : 19601241020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (S1)
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Judul Penelitian : Tingkat Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 2 Purbalingga

Dalam rangka menyusun skripsi, Mahasiswa tersebut akan mengadakan Penelitian di SMA Negeri 2 Purbalingga Kabupaten Purbalingga. Sehubungan hal tersebut dimohon dengan hormat perkenan Bapak agar mahasiswa tersebut dapat melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Purbalingga Kabupaten Purbalingga, terhitung mulai tanggal 25 Januari sampai dengan 26 Januari 2023 dan melaporkan hasil Penelitian kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah IX.

Demikian atas perkenan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

a.n. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wil. IX
Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan



Lampiran 4. Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or

NIP : 197408292003121002

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus

NIM : 14601241013

Program Studi : PJKR

Judul TA : Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Palang

Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta
Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian.

Layak digunakan dengan perbaikan.

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Januari 2018
Validator



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or
NIP. 197408292003121002

Catatan :

Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asep Santoso S.Pd

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus

NIM : 14601241013

Program Studi : PJKR

Judul TA : Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Palang

Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta
Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:



Layak digunakan untuk penelitian.



Layak digunakan dengan perbaikan.

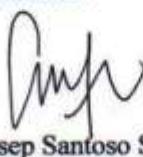


Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Januari 2018
Validator


Asep Santoso S.Pd

Catatan :



Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.

NIP : 197108082001121001

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus

NIM : 14601241013

Program Studi : PJKR

Judul TA : Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Palang

Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:



Layak digunakan untuk penelitian.



Layak digunakan dengan perbaikan.



Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Januari 2018
Validator



Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.
NIP. 197108082001121001

Catatan :



Lampiran 5. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*

Adapun tata cara teknik pengumpulan data keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebagai berikut:

- a. Alat/fasilitas : *Pyongyo* sebagai sasaran, Alat tulis, Peluit, *Handpone* dan kamera untuk merekam, Lembar instrumen penilaian keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
- b. Petugas :
 - 1) Petugas terdiri dari 5 orang
 - 2) Tiga orang merekam peserta yang melakukan tendangan
 - 3) Satu orang memberikan aba-aba untuk menendang dan mencatat hasil tendangan
 - 4) Satu orang memegang sasaran.
- c. Cara Pengambilan Data :
 - 1) Subyek berdiri di depan *pyongyo/sasaran* yang telah disediakan sesuai dengan jarak masing-masing peserta.
 - 2) Pada aba-aba “*kyorugi junbi*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kaki kanan dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kanan.
 - 3) Pada aba-aba “*change step*” peserta siap untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kaki kiri dan dengan aba-aba bunyi atau suara peluit

peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali ke *pyongyo* atau sasaran menggunakan kaki kiri.

- 4) Satu aba-aba dari petugas, peserta melakukan satu tendangan.
- 5) Petugas memberikan aba-aba, merekam tendangan, dan mencatat hasil keterampilan tendangan yang dilakukan.
- 6) Setiap tendangan kaki kanan dan kaki kiri diambil datanya.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Nama	Sikap Awalan					Tendangan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

Kriteria skor pelaksanaan tes keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi*, yaitu sebagai berikut:

- d. Sikap Awalan Penilaian:
 - 1) Salah satu kaki berada di depan
 - 2) Kaki belakang agak membuka ke bagian luar
 - 3) Posisi badan tegak, sedikit menghadap ke depan
 - 4) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan menggenggam
 - 5) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran.
- e. Tendangan/Pelaksanaan Penilaian
 - 1) Posisi badan tetap tegak kaki belakang ditekuk ke depan badan dan punggung kaki menghadap ke depan

- 2) Putar pinggang, sehingga lipatan kaki mendatar ke depan dan punggung kaki menghadap ke depan
 - 3) Tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong ke depan
 - 4) Pandangan menghadap ke depan atau sasaran
 - 5) Lecutkan kaki yang ditekuk ke depan dengan posisi punggung kaki menghadap ke dalam.
- f. Sikap Akhir Penilaian:
- 1) Tarik dan lipat kaki yang menendang ke belakang
 - 2) Posisi tumit pada kaki tumpuan (poros) kembali ke posisi semula
 - 3) Kaki yang menendang diletakkan di belakang seperti posisi awalan
 - 4) Posisi badan kembali tegak, badan sedikit menghadap ke depan
 - 5) Kedua tangan berada di depan, siku agak ditekuk dan telapak tangan menggenggam serta pandangan menghadap ke depan atau sasaran.

Lampiran 6. Data Penelitian

PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA
TENDANGAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN KAKI KANAN

No	Nama	Sikap Awalan					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	ARV	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	6
2	DNG	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	9
3	RMY	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	9
4	NDA	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	-	7
5	BMA	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	5
6	FQH	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	7
7	BNT	-	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	-	-	5
8	WLD	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	6
9	KVN	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	10
10	FHR	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	6
11	AJN	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	7
12	RFL	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	7

TENDANGAAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN KAKI KIRI

No	Nama	Sikap Awalan					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	ARV	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	7	
2	DNG	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	8	
3	RMY	✓	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	✓	7	
4	NDA	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	6	
5	BMA	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	6
6	FQH	-	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	4	
7	BNT	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	-	6	
8	WLD	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	7	
9	KVN	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	-	6	
10	FHR	✓	-	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	-	5	
11	AJN	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	5	
12	RFL	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	6	

RANGKUMAN TENDANGAAN DOLLYO CHAGI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA

No	Nama	Sikap Awalan		Mean	Sikap Pelaksanaan		Mean	Sikap Akhir		Mean	Keseluruhan		Mean
		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri	
1	ARV	2	2	2,00	2	3	2,50	2	2	2,00	6	7	6,50
2	DNG	3	4	3,50	3	3	3,00	3	1	2,00	9	8	8,50
3	RMY	3	3	3,00	4	2	3,00	2	2	2,00	9	7	8,00
4	NDA	4	2	3,00	2	1	1,50	1	2	1,50	7	6	6,50
5	BMA	3	3	3,00	2	1	1,50	0	2	1,00	5	6	5,50
6	FQH	3	3	3,00	2	1	1,50	2	0	1,00	7	4	5,50
7	BNT	1	2	1,50	3	2	2,50	1	2	1,50	5	6	5,50
8	WLD	3	2	2,50	3	3	3,00	0	2	1,00	6	7	6,50
9	KVN	3	3	3,00	4	2	3,00	3	1	2,00	10	6	8,00
10	FHR	2	2	2,00	2	1	1,50	2	2	2,00	6	5	5,50
11	AJN	3	3	3,00	2	1	1,50	2	1	1,50	7	5	6,00
12	RFL	4	2	3,00	2	1	1,50	1	3	2,00	7	6	6,50

PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI
TENDANGAAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN KAKI KANAN

No	Nama	Sikap Awalan					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	MGN	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	6
2	RST	✓	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	6
3	AMD	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓	-	-	✓	5
4	NRF	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	7
5	SNT	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	4
6	MST	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	5
7	ZHW	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-	6
8	SKR	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	6
9	YLA	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	7

TENDANGAAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN KAKI KIRI

No	Nama	Sikap Awalan					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	MGN	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	6
2	RST	-	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	4
3	AMD	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	4
4	NRF	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-	5
5	SNT	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	4
6	MST	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	5
7	ZHW	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	6
8	SKR	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	5
9	YLA	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	5

RANGKUMAN TENDANGAAN DOLLYO CHAGI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI

No	Nama	Sikap Awalan		Mean	Sikap Pelaksanaan		Mean	Sikap Akhir		Mean	Keseluruhan		Mean
		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri	
1	MGN	3	2	2,50	1	2	1,50	2	2	2,00	6	6	6,00
2	RST	2	1	1,50	1	2	1,50	3	1	2,00	6	4	5,00
3	AMD	2	2	2,00	1	1	1,00	2	1	1,50	5	4	4,50
4	NRF	2	2	2,00	3	2	2,50	2	1	1,50	7	5	6,00
5	SNT	1	1	1,00	1	1	1,00	2	2	2,00	4	4	4,00
6	MST	2	2	2,00	2	1	1,50	1	2	1,50	5	5	5,00
7	ZHW	2	2	2,00	3	2	2,50	1	2	1,50	6	6	6,00
8	SKR	2	1	1,50	2	2	2,00	2	2	2,00	6	5	5,50
9	YLA	3	2	2,50	3	2	2,50	1	1	1,00	7	5	6,00

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Putra Statistics

		Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Keseluruhan
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,71	2,17	1,63	6,54
Median		3,00	2,00	1,75	6,50
Mode		3,00	1,50	2,00	5,50 ^a
Std. Deviation		0,58	0,72	0,43	1,08
Minimum		1,50	1,50	1,00	5,50
Maximum		3,50	3,00	2,00	8,50
Sum		32,50	26,00	19,50	78,50

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Sikap Awalan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,5	1	8,3	8,3
	2	2	16,7	25,0
	2,5	1	8,3	33,3
	3	7	58,3	91,7
	3,5	1	8,3	100,0
Total		12	100,0	

Sikap Pelaksanaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,5	6	50,0	50,0
	2,5	2	16,7	66,7
	3	4	33,3	100,0
Total		12	100,0	

Sikap Akhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	25,0	25,0
	1,5	3	25,0	50,0
	2	6	50,0	100,0
Total		12	100,0	

Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,5	4	33,3	33,3
	6	1	8,3	41,7
	6,5	4	33,3	75,0
	8	2	16,7	91,7
	8,5	1	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Putri Statistics

	Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Keseluruhan
N	Valid	9	9	9
	Missing	0	0	0
Mean	1,89	1,78	1,67	5,33
Median	2,00	1,50	1,50	5,50
Mode	2,00	1,50 ^a	1,50 ^a	6,00
Std. Deviation	0,49	0,62	0,35	0,75
Minimum	1,00	1,00	1,00	4,00
Maximum	2,50	2,50	2,00	6,00
Sum	17,00	16,00	15,00	48,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Sikap Awalan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	11,1	11,1
	1,5	2	22,2	33,3
	2	4	44,4	77,8
	2,5	2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Sikap Pelaksanaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	22,2	22,2
	1,5	3	33,3	55,6
	2	1	11,1	66,7
	2,5	3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Sikap Akhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	11,1	11,1	11,1
1,5	4	44,4	44,4	55,6
2	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	11,1	11,1	11,1
4,5	1	11,1	11,1	22,2
5	2	22,2	22,2	44,4
5,5	1	11,1	11,1	55,6
6	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Lampiran 8. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2} (\text{skor maks ideal} + \text{skor min ideal})$

$Sbi = \frac{1}{6} (\text{skor maks ideal} - \text{skor min ideal})$

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi

Skor maks ideal	$= 15 \times 1 = 15$
Skor min ideal	$= 1 \times 1 = 1$
Mi	$= \frac{1}{2} (15 + 1) = 8$
Sbi	$= \frac{1}{6} (15 - 1) = 2,33$
Sangat Tinggi	$: Mi + 1,8 Sbi < X$ $: 8 + (1,8 \times 2,33) < X$ $: \mathbf{12} < X$
Tinggi	$: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ $: 8 + (0,6 \times 2,33) < X \leq 8 + (1,8 \times 2,33)$ $: \mathbf{9} < X \leq \mathbf{12}$
Cukup	$: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ $: 8 - (0,6 \times 2,33) < X \leq 8 + (0,6 \times 2,33)$ $: \mathbf{6} < X \leq \mathbf{9}$
Rendah	$: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ $: 8 - (1,8 \times 2,33) < X \leq 8 - (0,6 \times 2,33)$ $: \mathbf{3} < X \leq \mathbf{6}$
Sangat Rendah	$: X \leq Mi - 1,8 Sbi$ $: X \leq 8 - (1,8 \times 2,33)$ $: \mathbf{X} \leq \mathbf{3}$

Berdasarkan Sikap

Skor maks ideal	$= 5 \times 1 = 5$
Skor min ideal	$= 1 \times 1 = 1$
Mi	$= \frac{1}{2} (5 + 1) = 3$
Sbi	$= 1/6 (5 - 1) = 0,67$
Sangat Tinggi	$\begin{aligned} &: Mi + 1,8 Sbi < X \\ &: 3 + (1,8 \times 0,67) < X \\ &\therefore \mathbf{4} < X \end{aligned}$
Tinggi	$\begin{aligned} &: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ &: 3 + (0,6 \times 0,67) < X \leq 3 + (1,8 \times 0,67) \\ &\therefore \mathbf{3} < X \leq 4 \end{aligned}$
Cukup	$\begin{aligned} &: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ &: 3 - (0,6 \times 0,67) < X \leq 3 + (0,6 \times 0,67) \\ &\therefore \mathbf{2} < X \leq 3 \end{aligned}$
Rendah	$\begin{aligned} &: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ &: 3 - (1,8 \times 0,67) < X \leq 3 - (0,6 \times 0,67) \\ &\therefore \mathbf{1} < X \leq 2 \end{aligned}$
Sangat Rendah	$\begin{aligned} &: X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ &: X \leq 3 - (1,8 \times 0,67) \\ &\therefore \mathbf{X} \leq 1 \end{aligned}$

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Peserta Ekstrakurikuler Putri melakukan Tes Tendangan Dollyo Chagi



Peserta Ekstrakurikuler Putri melakukan Tes Tendangan Dollyo Chagi