

**PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY*
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PESERTA
EKSTRAKULIKULER *TAEKWONDO* SMA ISLAM AL AZHAR 9 YOGYAKARTA**

E-JOURNAL

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



Oleh:
Addrian Rafi Maulina
NIM. 14602241028

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Perbedaan latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta" yang disusun oleh Addrian Rafi Maulina, NIM. 14602241028 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP. 196109081988111001

Yogyakarta, 17 April 2019
Reviewer



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or
NIP. 197408292003121002



PERBEDAAN LATIHAN DENGAN *IMAGERY* DAN TANPA *IMAGERY* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PESERTA EKSTRAKULIKULER *TAEKWONDO* SMA ISLAM AL AZHAR 9 YOGYAKARTA

THE DIFFERENCE BETWEEN IMAGERY AND NON IMAGERY TRAINING TOWARD THE SKILL OF DOLLYO CHAGI KICK OF THE TAEKWONDO EXTRACURRICULAR MEMBER AT SMA ISLAM AL AZHAR 9 YOGYAKARTA

Oleh: Addrian Rafi Maulina, pko, fik uny
addrianrafimaulina@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta 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 tidak adanya pengaruh yang signifikan latihan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta. Dari kelompok eksperimen dan kontrol diketahui sig (2-tailed) 0,621 diketahui bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,514 < 2,306$. Dengan demikian bahwa Hipotesis (H_a): tidak ada perbedaan antara latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Kata Kunci : Latihan *dollyo chagi*, *imagery*, ekstrakurikuler *taekwondo*

Abstract

This research aims to find out the difference between imagery and non-imagery training on dollyo chagi kick skills of the taekwondo extracurricular of Al Azhar 9 Islamic High School members in Yogyakarta. This was an experimental research which used pretest-posttest control group design as the method. There were 10 taekwondo extracurricular members of Yogyakarta AL Azhar Islamic High School selected as the samples of this research. The sampling technique was purposive sampling with sample sharing techniques using pairing ordinal. The instrument of this research was a dollyo chagi kick skill test and analyzed by using t-test analysis. The results of this research indicate that there is no significant effect of imagery training and non-imagery on dollyo chagi kick skills on taekwondo extracurricular members of AL Azhar 9 Islamic High School Yogyakarta. From the experimental and control groups, known that sig (2-tailed) is 0.621 find that $t_{count} < t_{table} = -0.514 < 2.306$. Thus Hypothesis (H_a): there is no difference between imagery training and non-imagery of dollyo chagi kick skills of the taekwondo extracurricular of Al Azhar 9 Islamic High School participants in Yogyakarta.

Keywords: dollyo chagi Exercise, imagery, taekwondo extracurricular

PENDAHULUAN

Menurut Devi Tirta Wiryana (2005:200) taekwondo sendiri berasal dari

bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “*Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang

berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni". Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Pada saat pertandingan taekwondo khususnya nomor *kyorugi* tendangan yang paling sering digunakan adalah *dollyo chagi*. Pernyataan tersebut diketahui dari hasil penelitian Rachmahani (2017: 49), 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. *Dollyo chagi* merupakan tendangan dasar yang di latih saat seseorang pertama kali mengikuti taekwondo. Pada kenyataannya sebagian besar peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 Yogyakarta belum memiliki keterampilan dalam melakukan tahap-tahap teknik tendangan *dollyo chagi* yang baik dan benar. Peneliti mengetahui hal tersebut ketika melihat peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Al Azhar 9 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 latihan *imagery*. Melalui latihan *imagery* 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. Alasan seorang pelatih melatih tendangan ini karena ini merupakan teknik dasar yang paling mudah dipelajari serta paling mudah mendapatkan point. Point yang didapat bila mengenai sensor untuk pertandingan yang menggunakan system PSS (*Protector Scoring System*). Saat pertandingan bila tendangan *dolyo* atau *mat badat* mengenai sensor yang terdapat di *body protector* atau pelindung badan maka secara otomatis nilai akan muncul di papan nilai. Nilai yang muncul apabila tendangan sah tepat mengenai sensor adalah 2 poin. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Dimensi psikologis salah satunya *Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Dalam konteks olahraga, latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan. Dalam latihan *imagery* atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan

tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, mempraktekkan dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak kita, misalnya dalam *taekwondo* atlet membayangkan rangkaian gerak yang akan dilakukan saat pertandingan. *Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun sehingga atlet kurang bisa mempertahankan teknik atau sering melakukan kesalahan berulang-ulang pada teknik. Beberapa pelatih sampai saat ini masih sering menekankan latihan pada atlet hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Menurut R. Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya 20%. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati

pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan. Memperhatikan hal di atas, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis seperti latihan *imagery* ataupun meditasi yang setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80% ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis 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 terkendalkan. 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).

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-April 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Kamis dan Jumat.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Islam AL Azhar 9 Yogyakarta yang

berjumlah 20 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Tercantum dalam daftar hadir dan aktif dalam mengikuti latihan. (2) Peserta ekstrakurikuler *taekwondo*. (3) Berjenis kelamin laki-laki. (4) Peserta sabuk putih. Bersedia mengikuti *treatment* dalam penelitian selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 10 orang.

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*. Kelompok 1 merupakan kelompok eksperimen yang melakukan latihan teknik tendangan *dollyo chagi* dengan tambahan latihan *imagery* sedangkan kelompok 2 merupakan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan *imagery*. Teknik pembagian sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007:61).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data menggunakan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta sebelum diberi latihan menggunakan *imagery*. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap

keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dibantu oleh 5 orang petugas yaitu peneliti sebagai pemberi aba-aba dan pencatat hasil tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*, petugas 1, 2, 3 sebagai petugas merekam peserta pada saat tes tendangan *dollyo chagi*, dan petugas 4 yang bertugas memegang target atau sasaran. Adapun tata cara teknik pengumpulan data keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebagai berikut:

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

Instrument Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016: 148), merupakan alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen

penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah 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*.

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

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Tendangan					Sikap Akhir					Jml skor		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
Total																			

Teknik Analisis Data

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, maka dari itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pretest dan *posttest* keterampilan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Tabel Hasil Pretest dan Posttest

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	Zam Zam	12	20
2	Fathoni	19	24
3	M. Reza	13	21
4	Iqbal	15	24
5	Rim Tejo	20	25
6	Miftahur	17	22
7	Adfan	18	21
8	Ismail	17	24
9	Endaka	21	24
10	Anugrah Akbar	16	22

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan menggunakan program SPSS 20.0 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas Kelompok Kontrol

No.	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest	0,200	Normal
2	Posttest	0,200	Normal

Tabel 4. Tabel Uji Normalitas Kelompok eksperimen

No.	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest	0,200	Normal
2	Posttest	0,200	Normal

Hasil penghitungan kedua tabel di atas baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap hasil latihan *dollyo chagi* dengan *imagery* dan tanpa

imagery menunjukkan bahwa *Sig* kedua variabel $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol adalah normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan $> 0,05$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi $< 0,05$ berarti tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Tabel Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,837	0,05	Homogen

Hasil penghitungan dengan *levene* statistik di atas menunjukkan bahwa data tersebut homogen, dimana didapatkan hasil untuk data 0,837 yang berarti nilai *Sig* data $> 0,05$ sehingga data tersebut homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. Ada tidaknya pengaruh pada penelitian ini maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 6. Tabel Uji T

Perlakuan	Df	Sig. (2-tailed)	t-hitung	t-table
Kontrol	8	0,621	-0,514	2,306
Eksperimen				6

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa *t* hitung = -0,514 lebih kecil dari $t_{(0,05)(10)} = 2,306$ sehingga tingkat kebermaknaan Hipotesis nul (H_0) diterima. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa Ada perbedaan latihan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a : Tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Pembahasan

Dari analisis uji *t* (*t-test*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan *imagery* dan tanpa *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa *t* hitung $< t_{\text{tabel}} = -0,514 < 2,306$. Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta.

Dilihat dari nilai rerata kedua variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, siswa yang diberikan latihan

imagery rerata lebih besar dari rerata siswa yang tidak diberikan latihan *imagery*. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan setelah di uji t atau uji kedua varian. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982: 159) bahwa: “*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*”. Maksud pendapat tersebut visualisasi adalah kekuatan utama untuk latihan mental dan strategi untuk menunjang penampilan atlet. Latihan *imagery* dengan menggunakan gerakan meniru, latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik, hal ini dilakukan dengan mengingat keseluruhan teknik.

Perbedaan yg tidak terlalu signifikan dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya konsentrasi siswa, lingkungan, dan daya memahami siswa yang berbeda, keajegean teknik atlet yang mempengaruhi hasil tendangan, beberapa atlet menambah frekuensi latihan, gizi, fisik atau kebugaran jasmani masing- masing siswa berbeda. Kelompok eksperimen memiliki konsentrasi dan ketelitian yang baik, karena mereka menambah latihan dengan *imagery* sehingga dapat memvisualisasikan atau membayangkan teknik tendangan yang benar, tindakan ini dilakukan untuk mengurangi kesalahan yang dilakukan dan harapannya menghasilkan keajegean teknik. Tetapi suasana hati juga harus dijaga karena ketika sudah menerapkan hal tersebut terkadang merasa kurang puas hasil yang diperoleh jika ini berkelanjutan dapat mengakibatkan rendah diri pada kemampuan, merasa yang lain lebih baik dari pada diri sendiri.

Disamping itu kelompok kontrol yang diberikan latihan tanpa *imagery* juga memiliki hasil yang tidak jauh berbeda, tetapi memiliki hasil yang kurang baik dibandingkan dengan kelompok eksperimen karena kurangnya tingkat konsentrasi melalui latihan *imagery*. Latihan *imagery* ini bertujuan untuk membangun konsentrasi dan pemahaman lebih mendetail tentang tendangan *dollyo chagi* dengan cara membayangkan teknik tendangan *dollyo chagi* secara *step by step* yang benar. Selain itu faktor fisik atau faktor internal lainnya juga mempengaruhi dari kondisi keseluruhan siswa. Harapannya selain latihan teknik, taktik, faktor mental atau psikologi juga sangat dibutuhkan karena pada olahraga khususnya *taekwondo* harus dapat menguasai dan menjaga suasana hati.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta”. Kemudian dari pengujian hipotesis bahwa “Tidak Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *imagery* terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* peserta ekstrakurikuler SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta”. Hal ini ditinjau dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,514 < 2,306$ dengan Hipotesis (H_a) diterima.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Pelatih

Disarankan kepada pelatih agar selalu memberikan arahan untuk menerapkan latihan *imagery* supaya dapat mengurangi terjadinya kesalahan-kesalahan dalam teknik maupun psikologis anak salah satunya kecemasan.

2. Atlet

Agar selalu dapat teliti dalam latihan, tidak mudah emosi jika melakukan kesalahan atau hasil yang didapat tidak memuaskan dan selalu bersikap tenang dalam bertindak.

3. Sekolah

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

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
Firdaus, G.Z.N. (2018). Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Peserta

Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA *Kolase De Britto* Yogyakarta. *Skripsi*. UNY.

Loehr, James. (1982). *Mental Toughness Training For Sport. Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts: The Stepen Greene Press

R. Feizal. (2000). "Psikologi Olahraga". Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PERPANI

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.

_____. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tirtawirya, D. (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.