

## PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN GAWANG MODIFIKASI TERHADAP TEKNIK TENDANGAN DASAR DOLLYO CHAGI

Peri Sagita<sup>1</sup>, Dedy Putranto<sup>2</sup>, Dzihan Khilmi Ayu Firdausi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas  
Muhammadiyah Bangka Belitung

e-mail: [perysagitasp14@gmail.com](mailto:perysagitasp14@gmail.com)<sup>1</sup>, [dedy.putranto@stkipmbb.ac.id](mailto:dedy.putranto@stkipmbb.ac.id)<sup>2</sup>, [dzihanayu@stkipmbb.ac.id](mailto:dzihanayu@stkipmbb.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat, dimana pada saat melakukan tendangan dasar *dollyo chagi* masih banyak tahapan gerakan yang belum tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif jenis eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling* jenuh, dengan anggota sampel yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu tes tendangan dasar *dollyo chagi*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji t berpasangan. Hasil penelitian pada uji hipotesis diperoleh nilai p lebih kecil dari nilai alpha, maka pada penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh dari latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat diberikan bagi siswa ekstrakurikuler dapat meningkatkan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* melalui latihan menggunakan gawang modifikasi sehingga prestasi dapat meningkat. Bagi pelatih diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan materi latihan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* untuk peserta ekstrakurikuler. Bagi penelitian berikutnya, agar memperbanyak subyek, memperluas cakupan penelitian serta memberikan perlakuan yang lebih bervariasi sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan atlet.

**Kata kunci:** gawang modifikasi, latihan, tendangan dasar *dollyo chagi*, taekwondo

### Abstract

*This research was motivated due to the lack of students' ability in dollyochagi basic kick techniques in the extracurricular of taekwondo at SMP Negeri 3 Sungailiat, where when doing dollyochagi basic kicks, there were still many stages of incorrect movement. The purpose of this study was to determine the effect of training using modified wickets on the dollyo chagi basic kick technique for taekwondo extracurricular students at SMP Negeri 3 Sungailiat. The method used is a quantitative method of experimental type with the One Group Pretest-Posttest design, the sampling technique used is saturated sampling, with 14 members of the sample. The data collection technique used is the dollyo chagi basic kick test. Data analysis techniques used normality test and hypothesis testing with paired t test. The results of the research on the hypothesis test obtained that the p value was smaller than the alpha value, so in this study  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, so it can be concluded that "there is an effect of training using modified hurdles on the dollyo chagi basic kick technique in taekwondo extracurricular students at SMP Negeri 3 Sungailiat. Based on the research that has been done, suggestions that can be given to extracurricular students can improve the dollyo chagi basic kick technique through training using modified goals so that achievement can increase. It is hoped that the trainers can be used as material for consideration in providing training materials for dollyo chagi basic kick techniques for extracurricular participants. For future research, in order to increase the number of subjects, expand the scope of research and provide a more varied treatment according to technological developments and the needs of athletes.*

**Keywords:** modified hurdles, exercises, dollyochagi basic kicks, taekwondo

## PENDAHULUAN

Latihan dari kata *training* adalah proses peningkatan kemampuan latihan seseorang melalui penggunaan metode ilmiah, kaidah penerapan, prinsip pendidikan terencana dan teratur, serta muatan teoretis dan praktis untuk memenuhi tujuan pelatihan tepat pada waktunya Sukadiyanto (2005 :5). Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah beban latihan setiap hari. Sistematis berarti perencanaan mengikuti jadwal, pola dan sistem tertentu, praktek metodis dan teratur. Berulang-ulang artinya gerakan yang awalnya sulit dikerjakan menjadi lebih mudah, otomatis dan refleksif dalam penerapannya sehingga lebih hemat energi. Semakin hari artinya, bukan berarti setiap hari beban bertambah, tetapi secara berkala atau segera akan tiba waktunya Harsono (2017:50). Dari pernyataan tentang latihan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan metode, aturan, dan tujuan yang terencana dan teratur guna mempermudah dalam penguasaan gerakannya. Hal ini sama dengan latihan pada cabang olahraga Taekwondo yang membutuhkan proses latihan setiap hari untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh dan memudahkan atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan teknik adalah latihan untuk meningkatkan teknik gerak yang dibutuhkan atlet agar mahir dalam cabang olahraga yang digeluti. Kesempurnaan teknik dasar tiap gerakan sangat penting karena menentukan keterampilan gerakan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang sempurna dan penguasaan gerakan fundamental dari setiap teknik khusus olahraga. (Harsono, 2017: 41). Teknik latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengangkat lutut dan memutar pinggang, melecutkan kaki secara berulang di atas gawang modifikasi, melakukan tendangan *dollyo chagidi* atas gawang modifikasi dengan teman saling berhadapan dan terakhir melakukan tahapan tendangan *dollyo chagi* secara keseluruhan.

Taekwondo adalah seni bela diri dari Korea Selatan yang berfokus terutama pada menyerang dan bertahan dengan teknik kaki. Siapa pun dari segala usia atau jenis kelamin dapat mempelajari taekwondo, dari anak-anak hingga orang dewasa.. Olahraga taekwondo merupakan olahraga prestasi yang membuat taekwondo banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, oleh karena itu perkembangan taekwondo di Indonesia begitu pesat. Berdasarkan hasil peningkatan dan penggabungan berbagai seni bela diri tradisional Korea, Taekwondo baru ditemukan pada tahun 1954. Taekwondo telah dipertandingkan di sejumlah kompetisi internasional, termasuk Olimpiade Sydney tahun 2000. Juana Wangsa dan Satriyo Rahadani adalah dua atlet taekwondo Indonesia yang bertanding. dalam kompetisi ini setiap empat tahun (Hilza Deska & Bafirman, 2019). Dalam taekwondo, kategori yang dilombakan dibagi berdasarkan dua kategori, masing-masing kategori *kyorugi* dan kategori *poomsae*. Gerakan taekwondo diwakili oleh kategori seni *poomsae* merupakan seni yang mempertunjukkan gerakan-gerakan dalam taekwondo. Atlet berkompetisi di kelas *poomsae* akan melakukan satu atau dua gerakan secara berganti, dan atlet dengan skor tertinggi menang. Dalam kategori kompetisi taekwondo *kyorugi* adalah teknik yang diizinkan oleh aturan kompetisi digunakan dalam pertarungan kontak tubuh satu lawan satu di arena. Jumlah poin yang diperoleh atlet taekwondo selama pertandingan menentukan kemenangan pada kategori *kyorugi* (Pamungkas, 2021). Seni bela diri Taekwondo dibagi menjadi dua kategori, yaitu gerakan (*poomsae*) dan pertarungan (*kyorugi*). Teknik tendangan dalam taekwondo merupakan dasar yang paling utama karena kekuatannya lebih besar dibandingkan dengan teknik pukulan, walaupun pada umumnya lebih sulit dilakukan, namun dengan metode latihan yang baik dan benar maka kualitas tendangan dapat ditingkatkan. Dalam kategori *kyorugi*, semua teknik dasar harus dipelajari dan dikuasai dengan baik, terutama teknik dasar tendangan. Salah satu teknik tendangan dasar yang paling penting dan dominan digunakan dalam bela diri taekwondo adalah tendangan *dollyo chagi*, kekuatan tendangan ini tidak hanya dihasilkan oleh penggerak lutut tetapi juga didukung kuat oleh ketepatan putaran pinggang yang sebenarnya merupakan saluran energi

tubuh. Tendangan dasar *dollyo chagi* ini pada dasarnya memakai bantalan kaki (*ap chuk*) tetapi sangat dominan memakai punggung kaki (*baldeung*) terlebih saat diterapkan dalam perlombaan. (Ariansyah et al., 2017).

*Dollyo chagi* adalah induk dari semua tendangan dan tendangan kompleks terbentuk dari tendangan *dollyo chagi*, maka tendangan dasar *dollyo chagi* adalah salah satu dari beberapa tendangan dasar dalam seni bela diri taekwondo. Tendangan *dollyo chagi* biasanya dilakukan dengan punggung kaki atau bantalan kaki (Wathoni et al., 2021). Tendangan *dollyo chagi* adalah teknik tendangan berputar dengan putaran pinggang 45 derajat yang menggunakan punggung kaki untuk untuk menendang bagian perut (*moumtong*) atau kepala (*eolgol*). Tendangan *dollyo chagi* ini adalah tendangan yang paling dasar dan paling sering digunakan dalam pertandingan, teknik tendangan ini harus dikuasai dengan teknik yang baik dan benar. Tendangan dasar *dollyo chagi* menasar dua target, yaitu *eolgol* (kepala) dan *moumtong* (badan/perut dan dada). Sebelum menendang, tendangan *dollyo chagi* menghasilkan banyak tenaga mulai dari posisi berputar dan berlanjut melalui gerakan pinggang, pijakan kaki, dan putaran kaki. (Naila & Akhmad, 2021). Tendangan *dollyo chagi* menghasilkan tenaga yang besar jika dilakukan dengan teknik yang benar. (Zulman et al., 2021). Tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang efektif untuk memulai sebuah serangan pada saat pertandingan (Rachmahani, 2016). Berdasarkan pernyataan tersebut maka tendangan *dollyo chagi* harus dikuasai, sehingga dalam hal ini upaya untuk melatih teknik tendangan dasar *dollyo chagi* biasanya menggunakan peralatan seperti kursi, *pyongyo*, dan gawang modifikasi. Peralatan yang dipilih untuk melatih teknik tendangan dasar *dollyo chagi* dalam penelitian ini yaitu gawang modifikasi yang terbuat dari paralon karena tendangan ini dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi pinggang sehingga benda yang digunakan untuk menunjang proses latihan pun harus sesuai.

Gawang modifikasi adalah sebuah benda yang dijadikan media latihan yang dimanfaatkan sebagai penghalang. Gawang modifikasi pada penelitian ini terbuat dari paralon karena lebih aman, praktis dan mudah didapat. Paralon yang digunakan berdiameter 2,3cm. Ukuran yang digunakan disesuaikan dengan sasaran setiap siswa ekstrakurikuler. Gawang Modifikasi digunakan dengan tujuan menciptakan rasa jera sehingga siswa ekstrakurikuler mencoba untuk tidak menyentuh pipa dan jika mereka melakukannya tidak akan menyebabkan cedera (Firdaus, 2018).

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah pada Pasal 1 dan 2 Ditegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam belajar, kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah arahan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk mengembangkan secara optimal kemampuan, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler memainkan peran penting dalam mengembangkan minat serta hobi siswa di luar jam sekolah, yang dimana siswa bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler apa saja yang diminati tidak terkecuali cabang olahraga beladiri taekwondo. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menggali potensi yang dimiliki siswa serta wadah untuk siswa melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat. Selain itu, manfaat lain dari kegiatan ekstrakurikuler ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan, potensi, kreativitas, dan jiwa sportivitas dan kepercayaan diri siswa (Ramadhan et al., 2020). Latihan adalah aspek terpenting dari olahraga apa pun yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja, kesehatan, dan rekreasi. Selain itu, salah satu manfaat olahraga adalah peningkatan kapasitas kerja otot rangka. Berikan instruksi latihan sehingga anda dapat mengatasi stres fisik (Wanto & Fikri, 2020), Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu aktivitas yang dikerjakan diluar jam pelajaran yang terdiri dari berbagai jenis bidang ilmu seperti seni dan olahraga yang

diadakan untuk memunculkan dan mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki siswa, yang tentu saja kegiatan ini dapat diikuti oleh seluruh siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan dari hasil pengamatan, observasi dan wawancara yang dilalui oleh peneliti terhadap siswa dan pelatih ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat pada saat latihan. Peneliti menemukan beberapa masalah yang dilakukan siswa ekstrakurikuler, seperti kurangnya kemampuan siswa ekstrakurikuler dalam melakukan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* dengan baik dan benar, kesalahan saat melakukan tahapan tendangan. Pelatih ekstrakurikuler mengakui bahwa terdapat beberapa kendala dalam melatih teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler, seperti kesalahan pada saat pengambilan sikap tendangan, putaran pinggang kurang masuk dan malas mengangkat lutut. Media yang sering digunakan pelatih dalam melatih teknik tendangan *dollyo chagi* pun termasuk masih umum yaitu menggunakan *pyongyo* atau target, sehingga dengan beberapa kendala yang dirasakan pelatih dan siswa ekstrakurikuler tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan Menggunakan Gawang Modifikasi Terhadap Teknik Tendangan Dasar *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat"

## **METODE**

Penelitian ini termasuk dalam kategori eksperimen. Digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang mencakup *pretest* sebelum *treatment*. Dengan demikian hasil perlakuan diketahui lebih pasti, karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016:74). Hasil teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada saat *pretest* dan *posttest* dibandingkan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini latihan tendangan dasar *dollyo chagi* menggunakan gawang modifikasi digunakan sebagai perlakuan. Perlakuan berlangsung tiga kali seminggu atau 16 kali pertemuan yang berlangsung 90-120 menit tatap muka. Variabel bebas dan variabel terikat merupakan dua variabel dalam penelitian ini. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan menggunakan gawang modifikasi, sedangkan variabel terikat adalah teknik tendangan dasar *dollyo chagi*. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas instrumen menggunakan validitas konstruksi dengan pendapat para ahli yang berjumlah 3 orang yaitu 1). Bapak ADH (Pelatih), 2). Bapak H.AW (Pelatih), dan 3). Bapak GZ (Pelatih). Hasil uji validitas instrumen dari ketiga orang validator tersebut menyatakan instrumen yang dipakai dalam penelitian ini valid/layak untuk digunakan. Selesai melakukan tahap uji validitas berikutnya peneliti melakukan tahap uji reliabilitas instrumen menggunakan *test-retest* kepada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 2 Sungailiat pada tanggal 11 dan 12 November 2022 dengan sampel yang berjumlah 10 orang. Hasil uji reliabilitas pada perhitungan manual diperoleh nilai korelasi sebesar 0,930 lebih besar dari  $r$  tabel 0,707, yang berarti instrumen yang digunakan reliabel. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sungailiat Bangka tanggal 16 November – 31 Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel jenuh digunakan untuk pengambilan sampel. Teknik sampling jenuh menurut Sugiyono (2016: 85), adalah metode penetapan sampel dimanasemua orang dalam populasi dijadikan sebagai sampel. Ini sering diterapkan apabila jumlah populasi relatif kecil, berjumlah kurang dari 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 orang peserta ekstrakurikuler. Tes tendangan *dollyo chagi* digunakan sebagai metode pengumpulan data. Tes tendangan *dollyo chagi* bukanlah tes standar, tetapi merupakan tes acuan kriteria yang tujuannya untuk menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai tujuan program latihan. Penampilan terhadap tendangan *dollyo chagi* bersifat subjektif, yang dilakukan dengan analisis secara rasional melalui pengamatan terhadap kualitas gerak. Untuk mendapatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* dilakukan dengan jalan mengadakan tes menendang yang dinilai oleh 3 orang penilai (hakim) yang bersertifikat (Rizki, 2019). Adapun pelaksanaan tes dilakukan dengan cara siswa berdiri di

depan *pyongyo*/sasaran yang telah disediakan disesuaikan dengan jarak masing-masing siswa, saat aba-aba *kyorugi junbi* siswa pada posisi kuda-kuda siap menendang menggunakan kaki kanan sebanyak satu kali tendangan dan kaki kiri sebanyak satu kali tendangan ke arah *pyongyo*/sasaran. Pelaksanaan tes dibantu 3 orang petugas, satu orang merekam siswa melakukan tendangan, satu orang memberi aba-aba dan satu orang memegang sasaran/*pyongyo*. *Pretest* sebagai hasil awal teknik tendangan dasar *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler sebelum diberi perlakuan latihan menggunakan gawang modifikasi. *Posttest* sebagai hasil teknik tendangan dasar *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler setelah diberi perlakuan latihan menggunakan gawang modifikasi. Teknik analisis data menggunakan statistik dari gabungan hasil *pretest* dan *posttest* yaitu pengujian normalitas SPSS dengan Shapiro Wilk untuk menentukan apakah data yang diolah berdistribusi normal dan pengujian hipotesis digunakan SPSS dengan *paired samples T-test* (Uji T berpasangan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Deskripsi Hasil Tendangan Dasar *Dollyo Chagi* Pada Saat *Pretest*

Data *pretest* diperoleh dari hasil tes pengukuran sebelum sampel diberi perlakuan, yang dilaksanakan diawal pertemuan. Berikut tabel data hasil *pretest* :

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest*

N	14
Mean	17.21
Median	17.50
Std. Deviation	2.577
Minimum	13
Maximum	22

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa tendangan dasar *dollyo chagi* saat *pretest* diperoleh nilai Mean sebesar 17,21. Median 17,50. Std. Deviation 2,577. Minimum 13. Maximum 22.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest*

Interval	Frekuensi	Persentase
13 – 14	2	14,29%
15 – 16	3	21,43%
17 – 18	5	35,71%
19 – 20	3	21,43%
21 – 22	1	7,14%
Jumlah	14	100%

Berdasarkan hasil pada tabel distribusi frekuensi *pretest* diatas menunjukkan bahwa dari 14 sampel yang termasuk dalam interval 13-14 sebanyak 2 sampel dengan persentase 14,29%, interval 15-16 sebanyak 3 sampel dengan persentase 21,43%, interval 17-18 sebanyak 5 sampel dengan persentase 35,71%, interval 19-20 sebanyak 3 sampel dengan persentase 21,43%, interval 21-22 sebanyak 1 sampel dengan persentase 7,14%.

#### Deskripsi Hasil Tendangan Dasar *Dollyo Chagi* Pada Saat *Posttest*

Data *posttest* diperoleh dari hasil tes pengukuran setelah sampel diberi perlakuan. Berikut tabel data hasil *posttest*.

Tabel 3. Deskripsi Data *Posttest*

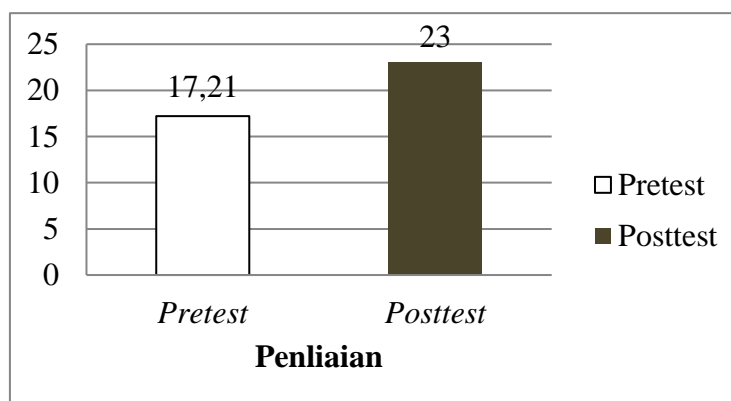
N	14
Mean	23.00
Median	24.00
Std. Deviation	3.187
Minimum	17
Maximum	27

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa tendangan dasar *dollyo chagi* saat *posttest* diperoleh nilai Mean sebesar 23.00. Median 24,00. Std. Deviation 3,187. Minimum 17. Maximum 27

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest*

Interval	Frekuensi	Persentase
17 - 18	2	14,29%
19 - 20	1	7,14%
21 - 22	3	21,43%
23 - 24	2	14,29%
25 - 26	6	42,85%
Jumlah	14	100%

Berdasarkan hasil pada tabel distribusi frekuensi *posttest* diatas menunjukkan bahwa dari 14 sampel yang termasuk dalam interval 17-18 sebanyak 2 sampel dengan persentase 14,29%, interval 19-20 sebanyak 1 sampel dengan persentase 7,14%, interval 21-22 sebanyak 3 sampel dengan persentase 21,43%, interval 23-24 sebanyak 2 sampel dengan persentase 14,29%, interval 25-26 sebanyak 6 sampel dengan persentase 42,85%. Berikut gambar 1 adalah grafik perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttes*



Gambar1. Diagram Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Grafik nilai rata-rata antara data *pretest* dan *posttest* hasil tendangan dasar *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat, untuk grafik warna putih menunjukkan nilai *pretest* sedangkan untuk grafik warna hitam menunjukkan nilai *posttest*. Grafik nilai rata-rata ini berdasarkan hasil nilai yang diperoleh dari masing-masing tes. Pada nilai *pretest* diperoleh jumlah total yaitu 241 dengan rata-rata 17,21, sedangkan pada nilai *posttest* diperoleh jumlah total yaitu 322 dengan rata-rata 23,00. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5 dibawah.

Tabel 5. *Paired Samples Test*

	<i>Paired Differences</i>				. Sig
	Mean	Std. Deviation	t	df	
Pretest Posttest	-5.786	2.225	9.730	13	.000

Pada kolom sig (*2 tailed*) diperoleh hasil signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* maka hipotesis menyatakan “ada pengaruh dari hasil latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat”. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Aturan inilah yang diterapkan untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh.

### Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat. Berdasarkan hasil penelitian dari 14 orang siswa ekstrakurikuler taekwondo memperlihatkan bahwa ada peningkatan pada teknik tendangan dasar *dollyo chagi* siswa, hal ini dapat dilihat pada perbedaan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest yang diperoleh sebelum dan setelah siswa diberi latihan menggunakan gawang modifikasi. Pada saat pretest nilai rata-rata yang diperoleh 17,21, sedangkan pada saat posttest nilai rata-rata yang diperoleh 23,00 hal ini menjelaskan bahwa nilai saat posttest lebih besar dibandingkan nilai saat pretest.

Latihan teknik adalah latihan untuk meningkatkan teknik gerak yang dibutuhkan atlet agar mahir dalam cabang olahraga yang digeluti. Kesempurnaan teknik dasar tiap gerakan sangat penting karena menentukan keterampilan gerakan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang sempurna dan penguasaan gerakan fundamental dari setiap teknik khusus olahraga. (Harsono, 2017: 41). Tendangan *dollyo chagi* menghasilkan power yang besar mulai dari posisi berputar dan berlanjut melalui gerakan pinggang, pijakan kaki, dan putaran kaki. (Naila & Akhmad, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wathoni et al., 2021) bahwa latihan harus dilakukan secara terarah dan terprogram agar terjadi penggantian gerakan dari yang sukar dilakukan menjadi mudah, dari gerakan yang dilakukan dengan waktu dan tenaga lebih banyak menjadi lebih sedikit. Sama halnya dengan penelitian (Firdaus, 2018), yang mengatakan bahwa latihan harus berkesesuaian dengan kebutuhan yang ingin dicapai serta apa yang akan dilatih agar tepat sasaran seperti yang telah ditargetkan. Selain itu materi yang diberikan harus sesuai dengan media yang digunakan dan memiliki tahapan yang berbeda pada setiap pertemuannya. Ketepatan dalam memilih media memberikan pengalaman latihan yang sesuai dengan gerakan yang akan dilatih serta mendorong latihan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan perbandingan dari hasil rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan melalui latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat mengalami peningkatan. Hal ini dapat diketahui berdasarkan nilai yang diraih saat *posttest* lebih besar dibandingkan dengan nilai pada saat *pretest*.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungailiat, berdasarkan uji statistik menggunakan uji *paired samples test* antara *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa “Ada pengaruh dari latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat”. Ini menjelaskan bahwa penerapan latihan menggunakan gawang modifikasi merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan atau diterapkan dalam latihan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* pada siswa SMP Negeri 3 Sungailiat, maka diharapkan keterampilan dan prestasi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungailiat semakin meningkat.

## **SARAN**

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat diberikan bagi siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Sungailiat dapat meningkatkan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* melalui latihan menggunakan gawang modifikasi sehingga prestasi dapat meningkat. Bagi pelatih diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan materi latihan teknik tendangan dasar *dollyo chagi* untuk peserta ekstrakurikuler. Bagi penelitian berikutnya, agar memperbanyak subyek, memperluas cakupan penelitian serta memberikan perlakuan yang lebih bervariasi sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan atlet.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada UPTD SMP Negeri 3 Sungailiat yang telah memberikan izin dan seluruh peserta ekstrakurikuler taekwondo yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga penelitian ini bisa diselesaikan. Ungkapan terimakasih juga saya sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung yang telah memfasilitasi saya untuk mengerjakan tugas akhir ini sesuai dengan bidang keilmuan saya. Terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini, semoga kebaikan dan kemudahan yang kita berikan hari ini bisa menjadi amal jariyah untuk kita diakhirat nanti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariansyah, A., Insanistya, B., & Sugiyanto. (2017). Hubungan antara daya ledak pada otot tungkai dengan kemampuan tendangan dari *dollyo chagi*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111–116.
- Firdaus, G. Z. . (2018). Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Taekwondo Sma Kolese De Britto Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Edisi 1*, 1–11.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hilza Deska, & Bafirman. (2019). Jurnal Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Putra Kabupaten Kerinci. *Jurnal Taekwondo*, 2(1), 44–52.
- Naila, N., & Akhmad, I. (2021). *Kontribusi Latihan PNF Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021*. 1(50), 107–116.
- Pamungkas, O. I. (2021). *Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta The relationship of flexibility and strength to dollyo chagi taekwondo athletes of Yogyakarta State University*. 17(2), 142–147.



- Permendikbud RI Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan 2 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Rachmahani, W. (2016). Efektivitas Tendangan Checking Yeop Chagi , Dollyo Chagi Dan Idan Dollyo Chagi Dalam Membuka Serangan Di Upi Challenge National Taekwondo Championship Tahun 2016 Effectiveness of Checking Yeop Chagi , Dollyo Chagi and Idan Dollyo Chagi in Opening the Atta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, VI(4), 1–7.
- Ramadhan, M. N., Arum, W. S. A., & Rahmawati, D. (2020). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Era Pembangunan 3 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Intelektium*, Vol. 1(1).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rizki, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi. *Jurnal JPDO*, 2(3), 39–43.
- Wanto, S., & Fikri, A. (2020). Pengaruh Latihan Wall Drills Terhadap Kemampuan Tendangan Naeryo CHagi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1090> PENGARUH
- Wathoni, D. D., Wibawa, E., & Kusumawardani, I. (2021). Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Menggunakan Pyongyo Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Dojang. 2(1), 9–14.
- Zulman, Dewi, S., & Sasmita, W. (2021). Analisis Hubungan Daya Ledak Otot tungkai Dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>