

**ANALISIS KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA  
ATLET JUNIOR TAEKWONDO MAYANG CLUB KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



**OLEH  
DANISWARA ARIE ARMADA  
NIM : KIA119019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JAMBI  
2024**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul “**Analisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi**” diajukan oleh Daniswara Arie Armada NIM : KIA119019 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes. AIFO  
NIP 196509141992031011

Pembimbing II

Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1997804102006041003

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Analisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi**” diajukan oleh Daniswara Arie Armada NIM: KIA119019 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 07 Maret 2023.

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes. AIFO  
NIP 196509141992031011

Pembimbing 1. \_\_\_\_\_.

Yusra Dinafi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1997804102006041003

Pembimbing 2. \_\_\_\_\_.

Jambi,     Maret 2023  
Mengetahui  
Ketua Prodi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198810242015041003

Didaftarkan Tanggal     :  
Nomor                         :

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Daniswara Arie Armada

NIM : KIA119019

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024  
Yang Membuat Pernyataan

Daniswara Arie Armada  
NIM: KIA119019

## ABSTRAK

Daniswara Arie Armada. 2024. “ **Analisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi**”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes. AIFO (II) Yusra Dinafi, S.Pd., M.Or.

Kata kunci: *Keterampilan tendangan Dollyo Chagi, Atlet Junior Taekwondo*

Dari hasil observasi peneliti ternyata banyak atlet taekwondo di *Club Mayang Kota Jambi* teknik dalam keterampilan saat melakukan tendangan *dollyo chagi* belu terlihat baik. Hal ini terlihat dari tendangan *dollyo chagi* yang masih kurang tepat sehingga masih bisa selalu mengalami kesalahan. Karena di dalam taekwondo ini keterampilan sangat berpengaruh untuk menghasilkan teknik yang baik di dalam pertandingan. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui keterampilan yang di miliki atlet Mayang club Kota jambi.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menganalisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptip kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampeling yaitu sebesar 21 orang.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh sebagai berikut keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari 21 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 6-7 sebanyak 7 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori sedang dengan rentang 4-5 sebanyak 13 orang dengan persentasi 62%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 2-3 sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%.

Dapat di simpulkan bahwa keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari memiliki kategori sedang dengan rentang 4-5 sebanyak 13 orang dengan persentasi 62%.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Universitas Jambi
4. Bapak Dr. Alek Oktadinata, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.
5. Bapak Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I selalu memberi semangat kepada saya pada saat kesulitan penyelesaian skripsi.
6. Bapak Yusra Dinafi, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II yang memberikan arahan dan dukungan selal penulis menyelesaikan skripsi.
7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Teman-teman angkatan 2019, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

## DAFTAR ISI

|                                 | Halaman     |
|---------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>      | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>      | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>         | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>       | <b>viii</b> |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....   | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah .....       | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah.....        | 4 |
| 1.5 Tujuan Penulisan.....       | 4 |
| 1.6 Manfaat.....                | 5 |

### **BAB II KAJIAN TEORETIK**

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| 2.1 Hakikat Taekwondo .....                    | 6        |
| 2.1.1 Pengertian Taekwondo .....               | 6        |
| <b>2.1.2 Tujuan Taekwondo .....</b>            | <b>7</b> |
| 2.1.3 Teknik Dasar Keterampilan Taekwondo..... | 8        |
| 2.1.4 Tendangan <i>dollyo chagi</i> .....      | 11       |
| 2.2 Hakikat Keterampilan .....                 | 12       |
| 2.3 Penelitian Relevan.....                    | 13       |
| 2.4 Kerangka Berfikir .....                    | 14       |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....                   | 16 |
| 3.2 Desain Penelitian .....                            | 16 |
| 3.3 Populasi Dan Sampel .....                          | 16 |
| 3.3.1 Populasi .....                                   | 16 |
| 3.3.2 Sampel .....                                     | 17 |
| 3.4 Instrumen Penelitian.....                          | 17 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                      | 17 |
| 3.6.1 Keterampilan tendangan <i>dollyo chagi</i> ..... | 17 |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....                          | 18 |

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 4.1. Hasil penelitian ..... | 19 |
| 4.2. Pembahasan .....       | 20 |

**BAB V PENUTUP**

|                      |    |
|----------------------|----|
| 5.1. Kesimpulan..... | 22 |
| 5.2. Saran.....      | 22 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>23</b> |
|----------------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN .....</b> | <b>24</b> |
|-----------------------|-----------|

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                       | Halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| 2.1 <i>Seogi</i> (kuda-kuda) .....                           | 9       |
| 2.2 Langkah dalam berlatih <i>Dollyo Chagi</i> .....         | 12      |
| 2.3 Kerangka Berfikir .....                                  | 15      |
| 4.1 Diagram Keterampilan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> ..... | 20      |

**DAFTAR TABEL**

| <b>Tabel</b>                                                          | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1 Lembar Observasi Keterampilan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> ..... | 17             |
| 4.1 Klasifikasi Keterampilan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....      | 19             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan. Padahal olahraga sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan karena kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Esensi dari kegiatan olahraga adalah aktivitas bermain yang dilombakan dan dipertandingkan. Olahraga tidak membedakan jenis kelamin, usia, suku, ras, agama, dan golongan. Siapapun diperbolehkan melakukan aktifitas olahraga, asal tidak membahayakan bagi dirinya maupun orang lain. Oleh karena itu dalam olahraga siapapun boleh melakukan dan berpartisipasi melakukan olahraga dengan berbagai peraturan yang dimodifikasi.

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga ini bisa dijadikan untuk menjaga stamina tubuh dan juga bisa dijadikan untuk meraih prestasi. Saat ini banyak pemuda pemudi Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita-cita untuk meraih prestasi demi masa depan mereka, misalnya saja adalah olahraga taekwondo. Olahraga ini dapat berfungsi sebagai alat pelindung diri dari serangan dari luar.

Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2003). Taekwondo 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 etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2003: 16)

Taekwondo sebagai sarana kompetisi, terdapat 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*. *Poomsae* adalah sistem metode latihan Taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner (Suryadi, 2003 : 55 ). *Kyorugi* adalah latihan yang menggabungkan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Suryadi, 2003: 55). 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 kategori *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 (Suryadi, 2003) tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), 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<sup>0</sup>).

Penguasaan teknik dasar menurut sangat penting dilakukan sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pelatihan dalam rangka pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Pada setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap atlet dan berubah menjadi sebuah keterampilan. Keterampilan yang dimaksudkan adalah kemampuan menggunakan teknik yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan.

Dari hasil observasi peneliti ternyata banyak atlet taekwondo di *Club Mayang Kota Jambi* teknik dalam keterampilan saat melakukan tendangan *dollyo chagi* belum terlihat baik. Hal ini terlihat dari tendangan *dollyo chagi* yang masih kurang tepat sehingga masih bisa selalu mengalami kesalahan. Karena di dalam taekwondo ini keterampilan sangat berpengaruh untuk menghasilkan teknik yang baik di dalam pertandingan. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui keterampilan yang dimiliki atlet *Mayang club Kota Jambi*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang diangkat ke dalam judul “**Analisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi**”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah suatu proses yang paling penting dalam melakukan sebuah penelitian selain dari latar belakang dan juga perumusan masalah yang ada.

- 1) Keterampilan tendangan *dollyo chagi* yang di gunakan masih belum baik
- 2) Atlet saat melakukan tendangan *dollyo chagi* masih kaku dan lambat
- 3) Pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* para atlet taekwondo kurang memperhatikan sikap dasar.

## 1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai batasan masalah agar penelitian ini lebih mandalam pengkajiannya. Adapun masalah dibatasi pada “Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi”

## 1.4 Rumusan Masalah

Karena kedua bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan yang paling baik, sesuai dengan hal tersebut maka rumusan masalah sebagai berikut :  
Bagaimana Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menganalisis Keterampilan tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi.

## 1.6 Manfaat

### 1) Bagi Atlet

Untuk meningkatkan motivasi para akula muda dalam mengikuti kegiatan latihan taekwondo di Mayang Kota Jambi.

### 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 Kota Jambi.

### 3) Bagi Peneliti

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai keterampilan tendangan *Dollyo Chagi*.
- b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.

### 4) Bagi Pelatih

- a. Dapat di ketahui langsung kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* yang di miliki oleh Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi.
- b. Sebagai evaluasi dari latihan yang selama di berikan, serta dapat merencanakan untuk program latihan berikutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIK**

#### **2.1. Hakikat Taekwondo**

##### **2.1.1 Pengertian Taekwondo**

Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, hanya untuk Tae berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; Kwon berarti "tinju"; dan Do berarti "jalan" atau "seni". Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepala".

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea yang terkenal di Indonesia, taekwondo merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo merupakan gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : tae yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, kwon artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta do yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Rozikin & Hidayah, 2015).

Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat (Yahya, 2011). Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi taekwondo, seni ini 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. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, skip dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan grappling (pergulatan).

### **2.1.2 Tujuan Taekwondo**

Olahraga taekwondo adalah olahraga untuk membekali seseorang dengan kemampuan bela diri dan mempertahankan dirinya dari bahaya fisik yang menyerang. Melalui bela diri, membantu kita mempersiapkan segala keadaan dan situasi. Selain itu pertahanan diri melalui bela diri dapat diperoleh melalui sikap disiplin dan nilai-nilai baik yang diperoleh dari kegiatan bela diri. Tidak hanya secara fisik tetapi nilai-nilai moral yang ada dalam setiap latihan.

Bela diri taekwondo salah satunya untuk mengembangkan bakat dan potensi diri. Kemampuan bela diri dalam diri seseorang dapat dituangkan melalui bela diri. Adanya kegiatan taekwondo menjadi wadah untuk menghindari penyaluran bakat bela diri yang disalahgunakan untuk hal-hal negatif. Melakukan bela diri taekwondo pada hakekatnya akan bertujuan untuk menghilangkan rasa takut dalam diri. Sehingga dalam olahraga ini dituntut keberanian dalam upaya mempertahankan diri dari serangan dan menyerang lawan.

Berlatih bela diri taekwondo juga bertujuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri. Melalui latihan dalam taekwondo, emosi yang berlebihan dapat diatasi dengan gerakan latihan yang rileks namun serius. Dalam taekwondo diajarkan cara menyalurkan energi positif dalam diri sendiri. Sehingga emosi

tidak mudah meluap-luap secara berlebihan. Beberapa orang biasanya memiliki hobi berkelahi. Agar tidak merugikan orang lain, hobi bela berkelahi disalurkan melalui kegiatan taekwondo. Hobi berkelahi yang tidak disalurkan dengan baik akan merugikan harta benda bahkan nyawa.

### 2.1.3 Teknik Dasar Keterampilan Taekwondo

Teknik taekwondo sendiri terbagi menjadi teknik dasar, teknik menengah, dan teknik lanjut. Sebagai pemula, tentu saja Anda akan terlebih dahulu diajarkan teknik dasar dengan bentuk dan sasaran yang sederhana, misalnya melakukan tendangan dengan sasaran berupa alat yang diam.

1) Teknik-teknik taekwondo Secara garis besar, terdapat 3 materi pokok yang akan diajarkan dalam teknik dasar taekwondo ini, yaitu:

a. *Kyukpa* (teknik pemecahan benda keras)

Latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati, seperti papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik taekwondo ini bisa berupa tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

b. *Poomsae* (rangkaian jurus)

Teknik gerakan dasar dalam menyerang dan bertahan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu.

c. *Kyorugi* (pertarungan)

Praktik teknik gerakan dasar (*kyorugi*) dengan melibatkan dua orang yang bertarung saling menggunakan teknik serangan dan teknik pertahanan diri yang telah dipelajarinya.

2). Berbagai jurus dalam teknik taekwondo dasar.

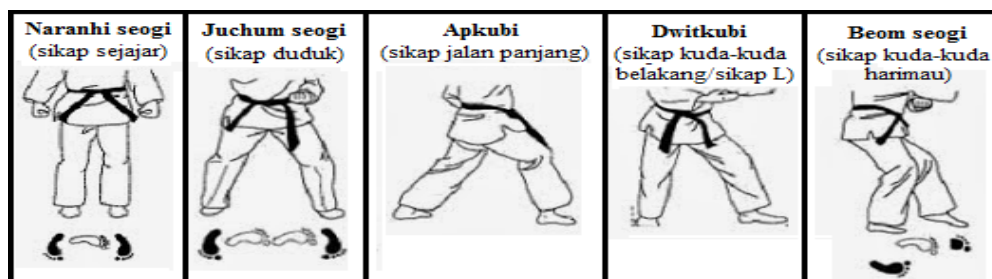
Dalam praktiknya, para taekwondoin harus menguasai beberapa jurus taekwondo dasar saat masih berada di sabuk putih, seperti:

a. *Seogi* (kuda-kuda)

Ada banyak sekali jenis sikap kuda-kuda dalam jurus taekwondo. Istilah taekwondo yang menggambarkan teknik yang satu ini misalnya *Moa Seogi* (kuda-kuda rapat), *Naranhi Seogi* (kuda-kuda sejajar), *Ap Seogi* (sikap jalan kecil), *Juchum Seogi* (kuda-kuda duduk), *Ap Kubi* (kuda-kuda panjang), *Dwit Kubi* (kuda-kuda L), *Beom Seogi* (kuda-kuda sikap harimau), dan *Dwi Koa Seogi* (kuda-kuda silang). Menurut Buku Jorpres yang diterbitkan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, langkah atau step juga termasuk salah satu teknik taekwondo ini.

Salah satu model latihan untuk mendukung keterampilan kuda-kuda yaitu latihan *Split squat jump*. Menurut Aggrawan Janur Putra (2022) metode latihan Split squat jump merupakan salah satu cara bentuk latihan untuk membentuk kekuatan tungkai kaki dan meningkatkan eksplosif bagian bawah untuk otot tungkai.

Yang dimaksud langkah adalah gerakan kaki tanpa melakukan tendangan maupun pukulan serta bertujuan mendekati menjauhi, menghindari, dan mengecoh lawan. Sepintas, teknik dasar taekwondo ini memang terlihat sederhana. Namun dalam sebuah pertandingan resmi,



Gambar 2.1 *Seogi* (kuda-kuda)

Sumber; <https://aturanpermainan.blogspot.com/2023/10>

b. *Kyongkyok kisul* (serangan)

Teknik serangan dalam jurus taekwondo terdiri dari serangan melalui *Jireugi* (pukulan), *Chigi* (sabetan), *Chireugi* (tusukan), dan *Chagi* (tendangan). Pada praktiknya, teknik-teknik itu pun terbagi lagi menjadi banyak bagian. Teknik tendangan misalnya, terdiri atas beragam jenis, seperti *Ap Chagi* (tendangan ke depan), *Naeryo Chagi* (tendangan mengayun atau cangkul), *Dollyo Chagi* (tendangan melingkar), *Yeop Chagi* (tendangan ke samping), *Dwi Chagi* (tendangan ke belakang), *Milyo Chagi* (tendangan sodok depan), *Dwi Huryeo Chagi* (tendangan balik dengan mengait), dan lain-lain.

c. *Makki* (tangkisan)

Teknik taekwondo dasar yang berupa tangkisan misalnya *Arae Makki* (tangkisan ke bawah), *Eolgol Makki* (tangkisan keatas), *Momtong An Makki* (tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam), *Momtong Bakat Makki* (tangkisan dari dalam keluar), dan *Sonnal Makki* (tangkisan dengan pisau tangan).

d. Keup so (sasaran tubuh)

Dalam pertandingan resmi, tubuh *taekwondoin* memiliki nilai berbeda-beda. Sesuai dengan aturan bakunya, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam pertandingan taekwondo adalah:

a) Badan

Serangan ke area badan boleh dilakukan dengan tangan maupun kaki, tapi terbatas ke bagian tubuh yang dilindungi

oleh *body protector* (kecuali area di sepanjang tulang belakang).

b) Muka

Wajah taekwondoin juga termasuk area yang sah untuk diserang, kecuali daerah kepala bagian belakang. Serangan pun hanya boleh menggunakan kaki.

#### 2.1.4 Tendangan *dollyo chagi*

Tendangan *Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet Taekwondo ketika bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, power yang dihasilkan, serta kemampuan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa tendangan ini sering digunakan. Power tendangan dihasilkan selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga massa badan. Koordinasi seluruh gerak tubuh terutama dengan pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal. Selain itu, Gerakan Teknik tendangan *dollyo chagi* yang seketika dan bersifat eksplosif mengakibatkan Teknik tendangan *dollyo chagi* akan sulit untuk diantisipasi oleh lawan (Suryadi. Y. 2010: 23).

Ada 5 langkah dalam berlatih *Dollyo Chagi* Berikut Langkah – langkahnya:

- 1) Langkah 1: Dari posisi *Kyorugi Junbi* (Kuda-kuda bertarung) angkat lutut lurus ke depan, badan tetap tegap menghadap ke depan. Lihat bentuknya pada gambar no. 1
- 2) Langkah 2: Putar Pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan, lihat bentuknya pada gambar atas no 2, dan tumit pada

kaki tumpuan (poros) dorong ke depan, lihat gambar di bawah ini:



Gambar 2.2 langkah dalam berlatih Dollyo Chagi  
Sumber : <https://www.google.com/url?sa=i&url=http>.

- 3) Langkah 3 : Sentak kaki lurus ke depan, hingga membentuk sudut sekitar 45 derajat.
- 4) Langkah 4: Lipat lagi kaki yang menendang biasanya di sebut SNAP.
- 5) Langkah 5 : Tarik kaki yang menendang ke belakang kalau melatih satu kaki di tempat (boleh juga ke depan, kalau ingin langsung ganti kaki, maju ke depan).

## 2.2 Hakikat Keterampilan

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 16), keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Dalam keterampilan yang terkoordinasi dengan baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar terhadap keterampilan gerak.

Menurut Russel R. Pate (2003: 197), bahwa konsep yang menyatakan keterampilan gerak adalah suatu proses yang terpadu yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan hendaknya harus diperhatikan. Tingkat perkembangan

olahragawan dan olahraga tertentu harus memperhatikan pada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Olahraga untuk orang muda harus diarahkan terhadap penguasaan keterampilan gerak, sedangkan untuk olahragawan mahasiswa hendaknya diarahkan terhadap penguasaan strategi kognitif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha Saputra (2000: 57), keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus menerus dan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dan dilatih secara terus menerus dalam waktu tertentu agar mendapatkan bentuk yang benar.

### **2.3 Penelitian Relevan**

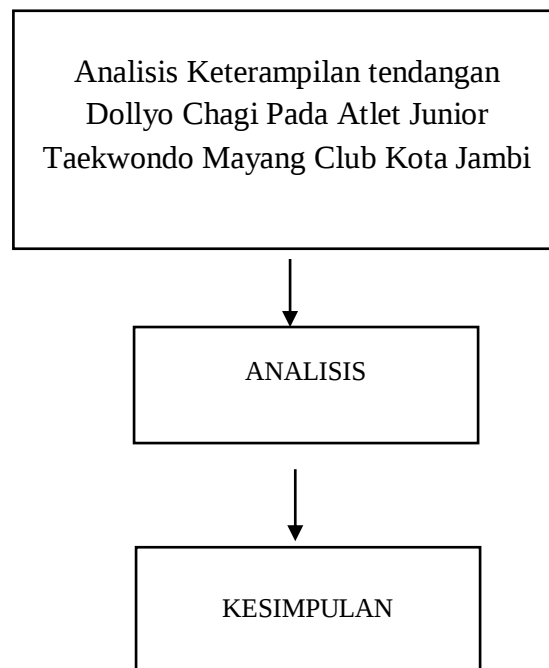
1. Ifan Kharisma. 2017. Analisis Frekuensi Dan Power Tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata tendangan masuk target atau yang menghasilkan poin dari keseluruhan atlet dari round pertama rata-rata tendangannya adalah 47,5, dan pada round kedua mengalami kenaikan menjadi 49,25, sedangkan pada round ketiga mengalami sedikit penurunan menjadi 48,87. Sehingga dapat disimpulkan dari keseluruhan tendangan yang dilakukan

dan tendangan yang masuk target, frekuensi tendangan atlet taekwondo Puslatda Jatim tidak stabil dan berbeda-beda. Setiap atlet melakukan tendangan dalam tiga round dan rata-rata mengalami penurunan. Menurut data tes tendangan yang dilakukan tidak semua masuk target karena power tendangan yang dilakukan masih kurang.

2. Chikal Yudiana Sari. 2021. Analisis Tendangan Deol Chagi Olegan Pada Atlet Kyorugi Taekwondo Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Dari data hasil tes yang diperoleh dapat dilihat sejauh mana tingkat keterampilan testi yang melakukan tes. Dapat dikatakan hasil tes keterampilan tendangan *deol chugi* dapat menunjukan atau menggambarkan kemampuan seorang atlet di arena. Artinya jika hasil tes baik maka kemampuan atlet melakukan tendangan *deol chugi* saat di arena juga baik.

#### **2.4 Kerangka Berfikir**

Seorang atlet taekwondo, untuk dapat mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologi. *Dollyo Chagi* salah satu teknik tendangan dalam taekwondo. *Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang paling sering dilakukan oleh setiap atlet taekwondo. Pada tendangan *Dollyo Chagi* diarahkan ke perut atau sejajar dengan ulu hati. Tendangan *Dollyo Chagi* yang kuat dan terarah bisa sering menghasilkan poin.



Gambar 2.3 Kerangka Berfikir

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini bertempat di Lapangan Taekwondo Mayang Club Kota Jambi. Waktu Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 1 bulan pada bulan Desember 2023.

#### **3.2 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2013: 245), menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

#### **3.3 Populasi Dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2015: 117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu Atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi yang berjumlah 21 orang yang berusia 13-15 tahun.

### 3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono, (2015: 118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), Apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu sebesar 21 orang.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Didalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2015: 305). Tes yang disusun untuk mengukur keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen berupa lembar observasi keterampilan tendangan *dollyo chagi*

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

#### 3.5.1 Keterampilan tendangan *dollyo chagi*

Tabel 3.1 Lembar Observasi Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi*

| No | Indikator                                                                                           | Deskriptor                                                                            | Skor Penilaian |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|
|    |                                                                                                     |                                                                                       | 1              | 0 |
| 1  | Tahap Awalan<br> | 1. Dari posisi <i>Kyorugi Junbi</i> (Kuda-kuda bertarung) angkat lutut lurus ke depan |                |   |
|    |                                                                                                     | 2. badan tetap tegap menghadap ke depan                                               |                |   |

|       |                                                                                                        |                                                                            |   |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 2     | Tahap Pelaksanaan<br> | 3. Putar Pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan                  |   |  |
|       |                                                                                                        | 4. tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong ke depan                         |   |  |
|       |                                                                                                        | 5. Sentak kaki lurus ke depan hingga membentuk sudut sekitar 45 derajat    |   |  |
| 4     | Tahap Akhiran<br>     | 6. Lipat lagi kaki yang menendang biasanya di sebut SNAP                   |   |  |
|       |                                                                                                        | 7. Tarik kaki yang menendang ke belakang kalau melatih satu kaki di tempat |   |  |
|       |                                                                                                        | 8. Boleh juga ke depan, kalau ingin langsung ganti kaki, maju ke depan     |   |  |
|       |                                                                                                        | 9. Kembali ke posisi awal sebelum menendang                                |   |  |
| Total |                                                                                                        |                                                                            | 9 |  |

Sumber : <https://www.google.com/url?sa=i&url=http.>

Tabel 3.2 Norma Tes Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi*  
Usia 13-15 tahun

| No | Kategori      | Interval |
|----|---------------|----------|
| 1  | Sangat Baik   | 8-9      |
| 2  | Baik          | 6-7      |
| 3  | Sedang        | 4-5      |
| 4  | Kurang        | 2-3      |
| 5  | Sangat Kurang | 0-1      |

Sumber : <https://www.google.com/url?sa=i&url=http.>

### 3.6 Teknik Analisis Data

Pengelolaan dapat dilakukan berdasarkan metode statistika agar diperoleh suatu akhir atau kesimpulan yang benar. Sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

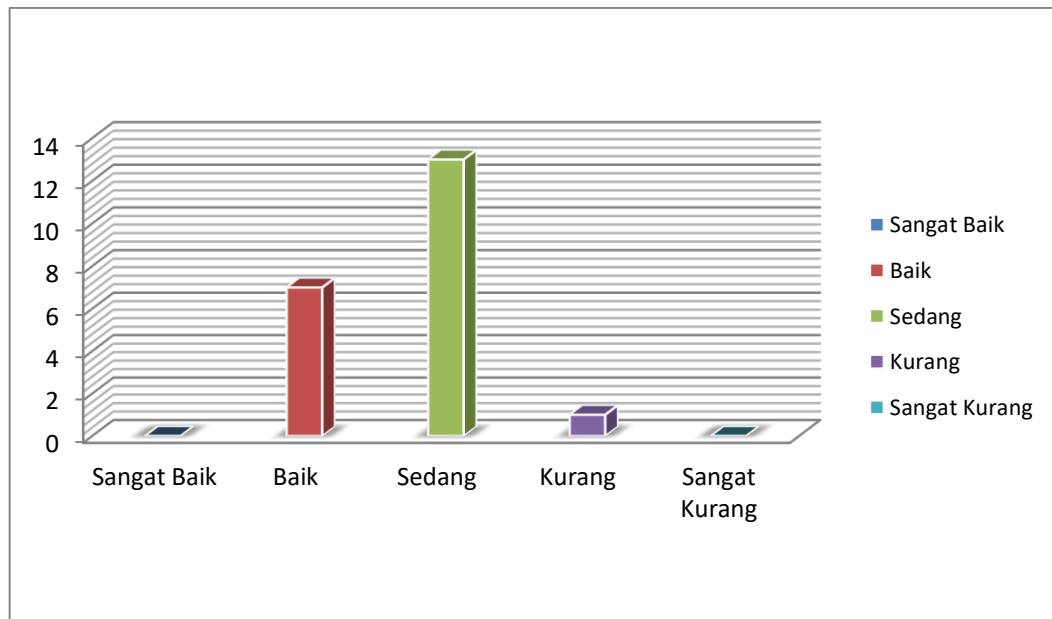
Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai analisis keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

##### 4.1.1 Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi*

Hasil tes keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Junior Taekwondo Mayang Club Kota Jambi dengan jumlah 21 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Klasifikasi Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi***

| No     | Klasifikasi   | Norma | Fi | %    |
|--------|---------------|-------|----|------|
| 1.     | Sangat Baik   | 8-9   | 0  | 0%   |
| 2.     | Baik          | 6-7   | 7  | 33%  |
| 3.     | Sedang        | 4-5   | 13 | 62%  |
| 4.     | Kurang        | 2-3   | 1  | 5%   |
| 5.     | Sangat Kurang | 0-1   | 0  | 0%   |
| Jumlah |               |       | 21 | 100% |



**Gambar 4.1 Diagram Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi***

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari 21 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 6-7 sebanyak 7 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori sedang dengan rentang 4-5 sebanyak 13 orang dengan persentasi 62%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 2-3 sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%.

#### 4.2 Pembahasan

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga ini bisa dijadikan untuk menjaga stamina tubuh dan juga bisa dijadikan untuk meraih prestasi. Saat ini banyak pemuda pemudi Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita-cita untuk meraih prestasi demi masa depan mereka, misalnya saja adalah olahraga taekwondo. Olahraga ini dapat berfungsi sebagai alat pelindung diri dari serangan dari luar.

Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2003). Taekwondo 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 etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2003: 16)

Tendangan *Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet Taekwondo ketika bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, power yang dihasilkan, serta kemampuan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa tendangan ini sering digunakan. Power tendangan dihasilkan selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga massa badan. Koordinasi seluruh gerak tubuh terutama dengan pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal. Selain itu, Gerakan Teknik tendangan *dollyo chagi* yang seketika dan bersifat eksplosif mengakibatkan Teknik tendangan *dollyo chagi* akan sulit untuk diantisipasi oleh lawan.

Penguasaan teknik dasar menurut sangat penting dilakukan sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pelatihan dalam rangka pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Pada setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap atlet dan

berubah menjadi sebuah keterampilan. Keterampilan yang dimaksudkan adalah kemampuan menggunakan teknik yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan.

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari 21 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 6-7 sebanyak 7 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori sedang dengan rentang 4-5 sebanyak 13 orang dengan persentasi 62%, yang memiliki kategori kurang dengan rentang 2-3 sebanyak 1 orang dengan persentasi 5%.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari memiliki kategori sedang dengan rentang 4-5 sebanyak 13 orang dengan persentasi 62%.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

##### **1. Bagi Atlet**

Untuk meningkatkan motivasi para akula muda dalam mengikuti kegiatan latihan taekwondo di Mayang Kota Jambi.

##### **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 Kota Jambi.

##### **3. Bagi Peneliti**

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai keterampilan tendangan *Dollyo Chagi*.
- b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Arikunto, 2013. *Prosedur penelitian*. PT Rineka : Jakarta
- Chikal Yudiana Sari. 2021. *Analisis Tendangan Deol Chagi Olegan Pada Atlet Kyorugi Taekwondo Kota Kediri*.
- Endang Rini Sukamti 2007. *Endang Rini Sokamti*. Diklat Perkembangan Motorik. Yogyakarta. FIK UNY
- Ifan Kharisma. 2017. *Analisis Frekuensi Dan Power Tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur*
- Janur, A. J. P. (2022). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Keterampilan Kuda-Kuda Zenkutsudachi Atlet Putra Forki Kerinci*. *Journal RESPECS*, 4(1), 23-32.
- R. Pate, Russell., Mc Clenaghan, Bruce., & Rotella, Robbert (1993) *Scientific Foundation f Coaching* (Dasr-Dasar Ilmiah Kepelatihan). Penerjemah : Drs. Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang Press. 2003.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suryadi. Y. 2003. *Taekwondo Poomsae Tae Guek*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yahya, 2011. *Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 32

## Lampiran 1

Lembar Observasi Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi*

Nama :

Alamat :

Usia :

| No | Deskriptor                                                                         | Skor Penilaian |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|
|    |                                                                                    | 1              | 0 |
| 1  | Dari posisi <i>Kyorugi Junbi</i> (Kuda-kuda bertarung) angkat lutut lurus ke depan |                |   |
| 2  | badan tetap tegap menghadap ke depan                                               |                |   |
| 3  | Putar Pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan                             |                |   |
| 4  | tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong ke depan                                    |                |   |
| 5  | Sentak kaki lurus ke depan hingga membentuk sudut sekitar 45 derajat               |                |   |
| 6  | Lipat lagi kaki yang menendang biasanya di sebut SNAP                              |                |   |
| 7  | Tarik kaki yang menendang ke belakang kalau melatih satu kaki di tempat            |                |   |
| 8  | Boleh juga ke depan, kalau ingin langsung ganti kaki, maju ke depan                |                |   |
| 9  | Kembali ke posisi awal sebelum menendang                                           |                |   |

## Lampiran 2

## Hasil Observasi

| No | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Jumlah | Keterangan |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|------------|
| 1  | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6      | Baik       |
| 2  | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5      | Sedang     |
| 3  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6      | Baik       |
| 4  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5      | Sedang     |
| 5  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7      | Baik       |
| 6  | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4      | Sedang     |
| 7  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4      | Sedang     |
| 8  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6      | Baik       |
| 9  | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5      | Sedang     |
| 10 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4      | Sedang     |
| 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5      | Sedang     |
| 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5      | Sedang     |
| 13 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3      | Kurang     |
| 14 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6      | Baik       |
| 15 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4      | Sedang     |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4      | Sedang     |
| 17 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5      | Sedang     |
| 18 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6      | Baik       |
| 19 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4      | Sedang     |
| 20 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5      | Sedang     |
| 21 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6      | Baik       |

## Lampiran 3

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pemanasan sebelum Tes dilakukan



Gambar 2. Pemanasan sebelum Tes dilakukan



Gambar 3. Pemanasan sebelum Tes dilakukan



Gambar 4. Pelaksanaan Tes tendangan *Dollyo Chagi*



Gambar 5. Pelaksanaan Tes tendangan *Dollyo Chagi*



Gambar 6. Pelaksanaan Tes tendangan *Dollyo Chagi*

