

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG

Oleh

DINDA LESTARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Ladder Drill* yang efektif dan terstruktur dalam meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* pada ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*. Metode penelitian ini menggunakan *Research & Development* model ADDIE yang terdiri dari lima langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Analysis* (2) *Design* (3) *Development* (4) *Implementation* (5) *Evaluation*. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Untuk menguji keefektifan pengembangan model latihan tendangan ini, digunakan data psikomotorik dan hasil tes kemampuan tendangan. Hasil penelitian menunjukkan validitas model dengan penilaian dari Ahli Taekwondo (88,57%), Ahli Materi (90%), dan Ahli Media (90,42%), dengan rata-rata keseluruhan sebesar 89%. Selain itu, perhitungan *t* hitung 17,98 menunjukkan perbedaan signifikan dalam efektivitas pendekatan model latihan baru dan lama, sehingga model ini dinyatakan valid, layak digunakan, dan efektif dalam menunjang proses latihan taekwondo. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang terstruktur dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas latihan, serta memperbaiki kualitas latihan di tingkat sekolah. Oleh karena itu, model latihan ini dapat diadopsi oleh pelatih dan sekolah untuk meningkatkan kualitas program latihan Taekwondo dan menciptakan lingkungan yang lebih partisipatif bagi siswa.

Kata kunci: taekwondo, media, *research & development*, valid

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF A LADDER DRILL TRAINING MODEL TO IMPROVE DOLLYO CHAGI KICKS IN TAEKWONDO EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG

By

DINDA LESTARI

This study aims to develop an effective and structured Ladder Drill training model to improve the Dollyo Chagi kicking ability in the Taekwondo extracurricular program at SMP Negeri 19 Bandar Lampung. This research is expected to enhance the Dollyo Chagi kicking ability. The research method follows the ADDIE Research & Development model, which consists of five stages: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The subjects of this study were 20 extracurricular Taekwondo students from SMP Negeri 19 Bandar Lampung. To test the effectiveness of the developed kicking training model, psychomotor data and kick ability test results were used. The findings indicate the model's validity, with assessments from Taekwondo experts (88.57%), material experts (90%), and media experts (90.42%), resulting in an overall average score of 89%. Additionally, the t-test calculation of 17.98 indicates a significant difference in the effectiveness of the new and old training models, confirming that this model is valid, feasible, and effective in supporting Taekwondo training. This study shows that a structured and engaging training approach can enhance motivation, improve training effectiveness, and refine the quality of school-level training. Therefore, this training model can be adopted by coaches and schools to improve the quality of Taekwondo training programs and create a more participatory environment for students.

Keywords: taekwondo, media, research & development, valid