

**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP
KELINCAHAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA ATLET TAEKWONDO INDAH *CLUB*
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Melati Ayu Pertiwi

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KELINCAHAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA ATLET TAEKWONDO INDAH CLUB
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Melati Ayu Pertiwi

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KELINCAHAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA ATLET TAEKWONDO INDAH *CLUB*
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Melati Ayu Pertiwi

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP
KELINCAHAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
PADA ATLET TAEKWONDO INDAH *CLUB*
PALEMBANG**

SKRIPSI

MELATI AYU PERTIWI

NIM: 06061181722002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 Desember 2021

TIM PENGUJI

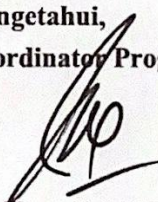
1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, Desember 2021

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melati Ayu Pertiwi

NIM : 06061181722002

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Inderalaya, Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Melati Ayu Pertiwi

NIM. 06061181722002

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang” ini bisa dirampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Dr. Herri Yusfi, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pelatih Taekwondo Indah *Club* Palembang yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2021

Penulis,



Melati Ayu Pertiwi

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikanku semangat, inspirasi, nasihat, doa, dukungan dan menemani setiap suka maupun dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan sayang utukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Allah SWT dan Baginda Muhammad SAW, yang telah memberi kemudahan dalam pengerjaan skripsi ini.
- Diri saya sendiri. Terima kasih telah berusaha dan berjuang dalam mengerjakan skripsi ini. Mimpimu satu-persatu mulai terwujud. Terus semangat selalu berikan yang terbaik.
- Orang tuaku Tercinta, Mama (Rosita Ainun), Papa (Aprianto), Opa (Iskandar Gani), Oma (Imacik), Nek Ino (Siti Ahlus Salabiah), Nek Anang (Rusli M) yang selalu mendoakanku, membuatku termotivasi dan selalu memberikanku dukungan, nasihat dan kasih sayang yang tak terhingga selama ini. Untuk adik-adikku tersayang (Anggraini Aulia Rahma) dan (Kgs. M. Almair Brian Gani) kalian adalah salah satu penyemangat hidup kakak untuk terus berjuang dalam hal apapun. Karena membanggakan kalian adalah tujuan terbesar di hidupku.
- Seluruh keluargaku yang tidak bisa saya tulis satu-persatu.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku dosen pembimbing jurnal serta penguji saya, izinkan saya mengucapkan banyak terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya, memberikan dukungan, nasihat dan masukkan kepada saya selama ini sehingga saya dapat mengantungi gelar

sarjana. Semoga kebahagiaanku juga merupakan kebahagiaan Pak Syafar dan Pak Yusfi.

- Bapak dan Ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Meirizal, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Richard, Bpk Giartama, Bpk Maskur (Alm), Bpk Richard, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Bpk Wahyu) dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Pelatih Taekwondo Indah Club Palembang (Sabeum Lidra) dan (Sabeum Firman) yang telah mengizinkan dan membantu dalam proses penelitian.
- Bestie in class: Anisa Oktafiani, S.Pd (si cuek dan tukang jajan), Nadia Simanungkalit, S.Pd (tanteku yang hobi jalan-jalan), Vinna Octavia (si tomboy + hobi lawak) dan Ullya Ulfa Sholeha, S.Pd (ucikku yang paling gak bisa diem). Semoga segera kita bisa kumpul-kumpul lagi bestie.
- Eva Safitri, S.Pd, Sulastri S.Pd, dan Yuka Firdaus Kurniawan yang sudah membantu saya dan memberikan dukungan hingga saya sampai di titik ini.
- Keluarga Penjaskes Inderalaya 2017 yang kusayangi dan kubanggakan. Terima kasih atas suka dan dukanya selama duduk di bangku perkuliahan.
- Almamaterku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

QS. Al Insyirah: 6

“Sukses adalah mendapatkan apa yang kamu inginkan, kebahagiaan adalah
menginginkan apa yang kamu dapatkan”

W. P. Kinsell

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan
kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang”

Imam Syafi’I

Teruslah berusaha dan berdoa, maka Allah akan mempermudah urusanmu.

Melati Ayu Pertiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Taekwondo.....	6
2.1.1 Pengertian Taekwondo.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Taekwondo	6
2.1.3 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	8
2.1.4 Pengertian Kelincahan.....	10
2.2 Hakikat Latihan	10
2.2.1 Pengertian Latihan	10

2.2.2 Tujuan Latihan	11
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.2.4 Aspek-Aspek Latihan.....	13
2.2.5 Program Latihan.....	14
2.3 Hakikat Lari <i>Zig-Zag</i>	15
2.3.1 Pengertian Lari <i>Zig-Zag</i>	15
2.4 Karakteristik Atlet (Remaja)	19
2.5 Penelitian Relevan.....	20
2.6 Kerangka Berpikir.....	22
2.7 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
3.1. Jenis Penelitian	23
3.2. Rancangan Penelitian	23
3.3 Variabel Penelitian.....	24
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.4.1 Tempat Penelitian.....	24
3.4.2 Waktu Penelitian.....	24
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.5.1 Populasi Penelitian	24
3.5.2 Sampel Penelitian	25
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.8 Teknik Analisis Data.....	27
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	27
3.8.2 Uji Hipotesis	29
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Karakteristik Sampel	30
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	31

4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	32
4.1.6 Analisis Data	33
4.2 Pembahasan	42
4.3 Kendala Penelitian.....	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

3.1 Penilaian Hasil Tendangan.....	26
4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi (Pretest)</i>	31
4.2 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi (Posttest)</i>	32
4.3 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	32
4.4 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	32
4.5 Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi (Pretest)</i>	34
4.6 Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi (Posttest)</i>	37
4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	40

DAFTAR GAMBAR

2.1 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	9
2.2 Latihan Lari Segitiga.....	16
2.3 Lari Berbentuk Bintang.....	16
2.4 Lari <i>Zig-Zag</i> Angka 8.....	17
2.5 Lari <i>Zig-Zag</i> Melewati <i>Cone</i> /Rintangan.....	18
2.6 Kerangan Berpikir.....	22
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Instrumen Tes Lari <i>Zig-Zag</i>	25
4.1 Histogram Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (<i>Pretest</i>).....	35
4.2 Histogram Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (<i>Posttest</i>).....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	51
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	52
Lampiran 3. Kartu Pembimbingan Proposal.....	53
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	54
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal.....	55
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	56
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 8. SK Telah Melakukan Penelitian.....	59
Lampiran 9. Tabel Daftar Data <i>Pretest</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	60
Lampiran 10. Tabel Daftar Hasil <i>Posttest</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	61
Lampiran 11. Tabel Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	62
Lampiran 12. Tabel Daftar Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 13. Tabel Distribusi T.....	64
Lampiran 14. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	65
Lampiran 15. Program Latihan.....	66
Lampiran 16. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 17. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 18. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	78
Lampiran 19. Lembar LoA Jurnal.....	79
Lampiran 20. Lembar Submit Jurnal.....	80
Lampiran 21. Persetujuan Ujian Skripsi.....	81
Lampiran 22. Bukti Perbaikan Skripsi.....	82
Lampiran 23. Dokumentasi.....	83

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Indah Club. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Taekwondo Indah Club yang berjumlah 30 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes tendangan *dollyo chagi*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan lari *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan intensitas 70%-80% . Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui $t_{hitung} (35,3) > t_{tabel} (2,04)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Indah Club. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan lari *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan tendangan *dollyo chagi*.

Kata Kunci: Taekwondo, Latihan Lari *Zig-Zag*, Tendangan *Dollyo Chagi*, Kelincahan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of zigzag running training on dollyo chagi kick agility in Taekwondo Indah Club athletes. The method used in this research is a quasi experiment in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were all 30 Taekwondo Indah Club athletes. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument in this study was the dollyo chagi kick test. Data were taken from the pretest (pretest) and the final test (posttest). The treatment in this study was a zigzag running exercise for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week with an intensity of 70-80%. Based on the results of research and analysis of hypothesis testing data, it is known that $t_{count} (35.3) > t_{table} (2.04)$, then $t_{count} > t_{table}$ so that H_a is accepted and H_0 is rejected. So it can be concluded that there is an effect of zig-zag running training on dollyo chagi kick agility in Taekwondo Indah Club athletes. The implication of this research is that zig-zag running.

Keywords: *Taekwondo, Zig-zag Running Practice, Dollyo Chagi Kick, Agility*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri modern yang berprestasi yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Menurut Malasari (2019: 84) Taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep Taekwondo adalah gabungan dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Taekwondo terbagi menjadi tiga kata, tae berarti kaki atau menyerang lawan dengan menggunakan kaki, kwon berarti tangan atau menyerang dengan pukulan dan mempertahankan diri dengan tangkisan, serta do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Olahraga ini tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti halnya dalam bertarung tetapi juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Adapun aspek filosofi yang mendalam di Taekwondo sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan tumbuh dan berkembang. Dalam olahraga ini sudah seharusnya kita menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Taekwondo membutuhkan kondisi fisik yang prima, karena setiap melakukan teknik gerakan harus maksimal yang disebabkan oleh tingginya intensitas gerakan. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki yaitu kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dan berpengaruh terhadap teknik gerakan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Sedangkan menurut Mappaompo (2011) kelincahan adalah bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang atau atlet untuk bergerak dan mengubah arah secara cepat serta tangkas. Atlet yang telah menguasai komponen fisik yang telah disebutkan di atas maka di saat bergerak atau melakukan gerakan tidak akan kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. Maka dari penjelasan di atas kelincahan sangat penting dalam mewujudkan prestasi dan keberhasilan dari teknik gerakan.

Hasil observasi yang dilakukan pada atlet Taekwondo Indah *Club* yang melakukan latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu serta dengan usia atlet rata-rata 13-15 tahun, atlet Taekwondo Indah *Club* juga aktif berpartisipasi pada *event* atau kejuaraan taekwondo jenjang daerah, provinsi dan nasional yang diadakan. Kemudian terdapat beberapa permasalahan pada saat latihan, yaitu misalnya kurangnya kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada saat melakukan gerakan teknik dasar taekwondo sehingga tidak leluasa melakukan *step* atau langkah dan serangan ataupun membalas serangan lawan. Atlet Taekwondo Indah *Club* masih belum memaksimalkan teknik gerakan tendangan *dollyo chagi* yang dilatih saat latihan atau sparing maupun saat bertanding. Pada saat bertanding pun, atlet Taekwondo Indah *Club* tidak bisa mengoptimalkan peluang yang ada sehingga kalah saat bertanding. Jika ditinjau dari pertandingan terakhir yang diikuti atlet Taekwondo Indah *Club* yaitu kejuaraan MOKS tahun 2020 dan pada saat latihan, kelincahan atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang masih dapat dikatakan rendah sehingga rentan kalah saat bertanding karena tidak dapat membalas serangan lawan. Kemudian saat latihan terbukti ketika melakukan sparing, atlet sangat lambat dan susah untuk menghindari serangan dari lawan sehingga lawan sangat mudah untuk mengantisipasi serangan tersebut. Dalam hal ini, kelincahan sangat dibutuhkan dan penting pada saat melakukan serangan, pergantian *step*, dan melakukan *counter* agar dapat menghindari dan membalas serangan dari lawan. Jika para atlet tidak memiliki kelincahan, maka akan sulit untuk mengantisipasi serangan yang diberikan. Adapun tendangan yang memerlukan kelincahan pada saat bertanding yaitu *dollyo chagi*, *dwi chagi*, *dolke chagi* dan *yeop hurigi* dimana harus melakukan kecepatan saat berputar dan kelincahan dalam merubah arah dan gerak tubuh. Salah satu tendangan dasar yang digunakan atlet taekwondo adalah *dollyo chagi*.

Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam bela diri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Menurut Herdadi (2020: 51) tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan melingkar dari

luar ke dalam yang menggunakan punggung kaki dan putaran pinggang dengan sasaran tulang rusuk, dada, rahang, dan wajah.

Berdasarkan permasalahan di atas, hal ini menjadi kekurangan dalam kondisi fisik yang salah satunya yaitu kelincahan dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi*. Macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu, *shuttle run*, *zig-zag run*, *wind sprint*, *squart trast*, *dot drill*, *tree coner drill*, *down the-line drill*, *grass drill*, *starting* dan *stopping run*. Dengan banyaknya bentuk latihan kelincahan, peneliti menemukan solusi latihan lari *zig-zag* merupakan latihan yang tepat untuk permasalahan di atas.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Citra Azhariat Malasari (2019) hasil penelitian menunjukkan, (1) latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ($t_{hit} = 61,42 > t_{tab} = 2,26$); (2) latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ($t_{hit} = 169,06 > t_{tab} = 2,26$); (3) latihan *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan dengan latihan *shuttle run* ($t_{hit} = 25,64 > t_{tab} = 2,26$).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang” agar dapat melihat pengaruh latihan lari *zig-zag* dalam meningkatkan kelincahan atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kelincahan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang dalam melakukan teknik menghindari serangan dan melakukan serangan balik kepada lawan.

2. Atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang masih dalam kategori lambat saat melakukan tendangan *dollyo chagi*, pergantian *step*, serangan dan *counter*.
3. Atlet Taekwondo Indah *Club* belum mengoptimalkan kelincahan tendangan *dollyo chagi* saat sparing atau bertanding.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan peneliti membatasi masalah yakni kurangnya kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada saat menghindari serta membalas serangan lawan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: adakah terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Indah *Club* Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi Pelatih dan Atlet

Bagi pelatih dapat memberikan pengetahuan, meningkatkan prestasi dan kemampuan dalam melakukan kelincahan tendangan *dollyo chagi* saat pertandingan berlangsung.

2. Bagi Klub

Hasil dari pengetahuan ini dapat membantu untuk memahami kelincahan pada tendangan *dollyo chagi* taekwondo dan dampaknya terhadap kesehatan.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Semoga dapat menjadi bahan referensi untuk mencoba menggunakan metode latihan ini dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2)
- Andriyani, D. F. (2015). *Komponen – Komponen Latihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Apriyadi, I. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten*. Surakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bei, W. P. W. (2017). *Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN I Soa Tahun Ajaran 2015/2016*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 203-215.
- Budiarti, W. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa SMP Negeri 3 Palopo* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO).
- Cahyani, F. D. (2015). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Candra, A. R. D. (2016). *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 47-52.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 201-212.
- Dewi, P. S., Andry Ariyanto, S. S. T., Or, M., & Meiza Anniza, S. F. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric (Ladder Drill) Dalam Meningkatkan Agility*

- Tendangan Pada Atlet Taekwondo* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Ermanto. (2016). *Perfomance Assessment Keterampilan Teknik Dasar Ap Chgi Pada Taekwondo*. Retrieved Januari 2019, The Learning University. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/download/1029/700>.
- Ghulam, Z. N. F. & Sari, I. P. T. P. (2018). *Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 7(7).
- Giandika, D., Kusmedi, N., & Rusdiana, A. (2016). *Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(01), 12-16.
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Jurnal Altius. 8(1): 52-60.
- Herdadi, Agus. (2020). *Jago Taekwondo: Rahasia Sukses Taekwondoin Sejati*. Cv. Satria Martial Arts Indonesia.
- Irianto, S., dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri*. Jurnal Keolahragaan. 1(1): 1-12.

- Khusuma, P., Sunarti, V., Wardana, W., & Hayati, N. (2021). *Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(2), 4895-4901.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta:Kharisma Putra Utama Offset.
- Malasari, C. A. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(1), 81-88.
- Mappaompo, M.,A. (2011). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1),96-101.
- Maulana, S. (2018). *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*. Jurnal Olahraga Prestasi. 14(2).
- Muharram, N. A., & Puspodari, P. (2020). *Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri*. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, 5(2), 41-46.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Purba, P. H. (2016). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler Karate SMA Swasta Kristen Imanuel Medan*. Medan: Wahana Didaktika Vol 14 No 3.
- Purnomo, E. (2019). *Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan PORPROV Kubu Raya*. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 29-33.

- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). *Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Rasyono. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo*. *Journal Sport Area*. 3(2): 157-167.
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). *Hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan eolgol Dollyo-Chagi pada olahraga Taekwondo*. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1).
- Samsudin. (2018). *Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 8. No. 1, 45-51.
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7(2): 189-194.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Press.
- Sugihartono, T. (2019). *Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Dojang Teladan Kota Bengkulu*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 174-182.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Cv.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Sumarsono, Adi. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Merauke*. Merauke: Altius Volume 6 Nomer 1 .

- Syamsuramel. (2012). *Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya Fc*. Jurnal Altius. 2(1): 63-68.
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius. 8(1): 61-70.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 3(1): 58-71.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wora, D., dkk. (2017). *Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal*. Sport and Fitness Journal. 5(2): 1-9.
- WTF. (2017). *World Taekwondo Federation Competition Rules Kyorugi, Indonesia*. Jakarta: PBTI.