

**PENGARUH METODE LATIHAN *PYRAMID SYSTEM* TERHADAP
KEMAMPUAN KEKUATAN TENDANGAN *EOLGOL DOLLYO CHAGI*
ATLET TAEKWONDO PELATIHAN DAERAH SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu(S1)*



Oleh:

**SYALWA IVHO MAHARDIKA
NIM. 17070**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

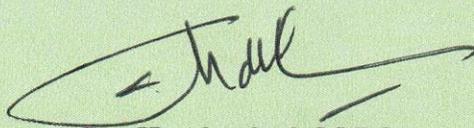
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat

Nama : Syalwa Ivho Mahardika
NIM : 17070
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

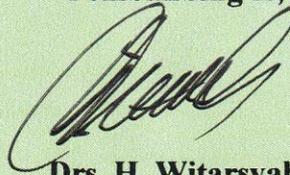
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



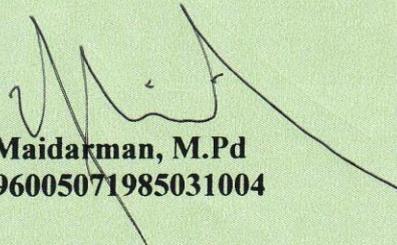
Dr. H. Alnedral, M.Pd
NIP. 1960 0430 198602 1 001

Pembimbing II,



Drs. H. Witarsyah
NIP. 1958 0920 198603 1 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

PENGESAHAN

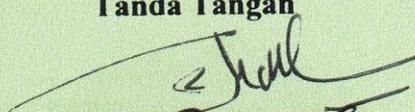
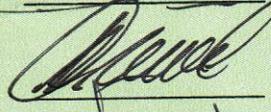
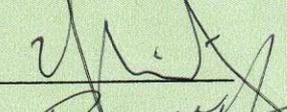
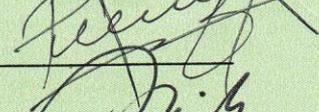
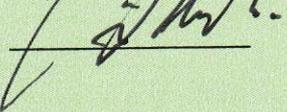
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat

Nama : Syalwa Ivho Mahardika
NIM : 17070
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarasyah	
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
4. Anggota	: Padli, S.Si., M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Hermanzoni M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Agustus 2014
Yang Menyatakan



Syalwa Ivho Mahardika
NIM. 17070

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

"Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapatkan kebajikan yang banyak.
Dan tiadalah yang menerima peringatan
Melainkan orang – orang yang berakal".
(Q.S Al-Baqarah : 269)

"...kaki yang akan berjalan lebih jauh,
Tangan yang akan berbuat lebih banyak,
Mata yang akan menatap lebih lama,
Leher yang akan lebih sering melihat ke atas,
Lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja
, dan hati yang akan bekerja lebih keras,
Serta mulut yang akan selalu berdo'a..."-5cm

Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku
Alhamdulillahirabbil' alamin.... Alhamdulillahirabbil' alamin....
Alhamdulillahirabbil' alamin....
Akhirnya aku sampai ke titik ini,
Sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb
Tak henti – hentinya aku mengucapkan syukur kepada Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idolaku Rasulullah SAW
Dan para sahabat yang mulia

Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku
Dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta
Ku persembahkan karya mungil ini untuk belahan jiwaku
Yang tanpamu aku bukan siapa-siapa
di dunia fana ini Ibundaku tercinta (Tasmarni)
yang slalu memberikan kasih sayang berlimpah
dan perjuangan yang mungkin tidak pernah aku ketahui...
ibunda yang Luar Biasaa yang telah memberikan segalanya untukku...
Kepada Gek lakon, Nek Lakon terima kasih yang tiada tara
atas semua support yang telah diberikan selama ini
Kepada Teman-teman Seperjuangan ku Kepel "C" 2010
Khususnya kak nana tersayang yang selalu bersedia membantu dedek dalam kesulitan,
weleeh hellow ku senasib sekisah sepenanggungan, serta my friend titin..
terima kasih yang tiada tara ku ucapkan
Kepada sahabat setia ku Pixxel
(Abris, Aat, Ben, Aby, Rio monoy, Ilham, Monic, Kiki)
makasi banget supportnya, canda dan tawanya.

*Kepada Pelatih dan atlet taekwondo pelatda Sumbar
terima kasih banyak atas dukungannya dan kompak selalu ya...
Terakhir, untuk someone special Ridho Putra Harry
yang senantiasa menemani dalam setiap perjuangan ku
dan memberikan dukungan, tulus, ikhlas.
Terima kasih telah menjadi baik, memperbaiki ku serta sudah bertahan sampai sejauh ini
Akhir kata, semoga skripsi ini membawa keberuntungan.
Jika hidup bisa kuceritakan diatas kertas, entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya
untuk kuucapkan terima kasih.....:)*



Syalwa Ioho Mahardika

ABSTRAK

Syalwa Ivho Mahardika: Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat yang berjumlah 27 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang atlet putra. Penelitian ini dilaksanakan pada 31 Maret sampai 26 April 2014. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu, kamis dan sabtu. Latihan diberikan dalam bentuk *weight training*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Pyramid System* terhadap kemampuan tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*.

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 40,19, standar deviasi 3,99, nilai minimum 35, dan maksimum 47, dan tes akhir rata-rata 46,19, standar deviasi 3,75, nilai minimum 40, dan maksimum 52. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil $t_{hitung} (13,95) > t_{tabel} (2,13)$, artinya penerapan Metode latihan *Pyramid System* dapat meningkatkan kemampuan Kekuatan tendangan *eolgol dollyo chagi* atlet taekwondo pelatihan daerah Sumatera Barat.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamini peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan 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. Kedua orang tua saya terutama ibunda tercinta Tasmarni,S.Pd yang telah mencurahkan kasih sayang serta memberikan dorongan dan semangat
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing 1 sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Witarsyah sebagai Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Drs. Maidarman, dan Bapak Padli, S.Si M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian komprehesif ini.
9. Master Drs. Handrianto sebagai Ketua Umum Pengurus Provinsi Taekwondo Indonesia Sumatera Barat
10. Sanim Ir. Budi Ilyas sebagai Pelatih taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat

11. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya mahasiswa Keplatihan kelas C 2010 yang kompak selalu yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Igom yang selalu membantu dan memberi dorongan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman pixxel abris,ben,aat,monoy,iam,aby,monic, kiki ...juga buat teman 4 sakabek terutama kak nana tersayang yang sudah sangat banyak membantu dengan tulus dan ikhlas, buat weleeh hellow yang tertutup banget tapi alhamdulillah anaknya baik banget senasib dan seperjuangan sekali dan tidak lupa juga teruntuk agustina anak yang sholeh dan berbakti kepada kedua orang tua.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakekat Seni Beladiri Taekwondo.....	8
2. Hakekat Kemampuan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i> ..	19
3. Metode Latihan <i>Pyramid System</i>	25
4. Kekuatan.....	28
5. Latihan.....	30
6. Program Latihan	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Rancangan Penelitian.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Defenisi Operasional.....	39
F. Jenis dan Sumber Data.....	40
G. Instrumen Penelitian.....	41
H. Teknik Pengumpulan Data.....	42
I. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	46
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tingkatan Intensitas	26
Tabel 2. Populasi penelitian	38
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	39
Tabel 4. Pelaksanaan.....	43
Tabel 5. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	46
Tabel 6. Uji Normalitas.....	47
Tabel 7. Uji-t data awal (<i>Pre Test</i>) dan data akhir (post test) Metode latihan <i>Pyramid System</i> terhadap kemampuan kekuatan tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bentuk Pelaksanaan Teknik Pukulan	11
Gambar 2 Bentuk Pelaksanaan Teknik Tendangan	12
Gambar 3 Bentuk Pelaksanaan Teknik Tangkisan.....	12
Gambar 4 Rangkaian Pelaksanaan Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	21
Gambar 5 Berdiri Dengan Satu Kaki	21
Gambar 6 Berdiri satu kaki dengan lutut terangkat membentuk sudut lancip	22
Gambar 7 Teknik Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	22
Gambar 8 Teknik Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	23
Gambar 9 Teknik Tendangan <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	23
Gambar 10 <i>Pyramid System</i>	25
Gambar 11 Struktur Otot Tungkai	27
Gambar 12 Kerangka Konseptual	36
Gambar 13 Rancangan Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program latihan	55
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	65
Lampiran 3.	Analisis Uji Normalitasn <i>Pre Test</i>	66
Lampiran 4.	Analisis Uji Normalitas Post Test	67
Lampiran 5.	Daftar L untuk Uji Lilliefors	68
Lampiran 6.	Analisis Pengujian Hipotesis.....	69
Lampiran 7.	Dokumentasi penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu olahraga seni beladiri nasional Korea yang populer di dunia dan disukai banyak masyarakat dan juga sampai kepada masyarakat Indonesia. Seni beladiri ini sudah berkembang menjadi olahraga beladiri yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub (*dojang*) taekwondo yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga beladiri taekwondo adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bela diri taekwondo Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan

secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Syafruddin (2011: 22) mengemukakan:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet taekwondo seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari atas diri atlet taekwondo seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keatasga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Sesuai dengan tuntutan olahraga beladiri taekwondo yaitu menyerang untuk menang dan mempertahankan diri supaya tidak dikalahkan, maka bagi setiap atlet taekwondo dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima. Lebih lanjut, taekwondo menuntut kreativitas teknik, keberanian dan kepercayaan diri untuk menang dalam setiap pertandingan. Menurut Kurniawan (2011:78) bahwa "seluruh kegiatan dalam bela diri taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar taekwondo, yaitu; pukulan, tendangan dan tangkisan".

Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik Tendangan. Tendangan merupakan kemampuan atlet taekwondo melakukan serangan dengan menggunakan kaki untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan cepat, menepis tendangan lawan, memancing lawan, mengatur tempo serangan serta menjatuhkan lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan dan kelelahan yang berarti selama pertandingan. Dengan memiliki

kemampuan tendangan yang baik, maka diharapkan setiap atlet taekwondo dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Dofi (2008:3) mengemukakan bahwa "Pada hakikatnya setiap atlet taekwondo dituntut agar mampu melakukan tendangan yang baik, kuat dan tanpa mengalami kelelahan dalam setiap melakukannya". Selanjutnya, menurut Pratiwi (2008:214) bahwa pada perkembangan taekwondo modern saat ini tendangan sudah sangat variatif seperti: a) Tendangan depan/ke arah kepala (*Ap Chagi/Eolgol Ap Chagi*), b) Tendangan setengah melingkar/ke arah kepala *Dollyeo Chagi/ Eogol Dollyeo Chagi*, c) *Yeop Chagi*, d) *Dwit Chagi*, e) *Naeryo Chagi/Del O Chiki* dan f) *Dwit Hurigi*. Di samping itu, Tendangan merupakan salah satu teknik dasar taekwondo yang dapat meningkatkan motivasi atlet taekwondo karena lahirnya penambahan nilai dari kemampuan Tendangan, maka semangat bertanding akan bertambah.

Menurut Dofi (2008:3) mengemukakan bahwa "Kemampuan tendangan yang baik dapat dihasilkan dari teknik yang baik, ketahanan fisik atlet, kekuatan otot tungkai, program latihan yang tepat dan penanganan yang baik dari pelatih. Jadi, dapat dikemukakan bahwa untuk mewujudkan kemampuan tendangan yang baik semua itu diduga membutuhkan metode latihan yang tepat terhadap kemampuan daya tahan kekuatan tendangan atlet taekwondo. Tujuan latihan yang jelas dan tepat dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan tendangan atlet. Dengan demikian, perlu rancangan secara sistematis dalam pelaksanaan latihan, terutama pengaruh latihan dengan metode *pyramid System*.

Bertolak dari pendapat di atas, permasalahan ini diduga terjadi pada atlet taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat. Mereka melakukan latihan empat kali seminggu yakni hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu. Namun dalam hal pencapaian prestasi dapat dikategorikan kurang dan belum mencapai prestasi yang maksimal.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit dan pertandingan dilaksanakan sebanyak 3 babak poin tertinggi diperoleh jika tendangan mengenai kepala lawan. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melancarkan serangan dengan kuat dan cepat serta mampu menendang dengan tepat. Agar dapat memperoleh nilai seorang atlet harus mengandalkan kekuatan tendangan dalam melakukan serangan, maka dalam hal ini seorang atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Selanjutnya, kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan dapat mempertahankan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan tendangan. Oleh sebab itu, seorang atlet taekwondo sangat membutuhkan unsur kekuatan otot tungkai. Jadi, jelaslah bahwa kekuatan merupakan hal yang penting dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih taekwondo daerah Sumatera Barat diperoleh keterangan atlet taekwondo Sumatera Barat belum memperoleh prestasi yang maksimal dan faktor penyebab kegagalan tersebut sangat banyak baik dari segi fisik maupun teknik. Adapun permasalahan yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah kekuatan otot tungkai atlet taekwondo

Pelatda Sumatera Barat. Atlet sering melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan diantaranya yaitu: tendangan yang dilakukan tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, dan kekuatan tendangan menurun. Lemahnya kekuatan otot tungkai mengakibatkan rendahnya kualitas tendangan sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan dan mengakibatkan turunnya motivasi yang dimiliki atlet pada saat bertanding.

Jika hal ini dibiarkan, maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh pembina taekwondo akan sulit untuk diraih. Salah satu tendangan yang dimaksudkan adalah Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*. Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* merupakan salah satu teknik tendangan ke arah kepala yang dapat menjatuhkan lawan disamping penambahan nilai yang tinggi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat". Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet taekwondo Sumatera Barat ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* berpengaruh terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.
2. Kekuatan berpengaruh terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.
3. Program latihan berpengaruh terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.
4. Metode Latihan *Pyramid System* berpengaruh terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi, kepada “Pengaruh Latihan Metode *Pyramid System* sebagai variabel bebas dan Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat sebagai variabel terikat”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Seberapa Besar Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para pelatih dan pengurus Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang mengalami kegagalan dalam mendapatkan Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi*.
3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* yang baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang melatih dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan *Eolgol Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Pelatihan Daerah Sumatera Barat.