

# **KELEBIHAN DAN KEKURANGAN KUDA-KUDA PANJANG DAN PENDEK PADA KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* SISWA EKSTRAKURIKULER TAE KWON DO SMP N 2 GAMPING**

## ***THE ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF LONG AND SHORT SAWHORSE IN KICK SPEED OF DOLLYO CHAGI OF TAEKWONDO EXTACURRICULAR STUDENTS OF STATE JUNIOR HIGH SCHOOL (SMPN) 2 OF GAMPING***

oleh : Galang Putri Pratiwi, [galangputri33@gmail.com](mailto:galangputri33@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwon do SMP N 2 Gamping. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan awalan kuda-kuda panjang dan pendek. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler taekwon do sebanyak 30 siswa dan sampel penelitian berjumlah 20 siswa dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-kuda panjang memberikan keuntungan yang lebih dominan yaitu dengan menggunakan kuda-kuda panjang maka keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, adapun kekurangan dari kuda-kuda panjang ini adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek, dengan menggunakan kuda-kuda pendek tendangan yang dihasilkan lebih cepat, adapun kekurangan melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda pendek yaitu keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan.

**Kata kunci : *kecepatan, dollyo chagi***

### **Abstract**

*This research was aimed to know the advantages and disadvantages of long and short sawhorses in kick speed of dollyo chagi of taekwon do extracurricular students of State Junior High School (SMPN) 2 of Gamping. This was a descriptive research design by a descriptive quantitative research method. Instrument used was a kick speed test of dollyo chagi using long and short initial sawhorses. Data was analyzed descriptively. The research population were taekwon do extracurricular students numbered 30 and research samples numbered 20 by a purposive sampling method. The research results showed that dollyo chagi kick using long sawhorse provides a more dominant advantages include by using long sawhorse so that body balance during performing kick was more stable, while disadvantage of these long sawhorse was speed resulted has not been maximal. The researcher also concluded several advantages performing dollyo chagi kick with short sawhorse by using short sawhorse kick resulted was faster, while disadvantage of performing dollyo chagi kick by using short sawhorse includes body balance was less stable during performing kick.*

**Keywords: *speed, dollyo chagi.***

## PENDAHULUAN

Tae Kwon Do adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Tae Kwon Do dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, usia, dan status sosial. Tae Kwon Do juga telah tersebar dan banyak dipraktikkan di seluruh dunia tahun 2002. Tae Kwon Do dibagi menjadi dua jenis bidang seni yaitu jurus (*poomsae*) dan pertarungan (*Kyorugi*). Tae kwon do kategori *kyorugi* merupakan aktivitas beladiri *body contact*, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Cabang olahraga beladiri Tae kwon do umumnya menekankan pada teknik tendangan dibandingkan teknik pukulan. Kategori *kyorugi* semua teknik dasar wajib dipelajari dan dapat dilakukan dengan baik, terutama teknik dasar kuda-kuda dan teknik dasar tendangan, karena dalam bertarung teknik dasar kuda-kuda akan sangat mempengaruhi kecepatan dan ketepatan tendangan saat mengenai lawan. Salah satu tendangan dalam Tae Kwon Do yang sering digunakan dalam pertarungan yaitu tendangan *Dollyo Chagi*. *Dollyo Chagi* atau diartikan tendangan melingkar ke depan adalah tendangan paling dasar yang diajarkan pada tingkatan sabuk putih dan merupakan pondasi dari berbagai variasi tendangan tingkat lanjut, karena dapat banyak divariasikan dengan tendangan lainnya dan tingginya

efektivitas tendangan ini menjadi tendangan yang sangat penting. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* juga bergantung terhadap benar atau tidaknya kuda-kuda yang digunakan.

Tendangan *dollyo chagi* sering digunakan dalam *kyorugi* maka pemahaman dan kecepatan tendangan *dollyo chagi* perlu ditingkatkan. Salah satu cara meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu dengan menggunakan awalan kuda-kuda yang benar. Teknik dasar yang paling utama dalam tae kwon do adalah kuda-kuda. Kuda-kuda dalam tae kwon do terdapat beberapa macam namun hanya 2 macam kuda-kuda yang sering digunakan dalam pertarungan antara lain kuda-kuda langkah panjang (*Ap Koobi*) dan kuda-kuda langkah pendek (*Ap Seogi*). Pembinaan dan pengembangan cabang olahraga, salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran jasmani. Salah satu sekolah yang telah menerapkan ekstrakurikuler adalah SMP N 2 Gamping, yang mempunyai beberapa macam ekstrakurikuler termasuk beladiri tae kwon do.

Ektrakurikuler cabang beladiri tae kwon do didirikan di SMP N 2 Gamping

pada tahun 2015. Olahraga beladiri tae kwon do telah dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah sebagai salah satu wadah bagi siswa sekolah untuk menyalurkan minatnya dan mencetak prestasi. Tujuan didirikan ekstrakurikuler tae kwon do adalah untuk mencari bibit baru atlet tae kwon do Yogyakarta, meningkatkan prestasi siswa SMP N 2 Gamping, dan mengangkat nama baik SMP N 2 Gamping dalam bidang olahraga. Siswa SMP N 2 Gamping sangat berantusias untuk mengikuti ekstrakurikuler tae kwon do semenjak olahraga beladiri ini diperkenalkan pada sekolah tersebut, namun masih banyak siswa yang belum menguasai teknik-teknik dasar olahraga tae kwon do. Atlet tae kwon do yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien sehingga dapat memberikan hasil optimal dalam pertandingan. Gerak yang efektif dan efisien dapat didukung oleh kemampuan biomotor yang baik.

Bagi siswa SMP N 2 Gamping ekstrakurikuler tae kwon do adalah ekstrakurikuler yang belum seluruh siswa mengetahui, hal ini disebabkan karena ekstrakurikuler ini masih baru bagi siswa siswi kelas tujuh dan delapan. Terlihat beberapa siswa yang sebelumnya pernah mengikuti beladiri Tae Kwon Do di tempat lain belum dapat menguasai teknik tendangan dengan baik. Kurangnya

pemahaman tentang teknik dasar kuda-kuda menyebabkan tendangan yang dilakukan siswa juga lambat saat mengenai sasaran. Sebenarnya dua tahun sebelumnya ekstrakurikuler tae kwon do sempat didirikan namun dikarenakan beberapa masalah maka ekstrakurikuler ini diberhentikan. Fasilitas yang ada untuk ekstrakurikuler tae kwon do di SMP N 2 Gamping belum memadai. Walaupun pihak sekolah telah menyediakan aula yang cukup luas dan bersih namun di dalam aula tersebut belum disediakan matras untuk latihan. Peralatan yang dipakai seperti pelindung kaki dan tangan, pelindung kepala, target, dan hudo sekolah juga belum dapat menyediakan walaupun hanya untuk beberapa pasang maka pihak sekolah mengharuskan siswa untuk membawanya sendiri.

Mengungkap permasalahan ini peneliti akan memilih siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tae kwon do untuk selanjutnya peneliti akan mengajarkan beberapa teknik kuda-kuda. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping.”

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif tentang

kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler tae kwon do SMP N 2 Gamping. Teknik pengambilan data menggunakan tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan sebanyak 7 repetisi selama 3 set menggunakan awalan kuda-kuda panjang dan pendek.

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di gedung serbaguna SMP Negeri 2 Gamping yang beralamatkan di Jalan Jambon Trihanggo, Trihanggo, Gamping, Kabupaten Sleman. Penelitian dilakukan pada hari Jumat tanggal 16 Juni 2017 pada pukul 16.00-17.30 WIB.

### **Subyek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 2 Gamping yang mengikuti ekstrakurikuler Tae Kwon Do sebanyak 20 siswa.

### **Prosedur**

Agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes, tes yang dilakukan berupa tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* menggunakan awalan kuda-kuda panjang dan pendek yang dilakukan sebanyak 7 repetisi selama 3 set. Tes ini digunakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi* siswa SMP N 2 Gamping.

Proses pengambilan data diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu peneliti memberi penjelasan dan contoh melakukan kuda-kuda panjang dan pendek, teknik dasar tendangan *dollyo chagi*, dan rangkaian tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda panjang dan pendek dengan kecepatan, semua itu dilakukansupaya siswa paham dalam pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Masing-masing siswa melakukan tendangan *dollyo chagi* 7 repetisi selama 3 set. Pengambilan dilakukan oleh tiga testor yang bertugas sebagai *timer*, pencatat hasil tes, dan pengambil foto.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Penelitian ini untuk menggambarkan tingkat kecepatan tendangan *dolyo chagi*.

## **PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi* siswa SMP N 2 Gamping. Kecepatan merupakan salah satu faktor tendangan dalam cabang beladiri taekwon do. Untuk membuktikannya peneliti melakukan serangkaian tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda panjang dan pendek yang dimaksudkan untuk mengetahui kuda-kuda yang tepat guna meningkatkan kecepatan tendangan taekwondoin. Rangkaian tes tersebut berupa melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 7 repetisi selama 3 set dan peneliti akan mencatat waktu yang dicapai testor. Peneliti akan mencatat waktu yang tercepat dari 3 set rangkaian tendangan *dollyo chagi*, dan dengan tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* tersebut maka diketahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada tendangan *dollyo chagi*.

Tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan kuda-kuda panjang memberikan keuntungan yang lebih dominan, yaitu dengan menggunakan kuda-kuda panjang maka keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, hal ini dikarenakan jika diukur secara vertikal titik berat tubuh lebih dekat dengan permukaan tanah maka dengan demikian tubuh akan lebih stabil dalam

menjaga keseimbangan, adapun kekurangan dari kuda-kuda panjang ini adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal karena titik berat tubuh yang lebih dekat dengan permukaan akan mengakibatkan tolakan kaki yang dihasilkan kurang maksimal sehingga kaki akan terasa berat saat melakukan tendangan. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek, dengan menggunakan kuda-kuda pendek tendangan yang dihasilkan lebih cepat karena kekuatan tolakan kaki lebih ringan sehingga saat mengangkat kaki, kaki akan terasa lebih ringan, adapun kekurangan melakukan tendangan *dollyo chagi* menggunakan kuda-kuda pendek yaitu keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan karena jika diukur secara vertikal antara titik berat tubuh dengan permukaan jarak yang dihasilkan lebih jauh sehingga hal tersebut dapat mengurangi keseimbangan tubuh.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, peneliti dapat memberi kesimpulan bahwa telah diketahui kelebihan dan kekurangan kuda-kuda panjang dan pendek pada kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Kelebihan kuda-kuda panjang pada awalan tendangan

*dollyo chagi* yaitu keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan lebih stabil, adapun kekurangannya adalah kecepatan yang dihasilkan belum maksimal. Peneliti juga menyimpulkan beberapa keuntungan melakukan tendangan *dollyo chagi* dengan kuda-kuda pendek yaitu tendangan yang dihasilkan lebih cepat dan efisien, adapun kekurangan adalah keseimbangan tubuh kurang stabil saat melakukan tendangan *dollyo chagi*.

### **Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan :

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi dan terprogram sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.
3. Untuk penelitian berikutnya, peneliti menganjurkan pada saat pengambilan data didampingi oleh tenaga ahli untuk menghindari kesalahan dalam pengambilan data.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arif, S. (2009). *Efektifitas dollyo chagi dan idan dolyo chagi dalam pertandingan piala rektor its tahun 2012*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.

Atmaja, A. (2015). *Pengembangan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Kyorugi Taekwondo*. Yogyakarta : universitas Negeri Yogyakarta.

Bompa, Tudor, O. (1994). *Theory and Methodology of Training, Toronto, Ontario*. Canada : Kendal Hunt Publishing Company.

Goodman, F. (1998). *The Ultimate Book Of Martial Arts*. New York : Lorens Books.

Hidayat, I. (2003). *Biomekanika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung : PSS Universitas Pendidikan Indonesia.

Pamungkas, O.I. (2014). *Pembuatan Model Tes Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Kategori Kyorugi Taekwondo in UNY*. Yogyakarta : Skripsi FIK UNY