

Pengaruh Metode Latihan *Power* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa SMP Negeri 3 Palopo

Wisnu Budiarti¹⁾, Ahmad²⁾, Rasyidah Jalil³⁾

*Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: wisnubudiarti1698@gmail.com*

ABSTRACK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Uji normalitas data dan uji t menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25. Hasil uji normalitas diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat normal. Hasil uji t (*paired sample test*) diperoleh $t_{hitung} 18,897 > t_{tabel} 2,093$ dan nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

Kata Kunci: metode latihan *power*, kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of power training method on the dollyo chagi's kick speed ability of SMP Negeri 3 Palopo students. This study applied quantitative approach. The total number of sample were twenty students. the data normality test and the t-test were calculated by using SPSS 25 application. The normality test showed that the Sig.(2-tailed) value of $0.200 > 0,05$. So, it can be concluded that the data is normal. The t-test (paired sample test) showed that $t_{count} 18.897 > t_{table} 2.093$ and the Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. It means that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of the power training method against the dollyo chagi's kick speed ability of the students of SMP Negeri 3 Palopo.

Keywords: *Power training method, the dollyo chagi's kick speed ability*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada umumnya, setiap sekolah selalu menerapkan berbagai macam aktifitas ekstrakurikuler agar dapat menunjang salah satu kemampuan yang dimiliki oleh siswa serta dapat meningkatkan keaktifan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar siswa. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Andriani, Y. A, 2015:2). Ekstrakurikuler di sekolah tidak terlepas dari kebutuhan, bakat dan minat peserta didik, sehingga pelaksanaan di setiap sekolah ada yang sama ada pula yang berbeda. Ekstrakurikuler di sekolah ada yang wajib ada juga yang menjadi pilihan. Kegiatan pramuka merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang wajib sedangkan taekwon do merupakan ekstrakurikuler pilihan. Taekwon do merupakan salah satu olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea Selatan. Taekwon do sendiri terdiri dari tiga kata: taek yang berarti kaki menghancurkan dengan tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan do yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Pratiwi, 2018:18). Sehingga taekwon do dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan teknik tendangan kaki dan tangan.

Salah satu sekolah di Kota Palopo yang menjadikan taekwon do sebagai kegiatan ekstrakurikuler adalah SMPN 3 Palopo. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dari setiap tingkatan kelas yang berjumlah 20 orang dengan perolehan sabuk putih, kuning dan hijau. Pelaksanaan kegiatan ini rutin dilakukan sebanyak tiga kali dalam sepekan oleh pelatih taekwon do yang juga menjadi guru olahraga di SMPN 3 Palopo. Berdasarkan hasil observasi terhadap ekstrakurikuler taekwon do di SMP Negeri 3 Palopo diperoleh bahwa selama pelaksanaan kegiatan ditemukan permasalahan dalam proses latihan dilapangan. Salah satu permasalahan yang ada yaitu terkait teknik tendangan *dollyo chagi* (menyamping). Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku dan kurang efisien sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal. Kurang maksimalnya tendangan *dollyo chagi* pada siswa terutama pada siswa pemula akan mempengaruhi poin saat pertandingan. Poin yang di peroleh akan sangat rendah dan terjadi pemotongan nilai 1 (satu) apabila *power* tendangannya kurang.

Selain itu siswa yang mengikuti pertandingan akan mudah jatuh saat melakukan tendangan atau ditendang oleh lawan. Hal ini tentunya akan merugikan bagi siswa (atlet) dan juga akan menjadi penghambat berkembangnya prestasi siswa baik saat pertandingan maupun saat penilaian dari pelatih. Diketahui dalam melakukan berbagai tendangan taekwon do khususnya tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan peningkatan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, daya tahan tubuh, kelenturan, kekuatan dan *power*. Dari beberapa komponen ini yang menjadi prioritas utama dalam melakukan tendangan terutama tendangan *dollyo chagi* adalah dari segi kecepatan. siswa (atlet) harus mempunyai kecepatan yang cukup baik untuk bisa melakukan tendangan.

Oleh karena itu agar proses kegiatan latihan tae kwon do dapat berjalan lancar sesuai program latihan maka para siswa harus bekerja sama dalam melakukan proses latihan secara optimal. Namun, dalam mempelajari tendangan *dollyo chagi* juga harus mempunyai keseimbangan yang baik agar pada saat melakukan gerakan tersebut tidak mudah goyang atau bahkan terjatuh. Kurangnya motivasi dan kesadaran untuk tetap latihan dirumah dengan fasilitas alat latihan akan mempengaruhi latihan menjadi tidak optimal, menghambat terbentuknya tendangan yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dengan baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah *power* tungkai, sehingga yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* adalah kekuatan dan kecepatan karena *power* adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan. Siswa (atlet) yang memiliki *power* baik adalah orang yang memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik dalam keterampilan menggabungkan kekuatan dan kecepatan. Sehingga *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama dalam melakukan gerak.

Berdasarkan hasil observasi yang telah diuraikan sebelumnya, permasalahan terkait kemampuan ekstrakurikuler tendangan *dollyo chagi* yang dialami oleh siswa SMPN 3 Palopo menurut peneliti adalah kurang diterapkan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* pada siswa. Selain terkendala dari segi sarana dan prasaran latihan, pelatih juga kurang dalam memberikan variasi latihan yang sekiranya menunjang dalam menghasilkan tendangan *dollyo chagi* dengan maksimal. Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti akan memberikan sebuah metode latihan yang dianggap mampu meningkatkan kualitas atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* yaitu metode latihan *power*.

Penelitian Hidayat, Syafriah dan Sugihartono (2019) yang berjudul "Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Tae kwon do Dojang Teladan Kota Bengkulu" diperoleh hasil baik kecepatan dan keseimbangan berpengaruh kuat terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Dengan adanya hasil penelitian dan hasil observasi pelaksanaan ekstrakurikuler tae kwon do mengenai tendangan *dollyo chagi* siswa di SMPN 3 Palopo, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Power* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa SMPN 3 Palopo".

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Tirtawirya, D. (2016:1) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sedangkan menurut (Bompa, Tudor, O. 2013) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Pengertian Power

Menurut Russell dkk(2013 : 320) *power* akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk menghasilkan tenaga yang biasa merangsang otot tersebut". Menurut Tirtawirya, D. (2016 : 47) menyatakan bahwa *power* merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Hal ini diperjelas oleh Sukadiyanto (2011: 91) menyatakan bahwa pengertian *power* ditinjau dari segi fisiologi adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Dalam taekwon do komponen biomotor kekuatan erat hubungannya dan berpengaruh terhadap otot, koordinasi, kelenturan, *eksplisif power*, dan ketangkasan.

Dollyo Chagi

Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet ketika sedang bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, *power* yang dihasilkan, serta kecepatan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa sering digunakan. (Suryadi, 2012:34) *power* tendangan ini dihasilkan selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Ketika 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.

Hipotesis Penelitian

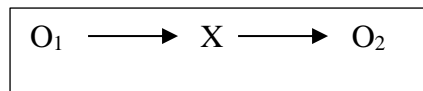
Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha : Ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo.
- Ho : Tidak ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:74) penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* dengan bentuk *one group pretest posttest design*. Desain penelitian ini menggunakan data pretest sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada sampel penelitian sebelum diberi perlakuan/*treatment*. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan).



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : nilai *pre-test* (sebelum diberikan *treatment*)

X : *treatment*/perlakuan

O₂ : nilai *post-test* (sesudah diberikan *treatment*)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo, yang akan dilaksanakan pada bulan Februari - April 2021.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2018: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 3 Palopo. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 3 Palopo yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2018:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi yang relatif kecil, dari 20 orang (Sugiyono, 2018: 85). Dalam hal ini yang dijadikan sampel penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 3 Palopo yang jumlahnya dari 20 orang.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa sumber data primer yaitu data yang langsung diambil dari responden (sumber data pertama) yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 3 Palopo. Data ini diperoleh dari hasil *observasi* peneliti terhadap subyek penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian eksperimen ini dilakukan dengan melakukan pengambilan data primer melalui *observasi*. Pelaksanaan eksperimen sendiri

dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen, dan tahap akhir eksperimen.

Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah: 1) Metode latihan *Power* yaitu teknik yang digunakan untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan dalam melakukan tendangan taekwon do. Dengan latihan ini dapat melatih kekuatan dan kecepatan siswa dengan baik dan benar. 2) Kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu hasil tendangan yang dilakukan siswa (atlet) menggunakan punggung kaki secara menyamping dengan baik yang diukur dari durasi waktu dalam melakukan tendangan. Dengan kecepatan tendangan ini siswa mampu melakukan tendangan yang baik dengan memanfaatkan waktu yang diberi.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo yaitu : sasaran (target), *stopwatch*, peluit dan daftar pencatatan hasil. Menurut Iman (Wasit Nasional) pada tanggal 17:03:2015 dalam Moctar Khalik (2014:35-36), “Untuk mengukur tendangan *dollyo chagi* maupun *ap chagi* cukup dengan 20 detik. Hal ini dikarenakan waktu 20 detik bisa mewakili kriteria waktu seorang atlet dalam pertandingan yaitu 3 ronde selama 6 menit atau 2 menit tiap rondonya. Sehingga instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stopwatch* merupakan alat pengukur waktu dan target (sasaran) yang dijadikan alat untuk melakukan tendangan *dollyo chagi*.”

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif yang dimaksudkan berupa kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) pengungkapan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment*/perlakuan pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *power*. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dimana uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov Sminov* dengan bantuan program *SPSS versi 25 for windows* dengan taraf signifikansi 5% dengan kriteria keputusan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	Statistic	Sig.	Keterangan
1.	Pre-test kecepatan <i>dollyo chagi</i>	20	0,138	0,200	Normal
2.	Post-test kecepatan <i>dollyo chagi</i>	20	0,137	0,200	Normal

Sumber: Hasil Olah data *SPSS.25, 2021*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis (Uji t)

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t-test* (uji t) dengan menggunakan bantuan SPSS 25. *Paired sample t-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji t (*paired sample t-test*)

No	Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	df	Sig (2-tailed)
1.	Pre-test – post-test	18,897	2,093	19	0,000

Sumber: Hasil Olah data SPSS.25, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *sig 2-tailed* adalah 0,000 dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -18,897. Diketahui bahwa t_{hitung} bernilai negatif yaitu -18,897, hal ini disebabkan karena nilai rata-rata *pre-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* lebih rendah dari pada nilai rata-rata *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Dalam konteks kasus seperti ini maka t_{hitung} negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai t_{hitung} menjadi 18,897. Karena nilai *sig 2-tailed* adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} $18,897 > t_{tabel}$ 2,093, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo.

Pembahasan

Keterampilan tendangan *dollyo chagi* merupakan bagian yang sangat penting dalam cabang olahraga tae kwon do agar tercapainya nilai atau *point* dalam pertandingan. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih keterampilan tendangan *dollyo chagi* tersebut. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode latihan *power*. Penerapan metode latihan *power* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa/peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan 3 kali setiap minggunya. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh bahwa pada saat pelaksanaan *pre-test*, besarnya rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 12,35 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 18,40. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa peserta ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo setelah berlatih dengan metode latihan *power* meningkat sebesar 6,05 dari saat *pre-test*. Dengan menggunakan uji t diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} $18,897 > t_{tabel}$ 2,093, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

Penelitian di atas menunjukkan bahwa pemberian latihan menggunakan metode latihan *power* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo. Latihan menggunakan metode latihan *power* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi*, sehingga dengan adanya latihan ini maka kemampuan kecepatan tendangan yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan. Peningkatan kemampuan kecepatan tendangan khususnya pada teknik *dollyo chagi* didapatkan dari proses latihan yang terstruktur. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* sangat penting karena dapat mempermudah mendapatkan poin dalam pertandingan dan membantu peserta (atlet) untuk memenangkan pertandingan.

Metode latihan *power* merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan maka kecepatan tendangan siswa menjadi meningkat. Tidak hanya kecepatan menendangnya saja, tetapi juga perpindahan kaki siswa dari posisi awal lalu menendang dan kembali lagi ke posisi awal membuat catatan waktu menendang siswa menjadi lebih cepat saat pengambilan data akhir atau *post-test*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 8,718 > t_{tabel} 2,093$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang dapat diberikan yaitu: 1) Bagi pembina/pelatih ekstrakurikuler taekwon do, dalam memilih bentuk latihan sebaiknya memperhatikan karakteristik peserta ekstrakurikuler sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks. 2) Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal. 3) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar kecepatan tendangan *dollyo chagi*, diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang di dapat lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, Y. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bompa, Tudor, O. (2013). *Theory and Methodology of Training, Toronto, Ontario*. Canada : Kendal Hunt Publishing Company.
- Fenan Lampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Pratiwi. (2018). *Tendangan Pamungkas*. Pustaka Intermasa. Jakarta
- Hidayat, Syafril dan Sugihartono (2019). *Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Tae kwon do Dojang Teladan Kota Bengkulu*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Bengkulu.
- Russel dkk. (2013). *Human Resource Management*. New Jersey : International Editions Upper Saddle River, Prentice Hall
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diklat Kuliah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Suryadi, V. Y. (2012). *Tae Kwon Do*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tirtawirya, D. (2016). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ghulam Zaky, N. F. (2018). *Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Sma Kolese De Britto Yogyakarta*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sani, A. R., Manurung, R. S., Suswanto, H., & Sudiran. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Tangerang: Tira Smart.
- Mochtar Khalik. (2014). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondo Putra UIN Alaudin Kota Makassar*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Muktamarul Ichsan (2020). *Program Latihan Dasar Taekwondo*. Pengurus Cabang Taekwondo Indonesia Kota Palopo.

