

PENGARUH LATIHAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN GAWANG MODIFIKASI DAN PYONGYO TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMA KOLESE DE BRITTO YOGYAKARTA

THE EFFECT OF DOLLYO CHAGI TRAINING USING WICKET MODIFICATION AND PYONGYO TO DOLLYO CHAGI KICKING TECHNIQUE ON MEMBER OF TAEKWONDO EXTRACURRICULAR IN YOGYAKARTA KOLESE DE BRITTO SENIOR HIGH SCHOOL

Oleh: Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus (14601241013), Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Dari kelompok eksperimen *Mean Difference* sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 57,47% sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 23,17%.

Kata Kunci : *Latihan, dollyo chagi, gawang modifikasi, pyongyo, keterampilan, ekstrakurikuler, taekwondo.*

Abstract

This research was conducted to find out whether there was any significant increase dollyo chagi kicking technique using wicket modification and pyongyo on members of Taekwondo extracurricular in Yogyakarta Kolese De Britto Senior High School. This research was an experimental research and using pre test-post test control group design. Population of this research are 12 members of Taekwondo extracurricular in Yogyakarta Kolese De Britto Senior High School. Sample of this research are 10 members. Sample technique used in this research is purposive sampling with ordinal pairing to divide the sample. The instrument used in this research is dollyo chagi kicking technique-test. This research used t-test as analysis technique. The research showed that there was significant effect of dollyo chagi training using wicket modification and pyongyo to dollyo chagi kicking technique on members of Taekwondo extracurricular in Yogyakarta Kolese De Britto Senior High School. Mean difference score of experimental group is 10 and when being compared with average of pretest score which was 17.40, the increasing percentage of dollyo chagi kicking technique-test was 57.47 %. Meanwhile, in control group, mean difference score was 3.8 and when being compared with the average of pretest score which was 16.40, the increasing percentage of dollyo chagi kicking technique-test was 23.17 %.

Key words : *Training, dollyo chagi, wicket modification, pyongyo, technique, extracurricular, taekwondo.*

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Olahraga beladiri ini sangat terkenal dan berkembang pesat di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya *club*, pelaksanaan kejuaraan diberbagai tingkat, dan di sekolah-sekolah telah menerapkan olahraga beladiri *taekwondo* dalam salah satu ekstrakurikuler. SMA Kolese De Britto Yogyakarta sendiri terdapat banyak cabang ekstrakurikuler olahraga yang aktif seperti bola basket, sepak bola, bola voli, *flag football*, futsal, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, *taekwondo*, dan *wing chun* yang sering diikuti sertakan dalam berbagai kejuaraan. Prestasi yang pernah diraih peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta dalam cabang olahraga *taekwondo* adalah juara 3 kejuaraan *Poomsae* UGM Open 2016, juara 1 dan 2 Bupati Bantul Cup kategori *poomsae* junior putra 2017, sebagai atlet terbaik kategori *poomsae* junior putra dalam Bupati Bantul Cup 2017, dan 2 juara 3 Bupati Bantul Cup kategori *kyourugi* junior putra 2017.

Beladiri *taekwondo* memerlukan penguasaan teknik yang baik dan benar baik teknik tendangan, pukulan, dan seni. Penguasaan teknik tersebut akan berpengaruh dalam kualitas sebuah teknik. Teknik tendangan sangat penting karena

kekuatannya yang lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan lebih sukar dilakukan daripada teknik tangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam beladiri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Pernyataan tersebut diketahui dari hasil penelitian Rachmahani (2017: 49-52), dengan judul penelitian efektivitas tendangan *checking yeop chagi*, *dollyo chagi*, dan *idan dollyo chagi* dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kelas senior di UPI *Challenge National Taekwondo Championship* tahun 2016 dengan hasil presentase hasil akhir *dollyo chagi* sebesar 20,11%, *checking yeop chagi* sebesar 15,96%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 12,50% untuk atlet putra dan *dollyo chagi* sebesar 13,79%, *checking yeop chagi* sebesar 10,28%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 7,69% untuk atlet putri.

Pada kenyataannya sebagian besar peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta belum memiliki keterampilan dalam melakukan tahap-tahap teknik tendangan *dollyo chagi* yang

baik dan benar. Peneliti mengetahui hal tersebut ketika melihat peserta ekastrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* saat latihan. Kesalahan yang sering dilakukan peserta didik antara lain adalah ketika mengangkat lutut terlalu rendah sehingga melakukan tendangan tidak sesuai dengan sasaran, selain itu perkenaan punggung kaki tidak tepat dengan sasaran baik dari bentuk maupun posisi perkenaan kaki. Sehingga untuk memperbaiki teknik dan bentuk tendangan maka diberikan rangsangan menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*. Latihan menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* tersebut diharapkan dapat memperbaiki kesalahan sehingga dalam pertandingan menggunakan PSS (*Protector Scoring System*) dapat menghasilkan poin menggunakan tendangan *dollyo chagi* dengan teknik yang baik dan benar.

Berdasarkan uraian, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta”.

Latihan

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang berkelanjutan dan terprogram, mulai dari latihan yang ringan hingga latihan yang berat untuk mencapai suatu prestasi. Latihan menurut Tirtawirya (2006: 1), “merupakan suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat”. *Training* menurut Harsono (2017: 50), adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodelis, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik yang maksimal bagi seseorang atlet. Prinsip-prinsip agar tujuan latihan tercapai menurut Sukadiyanto (2002: 14-18), antara lain adalah prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip beban bersifat progresif, prinsip spesifikasi (kekhususan), prinsip latihan bervariasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*), prinsip periodisasi (latihan jangka panjang), prinsip berkebalikan

(reversibilitas), prinsip tidak moderat berlebihan (tidak berlebihan), prinsip latihan sistematis.

Dollyo Chagi

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*. *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 diperlukan 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.

Gawang Modifikasi dan *Pyongyo*

Gawang modifikasi merupakan sebuah benda yang digunakan sebagai penghalang. Gawang modifikasi dalam

penelitian ini menggunakan paralon berbentuk gawang dengan diameter berukuran 2,3 cm dan panjang 90 cm. Tinggi paralon disesuaikan dengan sasaran setiap masing-masing peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Gawang modifikasi dalam penelitian ini menggunakan paralon karena mudah didapat, murah, praktis, dan aman, selain itu, palang dari paralon ini berfungsi untuk menimbulkan efek jera agar peserta ekstrakurikuler berusaha tidak menyentuh paralon dan apabila menyentuh tidak menimbulkan cedera.

Pyongyo merupakan alat yang digunakan untuk melatih tendangan pada bagian sasaran yang ingin dilatih. *Pyongyo* yang digunakan pada penelitian ini berbahan bantalan busa yang dilapisi oleh kulit oscar. *Pyongyo* memiliki panjang keseluruhan 43 cm sedangkan panjang pada bagian pegangan 5 cm dan lebar bagian sasaran atau bantalan busa 22 cm. *Pyongyo* berfungsi untuk membentuk perkenaan pada punggung kaki dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*. *Pyongyo* yang digunakan merupakan target yang umum digunakan pada saat latihan.

Taekwondo

Taekwondo menurut Suryadi (2002: 1), terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan

diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga kategori pada cabang olahraga beladiri *taekwondo* menurut Suryadi (2002: XV) yaitu jurus dalam beladiri *Taekwondo* (*Poomsae*), Teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan Pertarungan dalam beladiri *taekwondo* (*Kyorugi*).

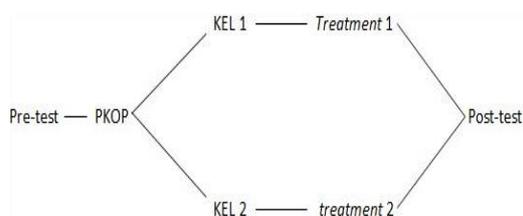
Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler menurut Wibowo (2015: 2), adalah suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pembina SMA dalam Wibowo (2015: 2), juga diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2016: 109), adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Kontrol Group Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016: 112). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yakni keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk perlakuan latihan tendangan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan program yang berbeda tanpa menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu atau 16 kali pertemuan dengan waktu tatap muka 90-100 menit.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest : Tes awal sebelum sampel diberi perlakuan.

PKOP : Pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*.

KEL 1 : Kelompok eksperimen menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*.

KEL 2 : Kelompok kontrol tanpa menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*.

Treatment 1 : Latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*.

Treatment 2 : Latihan *dollyo chagi* tanpa menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo*.

Posttest : Tes akhir setelah sampel diberi perlakuan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Waktu penelitian 9 Februari -17 Maret 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta yang berjumlah 12 putra.

Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:126). Jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu berjumlah 10 siswa. Sampel yang diperoleh dari *sampling purposive* tersebut diberikan *pretest* dan setelahnya dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan ranking hasil *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Teknik pembagian sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *ordinal pairing*.

DATA, INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Tes ini menggunakan kamera untuk merekam video pada saat melakukan teknik tendangan dan rubik tes keterampilan tendangan *dollyo chagi* dalam pengambilan data *pretest* dan *posttest*. Untuk mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta melakukan tendangan sebanyak satu kali kaki kanan dan satu kali kaki kiri secara bergantian untuk dicatat pada rubik/tabel instrumen penilaian keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini telah di validasi oleh tiga ahli yakni bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or sebagai validator teknik dan program latihan *Taekwondo*, bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. sebagai validator penilaian instrumen, dan Asep Santoso sebagai validator kisi-kisi dan teknik tendangan *dollyo chagi* dalam *taekwondo*.

Validasi instrumen dilakukan oleh ahli setelah itu dilanjutkan dengan uji coba instrumen penelitian agar kevalidan instrumen lebih kuat dan akurat. Ujicoba validitas dan reliabilitas dilaksanakan di SMA Al Azhar 9 Yogyakarta. Untuk mencari validitas dan reabilitas pada tes ini peneliti menggunakan aplikasi SPSS 23.0.

Tabel 1. Hasil Validitas Tes Keterampilan Tendangan *Dollyo chagi*

Indikator	Harga r hitung	Harga r tabel	Keterangan
Sikap Awalan	0,707	0,631	Valid
Tendangan	0,683	0,631	Valid
Sikap Akhir	0,841	0,764	alid

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Keterampilan Tendangan *Dollyo chagi*

Instrumen	Harga alpha	Keterangan
Reliabilitas	0,795	Konsisten/ Reliabel

TEKNIK ANALISIS DATA

Penulis melakukan penghitungan secara statistik dari data yang dikumpulkan melalui hasil tes akhir. Setelah itu semua diperiksa dengan teliti dan cermat. Selanjutnya menyusun, menganalisis, dan mengolah data dengan menggunakan rumus statistik dari kumpulan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji-t dapat dilakukan setelah memenuhi persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kolese De Britto Yogyakarta sampel penelitian ini sebanyak 10 orang peserta ekstrakurikuler sabuk putih, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Latihan *Dollyo chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Kelompok Eksperimen dan Kontrol *Pretest*

Statistik	Skor Eksperimen	Skor Kontrol
Rata-rata	17,40	16,40
Tengah	16	15
Simpangan baku	3,79	4,10
<i>Range</i>	9	11
Terendah	15	12
Tertinggi	24	23

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Latihan *Dollyo chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Kelompok Eksperimen dan Kontrol *Postest*

Statistik	Skor Eksperimen	Skor Kontrol
Rata-rata	27,40	20,20
Tengah	27	18
Simpangan baku	1,14	4,50
<i>Range</i>	3	11
Terendah	26	17
Tertinggi	29	28

Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,056	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,200	Normal

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,110	Normal

Hasil penghitungan kedua tabel di atas baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap hasil latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* menunjukkan bahwa *Asymp.Sig* kedua variabel $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol adalah normal.

Uji Homogenitas

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
<i>Pretest</i>	0,024	0,881
<i>Posttest</i>	3,000	0,122

Hasil penghitungan dengan *levене* statistik di atas menunjukkan bahwa data tersebut homogen, dimana didapatkan hasil untuk data pretes 0,881 dan untuk data *posttest* 0,122 yang berarti nilai Sig data $> 0,05$ sehingga data tersebut homogen.

Tabel 8. Tabel Uji-t Kelompok Eksperimen

	<i>t-test for equality of Means</i>
	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Dollyo Chagi</i>	0,008

Tabel 9. Tabel Uji-t Kelompok Kontrol

	<i>t-test for equality of Means</i>
	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Dollyo Chagi</i>	0,021

Tabel uji-t di atas dapat dilihat bahwa hasil pada *posttest* kelompok eksperimen ataupun kontrol memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar $0,021 < 0,05$, jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Mean Difference pada kelompok eksperimen sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 57,47%

sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 23,17%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Berdasarkan analisis penelitian, diperoleh peningkatan terhadap kedua kelompok baik eksperimen maupun kontrol. Peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut karena adanya pemberian perlakuan latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap kelompok eksperimen selama 16 kali pertemuan. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan peningkatan skor kelompok eksperimen sebesar 57,47% dan kelompok kontrol sebesar 23,17%.

Peningkatan ketrampilan tendangan khususnya pada teknik *dollyo chagi* didapatkan dari proses latihan yang terstruktur, menurut Tirtawirya (2006: 1), latihan merupakan “suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *excercise* yang deprogram

dengan baik dan menggunakan metode yang tepat". Bentuk suatu latihan harus disesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan kebutuhan yang akan dilatih sehingga latihan sesuai dan tepat sasaran. Materi suatu latihan harus terkemas dengan baik sehingga bentuk latihan harus disesuaikan dengan media secara bertahap dan tingkat kesulitan yang berbeda. Penggunaan alat yang tepat akan memberikan pengalaman berlatih yang baik terhadap gerakan yang akan dilatih, selain itu dapat mendukung terbentuknya latihan yang kreatif dan variatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta. *Mean Difference* kelompok eksperimen sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 57,47% sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 23,17%.

Implikasi

Adanya pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta, maka penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak terkait terutama bagi pelaku olahraga *taekwondo*.

Setelah diketahui hasil penelitian latihan *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi dan *pyongyo* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Kolese De Britto Yogyakarta, bagi pembina atau pelatih, dapat dijadikan sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan agar keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler *taekwondo* menjadi lebih baik dan benar. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk menambah motivasi bagi peserta ekstrakurikuler *taekwondo* dalam kegiatan latihannya untuk meningkatkan keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

Saran

Terkait dengan simpulan dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan bagi pembina/pelatih ekstrakurikuler *taekwondo*, dalam memilih bentuk latihan sebaiknya memperhatikan karakteristik peserta ekstrakurikuler sehingga dapat

meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat melakukan penelitian ulang dengan sampel yang lebih banyak serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 Pasal 3, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rachmahani, W. (2017). *Efektivitas Tendangan Checking Yeop Chagi, Dollyo Chagi, dan Idan Dollyo Chagi dalam Membuka Serangan pada Pertandingan Taekwondo Kyorugi Kelas Senior di UPI Challenge National Taekwondo Championship Tahun 2016*. Skripsi. Yogyakarta. FIK. UNY.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryadi, V.Y. (2002). *Taekwondo Poomsae Taeguek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY
- _____. (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, Y.A. & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.