

**TINJAUAN KETEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET
TAEK WON DO DI SMPN 2 NAN SABARIS**

Amdan¹, Endang Sepdanius²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this research is that the accuracy of Dollyo Chagi kick athletes Taek Won Do at SMPN 2 Nan Sabaris is unknown. This study is to find out how much the accuracy of Dollyo Chagi kick athletes Taek Won Do at SMPN 2 Nan Sabaris. The population of this study was all 30 Taek Won Do athletes at SMPN 2 Nan Sabaris. The sampling technique uses total sampling. So the sample in this study was athlete Taek Won Do in SMPN 2 Nan Sabaris, amounting to 30 people, consisting of 13 sons and 17 daughters. The instrument used in this study was the Dollyo Chagi kick accuracy test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. Research result ; "The average Dollyo Chagi kick owned by Taek Won Do athletes in SMPN 2 Nan Sabaris is categorized as" sufficient "with an average of 55.92 (38%) for male athletes and 51.82 (54%) for female athletes."

Keywords: Dollyo Chagi Kick, Taek Won Do

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris. Penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 13 Putra dan 17 Putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ; " Rata-rata tendangan *Dollyo Chagi* yang dimiliki oleh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dikategorikan "cukup" dengan rata-rata 55,92 (38%) untuk atlet putra dan 51,82 (54%) untuk atlet putri."

Kata kunci: Tendangan Dollyo Chagi, Taek Won Do

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaanya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah trend di masyarakat baik itu orang tua, remaja, maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.



Maka hal ini di jamin oleh pemerintah dalam Undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 poin 13 mengenai olahraga prestasi adalah, “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan isi undang-undang tersebut dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi yang dimaksud adalah olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi seseorang pada cabang olahraga tertentu untuk mewujudkan prestasi maksimalnya. Pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan melalui upaya latihan yang terencana dan terprogram dengan pemanfaatan berbagai media dan teknologi yang ada pada saat sekarang sebagai hasil dari ilmu pengetahuan.

Berbagai cabang olahraga telah diciptakan dan dilembagakan dalam masyarakat modern, Salah satunya adalah cabang olahraga *Taek Won Do*. “*Taek Won Do* adalah seni beladiri yang berasal dari negara gingseng, korea. *Taek Won Do* merupakan seni beladiri menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Seni beladiri ini dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. *Taek Won Do* dibagi menjadi 2 kategori, yaitu *kyourugi* dan *poomsae*. *Kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (*Taek Won Doin*) dimana mereka saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat point sekaligus menjaga diri agar tidak terkena point dari serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam *Taek Won Do*. Beladiri yang satu ini bisa disebut juga olahraga yang sudah merakyat atau dengan kata lain *Taek Won Do* adalah olahraga yang berkembang. *Taek Won Do* telah dipertandingkan pada tahun 1977 silam”. (Kumalawati, 2016:1)

“*Taek Won Do* terdiri dari tiga kata yaitu *Tae*, *kwon* dan *do*. *Tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, *Kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta *Do* sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”. (Ariansyah, 2017:107)



"*Taek Won Do* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari *Taek Won Do*, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan, *Taek Won Do* berarti seni bela diri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih *Taek Won Do* adalah jurus dalam bela diri itu sendiri (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam bela diri *Taek Won Do* (*Kyorugi*). Mempelajari *Taek Won Do* tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek keterampilan teknik beladiri saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya. Untuk itu, seorang *Taek Won Do*in dalam berlatih *Taek Won Do* sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan di dalamnya". (Ariansyah, 2017:107)

Olahraga *Taek Won Do* adalah seni bela diri yang menggunakan banyak teknik, namun dalam pelaksanaannya olahraga *Taek Won Do* semua teknik sangat dibutuhkan dalam hal apapun. Namun pada proses pertandingan khususnya untuk mendapatkan poin tertinggi maka harus dimantapkan salah satu teknik adalah tendangan. Tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga *Taek Won Do* dan bahkan olahraga *Taek Won Do* sangat terkenal dengan kelebihanannya dalam teknik tendangan, seperti yang diungkapkan Suryadi (2002:45) bahwa : "teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri *Taek Won Do*, bahkan harus diakui bahwa *Taek Won Do* sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan". Dalam olahraga *Taek Won Do*, 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*.

Pada dasarnya teknik tendangan *Dollyo Chagi* merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin sehingga latihan-latihan yang diberikan pada atlet dominan dituntut pada kemampuan otot tungkai. Tendangan *Dollyo Chagi* pada cabang olahraga *Taek Won Do* tentunya perlu ditunjang oleh unsur fisik pada tungkai dalam melakukan tendangan.

Menurut Suryana (2004:57) "*Dollyo Chagi* adalah salah satu tendangan yang menghasilkan poin tinggi yaitu pada arah sasaran ke atas di bagian kepala".



Dollyo Chagi adalah tendangan yang dilakukan dengan arah gerak melingkar, ke arah atas dengan perkenaan bagian kura-kura kaki dan sasaran tendangan yaitu seluruh bagian kepala yang dalam perlindungan. Proses pelaksanaan tendangan *Dollyo Chagi* tentu dilakukan dengan posisi tungkai terangkat dan melengkung lurus kedepan yang tentunya harus tepat sasaran dan cepat.

Melakukan *Dollyo Chagi* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *Dollyo Chagi* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan sasaran tidak tepat dan kurang cepat. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *Dollyo Chagi*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan *Dollyo Chagi* pada sasaran.

Seiring masuknya *Taek Won Do* ke sekolah, banyak digelar pertandingan *Taek Won Do* antar sekolah di tingkat kota/kabupaten, provinsi, maupun nasional. Salah satu sekolah yang ikut serta dalam pertandingan *Taek Won Do* tersebut yaitu SMPN 2 Nan Sabaris. SMPN 2 Nan Sabaris merupakan salah satu wadah pembinaan olahraga *Taek Won Do* yang ada di Kecamatan nan sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Keberadaan olahraga *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dimulai sejak tahun 2013. SMPN 2 Nan Sabaris memiliki prestasi yang cukup baik. Berdasarkan informasi Pelatih *Taek Won Do* SMPN 2 Nan Sabaris Daffa Ulhaq Jaswir, beberapa prestasi SMPN 2 Nan Sabaris dalam dua tahun terakhir diantaranya, mengikuti kejuaraan *Taek Won Do* di daerah di Kota Solok pada tahun 2017 memperoleh 25 medali antara lain: 10 emas, 7 perak, dan 8 perunggu dan kejuaraan *Taek Won Do* daerah di Kabupaten Pasaman Timur pada tahun 2018 dengan memperoleh 20 medali antara lain: 8 emas, 5 Perak, 4 Perunggu.

Berdasarkan hasil observasi penulis dan diperkuat hasil wawancara dengan pelatih *Taek Won Do* SMPN 2 Nan Sabaris kurangnya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* SMPN 2 Nan Sabaris dan metode latihan yang diterapkan belum menunjukkan hasil yang maksimal sehingga berpengaruh dalam pertandingan, contohnya seperti saat mengikuti kejuaraan daerah se-kota/kabupaten para atlet ini tidak bisa memanfaatkan peluang skor/poin pada saat melakukan tendangan tidak tepat sasaran, tendangan tidak cepat dan tidak ada power pada saat melakukan tendangan sehingga atlet mengalami kekalahan.



Berdasarkan uraian, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan dilaksanakan di *Dojang* SMPN 2 Nan Sabaris. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2019. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Jadi, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris, terdiri dari 13 orang putra dan 17 orang putri. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* untuk mengukur tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik deskriptif kuantitatif".

Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris terhadap 30 orang sampel terdiri dari 13 atlet putra dan 17 orang atlet putri. Dimana untuk hasil kemampuan ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* akan dijabarkan menurut jenis kelamin, dikarenakan adanya perbedaan kemampuan antara atlet putra dan putri. Adapaun hasil penelitian terdiri dari distribusi data, uji persyaratan analisis dan uji hipotesis. Sehingga, dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan yaitu sebagai berikut:

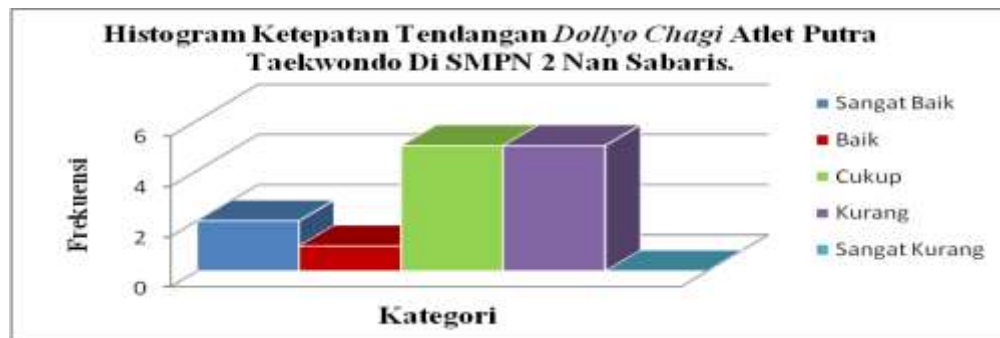
1. Distribusi Data Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris Untuk Atlet Putra

Hasil analisa tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* yang dilakukan oleh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris diperoleh skor nilai *minimum* 75 dan nilai *maksimum* 62. *Rerata* diperoleh sebesar 65.92, *standar deviasi* diperoleh sebesar 4.31, *modus* sebesar 62 dan *median* sebesar 64. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	$> 72,39$	2	15
Baik	$68,08 < X \leq 72,39$	1	8
Cukup	$63,77 < X \leq 68,08$	5	38
Kurang	$59,46 < X \leq 63,77$	5	38
Sangat Kurang	$< 59,46$	0	0
JUMLAH		13	100

Berdasarkan tabel distribusi ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*, diperoleh hasil dari 13 orang sampel, pada nilai $> 72,39$ terdapat 2 orang (15%) dengan kategori sangat baik, pada nilai $68,08 < X \leq 72,39$ terdapat 1 orang (8%) dengan kategori baik, pada nilai $63,77 < X \leq 68,08$ terdapat 5 orang (38%) dengan kategori cukup, pada nilai $59,46 < X \leq 63,77$ terdapat 5 orang (38%) dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori sangat kurang. Untuk lebih jelasnya mengenai data ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 4. Histogram Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taek Won Do Di SMPN 2 Nan Sabaris

2. Distribusi Data Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taek Won Do Di SMPN 2 Nan Sabaris Untuk Atlet Putri

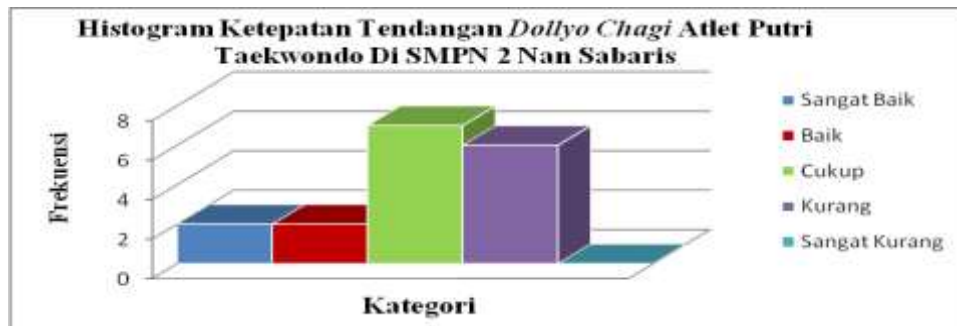
Hasil analisa tes ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* yang dilakukan oleh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris diperoleh skor nilai *minimum* 61 dan nilai *maksimum* 47. *Rerata* diperoleh sebesar 51,82, *standar deviasi* diperoleh sebesar 4.23, *modus* sebesar 47 dan *median* sebesar 51. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putri Taek Won Do Di SMPN 2 Nan Sabaris

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	$> 58,17$	2	15
Baik	$53,94 < X \leq 58,17$	2	15
Cukup	$49,71 < X \leq 53,94$	7	54
Kurang	$45,48 < X \leq 49,71$	6	46
Sangat Kurang	$< 45,48$	0	0
JUMLAH		17	100

Berdasarkan tabel distribusi ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*, diperoleh hasil dari 17 orang sampel, pada nilai $> 58,17$ terdapat 2 orang (15%) dengan kategori sangat baik, pada nilai $53,94 < X \leq 58,17$ terdapat 2 orang (15%) dengan

kategori baik, pada nilai $49,71 < X \leq 53,94$ terdapat 7 orang (54%) dengan kategori cukup, pada nilai $59,46 < X \leq 63,77$ terdapat 5 orang (38%) dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori sangat kurang. Untuk lebih jelasnya mengenai data ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 5. Histogram Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putri *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris

Pembahasan

Tes tendangan *Dollyo Chagi* yang dimiliki oleh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dikategorikan cukup dengan rata-rata 55,92 untuk atlet putra dan 51,82 untuk atlet putri. Hal-hal yang menyebabkan tendangan *Dollyo Chagi* dalam kategori cukup akan dijelaskan sebagai berikut :

- Teknik tendangan *Dollyo Chagi* yang digunakan masih lemah, kaku dan kurang efisien. Sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*.
- Kurangnya keseimbangan pada saat melakukan teknik tendangan *Dollyo Chagi* yang menyebabkan kurang maksimalnya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* Karena tumpuan pelaksanaan gerak serang pada satu kaki.
- Power* otot tungkai atlet masih kurang, yang mengakibatkan tidak maksimalnya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dan tidak efisiennya waktu yang digunakan pada saat melakukan tes.

Dollyo Chagi di dalam bela diri *Taek Won Do* adalah salah satu tendangan paling dasar yang diajarkan pada tingkatan sabuk putih dan merupakan pondasi dari berbagai variasi tendangan tingkat lanjut. karena begitu banyak tendangan

variasinya, dan tingginya efektivitas tendangan ini di dalam pertarungan atau pertandingan, maka *Dollyo Chagi* menjadi tendangan yang sangat penting.

Dollyo Chagi merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri *Taek Won Do*, karena *Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dan *power* tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak *Taek Won Doin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*. *Power* yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan.

Dalam melakukan teknik tendangan ini dibutuhkan tingkat fleksibilitas sendi panggul yang cukup tinggi dikarenakan putaran pinggang menentukan seberapa besar kekuatan tendangan yang dihasilkan. Pada saat melakukan teknik tendangan *Dollyo Chagi* jika persendian pada tungkai terutama sendi panggul bisa dimanfaatkan penuh, maka tingkat kebebasan gerakannya akan sangat besar dan tendangannya akan lebih mudah dilakukan sehingga lawan akan sulit untuk mengantisipasi sebuah serangan menggunakan teknik ini.

Teknik tendangan *Dollyo Chagi* menghasilkan *power* yang cukup besar jika dilakukan dengan teknik menendang yang benar. Pada saat melakukan tendangan *Dollyo Chagi*, posisi tungkai yang akan menendang memiliki tumpuan yang bisa dimanfaatkan untuk menghasilkan tendangan. Dengan tumpuan yang kuat maka akan menghasilkan *power* yang besar. Selain itu juga gerakan teknik tendangan ini yang seketika dan bersifat eksplosif mengakibatkan teknik tendangan *Dollyo Chagi* ini akan sulit untuk diantisipasi oleh lawan.

Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *Dollyo Chagi* adalah bagian *bal deung* (punggung kaki). Aplikasi pada *kyorugi*, dalam *Dollyo Chagi* dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membalas serangan lawan baik dengan menggunakan *step* tendangan ataupun tidak menggunakan *step* tendangan.

Ketika melakukan tendangan ini sangat diperlukan waktu (*timing*) yang tepat karena setelah melakukan tendangan ini tubuh akan berada pada posisi yang labil sehingga apabila seorang atlet tidak dapat melakukannya dengan tepat tentunya pihak lawan akan segera melakukan perlawanan (membalas tendangan) sehingga dapat menyebabkan lawan mendapatkan poin dan akan merugikan diri penendang itu sendiri. Selain ketepatan atau waktu gerakan,



power dari tendangan tersebut juga harus ada, agar tidak hanya sekedar melakukan tendangan sehingga dapat menghasilkan poin tendangan.

Dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi* sangat diperlukan ketepatan tendangan pada saat pelaksanaan. ketepatan tendangan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tendangan ke arah sasaran atau target. Ketepatan tendangan dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, ketajaman indera, kecepatan gerak, perasaan gerak serta teknik itu sendiri.

Ketika seseorang sudah mempunyai tingkat kemahiran yang tinggi tendangan ini dapat di variasikan menjadi gerakan lain. variasi tendangan ini antara lain, seperti: *I dan Dollyo Chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *Dolke Chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360°).

Cabang olahraga *Taek Won Do* pada umumnya menekankan tendangan dari pada pukulan. teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan-latihan yang terprogram teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar. Dalam melakukan tendangan, diperlukan suatu kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang prima untuk menendang. Ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram. Latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Sehingga akan berpengaruh terhadap penampilan atlet pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa: "Rata-rata tendangan *Dollyo Chagi* yang dimiliki oleh atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris dikategorikan "cukup" dengan rata-rata 55,92 (38%) untuk atlet putra dan 51,82 (54%) untuk atlet putri.



Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Kepada para pelatih olahraga *Taek Won Do* agar memberikan latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do*.
- 2) Diharapkan pada atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris untuk dapat meningkatkan tendangan *Dollyo Chagi* melalui program-program latihan yang terstruktur, terencana dan terprogram.
- 3) Untuk atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan dan di tambah diluar jam latihan.

Penelitian ini hanya terbatas atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris, untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang *Taek Won Do* khususnya mengenai ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Rujukan

- Ariansyah, Arisman. (2017) *Hubungan keseimbangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada Atlet UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 1 No.2.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. (1994). *Teori and of Training*. Loa Hunt Publishing. Kendal
- Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diktat. FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta : Dian Rakyat
- Kharisma, Dehrry (2017). *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo putra dojang saburai Bandar Lampung Tahun 2016/2017*. Skripsi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
- Kumalawati, Rhisma. *Pengaruh Latihan Fisik dengan Pendekatan Teknik Tendangan Dollyo Chagi terhadap Kelincahan*. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Kusparwati, Wiranti : 2015. *Kontribusi Daya Tahan Tungkai, Power Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi Terhadap*



Frekuensi Tendangan Dollyo Pada Siswa Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung. (Skripsi). Lampung FKIP Penjaskesrek. Unila. Mysidayu, Apta dan Febi Kurniawan 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : Alfabeta

Rachmahani, Wulan (2016). *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.* Jurnal : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach.* Illinois: Human Kinetics.

Sudjana.2005. *Metode Statistika Edisi ke-6.* Bandung :Tarsito

Sudradjat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw.* Jakarta: Balai Pustaka

Sugiyanto SD. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik.* Jakarta: Depdikbud

Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: CVF Alfabeta.

_____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta

Suharno HP. (2008). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley.* IKIP Yogyakarta.

Suharsimi, Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian.* Jakarta : PT. Rineka Cipta. Indonesia.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY.

Suryadi, Vincentinus. (2008). *Taekwondo Pomsae Tae geuk.* Gramedia. Seoul, Korea Selatan.

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

World Taekwondo Federation. (2015). *Competition Rulex & Interpretation.* Seoul, Korea Selatan.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga.* Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen.

