

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 20 METER TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
SMP NEGERI 6 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Agnes Sopiya Maliza

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924004

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 20 METER TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
SMP NEGERI 6 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Agnes Sopiya Maliza

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Iykrus, M.Kes
NIP. 196208121987021001



**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 20 METER TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
SMP NEGERI 6 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Agnes Sopiya Maliza

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021001

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 20 METER TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
SMP NEGERI 6 OKU**

SKRIPSI

Agnes Sopiya Maliza

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 05 Januari 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Inderalaya, Januari 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agnes Sopiya Maliza
NIM : 06061181924004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 6 OKU" 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. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Inderalaya, Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



METER
TEMPIL
ADSAXX104641261

Agnes Sopiya Maliza

NIM. 06061181924004

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 “Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 6 OKU” 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 Drs. Iyakrus, M.Kes yang selalu bersedia untuk membimbing serta memberikan 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. Destriani, M.Pd 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 SMP Negeri 6 Oku yang telah mengizinkan dan membantu 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 Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya, Desember 2022



Penulis,

Agnes Sopiayah Maliza

PERSEMBAHAN

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 memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Kedua orang tua ku (Ibuku Meri Yani dan Ayahku Zulkarnain) yang selalu ada mendukung dan mendoakanku. Ini adalah kesuksesan kalian dan aku hanya berusaha 1% didalamnya.
- ❖ Saudaraku Alm. Beni Kurniawan , Saudariku Anggi Anggraini dan Winda Nabila, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan keceriaan.
- ❖ Drs. Iyakrus, M.Kes yang selalu bersedia untuk membimbing serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Herry Yusfi, Ibu Hartati, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Waluyo, Bpk Giartama, Bpk Richard, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Bpk Wahyu, Bpk Arizky, Bpk Kevin) dan admin prodi Penjaskes (Pak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- ❖ Kepada pelatih ekstrakurikuler Taekwondo SMP N 6 Oku Bpk Erpan Saprilada dan Bpk Ariyanto serta seluruh siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP N 6 Oku yang telah mengizinkan dan membantuku melakukan penelitian.
- ❖ Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI terkhususnya Angkatan 2019.
- ❖ Kakak-kakak kost squad (Eva, Risko, Seto, Ulfa, Tarmono, Ikhsan, Nadia, Parlin, Wenny, Melati, Panggi, Sun, Erma, Nilam, Anisa, Sulek, Ilda)
- ❖ Blackpink (Kim Jennie, Park Chaeyoung, Kim Jisoo, Lalisa)

- ❖ Teman PLP Jenuranannes (Jenita, Nurlaili, Ara, Piriku Nani)
- ❖ Teman healing (Juan, Makmun, Jeri, Dwi, Zeri, Meiladi, Akbari)
- ❖ Geng Brabe (Rada, Dwi, Diana, Ririn)
- ❖ Bestieku Periti Sinta
- ❖ Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Selesaikan apa yang telah kamu mulai.”

“Setiap bunga memiliki waktu mekarnya masing-masing, begitu pula manusia memiliki waktu sukses yang berbeda.”

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.”

-Nelson Mandela

“Jalan awal terbaik untuk mewujudkan segala impian anda adalah bangun dan bangkit dari tempat tidur.”

-Paul Valery.

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

-QS Al Insyirah 5-6

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Permasalahan Penelitian	3
1.2.1. Identifikasi Masalah	3
1.2.2. Batasan Masalah	3
1.2.3. Rumusan Masalah	4
1.3.Tujuan Penelitian	4
1.4.Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Taekwondo	5
2.1.1 Pengertian Taekwondo	5
2.1.2 Teknik Dasar Taekwondo	5
2.1.3 Pengertian Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	7
2.1.4 Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	8
2.1.5 Arena Pertandingan Taekwondo	9
2.2 Hakikat Latihan	11
2.2.1 Pengertian Latihan	11
2.2.2 Tujuan Latihan	11
2.2.3 Prinsip – Prinsip Latihan	12
2.3 Hakikat Kecepatan	13
2.3.1 Pengertian Kecepatan	13
2.3.2 Jenis – Jenis Kecepatan	13
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Tendangan	15
2.3.4 Latihan Meningkatkan Kecepatan	15
2.4 Hakikat Lari <i>Sprint</i> 20 Meter	16
2.4.1 Pengertian Lari <i>Sprint</i> 20 Meter	16
2.4.2 Teknik Lari <i>Sprint</i> 20 Meter	17
2.5 Program Latihan	18
2.6 Hakikat Ekstrakurikuler	18
2.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler	18

2.6.2 Tujuan Ekstrakurikuler	19
2.6.3 Prinsip – Prinsip Ekstrakurikuler	19
2.7 Kerangka Berpikir	20
2.8 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Rancangan Penelitian	22
3.3 Variabel Penelitian	23
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.5.1 Populasi Penelitian	23
3.5.2 Sampel Penelitian	23
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data	25
3.8 Teknik Analisis Data	25
3.8.1 Uji Normalitas.....	26
3.8.2 Uji Hipotesis	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	29
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	29
4.1.4 Analisis Data.....	30
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	33
4.2 Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Standar Nilai Kecepatan Tendangan.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil <i>Pretest</i>	30
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Data Hasil <i>Pretest</i>	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil <i>Posttest</i>	33
Tabel 4.4 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Data Hasil <i>Posttest</i>	34
Tabel 4.6 Hasil Rata- Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	8
Gambar 2.2 Arena Pertandingan Lama	10
Gambar 2.3 Arena Pertandingan Terbaru	10
Gambar 2.4 Teknik Lari <i>Sprint</i> 20 Meter.....	17
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	22
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i>	31
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i>	35
Gambar 4.3 Histogram Rata- Rata Hasil Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	49
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	50
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	51
Lampiran 4. Kartu Pembimbingan Proposal	53
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal	54
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal	55
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	57
Lampiran 9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian.....	58
Lampiran 10. Persetujuan Ujian Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 12. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 13. Lembar Persetujuan Ujian Akhir.....	62
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi.....	63
Lampiran 15. Tabel Uji Hipotesis.....	64
Lampiran 16. Tabel Distribusi T.....	65
Lampiran 17. Tabel Chi Kuadrat.....	66
Lampiran 18. Data Hasil <i>Pretest Posttest</i>	67
Lampiran 19. Data Hasil <i>Posttest</i>	68
Lampiran 20. Program Latihan	69
Lampiran 21. Dokumentasi	78

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *sprint* 20 meter terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan latihan lari *sprint* 20 meter selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui $t_{hitung} (12,15) > t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Pernyataan H_1 tersebut yaitu terdapat pengaruh latihan lari *sprint* 20 meter terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan latihan lari *sprint* 20 meter dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada olahraga taekwondo.

Kata kunci: Latihan lari *sprint* 20 meter, kecepatan, tendangan *dollyo chagi*, Taekwondo.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 20-meter sprint training on dollyo chagi kick speed in taekwondo extracurricular students at SMP Negeri 6 OKU. The method used in this study was a quasy experiment in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were all taekwondo extracurricular students at SMP Negeri 6 OKU. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument in this study was the dollyo chagi kick speed test. Data were taken from the initial test (pretest) and posttest (posttest). The treatment in this study was in the form of 20-meter sprint training for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. Based on the research results and analysis of hypothesis testing data, it is known that $t_{count} (12.15) > t_{table} (1.70)$, then $t_{count} > t_{table}$ so that H_1 is accepted and H_0 is rejected. The H_1 statement is that there is an effect of the 20-meter sprint training exercise on dollyo chagi kick speed in taekwondo extracurricular students at SMP Negeri 6 OKU. The implication of this study is that the 20 meter sprint training exercise can be used as a form of training to increase the speed of dollyo chagi kicks in taekwondo sports.

Keywords: 20 meter sprint training, speed, dollyo chagi kick Taekwondo.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo merupakan talenta beladiri yang asalnya dari negara ginseng, Korea Selatan. Taekwondo adalah olahraga tangan kosong yang menggunakan tangan dan kaki namun lebih dominan menggunakan kaki saat bertanding. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga taekwondo bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat (Umoh, 2014). Selain itu, taekwondo adalah olahraga yang berasal Negara Korea. Taekwondo artinya seni bela diri dengan teknik kaki dan tangan kosong dan juga bisa berarti medisiplinkan diri (Wahyuni, 2020). Taekwondo membantu seseorang dalam menjaga diri, kebugaran tubuh, dan keterampilan bertanding dalam kehidupan sehari – hari. Taekwondo dibagi menjadi 2 jenis yaitu *Poomsae* (Jurus) dan *Kyorugi* (bertarung).

Beladiri taekwondo membutuhkan teknik yang baik dalam setiap jenisnya, *Poomsae* lebih mempelajari gerakan jurus – jurus taekwondo sedangkan *kyorugi* mempelajari gerakan taekwondo untuk menumbangkan lawan. Pada umumnya, teknik dasar atau gerakan dasar taekwondo hampir mirip dengan olahraga beladiri lainnya yaitu tendangan, pukulan dan tangkisan. Sesuai dengan penegasan Kurniawan dalam Har dan Sepriadi (2019: 45) bahwa pukulan, tangkisan, tendangan, dodges, dan penghindaran adalah tiga metode dasar yang digunakan dalam taekwondo. Taekwondo adalah olahraga yang membutuhkan kontribusi cepat dan kuat, atau kekuatan. Untuk mempersulit lawan untuk menghindari, memblokir, dan menyerang, tendangan harus digunakan dalam pertandingan dengan cepat dan terus-menerus. Seorang atlet taekwondo membutuhkan kekuatan yang besar, tetapi mereka juga perlu memikirkan kecepatan. Tendangan merupakan komponen penting dalam olahraga taekwondo terutama pada pertandingannya. Beberapa tendangan yang paling umum dalam taekwondo yaitu *dollyo chagi*, *ap chagi*, *yeop chagi*, *deol chagi*, *dwi hurigi*, dan *dwi chagi*. Dalam hal ini, peneliti memilih tendangan *dollyo chagi* karena merupakan teknik yang sering dilakukan. *Dollyo Chagi* menendang dengan pinggang menghadap ke

samping, mengenai kepala dan perut sebagai bidikannya. Tendangan Dollyo Chagi adalah tendangan kuat yang ia gunakan untuk memenangkan pertandingan. Tendangan Dolyo Chagi dilakukan dengan gerakan memutar dengan kura-kura, dan perut, punggung, serta sisi kanan dan kiri tubuh menjadi sasaran yang dituju, menurut Prananta & Santika (2022: 3). Sedangkan Erwina dkk (2022: 114) Dollyo chagi adalah salah satu tendangan yang menghasilkan point pada arah sasaran perut, rusuk, ulu hati, dan kepala. Untuk meningkatkannya memerlukan kecepatan saat melakukan serangan. Salah satu bentuk latihan yang tepat adalah latihan lari *sprint* 20 meter, dari sekian banyak lari jarak pendek atau *sprint* seperti lari *sprint* 200 meter, 150 meter, 100 meter, 50 meter, latihan lari *sprint* 20 meter termasuk latihan yang mudah dan sesuai dengan kriteria siswa SMP atau remaja karena dengan jarak yang sedikit serta dilakukan secara terus menerus atau *continue* dapat membantu agar kecepatan kaki siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU saat melakukan tendangan terutama tendangan *dollyo chagi* dapat lebih cepat dan membuahkan hasil.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti sebagai asisten pelatih pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 6 OKU pada saat latihan dilaksanakan dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU belum menguasai teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan kurangnya variasi latihan yang diterapkan pelatih sehingga kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU pada saat bertanding belum meningkat. Ketika pertandingan berlangsung sering sekali lambat membalas serangan, tendangan mudah dihindari oleh lawan, tidak memperoleh poin saat melakukan serangan, dan lambat menghindari serangan, akibatnya mengalami kekalahan.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Tamara Tsania (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 M Terhadap Peningkatan *Speed Dan Power* Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo” Kecepatan dan kekuatan tendangan dollyo chagi atlet meningkat secara signifikan sebagai hasil dari temuan penelitian tersebut. Persentase rata-rata peningkatan kecepatan dan kekuatan atlet masing-masing adalah 17,74 persen dan 23,6 persen. Peneliti

memilih latihan sprint 20 meter karena disesuaikan dengan karakter siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan latihan sprint 20 meter yang dilakukan secara rutin, berkesinambungan, dan terencana. Ini akan memungkinkan metode latihan sprint 50 meter untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. bisa membuat tendangan *dollyo chagi* lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 6 OKU” berdasarkan informasi di atas.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU belum menguasai teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik.
2. Kurangnya kecepatan yang baik dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi* saat kegiatan latihan ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU .
3. Pelatih tidak memberikan latihan kecepatan yang sesuai pada siswa saat melakukan Latihan tendangan *dollyo chagi*.

1.2.2 Batasan Masalah

Ada lebih sedikit percakapan yang menyimpang dari topik karena penelitian ini lebih terfokus secara sempit. Kurangnya kecepatan saat melakukan tendangan *dollyo chagi* menjadi kendala utama.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah bagaimana pengaruh latihan sprint 20 meter terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi pada siswa SMP Negeri 6 OKU peserta ekstrakurikuler Taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sprint 20 meter terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi peserta ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 6 OKU.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa Ekstrakurikuler

Dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan tendangan *dollyo chagi*

2. Bagi Pelatih

Meningkatkan kualitas latihan tendangan *dollyo chagi*.

3. Bagi Club

Mengembangkan kemampuan latihan dan bertanding serta meningkatkan prestasi siswa dalam pertandingan taekwondo.

4. Untuk Penulis Selanjutnya

Menjadi narasumber yang ahli dan berpengetahuan berdasarkan penelitian teknik dan metode latihan bela diri tendangan dollyo chagi dalam taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, A. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi*. Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan, 3(1), 16-27.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018*. Journal power of sports, 1(1), 55.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azimin, A., Sutisyana, A., & Rahmat, A. Z. (2014). *Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Kelas III SDN 99 Seluma* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Berutu, M. (2022). *Pengembangan Video Intructional Variasi Latihan Serang Menggunakan Paching Pad Atlet Pemula Taekwondo Tahun 2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- 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).
- Erwina, D., Zarwan, Z., Suwirman, S., Asnaldi, A., & Yaslindo, Y. (2022). *Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Momtong Dollyo Chagi Taekwondoin Se-Kabupaten Kepahiang*. Sport Science, 22(2), 113-122.
- 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)

- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi*. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81-94.
- Habibi, S. M., & Ismalasari, R. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Sprint 30 Meter di Pasir dan 30 Meter di Tanjakan (Up Hill) terhadap Power Otot Tungkai*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 87-90.
- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). *Ekstrakurikuler Keagamaan Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik Di Kota Majapahit*. *Pedagogik*, 5(2), 193–208.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). *Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(2).
- Har. P. F. & Sepriadi. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukanmdengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2(8). 44-52.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati dan Kusnanik W Nining. (2017). *Sport science. Physical and Physiological Profil Of Junior High School Student In Indonesia*. Issue 1:96-99.
- 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
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). *Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.

- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). *Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*. Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi, 124-131.
- Indrayana, B., & Dasar, S. (2019). *Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II Kota Jambi*. Jurnal Prestasi, 3(5), 19-24.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). *Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling)*. Jendela Olahraga, 7(1), 132-139.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. (2012). *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Altius: Jurnal Olahraga dan Kesehatan 6 (1).
- Iyakrus, I. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2).
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Kemendikbud
- Kridasuwarsa, B. (2018, November). *Penyusunan model tes kecepatan reaksi melalui aba-aba start dan lari cepat sejauh 10-20 meter*. In Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Vol. 3, No. 01, pp. 1-8).
- Kusuma, I. A., & Sudarsono, S. (2022). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Bentuk Drop (Depth) Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SD IT Abu Jafar*. Jurnal Ilmiah Spirit, 22(1), 10-18.

- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Mansur, L. K. (2015). *Efektivitas Tendangan Yeop Chagi Terhadap Perolehan Nilai Pada World Taekwondo Gran-Prix Final Tahun 2014 Di Mexico*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maulana, S. (2018). *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 14(2).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: PT Persada.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, H. M., & Mangkurat, P. S. Ppk. F. U. L. (2013). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin*. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*., 36(10), 1573–1576.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2017). *Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Pranata, D. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). *Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Momtong Dollyo Chagi*. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)* Vol. 5, No. 1, Hal 01-11.
- Puspitaningtias, Frisna D. (2018). *Pengembangan Buku Taekwondo Poomsae Taegeuk 1 Sampai 8*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). *Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgo Dollyo Chagi Pada Olahraga Taekwondo*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 32–36.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85-95.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada (Rajawali Pers).
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suhdy, M., & Supriyadi, M. (2022). *Pelatihan Penyusunan Program Latihan Sepak Takraw Bagi Guru Penjas SMP Kota Lubuklinggau*. *PKM Linggau: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 39-42.
- Sumarno, A. (2022). *Survey Tingkat Percaya Diri Pelajar Putri dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 10(1), 23-31.
- Tsania, T. (2020). *Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 M terhadap Peningkatan Speed dan Power Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Umoh, K. (2014). *Taekwondo Poomsae: The Fighting Scrolls: Guiding Philosophy and Basic Applications*. Strategic Book Publishing & Rights Agency.
- Wahyuni, S. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wasik, J., Shan, G. (2015). *Target effect on the kinematics of Taekwondo Roundhouse Kick-Is the presence of a physical target a stimulus, influencing muscle-power generation?*. *Acta Bioeng Biomech*, 17(4), 115–20

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

WTF. (2017). *World Taekwondo Federation Competition Rules Kyorugi, Indonesia*. Jakarta: PBTI

Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). *Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi PON Jawa Barat*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).

