

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA EKSTRAKURIKULER  
TAEKWONDO PESERTA DIDIK SMPN 6 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh:  
DADA PRAYUDHA SIREGAR  
NIM 20601241069**

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

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*  
PESERTA DIDIK SMPN 6 YOGYAKARTA**

**Oleh:  
Dada Prayudha Siregar  
NIM 2060124069**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler *taekwondo* peserta didik SMP N 6 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 10 peserta didik yang terdiri dari 7 laki-laki dan 3 perempuan. Validitas instrumen tes tendangan *dollyo chagi* sebesar 0,750 reliabilitas instrumen tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* 0,707. Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *parametric* yaitu uji *paired sample t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample t-test* dengan probabilitas *Sig.(2-tailed)*  $0,006 < 0,05$ . Berdasarkan analisis rata-rata *pretest* dengan skor 5,15 dan skor *posttest* 4,59. Berdasarkan hasil tersebut terjadi peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

**Kata Kunci :** *Taekwondo, Tendangan Dollyo Chagi, Latihan Ladder Drill*

***EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING TOWARDS THE SPEED OF  
DOLLYO CHAGI KICK OF TAEKWONDO EXTRACURRICULAR MEMBERS  
OF SMPN 6 YOGYAKARTA***

**By:**  
***Dada Prayudha Siregar***  
***NIM 2060124069***

***Abstract***

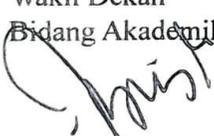
*This research aims to determine the effect of ladder drill training towards the speed of dollyo chagi kicks of taekwondo extracurricular members of SMPN 6 Yogyakarta (Yogyakarta 6 Junior High School).*

*This study was a type of quasi-experimental research with the research design used one group pretest posttest. The research subjects were selected by purposive sampling. The sample was 10 students consisted of 7 males and 3 females. The validity of the dollyo chagi kick test instrument was at 0.750, the reliability of the dollyo chagi kick speed test instrument was at 0.707. hypotehesis testing ini this study used parametric analysis called the paired sample t-test.*

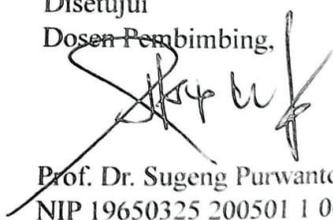
*Based on the results of the study, it shows that ladder drill training has an effect on increasing the speed of dollyo chagi kicks, as it shown by the results of the paired sample t-test with a probability of Sig. (2-tailed)  $0.006 < 0.05$ . Based on the analysis of the averege pretest with a score of 5.15 and a posttest score of 4.59. based on these results, there is an increase in the speed of dollyo chagi kicks. The results of the study can be concluded that ladder drill training has an effect on increasing the speed of dollyo chagi kicks.*

***Keyword:*** Taekwondo, Dollyo Chagi Kicks, Ladder Drill Training.

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

  
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 26 Juli 2024  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

  
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP 19650325 200501 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dada Prayudha Siregar

NIM : 20601241069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

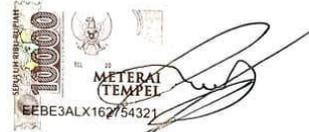
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa SMPN 6 Yogyakarta

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

Yogyakarta,

Yang Menyatakan,



Dada Prayudha Siregar

NIM. 20601241069

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA EKSTRAKURIKULER  
TAEKWONDO SISWA SMPN 6 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Dada Prayudha Siregar**

**NIM 20601241069**

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

Tanggal:

Koordinator Program Studi PJKR

Dosen pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051994031001



Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

NIP. 19650325200511002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO*  
PESERTA DIDIK SMPN 6 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**DADA PRAYUDHA SIREGAR  
NIM 20601241069**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 17 Juli 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. / (Ketua Penguji/ Pembimbing)		29/07/2024
Indah Prasetyawati T.P, S.Pd., M.Or./ (Sekretaris Penguji)		29/07/2024
Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pd. / (Penguji Utama)		25/7/2024

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

  
Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002 †

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Orang Tua tersayang Bapak Masrun Siregar dan Ibu Heliana Sihotang yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling hikmat selain doa dari orang tua. Ucapan Terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian orang tua ku.
2. Saudara kandung saya, adek adek saya Egli, Fany, dan Devin yang selalu memberikan saya support penuh dalam berproses menyelesaikan skripsi ini. Dukungan tulus dan cinta nya yang membuat saya semangat sampai akhir ini. Selalu saya doakan agar mereka sukses nanti nya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang maha Esa, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan skripsi ini, baik berupa dorongan moral dan materil. Karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Disamping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

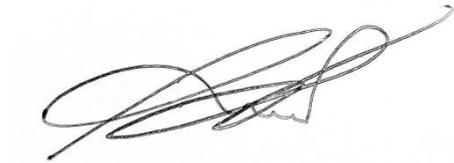
1. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan, Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M. Or. Serta para pembantu dekan Fakultas ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku ketua departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan ilmu serta solusi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu nya selama semester berlangsung.
5. Bapak Eko Supriono dan segenap peserta didik SMP Negeri 6 Yogyakarta, yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
6. Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani serta memberikan dukungan serta ide ide menarik yang sangat membantu saya dalam

menyelesaikan skripsi ini. Tanpa mereka saya tidak akan se semangat ini. Semoga kita dapat sama sama menyelesaikan skripsi ini.

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

Yogyakarta,

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dada Prayudha Siregar', written in a cursive style.

Dada Prayudha Siregar

NIM. 20601241069

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
A. Identifikasi Masalah.....	8
B. Batasan Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Latihan Ladder Drill.....	11
2. Hakikat Taekwondo .....	14
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	21
4. Hakikat Kecepatan .....	26

5. Hakikat Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	32
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional Variabel.....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	44
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	59
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i> .....	41
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	48
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kecepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	49
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> .....	50
Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Latihan.....	51
Tabel 6. Hasil <i>posttest</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Ladder Drill</i> .....	14
Gambar 2. Kuda-kuda <i>Taekwondo</i> .....	17
Gambar 3. Serangan .....	18
Gambar 4. Tangkisan .....	20
Gambar 5. Sasaran Tubuh .....	20
Gambar 6. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	37
Gambar 7. Kerangka Berpikir .....	40
Gambar 8. Latihan <i>Ladder Drill Straight run</i> .....	52
Gambar 9. Latihan <i>Ladder drill Two In Two Out Fordward Run</i> .....	53
Gambar 10. Latihan <i>Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run</i> .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	65
Lampiran 3. Kartu Bimbingan TAS.....	66
Lampiran 4. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	67
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	68
Lampiran 6. Uji <i>Paired Sample T-test</i> .....	68
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....	69

# **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 (Agus et al., 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 sekedar menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting, melainkan harus melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan untuk membangun bangsa (Kahar et al., 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 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 kurikuler, 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 disamping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pematapan, dan pembentuk 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 et al., 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 mempertahankan diri dengan tangan, dan *do* yang berarti cara mendisiplinkan diri (Pratiwi, 2018: 18) *Taekwondo* jika diartikan secara sederhana, berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Pendapat Zulman et al. (2021: 22) agar memiliki kemampuan yang handal, *Taekwondoin* harus menguasai teknik dasar beladiri *Taekwondo* yang terdiri dari: 1) kuda-kuda/*seogi*, 2) Pukulan/*jireugi*, 3) tangkisan/*makki*, dan 4) tendangan atau *chagi*. Teknik dasar tendangan atau *chagi* ada beberapa macam diantaranya yaitu: 1) *oreon bal up chagi*, 2) *wen bal up chagi*, 3) *oreon bal deol 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 jangkauan 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.

*Taekwondo* adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong Suryadi, 2003 (Putra, A et al., 2023) *Tae Kwon Do* merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda menjadi pribadi yang sehat dan berprestasi. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu *taekwondo* tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan ketikayang baik bagi orang yang secara sungguh - sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi 2003 (Putra, A et al., 2023).

*Tae Kwon Do* sebagai sarana kompetisi, terdapat 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*. *Poomsae* adalah sistem metode latihan *Tae Kwon Do* dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner (Suryadi, 2002) (Putra, A et al., 2023). *Kyorugi* adalah latihan yang menggabungkan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Suryadi, 2002) (Putra, A et al., 2023). Masing-masing peserta akan saling mengadu kekuatan fisik menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang ada (*sparring*), WT (*Word Tae Kwon Do*) membuat aturan terbaru dalam pemberian poin pertandingan, untuk katagori *kyorugi*. Perubahan peraturan pertandingan dari WT (*Word Tae Kwon Do*) ,menuntut para atlet untuk meningkatkan performa mereka menjadi atlet yang berkualitas dan profesional. Dalam olahraga *taekwondo*, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*.

Menurut Yoyok, 2002 (Putra, A, et al., 2023) tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*apchuk*), namun sangat sering pula menggunakan *baldeung* (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan. Variasi tendangan ini antara lain, seperti : I dan *dollyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *dolke chagi* ( tendangan serong dengan putaran tubuh 360 derajat). 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 iserangan dengan tendangan. Teknik tendangan dalam olahraga beladiri yang baik dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut, agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran.

*Kyourugi* (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 melakukan penyerangan maupun membalas serangan lawan (Zulman et al., 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 *kyourugi* untuk menyerang dan membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step maupun tidak menggunakan step. *Dollyo chagi* tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deng*.

*Dollyo chagi* merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam beladiri dan sering digunakan oleh atlet beladiri karena lebih

mudah untuk mendapatkan point 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.

Pengertian kecepatan menurut Harsono 2001 (Putra, A, J et al., 2023) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut- turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam melatih kecepatan tendangan terdapat banyak model latihan yang terdiri dari lari 100m / *sprint*, *squat jump*, *skipping*, *resistance band*, *box jump*, *lunges*, *ladder drill* latihan naik turun- tangga, latihan menendang dengan menggunakan beban. Di dalam penelitian saya ini ingin melakukan perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* yang saya ambil saja. Dalam olahraga *taekwondo* salah satu bentuk latihan yang diperlukan untuk dapat meningkatkan kecepatan yaitu menggunakan latihan *ladder drill*.

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Syahida, 2015:2). Selanjutnya *ladder drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan power dan

kelincahan (Fajar, 2022). Melompat dan berlari dalam latihan *ladder drill* umumnya dianggap sebagai gerakan dinamis yang membutuhkan kekuatan otot yang tinggi dan berkaitan erat dengan kelincahan, oleh karena itu latihan ini dapat mempengaruhi kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan kaki dan daya ledak atlet *taekwondo*. Maka demikian salah satu cara tepat melatih kemampuan otot kaki dapat dilakukan dengan latihan *ladder drill* yang gerakannya lebih dinamis dan variatif.

Hasil Observasi yang dilakukan peneliti sebagai asisten pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada saat latihan dilaksanakan dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 6 Yogyakarta belum menguasai teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan kurangnya variasi latihan yang diterapkan pelatih sehingga kecepatan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada saat bertanding belum meningkat. Ketika pertandingan berlangsung sering sekali lambat membalas serangan, tendangan mudah dihindari oleh lawan, tidak memperoleh *point* saat melakukan serangan, dan lambat menghindari serangan, akibatnya mengalami kekalahan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang diangkat ke dalam judul pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler *taekwondo* peserta didik SMPN 6 Yogyakarta.

## A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Pada saat latihan dilaksanakan dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 6 Yogyakarta belum menguasai teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan kurangnya variasi latihan yang diterapkan pelatih sehingga kecepatan tendangan *dollyo chagi* peserta didik ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada saat bertanding belum meningkat.
- 2) Ketika pertandingan berlangsung sering sekali lambat membalas serangan, tendangan mudah dihindari oleh lawan, tidak memperoleh point saat melakukan serangan, dan lambat menghindari serangan, akibatnya mengalami kekalahan.
- 3) Kurangnya kekuatan otot kaki peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP Negeri 6 Yogyakarta dalam sesi latihan *ladder drill*, sehingga kemampuan untuk melewati sesi latihan menjadi tidak maksimal.
- 4) Belum adanya penerapan latihan *ladder drill* terhadap tendangan *dollyo chagi* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan, agar penelitian ini dapat dilakukan lebih mendalam, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

## **C. Rumusan Masalah**

“Adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di SMPN 6 Yogyakarta?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di SMPN 6 Yogyakarta.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini menambah wawasan ilmu pengetahuan dan informasi dalam bidang Olahraga, Jasmani, dan rekreasi khususnya terkait dengan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.
- b. Memperkaya wawasan dan referensi bagi ilmu pendidikan.

## 2. Manfaat Praktis

### 1) Bagi Peserta didik

Untuk meningkatkan motivasi peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler di SMPN 6 Yogyakarta.

### 2) Bagi Guru atau Pelatih

Sebagai pedoman pelatih untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan pendekatan metode dan teori sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga beladiri *taekwondo* di SMPN 6 Yogyakarta.

### 3) Bagi Peneliti

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai penerapan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.
- b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Latihan Ladder Drill**

*Ladder drill* merupakan metode pengajaran yang dimaksudkan untuk meningkatkan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ). Untuk melakukan latihan ini, memerlukan alat bentuk tangga di dalam nya. Kotak-kotak ini nanti nya akan berfungsi sebagai pijakan kaki (Mbabho, 2021). Latihan *ladder drill* adalah latihan pendakian yang dilakukan di atas lantai atau tanah dan mengharuskan atletnya melompat sambil bergerak lincah dari kanan ke kiri, berbeda dengan latihan pola gerak kaki (Kusuma et al., 2017).

Latihan *ladder drill* dapat meningkatkan demonstrasi aktivitas unit motorik, memungkinkan otot-otot *neuromuscular* menyesuaikan diri ke keadaan di mana mereka akan lebih fleksibel dan meningkatkan mobilitas sendi ketika kaki direntangkan. elemen tambahan ini akan menghasilkan kecepatan yang lebih cepat (Santoso et al., 2020). *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. senada dengan hal itu menurut (Adhi & Wismanadi, 2018) *ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti & Junaidi, 2014).

Menurut (Ismoyo, 2014) menyatakan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, maupun koordinasi. Atlet *taekwondo* membutuhkan kecepatan dalam menendang, kelincahan juga dibutuhkan untuk melindungi serangan dari lawan dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. sedangkan koordinasi digunakan untuk mengontrol tendangan yang diberikan kepada lawan sehingga mampu untuk melakukan gerakan tendangan yang susah dibaca, cepat, dan efisien penuh ketepatan.

*Ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti & Junaidi, 2014). Untuk berlatih gerak ini dibutuhkan alat yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar/lantai (Pramukti & Junaidi, 2014). Alat *ladder drill* mempunyai 10 kotak atau lebih dan tiap kotaknya lebarnya 50 kali 520 cm, dengan jarak antar bilah 50cm dengan berfokus pada gerakan kaki dan kecepatan reaksi dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk melatih kecepatan.

Ada banyak jenis latihan variasi *ladder drill* yang berkembang untuk meningkatkan mulai dari kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kecepatan. Menurut Pamungkas (2012) salah satu latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan ada 3 jenis, yaitu:

1) *One Foot Run*

Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.

2) *Two Foot Run*

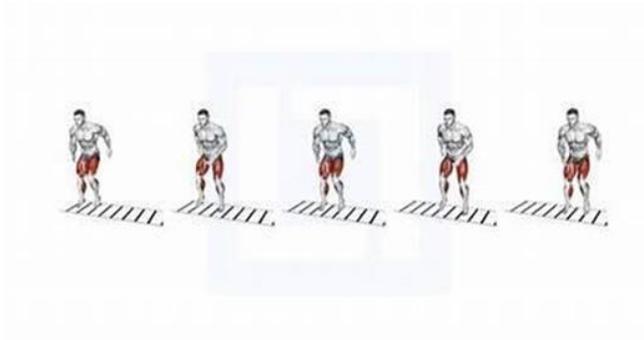
Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan dua kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.

3) *5 Hoops and Run*

Koordinasi langkah kaki yang melompat dan berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan lompatan dengan dua kaki secara bersama sama di dalam kolom *ladder* sebanyak 5 kali, dan dilanjutkan berlari menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan metode latihan *ladder drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan kelincahan yang variatif dan inovatif yang dalam pelaksanaannya dapat dengan alat alat yang sederhana.

Gambar 1. *Ladder Drill*



## 2. Hakikat Taekwondo

*Taekwondo* adalah olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Korea. *Taekwondo* berkembang sejak tahun 37M. pada dinasti Koguryo di Korea. masyarakat dulu menyebutnya dengan nama yang berbeda *Subak*, *Taekkyon*, *Taeyeon*. *Taekwondo* kerap digunakan pada acara ritual, yang dilakukan oleh bangsa Korea. Beladiri *taekwondo* digunakan oleh para ksatria saat Korea dijajah Jepang. Perkembangan seni beladiri 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 bermarkas di Seoul, Korea Selatan. *Taekwondo* 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 Mauritz Dominggus yang datang ke Indonesia pada tahun 1972 di Tanjung Priok, Jakarta. ada tiga

kategori dalam seni bela diri *Taekwondo kyorugi* (bertarung), *Poomsae* (seni), dan *kyupa* (memecah 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. *Taekwondo* mengandung filosofi yang mendalam mempelajari 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 di dalam diri seorang atlet. 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 dan bisa dibidang berhasil dalam belajar *taekwondo* (Pratiwi, 2018: 14).

Materi yang paling penting didalam belajar *taekwondo* adalah *kyourugi*, *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. *Kyourugi* atau perkelahian merupakan penerapan gerakan yang ada didalam materi *poomsae*, terdapat ada 2 orang yang sama-sama berkelahi menggunakan teknik menyerang juga bertahan (Solissa, 2022: 35).

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

a. Teknik Dasar *Taekwondo*

Dasar dari *taekwondo* terwujud dari gabungan-gabungan berbagai 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, (2) bagian tubuh yang digunakan untuk

menyerang dan bertahan. (3) sikap kuda-kuda, (4) Teknik bertahan atau menangkis (*makki*), (5) Teknik serangan (*Kongkyok kisul*) yang terdiri dari: (a) Pukulan (*Jireugi*), (b) sabetan (*chigi*), (c) Tusukan (*Chierugi*), (d) tendangan (*Chagi*) (Muharram & Puspadari, 2020: 42).

Menurut Setiawan & Putra (2018: 2), teknik-teknik dasar *taekwondo* yang harus dikuasai oleh seorang *taekwondoin* diantaranya:

#### 1) Kuda-kuda (*Seogi/stance*)

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 menekuknya lutut berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Sikap kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*moa segi*), 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*).

Gambar 2. Kuda-kuda *Taekwondo*



## 2) Serangan (*Kyongkok Kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*jireugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chierugi*) dan tendangan (*chagi*). teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*jireugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*Chierugi*) 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 kebelakang (*dwi chagi*), tendangan sodok kedepan (*milyo chagi*), dan tendangan melingkar ke kepala (*dwi huryeo chagi*).

Gambar 3. Serangan



### 3) Tangkisan (*Makki*)

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 1 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 3 bagian yaitu bagian atas (*eolgol*), tengah (*memtong*), dan bagian bawah (*arae*). Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*arae makki*), tangkisan ke atas (*eolgol makki*), tangkisan pengambilan dari luar ke dalam (*momtong an makki*), tangkisan dari luar kedalam (*momtong bakat makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*sonnal makki*).

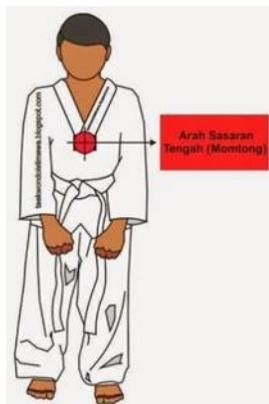
Gambar 4. Tangkisan



#### 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 di daerah badan yang telah ditentukan. 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).

Gambar 5. Sasaran Tubuh



### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah Pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari suatu 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 aplikasinya tidak dicantumkan di kurikulum. kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda;

seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas (Bangun, 2019).

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 peserta didik, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat peserta didik (Wicaksono et al., 2020: 42).

Umamah et al. (2018: 18) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar 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, pematapan, 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 & Pambudi (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 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 mengembirakan 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. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam raport 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.

Dengan begitu, sangat banyak sekali manfaat dari diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini tidak hanya mengisi jam kosong peserta didik dengan hal yang bermanfaat saja, tetapi juga dapat menumbuhkan serta membina sikap dan sifat yang tertanam dalam diri seorang peserta didik.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengenalkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi 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 ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu (Sasmito, S. 2021). 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 et al. (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. 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) Memperjelas 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.

#### **4. Hakikat Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto, 2002 (Ismono S, 2017) kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (Singkat) mungkin. Kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dalam bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin. Untuk itu ada 2 macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak

adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

a. Kecepatan dalam *Taekwondo*

Untuk melakukan berbagai tendangan *taekwondo* maka diperlukan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan power. Dari kelima komponen kondisi fisik tersebut, kecepatan merupakan salah satu komponen yang penting dalam pencapaian prestasi (Azwar & Rahmad, 2021). Upaya-upaya atlet dalam meningkatkan prestasi khususnya kecepatan merupakan hal yang strategis. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam taekwondo, kecepatan tendangan ditentukan oleh kemampuan ruang gerak sendi, elastisitas otot, dan kekuatan otot tungkai (Setiawan et al., 2018).

Kecepatan dalam melakukan tendangan sangatlah berpengaruh saat dalam pertandingan untuk memperoleh angka atau point, karena tendangan atlet yang melakukan serangan maupun bertahan jika mempunyai kecepatan tendangan yang baik maka poin yang diperoleh dengan mudah.

b. Metode Latihan Kecepatan

Menurut Sukadiyanto, 2002 (dalam Ismono, S., 2017) beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam latihan kecepatan, antara lain: didahului dengan pemanasan yang cukup, olahragawan tidak dalam kondisi lelah,

diberikan pada awal latihan inti, bervariasi, intensitas, durasi, volume, frekuensi dan waktu istirahat yang diberikan.

1) Didahului dengan pemanasan yang cukup

Pada umumnya bentuk latihan kecepatan bersifat cepat dan eksplosif, maka otot-otot yang akan dikenai beban harus dipersiapkan secara sungguh-sungguh dan menyeluruh. apabila otot belum siap menerima beban, kemungkinan akan terjadi cedera pada otot. untuk itu, pemanasan yang dilakukan harus secara menyeluruh dari menaikkan suhu tubuh, peregangan dan penguluran aktif maupun pasif pada otot-otot yang dominan akan dikenai beban, serta mencoba lari cepat jarak pendek.

2) Olahragawan tidak dalam keadaan lelah

Lelah secara fisik mengakibatkan respon fisiologis yang tidak sempurna terhadap rangsang latihan kecepatan. sedang lelah secara psikis menurunkan semangat dan ketegaran mental saat menerima beban latihan kecepatan. untuk itu, materi latihan kecepatan sebaiknya diberikan secara berseling dengan unsur biomotor yang lain, agar pada saat latihan olahragawan tidak mengalami kelelahan fisik dan psikis yang berarti. sebab bila olahragawan latihan kecepatan dalam keadaan lelah, akibatnya pada saat latihan menjadi tidak bersemangat dan konsentrasi akan menurun, sehingga tidak dapat merespon beban latihan secara maksimal. selain itu, olahragawan akan mengalami

keengganan untuk melaksanakan seluruh dosis latihan. dengan demikian sebaiknya latihan kecepatan diletakkan pada awal latihan ini.

3) Diberikan pada awal latihan inti

Setelah proses pemanasan secara lengkap dijalankan, maka langkah selanjutnya adalah memasuki tahap latihan inti. Oleh karena bentuk latihan kecepatan selalu menuntut usaha yang maksimal, bahkan sampai super maksimal, maka biasanya latihan kecepatan diberikan pada awal latihan inti. Diharapkan pada awal latihan inti, kondisi olahragawan masih dalam keadaan yang prima dan segar, sehingga mampu mengatasi setiap beban latihan. Hal tersebut dimaksudkan agar olahragawan tidak dalam keadaan lelah secara fisik dan psikis. Namun demikian latihan kecepatan dapat juga diberikan pada akhir latihan inti, yaitu pada latihan tambahan (suplemen).

4) Bervariasi

Bentuk latihan Kecepatan pada umumnya bersifat monoton, sehingga mengakibatkan kejenuhan dan kebosanan pada olahragawan. Untuk itu, pelatih harus mampu menciptakan berbagai macam latihan agar olahragawan tetap bersemangat dan berkonsentrasi dalam berlatih, tetapi dengan tidak melupakan sasaran utama dari latihan kecepatan. variasi latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah-ubah rangsang yang diberikan, mengganti kawan berlatih, mengganti tempat suasana berlatih atau diberi tantangan. dengan bentuk latihan yang variatif akan

merangsang olahragawan untuk dapat melaksanakan latihan kecepatan secara antusias dengan semangat yang tinggi.

5) Intensitas Rangsang

Intensitas rangsang adalah kualitas beban latihan yang diberikan pada saat latihan kecepatan. ketepatan kualitas pembebanan akan berpengaruh besar terhadap kemauan olahragawan untuk berlatih dan pencapaian sasaran latihan kecepatan. Pada umumnya intensitas rangsang beban yang diberikan pada latihan kecepatan berkisar antara sub maksimal sampai super maksimal. bila latihan dengan beban pemberat, berkisar 30-60% IRM. berbeda dengan latihan penguasaan teknik intensitasnya berkisar antara rendah sampai menengah.

6) Durasi Rangsang

Durasi rangsangan adalah lamanya waktu pembebanan yang diberikan. waktu pembebanan yang terlalu lama, kurang baik untuk melatih kecepatan. rentang waktu untuk latihan kecepatan sebaiknya berkisar antara 5 sampai 20 detik atau menggunakan jarak antara 20 sampai 80 meter, tergantung dari jarak dan jenis cabang olahraganya. Latihan yang lebih lama lagi akan meningkatkan kemampuan *aerobik*.

7) Volume Rangsang

Volume rangsang (Latihan) ditentukan oleh intensitas beban yang diberikan dan tahap periodisasi latihan yang sedang dijalani. Oleh karena volume latihan hukumnya selalu berbanding terbalik dengan

intensitas, maka bila volumenya tinggi intensitasnya cenderung rendah atau bila volumenya rendah intensitasnya cenderung tinggi.

#### 8) Frekuensi Rangsang

Frekuensi rangsangan adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan kecepatan berkisar antara 2-4 kali pada setiap minggunya. tergantung dari tahap periodisasi latihan yang berlangsung. pada saat periode persiapan frekuensi latihannya relatif sedikit, oleh karena periode persiapan lebih dominan untuk latihan ketahanan dan kekuatan, sehingga latihan kecepatan baru dalam taraf sebagai latihan penyela. oleh karena semakin dekat dengan waktu pertandingan frekuensi latihan kecepatan semakin ditambah, karena bentuk latihan pada periode pertandingan adalah kekuatan dan power.

#### 9) Waktu Istirahat

Pada latihan kecepatan waktu istirahat diliputi waktu *recovery* dan waktu interval), yang diberikan pada waktu antar perangsangan. Waktu *recovery* dan interval bersifat lengkap, agar olahragawan dapat memulihkan tenaga yang digunakan dan tidak mengalami kelelahan. Prinsip dari pemberian waktu interval adalah harus lebih lama daripada waktu *recovery*. perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat, untuk *recovery* 1:9-10, sedangkan waktu interval 1:12-13. apabila waktu kerja 3 detik, maka *recovery* berkisar 30 detik dan waktu interval dan maka *recovery* berkisar 30 detik dan waktu interval 36 detik.

## 5. Hakikat Tendangan *Dollyo Chagi*

Pada olahraga beladiri *taekwondo* tendangan dan pukulan sangat diperlukan, akan tetapi mayoritas *point* dalam pertandingan adalah dengan memakai tendangan. Selain itu tendangan lebih mempunyai kekuatan yang lebih besar daripada pukulan. Pada saat melakukan tendangan banyak faktor yang harus diperlukan, salah satunya adalah keseimbangan. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan karena bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja akan tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Selain itu kaki juga mempunyai jangkauan yang lebih panjang dari pada tangan (Firdaus, 2018). Tendangan *dollyo* atau yang lebih sering disebut *dollyo chagi* atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan tendangan memutar ke depan (Sugiarto, 2014).

Hasil pengamatan peneliti terhadap keterampilan gerak tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang mengangkat paha hingga kaki sampai ke atas, kemudian pinggang diputar sehingga lipatan kaki mendatar ke depan dan diakhiri dengan melakukan lecutan kaki oleh telapak kaki dengan arah kaki 90 derajat untuk sasaran perut dan 45 derajat untuk sasaran kepala.

*Dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan *point* saat bertanding dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak *taekwondoin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyourugi*. Power yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai

sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perrkenaan dari *dollyo chagi* adalah bagian bal deng (punggung kaki). Aplikasi pada *kyourugi*, 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 *kyourugi*, tendangan ini sering diarahkan pada badan (*momtong*) dan kepala (*eolgol*). Ketika melakukan tendangan ini sangat diperlukan waktu (*timing*) 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). 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.

*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* (Amdan, & Sepdanius, 2019). *Dollyo chagi* menurut Tirtawirya

(2005: 24), adalah “tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*”. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari tendangan *dollyo chagi* adalah bagian punggung kaki (*bal deung*). *Dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyorugi* untuk menyerang dan membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step ataupun tidak menggunakan step tendangan.

Keterampilan *dollyo chagi* sangat diperluakan bagi atlet *taekwondo* karena tendangan ini memiliki peluang yang besar untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Keterampilan yang baik akan diperoleh jika dilakukan secara benar dan berulang-ulang sehingga memunculkan otomatisasi gerakan pada keterampilan yang dilatih. Tendangan *dollyo chagi* juga sering digunakan dalam tiap pertandingan *taekwondo* karena seorang *taekwondo*in juga bisa dapat mudah menghasilkan point dengan tendangan yang simpel dan relatif mudah. Karena itu banyak sekali pelatih yang menerapkan beberapa variasi latihan untuk bisa melatih tendangan *Dollyo chagi* secara efisien (Naila& Akhmad, 2021).

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, lecutka lutut, kaki yang ditekuk 90 derajat.
- d. Tarik kembali kaki yang telah dilecutkan 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 *kyourugi*.

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 deng*). Naila & Akhmad (2021: 74) menyatakan bahwa *dollyo chagi* dapat diaplikasikan dalam pertandingan *kyourugi* untuk menyerang dan membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step maupun tidak menggunakan

step. *Dollyo chagi* tendangan serong memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deng*.

*Dollyo chagi* merupakan salah satu bentuk tendangan yang saling sering dipakai dalam sebuah pertandingan karena keaktifannya dalam menghasilkan *point*. *Dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang wajib dikuasai oleh seorang taekwondoin, baik pemula maupun tingkat lanjut, baik bagi atlet *poomsae* maupun *kyorugi*. Gerakan *dollyo chagi* diawali dengan *ready position phase* (Posisi siap), yaitu sikap kuda kuda sempurna, lalu pada implementasinya mengawali tendangan dengan mengangkat paha lurus kedepan dan tidak boleh menyamping saat mengangkat paha hingga setinggi rata rata air. Posisi selanjutnya serongkan paha yang diangkat, dan pada saat yang bersamaan posisi badan dan tumpuan kaki ikut menyerong/menyamping hingga mencapai sudut sekitar 180 derajat kemudian lepaskan tendangan dengan meluruskan kaki, yaitu dengan melempar kaki dari lutut hingga punggung kaki, dimana bagian punggung kaki merupakan bagian yang digunakan untuk mengenai sasaran, perlu diperhatikan pandangan mata tertuju ke arah sasaran (Musadik, 2014).

Tendangan *dollyo chagi* yang sempurna terlihat dari sikap posisi tubuh yang seimbang pada saat proses akhir tendangan, dimana posisi tubuh dan tumpuan dari awal mengikuti tungkai atau gerakan tendangan yang menyamping. Pada saat posisi ini, taekwondoin harus dapat menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuhnya untuk kembali ke posisi semula, disamping itu pengaturan jarak juga

perlu diperhatikan saat melakukan tendangan, agar tendangan bisa mengarah tepat pada sasaran yang dituju.

Menurut penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan *dollyo chagi* adalah suatu teknik tendangan dasar dimana seluruh *taekwondo* harus menguasai tendangan tersebut dengan baik dimulai dengan mengangkat lutut ke depan, memutar pinggang masuk ke dalam, melecutkan kaki dengan ujung kaki runcing dan pinggang diputar, kemudian kaki ditarik untuk kembali ke posisi semula.

Gambar 6. Tendangan *Dollyo Chagi*



## B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Ekstrakurikuler *Taekwondo* Siswa SMP Negeri 6 Yogyakarta”, sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Putri Sari Dewi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric (Ladder Drill)* Dalam Meningkatkan *Agility* Tendangan

Pada Atlet *Taekwondo*” berdasarkan hasil dan pembahasan pada skripsi tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill* dalam peningkatan *agility* tendangan pada atlet *taekwondo*, setelah dilakukan latihan *ladder drill* selama 6 minggu sebanyak 12 kali pertemuan dengan peningkatan dosis yang ditentukan latihan *ladder drill* tersebut dapat membantu meningkatkan *agility* dalam menendang sehingga pelatih bisa menjadikan *ladder drill* ini sebagai salah satu silabus latihan untuk *training center* (TC), latihan tersebut minimal dilakukan selama 12 kali pertemuan, yaitu dalam seminggu 2-3 kali dengan waktu istirahat 24-28 jam.

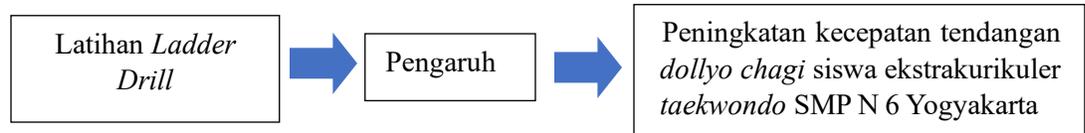
- 2) Putra, A (2023) meneliti “Perbedaan Efektivitas Latihan *Skipping* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo”. Metode digunakan adalah eksperimen kuantitatif *two group pre-test and post-test design* dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan berbeda selama 14 pertemuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yang terdiri dari 16 atlet dari populasi 30 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah latihan *ladder drill* memberikan pengaruh lebih besar terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* club Inti- DO Kota Jambi dengan hasil T hitung lebih tinggi sebesar  $5,332365 > 1,7531$  T tabel.

### C. Kerangka Berpikir

Kondisi awal di ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta, latihan yang digunakan masih menggunakan metode latihan yang konvensional. Latihannya berupa menendang target secara berulang-ulang untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Hal ini menunjukkan kurangnya variasi latihan kecepatan tendangan di ekstrakurikuler *taekwondo* SMP N 6 Yogyakarta. Variasi latihan kecepatan tendangan menggunakan bentuk latihan *ladder drill*.

Setelah latihan *ladder drill* dilakukan lalu mengadakan tes untuk mengetahui pengaruh dari kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler SMP N 6 Yogyakarta meningkat atau tidaknya, Hasil pengaruhnya dapat diketahui setelah tes yang kedua yaitu *pre-test*. dengan menghitung menggunakan uji-t maka dapat diketahui hasil dari *pretest* dan *posttest*, jika catatan waktu semakin sedikit menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memberi pengaruh meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler SMP N 6 Yogyakarta apabila hasil catatan waktu semakin lama menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* tidak memberi pengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler SMP N 6 Yogyakarta. Setelah dilakukannya peneliti berpikir bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP N 6 Yogyakarta.

Gambar 7. Kerangka Berpikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data data secara empiris. Oleh karena itu setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dari hipotesis tersebut akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar adanya atau tidak benar. Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Hipotesis asosiatif”. bentuk hipotesis yang diajukan, adalah adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP N 6 Yogyakarta.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimental* (eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2017: 107) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh dari suatu perlakuan terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental* dengan desain *pre-test post-test one group design*. Menurut Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa penelitian *pre-test post-test one group design* adalah desain penelitian yang terdapat *pre-test*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Group	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

X : *treatment expressive writing*

O1 : pengukuran pertama dengan *pre-test*

O2 : pengukuran terakhir dengan *post-test*

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 6 Yogyakarta dan waktu penelitian dilakukan bulan Mei 2024. Tahap pertama, peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Pada tahap selanjutnya peneliti memberikan *treatment* atau perlakuan dengan latihan *ladder drill* kepada peserta didik. Tahap akhir peneliti memberikan *post-test* untuk melihat apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* peserta didik SMP N 6 Yogyakarta. Mengacu pada hasil observasi yang telah peneliti lakukan saat menjalankan Praktik Kependidikan di SMPN 6 Yogyakarta serta observasi lanjutan, SMPN 6 Yogyakarta sebagai lokasi penelitian.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo kelas 7,8, dan 9 di SMP N 6 Yogyakarta yang berjumlah 25 Peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel Penelitian dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* SMP N 6 Yogyakarta yang telah mencapai kategori senior/sabuk hijau ke atas. Teknik yang digunakan dalam pengambilan Sampel adalah teknik *Purposive sampling*. Teknik

*Purposive* sampling adalah teknik penentuan atau pemilihan sampel dengan tujuan tertentu atau sampel ditetapkan secara sengaja oleh peneliti. Penentuan subjek dalam teknik ini berdasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017).

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

##### a. Latihan *Ladder Drill*

*Ladder drill* adalah bentuk latihan dengan menggunakan ladder yang dilalui dengan kaki dengan bentuk gerakan yang beragam. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan *ladder drill* yang digunakan siswa. Selain tendangan kaki yang meningkat juga terjadi peningkatan pada perpindahan kaki siswa dari posisi awal lalu menendang dan kembali lagi ke posisi awal.

##### b. *Dollyo chagi*

*Dollyo chagi* merupakan tendangan yang diajarkan di beladiri *taekwondo*, tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar kearah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo chagi* adalah memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan *power* tenaga tendangan yang benar.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Pengumpulan data

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini yaitu instrumen yang disusun oleh ( Ismono S, 2017) adapun tata cara atas kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah sebagai berikut Subyek berdiri dibelakang garis batas sejauh jangkauan masing-masing siswa dari sasaran (target). Pada aba-aba “siap”, siswa bersiap untuk memulai, pada aba aba “ya” siswa melakukan tendangan sebanyak 5 kali dan dihitung waktunya, bila ada subjek yang teknik tendangannya salah atau tidak bunyi maka tendangan tersebut tidak mendapat poin. waktu yang diperoleh untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 5 kali.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

#### a. *Pretest*

*Pretest* dilakukan untuk mengetahui kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa sebelum diberikan latihan *ladder drill*. Bertempat di Aula SMPN 6 Yogyakarta pada pukul 15.00. Dalam tes ini diperlukan petugas pengukur waktu 2 orang, pemberi aba-aba dan pencatat hasil.

#### b. *Posttest*

*Posttest* dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler SMPN 6 Yogyakarta. Bertempat di aula SMPN 6 Yogyakarta pada pukul

15.00. dalam tes ini diperlukan pengukur waktu 2 orang, pemberi aba-aba dan pencatat hasil.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

##### a. Uji Validitas Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Hasil data yang terkumpul dari 5 responden uji coba dan proses penghitungan validitas sebesar “0,750”. Maka dapat disimpulkan bahwa derajat validitas instrumen tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah “tinggi”

##### b. Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Berdasarkan pembuktian reliabilitas instrumen yang ditunjukkan pada lampiran, diperoleh hasil pembuktian  $r_1$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dengan  $n = 5$  untuk taraf kesalahan 5% ( $r_1$  lebih  $>$   $r$  tabel dengan taraf kesalahan 5% yaitu “0,750”  $>$  “0,707”). sehingga dapat disimpulkan instrumen tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah reliabel dan dapat dipergunakan untuk Penelitian.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Menurut Sugiyono (2015) Setelah data hasil penelitian terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah menganalisis data yang diperoleh. Karena dengan adanya suatu analisis data, maka akan diperoleh

kesimpulan yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis sebagai berikut:

a. Analisis Data Statistik Deskriptif

Menurut Sugiyono (2017) statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan data atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya sehingga memberikan gambaran yang jelas melalui pengumpulan penyusunan dan penganalisisan data, sehingga dapat diketahui gambaran umum dari objek yang diteliti. Adapun uji persyaratan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dari data kecepatan 2. tendangan *dollyo chagi*. Pengujian ini harus dilakukan untuk melakukan pengujian selanjutnya, karena dalam analisis statistik parametrik, data terdistribusi normal adalah syarat mutlak yang harus terpenuhi.

c. Uji *Shapiro-Wilk* dilakukan untuk data yang berskala *interval* atau rasio. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikasinya  $> 0,5$ , sedangkan data dapat dikatakan tidak terdistribusi normal jika nilai signifikansi  $< 0,5$ . Uji *Shapiro-Wilk* adalah uji normalitas yang lebih efektif dan valid digunakan untuk

sample berjumlah kecil atau kurang dari 50. Untuk melakukan *uji Shapiro Wilk*, peneliti menggunakan IBM SPSS Statistic 25.

d. Uji *Paired Sample T-Test*

Uji *paired sample t-test* adalah uji parametrik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata dari dua sampel yang saling berhubungan, dengan asumsi data terdistribusi normal. Sampel berpasangan bersal dari subjek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Untuk melakukan uji ini, memerlukan data dengan skala atau rasio.

Alasan peneliti menggunakan *uji paired sample t-test* sebagai alat analisis yaitu dalam penelitian ini digunakan dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill*. Kemudian, pengujian ini akan memberikan hasil apakah sampel penelitian sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill* memiliki rata-rata yang berbeda secara signifikan ataupun tidak.

Dalam penelitian ini, untuk pengambilan keputusan dilakukan sebagai berikut:

- a) Jika Sig. < 0,05, maka hipotesis diterima.
- b) Jika Sig. >0,05, maka hipotesis ditolak.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian yang akan disajikan merupakan data yang diperoleh dari hasil tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang diikuti oleh siswa peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMP N 6 Yogyakarta yang berjumlah 10 siswa, yang terdiri dari kelas VII dan VIII. *Pretest* dan *Posttest* dilakukan sebanyak 5 kali percobaan dengan 3 kali kesempatan. Skor akhir adalah hasil terbaik dari 5 kali percobaan dengan 3 kali kesempatan tersebut.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Subyek	Kelas	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Cristable Hani I	7F	5,65	4,15
2	Alvian Rizky P	7F	3,74	3,60
3	Alexander Rosari	7F	5,77	4,30
4	Fallon Cleo S	7F	5,02	4,65
5	Aisyah Erianda P	8B	5,29	4,80
6	Herlambang Putra	8D	4,41	4,05
7	Muhammad Ikhsan	8D	5,67	5,20
8	Aine Putri	8E	4,55	4,16
9	Hengky Firman	8F	5,60	5,28
10	Rinna Maulany	8G	5,87	5,72

## 2. Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum= 3,74 detik, nilai maksimal= 5,87, rata-rata (*mean*) 5,15, dan simpangan baku (*Std. Deviation*)= 0,71. Sedangkan untuk hasil *post-test* nilai minimum= 3,60 , nilai maksimum=5,72, rata-rata(*mean*)= 4,59, dan simpangan baku (*Std. Deviation*)= 0,66. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

<b>Statistik</b>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>N</i>	10	10
<i>Mean</i>	5,15	4,59
<i>Median</i>	5,44	4,47
<i>Mode</i>	3,74	3,60
<i>SD</i>	0,71	0,66
<i>Minimum</i>	3,74	3,60
<i>Maximum</i>	5,87	5,72

### a. Data Hasil *Pre-test*

Sebelum siswa peserta *taekwondo* di SMPN 6 Yogyakarta mendapat (*treatment*), Peserta terlebih dahulu mengikuti *pretest* dalam bentuk tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Tes ini bertujuan untuk mengukur

kemampuan melakukan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMPN 6 Yogyakarta sebelum mendapatkan *treatment*. Waktu pelaksanaan pretest pada tanggal 21 Mei 2024 mulai dari jam 15.30 WIB sampai dengan selesai. Pelaksanaan *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* peserta didik ekstrakurikuler taekwondo di SMPN 6 Yogyakarta, dilakukan dengan menggunakan tes tendangan *dollyo chagi* sebanyak 5 kali dan dihitung waktunya. Peserta didik mempunyai 2 kali kesempatan melakukan tes tendangan *dollyo chagi*, dari 2 kali kesempatan tersebut akan diambil skor kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang terbaik (Tercepat).

Berdasarkan hasil pelaksanaan *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* diperoleh hasil kecepatan tendangan maksimal sebesar 5,87 detik, kecepatan tendangan minimal sebesar = 3,74 detik ,Sum 51,57, *mean* 5,15 ,dan standard deviasi 0,71. Deskripsi hasil pelaksanaan *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pretest*

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	03,00 detik – 03.60 detik	Baik Sekali	0 anak	0%
2	03,61 detik – 04,20 detik	Baik	1 anak	10%
3	04,21 detik – 04,80 detik	Sedang	2 anak	20%
4	04,81 detik – 05,40 detik	Kurang	2 anak	20%

5	05,41 detik – 06,00 detik	Kurang sekali	5 anak	50%
<b>Jumlah</b>			10	100%

Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Latihan

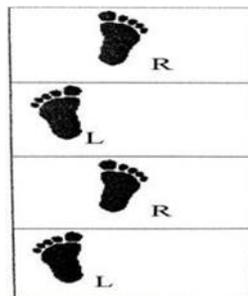
Latihan	Tanggal	Waktu	Keterangan
1	29 Mei 2024	15.00-16.30 WIB	Pretest dan latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
2	30 Mei 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
3	31 Mei 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
4	1 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
5	2 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
6	3 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
7	4 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
8	5 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
9	6 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
10	7 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set

11	8 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
12	9 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set
13	10 Juni 2024	15.00-16.30 WIB	Latihan ladder drill 3 repetisi latihan, 2 set

b. Pelaksanaan *Ladder Drill*

1) *Ladder Drill Straight Run*

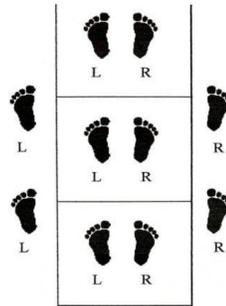
Gambar 8. Latihan *Ladder Drill Straight run*



- (a) Pertama kaki kiri terlebih dahulu melompat ke dalam kotak 1 dengan tidak menyentuh tali *ladder*.
- (b) Selanjutnya kaki kanan melompat masuk ke dalam kotak 2 dengan tidak menyentuh tali *ladder*.
- (c) Dan seterusnya sampai kotak terakhir.

2) *Ladder Drill Two In Two Out Forward Run*

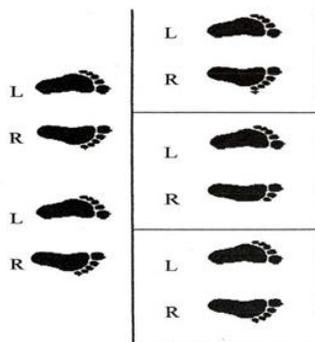
Gambar 9. Latihan *Ladder drill Two In Two Out Forward Run*



- (a) Pertama kaki kiri dan kanan secara bersamaan masuk ke dalam kotak 1 tanpa menyentuh tali *ladder*.
- (b) Selanjutnya kedua kaki kiri dan kanan secara bersamaan melompat keluar kotak dan tidak menyentuh tali *ladder*.
- (c) Melompat ke kotak ke 2 secara bersamaan dengan kedua kaki kiri dan kanan tanpa menyentuh tali *ladder* seterusnya sampai kotak terakhir.

3) *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run*

Gambar 10. Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run*



- (a) Pertama kaki kiri melompat masuk ke dalam kotak selanjutnya kaki kanan mengikuti melompat ke dalam kotak secara bergantian, dengan posisi menyamping dan tidak menyentuh tali *ladder*.
- (b) Melompat ke arah belakang kotak dengan menggunakan kaki kiri terlebih dahulu di susul oleh kaki kanan secara bergantian dengan tidak menyentuh tali *ladder*.
- (c) Masuk lagi ke dalam kotak secara bergantian kaki kiri terlebih dahulu masuk kotak lalu kaki kanan dengan tidak menyentuh tali *ladder* seterusnya hingga kotak terakhir.

c. Data Hasil *Post-test*

Setelah siswa peserta *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta mendapatkan perlakuan (*Treatment*), selanjutnya peserta mengikuti *posttest* dalam bentuk tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 6 Yogyakarta setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*). Waktu pelaksanaan *posttest* pada tanggal 10 juni 2024 mulai dari pukul 15.30 WIB sampai dengan selesai.

Pelaksanaan *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta dilakukan dengan menggunakan tes tendangan *dollyo chagi* sebanyak 5 kali dan dihitung waktunya. Siswa mempunyai 2 kali kesempatan melakukan tes tendangan

*dollyo chagi*, dari 2 kali kesempatan tersebut akan diambil skor kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang terbaik (tercepat).

Dari hasil pelaksanaan *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* diperoleh hasil kecepatan tendangan maksimal sebesar 5,72 detik, kecepatan tendangan minimal sebesar 3,60 detik, *sum* 45,91, *mean* 4,59, dan standard deviasi 0,65. deskripsi hasil pelaksanaan *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMP N 6 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil *posttest*

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	03,00 detik – 03.60 detik	Baik Sekali	1 anak	10%
<b>2</b>	03,61 detik – 04,20 detik	Baik	2 anak	20%
<b>3</b>	04,21 detik – 04,80 detik	Sedang	4 anak	40%
<b>4</b>	04,81 detik – 05,40 detik	Kurang	2 anak	20%
<b>5</b>	05,41 detik – 06,00 detik	Kurang sekali	1 anak	10%
<b>Jumlah</b>			10	100%

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* sangat dibutuhkan kecepatan. Kecepatan dalam cabang olahraga *taekwondo* seorang atlet sangat dibutuhkan baik dalam tendangan serangan maupun tendangan bertahan. Kecepatan dalam melakukan tendangan sangatlah berpengaruh saat dalam

pertandingan untuk memperoleh angka atau poin, karena tendangan atlet yang melakukan serangan maupun bertahan jika mempunyai kecepatan tendangan yang baik maka poin dapat diperoleh dengan mudah. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan *uji-t* untuk sampel berhubungan dapat diketahui bahwa berdasarkan tabel output hasil *uji-t* diperoleh nilai sig = 0,006 , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Dengan taraf signifikan sebesar 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan dengan menggunakan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMP N 6 Yogyakarta.

Pada saat pelaksanaan *pretest*, besarnya rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 5,15 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 4,59. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler SMP N 6 Yogyakarta setelah berlatih dengan bentuk latihan *ladder drill* meningkat sebesar 0,56 dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *ladder drill* sebesar 56%.

Berdasarkan hipotesis yang terdapat pada penelitian ini berbunyi pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis data dapat dilihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada hasil *posttest*. Permasalahan tentang kurangnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* dapat ditingkatkan dengan adanya variasi latihan *ladder drill*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang relevan dan dapat digunakan untuk menjadi bahan inovasi baru

bagi pengajar maupun pelatih. Hasil ini didukung oleh pendapat Herdadi (2020: 51) bahwa *dollyo chagi* merupakan tendangan dasar yang diperkenalkan dan sering dipakai oleh atlet beladiri *taekwondo* untuk menyerang dan membalas serangan lawan serta lebih efektif dalam mendapatkan poin. Latihan yang perlu diberikan untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* tersebut dengan variasi latihan *ladder drill* hal ini didukung oleh pendapat dari Pramukti (2015: 41) *ladder drill* membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh.

Selain itu, menurut hasil penelitian dari Putra et al. (2023, 72) tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang inti-do Kota Jambi.

Pada penelitian ini fungsi latihan *ladder drill* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan aspek kecepatan tendangan *dollyo chagi* sangat dibutuhkan oleh siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMPN 6 Yogyakarta. Hasil peningkatan tersebut dapat diperoleh karena *ladder drill* latihan yang bersifat melatih kekuatan otot tungkai siswa serta menekankan awalan menendang yang cepat menuju ke arah target yang diberikan. Saat siswa diberikan perlakuan atau *treatment*, siswa menendang seperti saat pengambilan data awal atau *pretest*. Kaki dimulai dari belakang lalu menendang ke arah target dan kaki yang menendang turun di depan lalu ditarik kembali ke posisi awal sebelum

menendang tidak keluar dari kotak dalam *ladder* yang diberikan saat itulah kefokusannya serta pelatihan tungkai siswa dibebankan.

*Treatment* menggunakan latihan *ladder drill* meningkatkan power siswa. Power tersebut meningkat karena adanya gerakan berlatih *ladder* yang diberikan oleh peneliti secara berulang-ulang yang dilakukan siswa maka kecepatan serta power tendangan siswa akan terbentuk. Tidak hanya kecepatan menendang saja, tetapi juga perpindahan kaki siswa dari posisi awal lalu menendang dan kembali lagi ke posisi awal membuat catatan waktu menendang siswa menjadi lebih cepat saat pengambilan data akhir atau *posttest*.

### C. Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan yang dialami peneliti selama penelitian yaitu diantaranya:

1. Peneliti tidak mengetahui kondisi otot kaki tungkai siswa ekstrakurikuler sebelum melaksanakan *pretest* dan *posttest*
2. Peneliti tidak mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan siswa ekstrakurikuler sebelum melaksanakan *pretest* dan *posttest*
3. Terbatasnya kesediaan *ladder* sehingga membuat siswa menunggu lama untuk melakukan latihan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler di SMP N 6 Yogyakarta. Dengan *uji-t* diperoleh nilai  $\text{sig} = 0,006$  , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ .

#### **B. Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

- a. Sebelum melakukan penelitian sebaiknya peneliti melakukan pengecekan terhadap kesiapan siswa ekstrakurikuler yang akan dites baik secara fisik maupun psikis.
- b. Pada saat memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes dijelaskan dengan rinci dan jelas bahwa tendangan *dollyo chagi* penting dalam olahraga *taekwondo* sehingga dalam pelaksanaan siswa ekstrakurikuler melakukan dengan sungguh-sungguh.
- c. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses latihan agar lebih bervariasi.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat memodifikasi latihan *ladder drill* agar lebih menarik dan bervariasi bentuk treatment yang diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aalizadeh, A. D. (2015). The effect of short-term plyometric training program on sprint, strength, power and agility performance in non-athletic men. *Biosciences Biotechnology Research Asia*, 12 (2), 1389-1395.
- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika*, 12(2), 183-196.
- Adhi, Y. N. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2 (7), 182-192.
- Amdan, A. &. (2019). Tinjauan ketepatan tendangan dollyo chagi atlet taek wondo di smpn 2 nan baris. *STAMINA*, 2(8), 35-46.
- Ariansyah, A. I. (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.
- Azwar, E. &. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet taekwondo ppls aceh tahun 2020. *Serambi Konstruktivitas*, 3(4).
- Bangun, S. Y. (2019). Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29.
- Boyat, A. K. (2017). Effect of combined resistance and plyometric training program on explosive strength in indian taekwondo players. . *Saudi Journal of Sports Medicine*, 12(3), 158-161.
- Erwina, D. Z. (2022). Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan momtong dollyo chagi taekwondoin se-Kabupaten Kepahiang. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 22(2), 113-122.
- Farida, S. &. (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. (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).

- Herdadi, A. (2020). *Jago taekwondo: rahasia sukses taekwondoin sejati*. CV Satria Material Arts Indonesia.
- Mahardika, W. P. (2023). Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Menggunakan Sistem Penilaian PSS (Protector Scoring System): A Literatur Review. *Jendela Olahraga*, 891), 171-185.
- Muharram, N. A. (2020). Pengembangan buku teknik dasar Taekwondo berbasis mobile learning dan model tes keterampilan penanganan ap hurigi pada atlet taekwondo kota kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan olahraga*, 5(2), 41-46.
- Naila, N. &. (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.
- Nurchahyo, F. &. (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.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rinrka Cipta.
- Pratiwi. (2018). *Tendangan Pamungkas*. Jakarta: Pustaka Intermasa.
- Rejeki, H. S. (2018). Pengaruh Latihan Box Drill With Rings Dan Bounding With Rings Terhadap Peningkatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Smk Muhammadiyah 1 Palu. . *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6 (2), 99-110.
- Sabatini, N. K. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. . *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85-95.
- Santoso, N. &. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *urnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 85-92.
- Setiawan, Y. 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), 322223.

Sollisa, J. (2022). *Metode latihan daya ledak tendangan dollyo chagi taekwondo*. CV Literasi Nusantara Abadi.

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.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Umamah, K. N. (2018). Prestasi Akademik Ditinjau Dari Keterlibatan Remaja Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 108-114.

Wibawa, E. &. (2023). Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Menggunakan Pyongyo Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Dojang. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 4(1), 9-14.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**

ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦺꦴꦗꦺꦴꦏꦂꦠꦏꦺꦴꦩꦠꦶꦏꦺꦴꦩꦸꦢꦏꦺꦴꦲꦼꦫꦒꦫ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682  
Fax (0274) 512956

EMAIL: [dindikpora@jogjakota.go.id](mailto:dindikpora@jogjakota.go.id)

HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)

WEBSITE: [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Nomor : 000.9/5687  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 Bendel  
Hal : Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIKK  
Universitas Negeri Yogyakarta

di  
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : B/969/UN34.16/PT.01.04/2024  
Tanggal : 30 Mei 2024  
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Dada Prayudha Siregar  
NIM : 20601241069  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas : Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap kecepatan Tendangan Dollyo Chagi pada Akhir Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa SMPN 6 Yogyakarta  
Waktu Penelitian : 29 Mei s.d. 10 Juni 2024  
Narahubung : 089518767603.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Dinas



Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SMP Negeri 6 Yogyakarta
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SMP



**SEGORO AMARTO**

SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWA MAJUNE NGAYOGYAKARTA  
KEMANDIRIAN – KEDISCIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN

## Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SMP NEGERI 6**

ꦱꦩꦥꦤꦺꦒꦼꦫꦶꦒꦺꦴꦏꦿꦠ

Jl. RW. Monginsidi No. 1 Yogyakarta Kode Pos : 55233 Telp. (0274) 512268 Fax (0274) 512268  
HOTLINE SEKOLAH : (0274) 512268 EMAIL : smpn6@jogjakota.go.id  
HOTLINE SMS UPIK : 085640056681 HOTLINE EMAIL : smpn6yk@yahoo.com  
WEBSITE : smpn6yogya.sch.id

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 000.9/455

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Isnawati, S.Pd.  
NIP : 19690613 200801 2 011  
Pangkat, Golongan : Penata Tk.I/IIIid  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dada Prayudha Siregar  
NIM : 20601241069  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi-SI  
Fakultas : UNY

Benar-benar telah melaksanakan penelitian, pengambilan data dalam rangka persiapan penyusunan Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa SMP Negeri 6 Yogyakarta" di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada tanggal 29 Mei s.d. 10 Juni 2024

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 25 Juni 2024

Kepala Sekolah

Dwi Isnawati, S.Pd.

NIP. 19690613 200801 2 0114

Lampiran 3. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Dada Prayudha Siregar  
 NIM : 20601241069  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Prof. Pr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	5/03/2024	judul Ubah Bab I → III	⊕
2	4/04/2024	Bab I perbaikan kata tulis gambar gambar ketting UNY Baree pedoman pemilihan skripsi terbaru	
	15/05/2024	Bab I Revisi Bab I ok	
	10/06/2024	Bab II tambah teori hipotesis perbaikan	
	12/06/2024	Bab III ok	
	20/06/2024	target ke lapangan Pembelian hrs ada teori yg mendasar	⊕

acc Ujian dg Revisi  
 dg Surat pembelian di lampiran

Ketua Departemen POR,  
 Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 4. Data Hasil *Pretest dan Posttest*

<b>NO</b>	<b>Subyek</b>	<b>Kelas</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	Cristable	7F	5,65	4,15
2	Alvian	7F	3,74	3,60
3	Alexander	7F	5,77	4,30
4	Fallon Cleo	7F	5,02	4,65
5	Aisyah	8B	5,29	4,80
6	Herlamban	8D	4,41	4,05
7	Muhamma	8D	5,67	5,20
8	Aine Putri	8E	4,55	4,16
9	Hengky	8F	5,60	5,28
10	Rinna	8G	5,87	5,72

## Lampiran 5. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecepatan Tendangan	.233	10	.131	.877	10	.121
Posttest Kecepatan Tendangan	.142	10	.200 <sup>*</sup>	.959	10	.774

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 6. Uji *Paired Sample T-test*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	.56600	.49793	.15746	.20980	.92220	3.595	9	.006

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan



(Pemanasan sebelum *pretest*)



(Pengambilan data *pretest*)



(Pelaksanaan latihan *ladder drill*)



(Pengambilan data *posttest*)