

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :

**AMDAN
NIM. 14089028**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

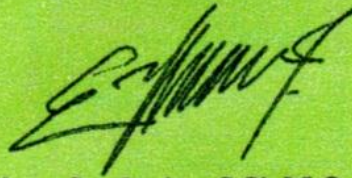
Judul : TINJAUAN KETEPATAN TENDANGAN DOLLYO
CHAGI ATLET TAEK WON DO DI SMPN 2 NAN
SABARIS

Nama : Amdan
BP/NIM : 2014/140890
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP. 198909262015041002

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI

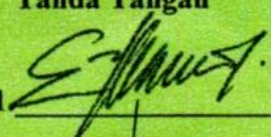
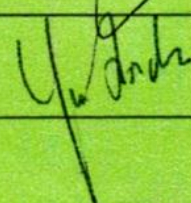
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

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

Nama : Amdan
NIM/BP : 14089028/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	1. 
2. Anggota	: Septri, S.Si, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Andria, M.Or	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amdan
NIM/TM : 14089028/ 2014
Jurusan/Prodi : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Tinjauan Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan karya sendiri dan benar keasliannya Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan maka saya bersedia bertanggung jawab menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, November 2019

Yang menyatakan,



AMDAN
NIM. 14089028

ABSTRAK

Amdan (2019) : Tinjauan Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris

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*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian inidengan judul “ **Tinjauan Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *Taek Won Do* Di SMPN 2 Nan Sabaris**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Septri, S.Si, M.Pd dan Bapak Yogi Andria, M.Or , selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.

Padang, November 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Permasalahan	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat <i>Taek Won Do</i>	8
2. Hakikat Tendangan	13
3. Hakikat Ketepatan Tendangan	16
4. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan.....	17
5. Prinsip-Prinsip Latihan.....	21
B. Penelitian yang Relavan	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasiaonal.....	25

D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	31
B. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Rentang Pengkategorian.....	30
3. Distribusi Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Putra <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris	32
4. Distribusi Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Putra <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	15
2. Kerangka Konseptual	24
3. Target Sasaran Pada Samsak.....	28
4. Histogram Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Putra <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris	32
5. Histogram Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Putri <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris.....	41
2. Data Hasil Pengukuran Ketepatan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet <i>Taek Won Do</i> di SMPN 2 Nan Sabaris.....	43
3. Dokumentasi Penelitian.....	45
4. Surat Izin Penelitian	49
5. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 bela diri nya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya. Untuk itu, seorang *Taek Won Doin* 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.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan yang diterapkan belum menunjukkan hasil yang maksimal sehingga berpengaruh dalam pertandingan.
2. Tendangan yang dilakukan tidak cepat dan tidak ada *power* pada saat melakukan tendangan sehingga atlet mengalami kekalahan.
3. Belum diketahuinya ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti diamati dilapangan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Tinjauan ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris”.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar ketepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taek Won Do* di SMPN 2 Nan Sabaris.

F. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian dapat berjalan dengan baik dan benar, maka adapun manfaat penelitian antara lain:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
3. Sebagai acuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan prestasi olahraga *Taek Won Do*.
4. Sebagai bahan pertimbangan pelatih *Taek Won Do* dalam peningkatan latihan.
5. Sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.