

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

(Skripsi)

Oleh

DINDA LESTARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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

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

Oleh

DINDA LESTARI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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

Nama Mahasiswa : **Dinda Lestari**

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051029

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19910131 202421 1 005

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 201903 1 009

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

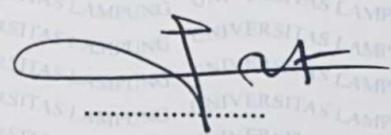
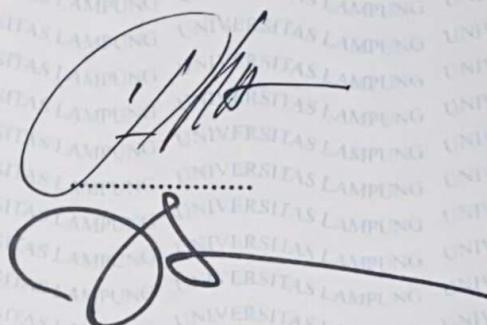
Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji Utama : Lungit Wicaksono, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Maret 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Lestari
NPM : 2113051029
Program Studi : Pendidikan JasmaniJurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Pengembangan Model Latihan *Ladder Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 19 Maret 2025
Yang membuat pernyataan



Dinda Lestari
NPM 2113051029

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama nama Dinda Lestari lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 04 Mei 2003. Penulis merupakan anak keempat dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Febri Bahrul Damanik (Alm) dan Ibu Suyati. Penulis menempuh pendidikan formal pada tahun 2008 di TK Intan Pertiwi, kemudian melanjutkan studi di SD Negeri 2 Tanjung Senang tahun 2009, setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 19 Bandar Lampung pada tahun 2016, dan pada tahun 2017 melanjutkan studi di SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Tahun 2024, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidomakmur, Kecamatan Way Panji, Kabupaten Lampung Selatan, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK N 1 Way Panji, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

*Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.
(QS. Al-Insyirah :5-6)*

Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan(Nadin Amizah)

“It will pass, everything you’ve gone through it will pass”(Rachel Vennya)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segala maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW. Teriringi rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

Ayahanda Febri Bahrul Damanik (Alm) dan Ibunda Suyati

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Abangku Alvian Damanik, M.Pd., Joan Antoni Damanik dan Kakaku Rizky Kinanti, S.Psi

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Teman-temanku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat perjuangan Penjas Unila angkatan 2021
Dan
Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Ladder drill Untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo chagi Pada Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung”. Tak lupa shalawat teriringi salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

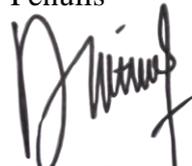
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikandengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Penguji telah memebrikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak Joan Siswoyo, SS.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
8. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kepada para ahli yang telah membantu proses validasi.
11. Abangku Alvian Damanik, S.Pd., M.Pd., Joan Antoni dan Kakakku Rizky Kinanti, S.Psi., yang telah selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan disetiap tahapandalam menyusun skripsi ini.
12. Sahabat-sahabatku ATIA, KKN Desa Sidomakmur, Ciwi-ciwi Gemesh yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terimakasih atas doa, semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya ini.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terimakasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
14. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 19 Maret 2025

Penulis



Dinda Lestari

NPM 2113051029

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Pengembangan Model	7
2.1.1 Model ADDIE.....	8
2.1.2 Model Pengembangan Intruksuional (MPI).....	9
2.1.3 Model Borg And Gall	11
2.2 Model.....	13
2.3 Konsep Model yang Dikembangkan.....	14
2.4 Latihan	18
2.4.1 Tujuan Latihan	20
2.4.2 Prinsip Latihan	20
2.5 Taekwondo	25
2.5.1 Sejarah Taekwondo.....	26
2.5.2 Lapangan Pertandingan Taekwondo.....	28
2.5.3 Teknik Dasar Taekwondo	29
2.5.4 Tendangan.....	30
2.6 Leadder Drill.....	32
2.6.1 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Leadder Drill</i>	34
2.6.2 Pelaksanaan <i>Ladder Drill</i>	35
2.7 Kajian Penelitian Relevan.....	37
2.8 Kerangka Pikir	38
III. METODE PENELITIAN	40
3.1 Tujuan Penelitian	40
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
3.3 Karakteristik Model yang Dikembangkan	41
3.4 Pendekatan dan Metode Penelitian	41

3.5	Langkah-Langkah Pengembangan Model	43
3.5.1	Penelitian Pendahuluan	44
3.5.2	Rancangan Bentuk	44
3.5.3	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	47
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk	48
3.6.1	Pengumpulan Data	48
3.6.2	Inturmen Pengumpulan Data	49
3.7	Implementasi Model	50
3.8	Teknik Analisis Data	50
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1	Hasil Pengembangan Model	53
4.1.1	Model Final	53
4.2	Kelayakan Model	61
4.3	Efektifitas Model	63
4.3.1	Hasil Tahap Pertama (Uji Coba Skala Kecil)	64
4.3.2	Hasil Tahap Kedua (Uji Coba Skala Besar)	69
4.3.3	Reliabilitas Instrumen Kemampuan Tendangan	71
4.3.4	Validitas Instrumen Kemampuan Tendangan	72
4.4	Pembahasan	72
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1	Kesimpulan	76
5.2	Saran	76
	DAFTAR PUSTAKA	78
	LAMPIRAN	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Model ADDIE	8
2. Tahapan MPI	10
3. Model Pengembangan Borg and Gall.....	11
4. Model 1.....	14
5. Model 2.....	15
6. Model 3.....	16
7. Model 4.....	17
8. Sistem Tangga	21
9. Ukuran Lapangan Pertandingan Taekwondo.....	28
10. Gambar Dollyo Chagi sasaran ulu hati (Tampak depan)	31
11. Gambar Dollyo Chagi sasaran kepala (Tampak samping)	31
12. Ladder Drill	33
13. Ladder Drill Straight Run	35
14. Ladder Drill Two In Out Forward Run.....	35
15. Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run	36
16. Ladder Drill Forward Cross Steps	37
17. Model ADDIE	42
18. Rancangan Bentuk Pengembangan Model	44
19. Model Latihan Jump and Kick	53
20. Model Latihan Lift Your Leg And Kick.....	55
21. Model Latihan Jump Sideways and Kick	57
22. Model Latihan Enter The Stairs and Kick	59
23. Diagram Batang Hasil Evaluasi Ahli Taekwondo.....	64
24. Diagram Batang Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran.....	66
25. Diagram Batang Hasil Ahli Media	67
26. Diagram Batang Perbandingan Hasil Penilaian Model Lama dan Model Baru	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prinsip Latihan Sumber : Bempa dalam Harsono (2018).....	23
2. Kategori Nilai Psikomotorik.....	50
3. Kategori Nilai Psikomotor Rata-Rata Kelompok.....	50
4. Kriteria.....	51
5. Rekapitulasi Nilai dan Expert Judgement.....	68
6. Tingkat Katagori Keberhasilan Siswa Menguasai Tendangan Dollyo Chagi.....	70
7. Perbandingan Hasil Penilaian Model Lama dan Model Baru	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	81
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	82
3. Bukti Angket Lembar Validasi Ahli Taekwondo.....	83
4. Bukti Angket Lembar Validasi Ahli Pembelajaran.....	85
5. Bukti Angket Lembar Validasi Ahli Media.....	87
6. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Model Lama.....	89
7. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Model Baru.....	90
8. Signifikansi Perbedaan Model Lama Dengan Metode Baru.....	91
9. Lampiran Dokumentasi Skala Besar.....	92
10. Lampiran Dokumentasi Skala Kecil.....	92
11. Lampiran Model Yang Dikembangkan.....	92
12. Bukti Ahli Taekwondo.....	92
13. Bukti Ahli Pembelajaran.....	92
14. Bukti Ahli Media.....	92

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di zaman modern ini sudah lumrah jika segala macam cabang olahraga sudah berkembang pesat di penjuru dunia (Luthfi, 2018). Olahraga beladiri adalah salah satu contoh olahraga yang dikenal dan mulai diminati oleh banyak orang tanpa harus ada batasan usia dan jenis kelamin. Ada banyak olahraga beladiri yang bermunculan dan berkembang pesat di Indonesia walaupun olahraga beladiri tersebut bukan berasal dari Indonesia saja seperti taekwondo, kurash, gulat, karate, dan muaythai. Salah satu cabang olahragabeladiri yang populer dan berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga beladiri taekwondo (Nia, 2021).

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kita memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani dan juga rohani. Menurut (Lanos, 2016) Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memiliki hubungan erat dalam kehidupan manusia. Olahraga memiliki peran yang penting dalam membangun dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu olahraga sangat penting untuk mendukung pembentukan watak dan kepribadian, sportivitas, disiplin dan peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa bangga bagi diri seseorang dan persatuan nasional (Ramdhani, 2014). Olahraga juga berperan penting dalam membentuk manusia yang baik lahir ataupun batinnya.

Olahraga dapat dibedakan menjadi: (1) olahraga pendidikan adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan sebagai wujud dari proses pendidikan yang teratur dan *continue* untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kepribadian dan kebugaran jasmani; (2) olahraga rekreasi adalah olahraga yang

dilakukan untuk bersenang-senang, bersantai, untuk mengisi waktu luang saja, dan dilakukan secara tidak formal dari segi peraturannya dan sarana yang digunakan; (3) olahraga prestasi yaitu olahraga yang khusus dilakukan dan dikelola dengan profesional yang bertujuan untuk mencapai prestasi secara optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu (Hamzanwadi, 2019).

Seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda, untuk pemilihan salah satu cabang olahraga bergantung pada minat masing-masing dari individu tersebut. Ikut dan aktif dalam melakukan kegiatan olahraga, berarti melatih diri untuk meningkatkan kualitas dari berbagai aspek yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dari diri kita dan juga untuk tetap eksis di antara masyarakat yang semakin dinamis. Untuk membentuk suatu kesadaran mengenai makna strategis olahraga harus benar-benar melalui perencanaan pembangunan dengan kemajuan olahraga secara menyeluruh. Harus secara menyeluruh dalam berbagai potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun karena olahraga merupakan *sense of spirit* dari suatu proses panjang suatu pembangunan (Irmansyah et al., 2021).

Cabang olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak diminati oleh banyak orang tidak terlepas dari usia, jenis kelamin, maupun status sosial (Imar, 2018). Saat ini taekwondo telah dipraktikkan oleh lebih dari 40 juta orang di seluruh penjuru dunia, angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan taekwondo yang makin maju dan populer. Kepopuleran taekwondo mencapai puncaknya saat taekwondo dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Olimpiade Sidney 2000. Dalam berlatih taekwondo ada beberapa pemahaman aspek-aspek dasar yang tidak dapat dipisahkan, yaitu sejarah, filosofi, teknik, serta jurus-jurusnya.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, maupun tendangan. Didalam olahraga beladiri taekwondo terdapat tiga materi terpenting

dalam berlatih yaitu rangkaian jurus (*Taegeuk/poomsae*) cabang olahraga beladiri taekwondo sendiri hanya ada dua jenis cabang yang sering dipertandingkan, yaitu bertarung (*Kyorugi*) dan jurus (*Taegeuk/poomsae*). Sebagai olahraga yang mengutamakan sifat kesatria.

Taekwondo olahraga beladiri yang membentuk karakter yang kuat dan jiwa sportifitas yang tinggi. Maka sudah seharusnya jika seseorang ingin berlatih atau mempelajari taekwondo haruslah mempunyai atau menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi. Karena sebuah program latihan apabila ditingkatkan secara bertahap akan mendapatkan hasil yang optimal jika disusun berdasarkan jarak interval waktu yang baik (Lanos, 2016). Keberhasilan Taekwondo dalam mencapai prestasi puncak sangat ditentukan oleh kualitas latihannya. Kualitas latihan terutama ditentukan oleh keadaan dan kemampuan pelatih dan atlet, tetapi keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan dedikasi untuk hasil yang maksimal.

Peserta ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung masih belum mempunyai kemampuan tendangan yang baik dalam melakukan latihan *ladder drill* khususnya untuk tendangan *dollyo chagi*. *Ladder Drill* dalam tendangan *dollyo chagi* sangat penting bagi keberhasilan suatu pertandingan. Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung sendiri terdiri 30 siswa.

Terlihat jelas bahwa kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMPN 19 Bandar Lampung belum mempunyai kemampuan tendangan yang baik. Latihan yang masih konvensional cenderung membuat siswa mudah bosan dalam menjali latihan tersebut. Latihan yang sudah diterapkan yaitu drill harus ditingkatkan. Perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia belum sepenuhnya mengikuti model latihan satu arah. Artinya, masih banyak model pelatihan di Indonesia yang tidak mengikut sistem pelatihan berjenjang dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapat oleh penulis terhadap siswa Taekwondo ATIA Lanal belum diketahui Model latihan *Ladder Drill* untuk meningkatkan kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang menyebabkan beberapa siswa terlihat kurang bertenaga saat melakukan teknik Tendangan *dollyo chagi*. Kemudian pemberian latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi*. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan tendangan pada siswa, Di samping itu juga saya tertarik untuk meneliti penelitian ini mengingat di SMP Negeri 19 Bandar Lampung sendiri belum pernah diadakan penelitian mengenai model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *Dollyo Chagi*, maka hal ini menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Tendangan *dollyo chagi* umumnya jenis tendangan ini mulai diajarkan kepada taekwon do-in setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran panggul yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*apchuk*) atau baldeung (punggung kaki). Dari bagian-bagian kaki yang digunakan untuk tendangan *dollyo chagi*. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengembangkan bentuk latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi*. Dari latihan ini diharapkan bisa meningkatkan keterampilan melakukan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengembangan model Latihan *Ladder Drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung”, sehingga dapat mengetahui model latihan *ladder drill* terhadap tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMPN 19 Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* belum optimal.
2. Variasi latihan yang monoton terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
3. Belum banyak variasi model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan diatas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan penelitian tentang bagaimanakah keefektifan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan penyelesaiannya. Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Keefektifan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*?”

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memberikan informasi atau pengetahuan tentang model latihan *Ladder drill* untuk meningkatkan Tendangan *Dollyo Chagi* siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMPN 19 Bandar Lampung. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1.1.1 Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui bagaimana model latihan *ladder drill* untuk menunjang tendangan *dollyo chagi*.

1.1.2 Guru

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga Taekwondo dalam memberi latihan Ektrakurikuler Taekwondo.

1.1.3 Sekolah

Penelitian ini sebagai bahan pustaka dan referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di SMP Negeri 19 Bandar Lampung melalui pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

1.1.4 Peneliti

Peneliti dapat memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang, serta menjadikan acuan pengembangan Ilmu Keolahragaan yang lebih baik lagi.

1.1.5 Peneliti lain

Sebagai sumber dan tambahan referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti lebih mendalam mengenai Pengembangan Model latihan *Ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* pada siswa Ektrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengembangan Model

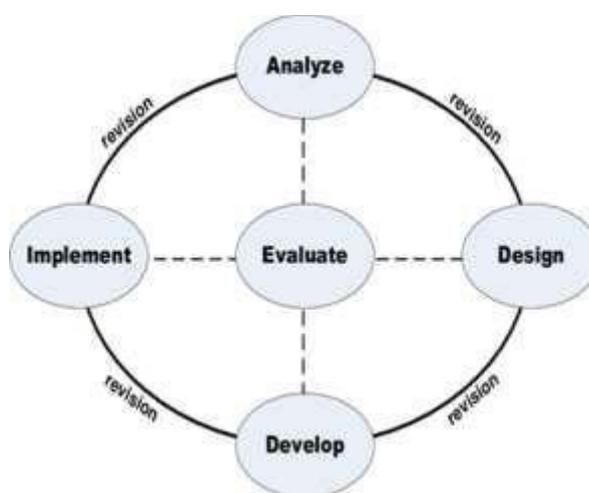
Penelitian didefinisikan menurut sudut pandang yang berbeda, diantara sudut pandang tersebut bahwa penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi (Margono, 2010). Disini penulis akan mengembangkan model latihan *lader drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis bentuk penelitian yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan. Dalam meningkatkan model latihan *leader drill* disini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) metode ini yang akan dikembangkan dan diperbaharui model yang sudah ada dan akan di uji keefektifan untuk menghasilkan produk tersebut.

Dunia olahraga penelitian dan pengembangan model latihan *research and development* itu sangatlah penting, dalam pengembangan ini seorang peneliti memperbaharui model latihan yang sudah ada dan membuat model atau menambahkan variasi dalam latihan tersebut, pengembangan ini suatu taktik yang ampuh untuk meningkatkan performa seorang siswa karena dalam model latihan ini siswa akan merasa latihan yang berbeda meskipun tujuan sama sehingga dalam latihan siswa akan melakukan dengan maksimal dengan merasa tidak jenuh untuk materi latihan seperti ini. Metode penelitian dan

pengembangan atau Bahasa Inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono,2011). Jadi dalam memunculkan produk tertentu harus menggunakan penelitian yang bersifat analisis, dan setiap penelitian yang dikembangkan harus diolah dengan baik, sesuai dengan langkah- langkah yang telah ada sehingga produk yang sudah jadi dapat dipertanggungjawabkan manfaatnya serta hasilnya. Dengan produk yang telah dikembangkan dan disempurnakan semua itu akan lebih bermanfaat untuk kedepannya. Dalam membuat rancangan bentuk model,tentunya harus memiliki acuan atau sebuah model untuk kita ikuti. Model juga bisa memberikan informasi mengenai pengembangan yang akan kita buat baik teorinya maupun penelitiannya. Dengan kita memilih model yang kita ikuti, kita memiliki sejumlah informasi (input) yang tujuannya untuk menyempurnakan produk yang akan kita hasilkan, apakah itu berupa bahan ajar, media atau produk-produk lainnya. Berikut penjabaran dari model ADDIE.

2.1.1 Model ADDIE

Pedoman dalam membangun perangkat dan infrastruktur program pelatihan yang efektif, dinamis dan mendukung kinerja pelatihan itu sendiri.



Gambar 1. Model ADDIE

Model ini menggunakan 5 tahap pengembangan yakni:

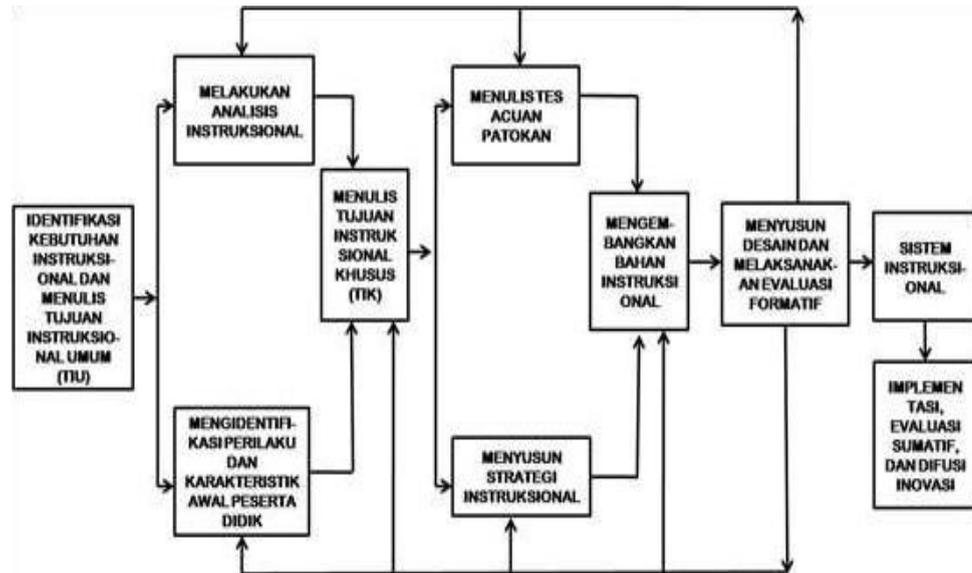
- (a) *Analysis* (analisis), yaitu melakukan *needs assessment* (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah (kebutuhan), dan melakukan analisis tugas (*task analysis*).
- (b) *Design* (desain/perancangan), yang kita lakukan dalam tahap desain ini, pertama merumuskan tujuan latihan yang SMART (spesifik, *measurable*, *applicable*, dan *realistic*). Selanjutnya menyusun tes, dimana tes tersebut harus didasarkan pada tujuan pelatihan yang telah dirumuskan.
- (c) *Development* (pengembangan), pengembangan adalah proses mewujudkan *blue-print* desain tadi menjadi kenyataan. Satulangkah penting dalam tahap pengembangan adalah uji coba sebelum diimplementasikan. Tahap uji coba ini memang merupakan bagian dari salah satu langkah ADDIE, yaitu evaluasi.
- (d) *Implementation* (implementasi/eksekusi), implementasi adalah Langkah nyata untuk menerapkan system yang kita buat. Artinya, pada tahap ini semua yang telah dikembangkan diinstal atau diset sedemikian rupa sesuai dengan peran atau fungsinya agar bisa diimplementasikan.
- (e) *Evaluation* (evaluasi/umpan balik), yaitu proses untuk melihat apakah model yang sedang dibangun berhasil, sesuai dengan harapan awal atau tidak. Sebenarnya tahap evaluasi bisa terjadi pada setiap empat tahap diatas. Evaluasi yang terjadi pada setiap empat tahap diatas itu dinamakan evaluasi formatif, karena tujuannya untuk membutuhkan revisi.

2.1.2 Model Pengembangan Intruksional (MPI)

Model Pengembangan Intruksional (MPI) adalah seperti gambar 2.2. Tahap mengidentifikasi yang terdapat dalam gambar 2.2 jika diuraikan menjadi tiga Langkah sebagai berikut (Suparman, 2012).

1. Mengidentifikasi kebutuhan intruksional dan menulis tujuan intruksional umum.

2. Melakukan analisis intruksional.
3. Mengidentifikasi prilaku dan karakteristik awal peserta didik.



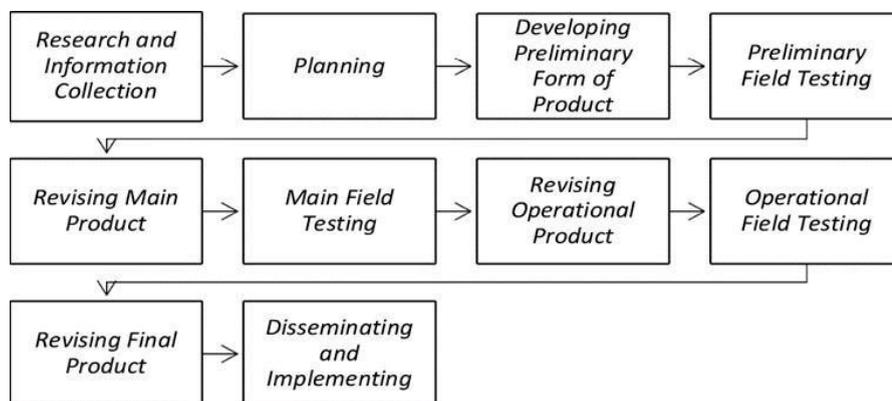
Gambar 2. Tahapan MPI

Tahap mengevaluasi dan merevisi dinyatakan sebagai berikut, menyusun desain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk di dalamnya kegiatan merevisi. Hasil akhir langkah kedelapan adalah sistem instuksional yang siap pakai. Di luar delapan langkah tersebut, MPI juga bahas secara singkat satu rangkaian tiga kegiatan yang merupakan tinak lanjut dari desain instruksional, yaitu implementasi, evaluasi sumatif dan difusi inovasi. Kelebihan dari model ini adalah:

- (a) Analisisnya tersusun secara perinci darn tujuan pembelajarankhusus secara hirarkis.
- (b) Uji coba yang berulangkali menyebabkan hasil sistem yangdiperoleh dapat diandalkan.
- (c) Uji coba diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan.
- (d) Kegiatan revisi dilaksanakan setelah diadakan tes formatif.
- (e) Penilaian ahli untuk validasi sudah nampak jelas.

2.1.3 Model Borg And Gall

Menurut *Borg & Gall* dalam Sugiyono, Penelitian dan pengembangan memiliki langkah-langkah sebagai berikut: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produksi masal. Dengan alur sebagai berikut:



Gambar 3. Model Pengembangan Borg and Gall

1. Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah yang terjadi karena adanya sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataannya. Masalah-masalah yang ada membuat peneliti ingin melakukan suatu penelitian. Agar masalah atau harapan yang tidak bisa menjadi sesuai dan terselesaikan.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah adanya masalah atau harapan yang tidak sesuai. Data dikumpulkan dari berbagai informasi untuk digunakan sebagai bahan perencanaan produk yang diharapkan mampu menyelesaikan masalah, metode yang digunakan tergantung masalah yang ingin dicapai.

3. Desain Produk

Desain produk berguna agar penelitian dapat digunakan dimasyarakat dan mampu dimanfaatkan untuk kehidupan manusia. Produk yang didesain haruslah sesuai dengan kegunaan dari penyelesaian masalah yang ada. Desain produk dapat berupa bagan atau gambar.

4. Validasi Desain

Validasi desain berguna untuk mengetahui apakah desain yang telah dibuat lebih baik dari model desain sebelumnya. Validasi ini dinilai oleh para pakar atau tenaga ahli. Desain yang telah divalidasi dapat digunakan ketahapan selanjutnya.

5. Perbaiki Desain

Perbaiki desain berguna agar desain yang telah divalidasi dan memiliki kekurangan untuk diperbaiki kekurangannya. Agar kekurangan tersebut semakin sedikit dan menjadikan desain lebih baik.

6. Uji Coba

Produk Uji coba produk berguna untuk menguji produk yang akan dihasilkan. Uji coba dalam bidang teknik tidak bisa langsung dilakukan, tetapi harus dibuat terlebih dahulu atau menghasilkan barang. Barang yang sudah dihasilkan barulah bisa diuji coba. Dalam bentuk administrasi desain produk bisa langsung diuji coba, setelah divalidasi dan di revisi desain. Uji coba produk dilakukan pada sampel kecil. Setelah itu baru dilakukan pada sampel besar. Pada tahap uji coba kecil dengan di uji cobakan pada kelompok yang terbatas.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah produk diuji coba. Produk yang telah direvisi nantinya akan diuji coba lagi kedalam sampel besar. Revisi produk ini melihat apakah ada peningkatan setelah diuji coba dikelompok kecil.

8. Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian dilakukan dalam sampel besar. Dalam uji coba pemakaian ini produk diuji dalam lingkup yang lebih luas. Apabila setelah produk di uji cobakan dan masih mengalami masalah, maka akan dievaluasi dan diperbaiki lagi. Sehingga produk yang sudah jadi nanti dapat dipergunakan dengan baik dan tepat sasaran.

9. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan lagi guna melihat masih adakah kelemahan dalam produk tersebut untuk diperbaiki. Produk harus selalu dievaluasi

guna meningkatkan kinerja dari produk. Dengan dilakukannya revisi maka suatu produk akan menjadi lebih efektif dan efisien.

10. Pembuatan Produk Masal

Pembuatan produksi masal dilakukan setelah produk layak setelah diuji coba dan efektif untuk diproduksi secara masal. Produk yang sudah mengidentifikasi lingkungan belajar dan strategi penyampaian dalam pembelajaran.

2.2 Model

Model merupakan tingkat terluas dari praktik dan berisikan orientasi filosofi latihan. Model merupakan representasi dari suatu abstraksi realistik, model merupakan gambaran tentang sesuatu bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu itu. Model adalah sebuah patokan yang digunakan untuk Menyusun, menyeleksi strategi latihan metode keterampilan serta aktivitas latihan yang memberikan dorongan pada salah satu bagian dari latihan itu (Husdarta, 2013). Model banyak digunakan dalam kegiatan menganalisis atau mendesain suatu keadaan karena model yang dibuat dapat memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut. Maka dengan adanya model dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Pengembangan model latihan merupakan proses jangka Panjang secara *continue* dan berubah terus-menerus karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. (Lubis, 2013).

Model adalah representasi dari suatu objek, benda, atau ide-ide dalam bentuk yang disederhanakan dari kondisi atau fenomena alam. Model berisi informasi-informasi tentang suatu fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk mempelajari fenomena sistem yang sebenarnya. Model merupakan tiruan dari suatu benda, sistem, atau kejadian yang sesungguhnya yang hanya berisi informasi-informasi yang dianggap penting untuk ditelaah (Mahmud Achmad, 2008) dalam (Cayaray, 2014).

2.3 Konsep Model yang Dikembangkan

Olahraga taekwondo seorang siswa ekstrakurikuler dituntut harus mampu menguasai Teknik dasar khususnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* supaya mendapatkan hasil yang sempurna dalam keberhasilan pertandingan. Untuk mengembangkan model latihan *ladder drill* pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 19 Bandar Lampung.

A. Model 1



Gambar 4. Model 1

Sarana dan Prasarana: Lapangan, *ladder drill* dan target

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan tangga latihan/*ladder drill* dari posisi bersiap (sikap bertarung) dengan melakukan gerakan step ke depan dilanjutkan menendang target menggunakan punggung kaki dan kembali ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.

Langkah-langkah latihan:

1. Siswa di bariskan dengan berpasang-pasangan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya.
3. Siswa melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan latihan :

1. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki
2. Mengasah koordinasi dan kontrol tubuh
3. Mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot kaki

Latihan *ladder drill* dan tendangan dengan bagian punggung kaki memiliki tujuankhususnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

B. Model 2



Gambar 5. Model 2

Sarana dan Prasarana: Lapangan, *ladder drill* dan target

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan tangga latihan/*ladder drill* dari posisi bersiap (sikap bertarung) dengan melakukan gerakan step ke depan dilanjutkan menendang target tendangan *dollyo chagi* menggunakan punggung kaki dan kembali keposisi semula. Gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.

Langkah-langkah latihan :

1. Siswa di bariskan dengan berpasang-pasangan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya.
3. Siswa melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan

Tujuan latihan :

1. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki
2. Mengasah koordinasi dan kontrol tubuh
3. Mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot kaki

Latihan *ladder drill* dan tendangan dengan bagian punggung kaki memiliki tujuan khususnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

C. Model 3



Gambar 6. Model 3

Sarana dan Prasarana: Lapangan, *ladder drill* dan target

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan tangga latihan/*ladder drill* dari posisi bersiap (sikap bertarung) dengan melakukan gerakan step ke samping dilanjutkan menendang target menggunakan punggung kaki dan kembali ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.

Langkah-langkah latihan :

1. Siswa di bariskan dengan berpasang-pasangan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya.
3. Siswa melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan

Tujuan latihan :

1. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki
2. Mengasah koordinasi dan kontrol tubuh
3. Mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot kaki

Latihan *ladder drill* dan tendangan dengan bagian punggung kaki memiliki tujuan khususnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

D. Model 4



Gambar 7. Model 4

Sarana dan Prasarana: Lapangan, *ladder drill* dan target

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan tangga latihan/*ladder drill* dari posisi bersiap (sikap bertarung) dengan melakukan gerakan step ke depan dengan dua kaki memasuki *ladder drill* dilanjutkan menendang target menggunakan punggung kaki dan kembali ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.

Langkah-langkah latihan :

1. Siswa di bariskan dengan berpasang-pasangan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya.
3. Siswa melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan

Tujuan latihan :

1. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki
2. Mengasah koordinasi dan kontrol tubuh
3. Mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot kaki

Latihan *ladder drill* dan tendangan dengan bagian punggung kaki memiliki tujuan khususnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

2.4 Latihan

Latihan secara umum dapat didefinisikan sebagai proses persiapan dalam menghadapi sesuatu. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan pekerjaan atau menghadapi ujian tentunya seseorang memerlukan persiapan (latihan) yang matang dan sesuai kebutuhan. Hal ini tentunya sesuai dengan definisi latihan dalam olahraga, seperti pendapat Tangkudung yang menyatakan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal (James Tangkudung, 2020). Latihan olahraga adalah proses sistemik yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, sehingga untuk hasil terbaik sistem latihan harus berdasarkan dan dilaksanakan pada fakta-fakta ilmiah. Untuk mengembangkannya kemampuan siswa dibutuhkan persiapan yang terencana dan terorganisir secara sistematis. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelah dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Siswa yang memiliki bakat dan menggeluti cabang olahraga yang tepat sesuai dengan kondisi fisiologisnya tentunya akan mencapai prestasi yang lebih baik. Namun, keberhasilan dalam latihan dan pertandingan tidak semata-mata ditentukan oleh bakat seorang siswa. Terkadang siswa yang berjuang untuk menjadi lebih baik dalam latihan, melalui determinasi dan perencanaan periodisasi yang metodelah, dapat mencapai podium atau membantu timnya memenangkan pertandingan. Talenta seorang merupakan faktor penting dalam olahraga prestasi, namun kemauan seorang untuk bersungguh-sungguh dalam latihan dan mampu menikmati pertandingan dapat memberikan

perbedaan dalam pencapaian tujuan. Siswa kompetitif menjalankan latihan yang ketat untuk menghasilkan stimulus yang dibutuhkan untuk adaptasi fisiologis dan meningkatkan performa.

Selain itu, setiap cabang olahraga memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga dalam perencanaan program latihan harus sesuai dengan karakter atau kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Meskipun latihan dilakukan berulang-ulang, sistematis dan kian hari kian bertambah bebannya, tetapi disamping itu prinsip latihan juga penting menjadi pedoman bagi siapapun yang ingin meningkatkan prestasi olahraganya. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan fisik dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan. Latihan adalah meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus serta menambah dan menyempurnakan teknik. Prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang pelatih agar mampu terlaksana dari tujuan latihan dapat tercapai.

Jika dalam latihan prinsip-prinsip latihan ini tidak dilaksanakan maka dikhawatirkan tidak tercapainya dari sasaran dan juga dapat terlaksananya latihan yang salah. Jika terlaksana latihan yang salah, siswa tidak ada peningkatan dalam latihan baik fisik maupun teknik, sehingga dapat menghambat prestasi siswa bahkan lebih jauh siswa dapat cidera. Prinsip latihan merupakan pedoman dan peraturan yang secara sistematis berhubungan dengan proses latihan. Adapun prinsip-prinsip dalam latihan (T. Bompa & Carrera, 2015) yaitu: (1) multilateral, (2) spesialisasi, (3) individual, (4) beban berlebih, (5) memperhitungkan perbedaan gender, (6) variasi latihan, (7) pengembangan model latihan. Pelatihan tanpa pemulihan yang memadai dapat menyebabkan berkurangnya kinerja, penyakit dan pelatihan terganggu. Oleh karena itu pelatih harus mengenal murid mereka dengan baik dan memantau bagaimana mereka rasakan.

2.4.1 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai suatu tujuan hal itu Menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39) Oleh karena itu, sasaran utama dari latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang didapatkan oleh siswa/atlet harus di susun sebaik mungkin dan latihan dilakukan dengan sungguh-sungguh.

2.4.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis siswa. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari siswa dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

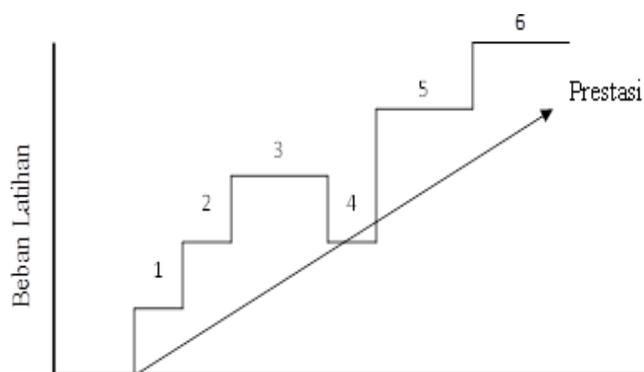
Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi dan Hartadji (2020) ada 14 yaitu : “1) Prinsip beban bertambah (overload), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip overkompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal” (hlm. 7).

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan, intensitas latihan dan variasi latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada siswa haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh siswa akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stress fisik maupun stress mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan system tanggayang di desain oleh Bompa yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 8. Sistem Tangga Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* keempat beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksudnya adalah untuk member kesempatan kepada organism tubuh untuk melakukan regenerasi/mengumpulkan tenaga. Penerapan latihan ini untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan bentuk- bentuk latihan

ladder drill selama 16 kali pertemuan dalam latihan. Dengan menggunakan intensitas 80%- 90% yang dilakukan dengan repetisi yang kian hari kian meningkat. Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini menggunakan waktu terbaik jika waktu terbaik sudah masuk ke trending zone dari setiap set nya maka beban latihan nya bisa ditambahkan atau *overload*.

b. Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2018) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekali pun kembar, dan tidak ada dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing- masing ” (hlm. 64).

Demikian pula, setiap siswa berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Perbedaan-perbedaan inilah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal. Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2019) mengemukakan bahwa: “Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan” (hlm. 57).

c. Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan faktor penentu yang dipergunakan di dalam penerapan prinsip beban lebih. Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa

digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap muridnya dapat dikategorikan kedalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Prinsip Latihan Sumber : Bempa dalam Harsono (2018)

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan yaitu dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan menurut Harsono (2017) “untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85%-90% maksimum” (hlm. 74). Karena latihan agilitas yang penulis gunakan yaitu *ladder drill* jarak yang harus ditempuh maka penerapan intensitas yang dipakai selama penelitian yaitu dengan cara menentukan waktu latihan yang harus digunakan sampel untuk mencapai kotak sebanyak-banyaknya dalam waktu yang telah ditentukan.

Karena latihan *ladder drill* menggunakan beberapa set yang tiap set nya ditentukan oleh waktu dan pelaksanaannya harus cepat maka untuk istirahat antara set sampai denyut nadi sampel antara 100 dn/menit. Apabila denyut nadi tersebut sudah mencapai 100 dn/menit maka sampel melakukan latihan lagi. Hal ini sesuai dengan pendapat Colwin dalam

Harsono (2015), sebaiknya “Denyut nadi turun sampai 100 dahulu sebelum melarikan repetisi berikut, atau memakai *ratio* kerja 1:5 sampai 1:10”(hlm. 37).

d. Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono, (2017) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau *dril-dril* tidak berbobot, bermutu, berkualitas” (hlm. 75). Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

e. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahan nya merupakan faktor yang dominan, dan unsure variasi teknik (yang banyak terdapat pada futsal, voli, bola basket, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda. Menurut Harsono (2015) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Oleh sebab itu

pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam kelincahan. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan tungkai disini dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* yang di variasikan dengan rintangan yang berbeda agar siswa tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan, latihan bisa terjadi meredam (*boredom*) atau kejenuhan tersebut.

2.5 Taekwondo

Taekwondo adalah salah satu warisan budaya Korea, dan sekarang dikenal sebagai seni beladiri Korea. Menurut Yoyok Suryadi yang dikutip oleh Murniwati, dkk (2019) Tae Kwon Do terdiri dari 3 kata : Tae berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta Do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Sebutan taekwondo sendiri mempunyai sejarah yang sangat panjang. Dalam bukunya, Yoyok Suryadi (2009 : 2) menyebutkan : “Sebutan Taekwondo sendiri baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea”. Mempelajari taekwondo sangat amatlah luas, bukan hanya mempelajari tentang aspek ketrampilan beladirinya saja, tetapi di dalam beladiri taekwondo pun meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya. Di dalam olahraga beladiri taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya. Maka dari itu, seorang taekwondoin dalam berlatih taekwondo haruslah mempunyai dan menunjukkan fisik yang prima, mental yang kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan didalamnya yang kuat dan semangat yang tinggi agar dalam

pelaksanaan memiliki keseimbangan di dalamnya. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah Poomsae, Kyukpa, Kyorugi.

- (a) *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian kegiatan poomsae didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
- (b) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan-latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
- (c) *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar poomsae, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan pertahanan diri.

Dari penjelasan di atas, hal-hal tersebut harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu seseorang dapat dilakukan berhasil dalam berlatih taekwondo.

2.5.1 Sejarah Taekwondo

Taekwondo berkembang sejak tahun 37 M pada masa dinasti Koguryo di Korea. Masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu *subak*, *taekkyon*, *taeyon*. Taekwondo kerap dijadikan pertunjukan ritual yang dilakukan oleh bangsa Korea, beladiri taekwondo menjadi senjata beladiri andalan para ksatria. Sejarah panjang Korea pada dinasti Chosun kuno, kerajaan Shilla, dan dinasti Koryo pada masa kejayaannya. Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan sebagai markas besar taekwondo.

WTF (*World Taekwondo Federation*) adalah suatu badan Federasi Taekwondo Dunia yang resmi berdiri pada tanggal 28 Mei 1973 sebagai

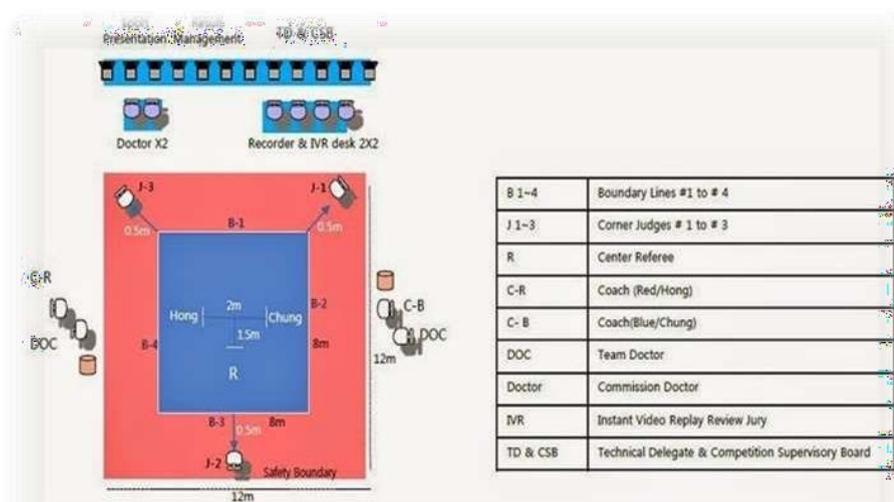
Presiden adalah Kim Un Yong yang bermarkas di Kukkiwon (Seoul) Korea Selatan. WTF sekarang telah mempunyai lebih dari 160 negara anggota, kejuaraan dunia pertama kali diadakan oleh WTF sendiri pada tanggal 25-27 Mei 1973 di Seoul yang diikuti oleh 18 negara. Menurut Yoyok Suryadi (2009 : 7) Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970-an, dimulai oleh aliran taekwondo yang berafiliasi ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto (Kanada). Aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Kim Yong Un. Pada waktu itu kedua aliran ini masing-masing mempunyai organisasi di tingkat nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) yang berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsekal Muda Sugiri.

FTI dan PTI pada tanggal 28 Maret 1981 menggelar sebuah pertemuan yang bertajuk MUSYAWARAH NASIONAL I, demi kemajuan Taekwondo Indonesia. MUNASI I tersebut melahirkan kesepakatan bersama untuk menyatukan kedua organisasi tersebut ke dalam sebuah organisasi Taekwondo yang sekarang kita kenal Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang diakui oleh WTF dan KONI, sebagai ketua umumnya Bapak Sarwo Edgie Wibowo dengan pelindung langsung dari ketua KONI Pusat Bapak Surono. Pada tanggal 17-18 September 1984 sebagai Ketua umum MUNAS:

Ke-I	: 1984-1988 Bapak Letjen TNI AD (Purn.) Sarwo
Eddie Ke-II	: 1988-1993 Bapak Letjen TNI AD (Purn.) Soeweno
Ke-III	: 1993-1997 Bapak Letjen TNI Harsudiyono Hartas
Ke-IV	: 1997-2001 Bapak Letjen TNI Mar Suharto
2006 Ke-V	: 2006-2010 Bapak Letjen TNI Erwin Sudjono
Ke-VI	: 2011-2015 Bapak Letjen TNI (Purn.) Marciano
VII	: 2015-2019 Bapak Letjen TNI (Purn.) Marciano

Taekwondo sebagai cabang olahraga resmi di arena PON ke XI tahun 1985 yang diselenggarakan di Jakarta. Taekwondo dipertandingkan di olimpiade tahun 1992 di Barcelona Spanyol sifatnya eksibisi dan resminya sendiri pertama kalinya pada olimpiade di Atlanta AS tahun 1996. Indonesiaturut ambil bagian dalam pertandingan eksibisi, dan membawa pulang 4 buah medali, 3 perak, 1 perunggu. Medali perak disumbangkan oleh 1) Susilowati, 2) Rahmi Kurnia, 3) Dire Richard, dan medali perunggu disumbangkan 1) Yefi Triaji. (Nia, 2021).

2.5.2 Lapangan Pertandingan Taekwondo



Gambar 9. Ukuran Lapangan Pertandingan Taekwondo

Gambar di atas adalah ukuran bidang kompetisi dalam olahraga beladiri taekwondo yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Matras bagian luar : P x L = 12M x 12M (matras merah)

Matras bagian dalam : P x L = 8M x 8M (matras biru)

Jarak dari matras merah ke matras biru : 1M

Jarak kursi wasit 1,2,3, ke matras pertandingan : 0,5M

Jarak antara lawan pada saat akan memulai pertandingan : 2M

Jarak antara wasit tengah kompetisi dengan matras tengah tempat atlet berdiri : 1,5M

Ukuran dan penjelasan bidang kompetisi di *taekwondo* di atas sesuai dengan standar federasi taekwondo dunia (WTF).

2.5.3 Teknik Dasar Taekwondo

Teknik-teknik dasar taekwondo harus dikuasai oleh seorang taekwondoin agar dapat menjadi seorang atlet yang handal. Di dalam olahraga beladiri taekwondo memiliki beberapa teknik dasar yang terdiri dari kombinasi beberapa teknik lainnya. Seperti menurut Yoyok Suryadi yang dikutip oleh Nur Ahmad Muharram dan Puspodari (2020) gerak dasar taekwondo (*Ki Bon Do Jak*) terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
Eolgol (bagian atas/kepala/muka), *montong* (bagian badan/ulu hati), *area* (bagian bawah tubuh).
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan Kepala (*Jumeok*), tangan (*Son*), lengan (*Pal*), siku tangan (*Palkup*), kaki bagian atas (*Dari*) termasuk lutut (*Murup*), kaki bagian bawah (*Bal*).
3. Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
Neolpyo Seogi (sikap kuda-kuda terbuka), *Naranhi Seogi* (sikap sejajar), *Juchum Seogi* (Sikap Duduk), *Ap Seogi* (Sikap Jalan Pendek), *Ap Koobi Seogi* (Sikap Jalan Panjang), *Dwi Koobi Seogi* (Sikap Kuda-kuda L), *Beom Seogi* (Sikap Kuda-kuda Harimau), *Moa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Tertutup), *Moa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Tertutup), *Koa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Kaki Menyilang), Sikap Kuda-kuda Khusus, *Kibon Junbi Seogi* (Sikap Kuda-kuda siap), *Bojumeok Junbi Seogi* (Sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala).
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
Area Makki (Tangkisan ke bawah), *Eogol Makki* (Tangkisan ke atas), *Momtung An Makki* (Tangkisan ke tengah dari luar ke dalam), *Momtung Bakat Makki* (Tangkisan ke tengah dari dalam keluar), *Sonnal Momtung Makki* (Tangkisan ke tengah dengan pisau tangan), *Batang Son Momtung An Makki* (Tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan), *Kawi Makki* (Tangkisan menggantung), *Sonnal Bitureo Makki* (Tangkisan melintir dengan satu pisau tangan), *Hecho Makki* (Tangkisan ganda ke luar), *Eotgoreo Arae Makki* (Tangkisan silang ke

arah bawah), *WesanteulMakki* (Tangkisan ganda memotong arah bawah ke luar)

5. Teknik Serangan (*Kongkyok Kisul*), yang terdiri dari:
Pukulan */Jireugi* (*Punching*), Sabetan/*Chigi* (*Striking*), Tusukan/*Chireugi* (*Thrusting*).
6. Tendangan/*Chagi* (*Kicking*), yang terdiri dari:
ApChagi (Tendangan Depan), *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar), *YeopChagi* (Tendangan Samping), *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang), *Naeryo Chagi* (Tendangan), (Menurun/Mencangkul), *Twio Yeop Chagi* (Variasi Tendangan Samping dengan Loncatan), *Dwi Huryeo Chagi* (Kombinasi dari Tendangan *Dwi Chagi* dan Momtong *Dollyo Chagi*), *Dubal Dangsang Chagi* (Tendangan 2 Target Sasaran yang Dilakukan secara Berurutan ke Depan), *Twio Ap Chagi* (Variasi Tendangan Depan dengan Loncatan).

2.5.4 Tendangan

Cabang olahraga beladiri taekwondo khususnya pada nomor pertandingan *kyorugi*, poin yang dihitung pada saat pertandingan adalah ketika kontak langsung dengan tendangan ke tubuh atau arah kepala lawan yang cukup kuat untuk menyebabkan perpindahan tubuh lawan. Taekwondo mempunyai beberapa macam teknik dasar tendangan yang wajib dikuasai oleh pemula dalam berlatih taekwondo. Menurut Dewi Pratiwi yang dikutip oleh Delva Rizki (2019) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya:

1. *Ap Chagi*: Tendangan ini adalah tendangan yang sangat linear, praktis mengangkat lutut ke pinggang, menarik kembali jar-jarika dengan cepat meluas kaki di target. Teknik ini lebih dimaksudkan untuk digunakan mendorong penyerang pergi, tapi bisa melukai.
2. *Yeop Chagi*: Tendangan menyamping ke arah kanan atau kiri, dengan menggunakan pisau kaki (*Bal Nal*).
3. *Deol Chagi*: Tendangan mencangkul ke arah depan menggunakan tumit dengan sasaran tendangan adalah kepala, mengangkat kaki setinggi-tingginya dan menghempaskannya seolah-olah seperti gerakan mencangkul.

4. *Dwi Hurigi*: Tendangan memutar ke arah belakang gerakan kaki seperti mengait.
5. *Narae Chagi*: Tendangan ganda ke arah samping, dilakukan langsung sebelum kaki yang satunya turun menyentuh tanah.
6. *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/sabit): Tendangan *dollyo chagi* ialah tendangan dasar yang harus dikuasai oleh taekwondoin saat berlatih taekwondo. Tendangan *dollyo chagi* pun adalah tekniktendangan yang diperbolehkan saat pertandingan *kyorugi*, sasaran tendangan ini adalah bagian tengah tubuh perut/ulu hati (*momtong*). Agar dapat melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik diperlukan *power*, dan kelentukan, tetapi terkadang postur tubuh terutama panjang tungkai adalah salah satu faktor pendukung dalam menendang tendangan *dollyo chagi* agar bisa sampai pada sasaran. Selain itu juga, diperlukan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi *efektif*.



Gambar 10. Gambar Dollyo Chagi sasaran ulu hati (Tampak depan)



Gambar 11. Gambar Dollyo Chagi sasaran kepala (Tampak samping)

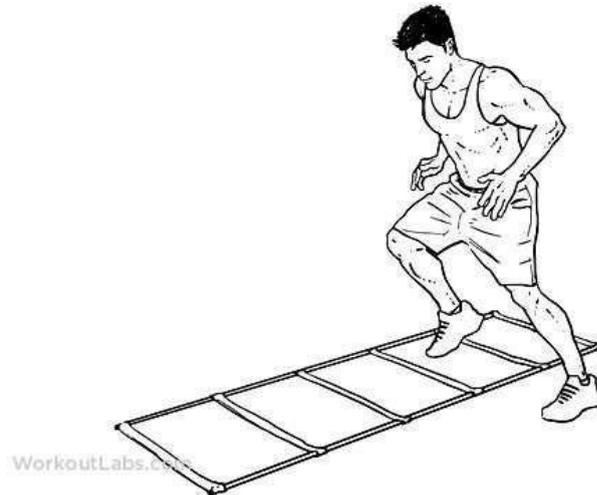
Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan adalah sebagai berikut:

1. Memaksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan serta lecutan lutut.
2. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*.
3. Setelah melakukan tendangan, kaki harusnya secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
4. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
5. Koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tendangan yang maksimal, bisa dikatakan mayoritas tendangan membutuhkan koordinasipanggul dan kaki.

Dalam pertandingan *kyorugi* secara keseluruhan 98% teknik yang dapat mencetak poin adalah tendangan. Untuk kekuatan dari tendangan *dollyo chagi* sendiri selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan (Yoyok Suryadi 2009 : 34). Tendangan *dollyo chagi* ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet taekwondoin ketika bertanding. Kemudahan melakukan gerakan ini, *power* yang dihasilkan, serta kecepatan dari tendangan ini merupakan alasannya.

2.6 Leadder Drill

Leadder drill adalah metode latihan yang menggunakan tangga koordinasi (*agility ladder*) untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Latihan ini melibatkan berbagai pola Gerakan kaki yang dilakukan dengan cepat melalui kotak-kotak pada tangga yang diletakkan di lantai. *Leader* adalah alat latihan berbentuk tangga yang diletakkan di lantai, terdiri dari dua tali parallel yang dihubungkan oleh bilah-bilah melintang dengan jarak yang sama, digunakan untuk latihan kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan kaki. (Baechle dan earle 2008).



Gambar 12. *Ladder Drill*

Drill adalah metode latihan yang melibatkan pengulangan sistematis dari Gerakan atau keterampilan tertentu untuk meningkatkan performa. Metode latihan yang melibatkan pengulangan terstruktur dari Gerakan atau keterampilan tertentu untuk meningkatkan penguasaan dan otomatisasi. (Magill dan Anderson 2014). Latihan ini dirancang untuk meningkatkan berbagai aspek performa atlet, terutama dikutip oleh (effreys, I. 2006):

1. Kelincahan (*agility*): Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien adalah komponen kunci dalam *leader drill*.
2. Kecepatan (*speed*): *Leader drill* melatih kemampuan atlet untuk bergerak dengan cepat melalui pola-pola tertentu. Ini melibatkan kecepatan reaksi dan kecepatan Gerakan.
3. Koordinasi (*coordination*): latihan ini menuntut koordinasi yang baik antara mata, otak, dan anggota gerak, terutama kaki.
4. Keseimbangan (*balance*): Menjaga keseimbangan saat melakukan Gerakan cepat dan berubah arah adalah aspek penting dalam *leader drill*.
5. Kekuatan kaki (*leg strength*): Meskipun bukan focus utama, kekuatan kaki yang baik diperlukan untuk melakukan Gerakan eksplosif dan cepat.
6. Daya Tahan (*Endurance*): Terutama daya tahan *aerobic*, karena latihan ini sering dilakukan dalam intensitas tinggi dengan interval pendek.
7. Fleksibilitas (*Flexibility*): Diperlukan untuk melakukan berbagai

Gerakan dengan rentang yang baik.

8. Konsentrasi dan Fokus Mental: *Leadder drill* membutuhkan Tingkat konsentrasi yang tinggi untuk melakukan pola Gerakan dengan tepat dan cepat.

2.6.1 Bentuk-Bentuk Latihan *Leadder Drill*

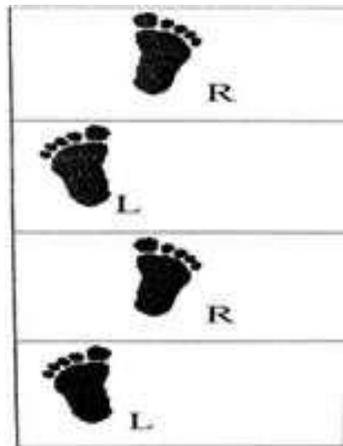
Sesuai dengan *agilitas*, bentuk-bentuk latihan *ladder drill* untuk mengembangkan *agilitas* tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktifitas tersebut, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan selain itu harus pula sadar akan posisi tubuhnya.

Ada beberapa bentuk-bentuk latihan seperti yang dikemukakan Melissa king (2018) yaitu “1.) *Straight Run* 2.) *Two Foot Run* 3.) *Bunny Hops* 4.) *Slalom Jumps* 5.) *Bunny Twist or The “S”* 6.) *Lateral Run* 7.) *Straight Skip* 8.) *Side Reach Run* 9.) *Brake Runs* 10.) *Two In Two Out Forward Run* 11.) *Two In Two Out Lateral Run* 12.) *In & Out Bunny Hops* 13.) *Out, Out, In With Hip Rotation* 14.) *Sidestep Run* 15.) *Crazy Bunny* 16.) *Forward Cross Steps* 17.) *Skip & Cut* 18.) *Carioca Step*”. Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan yang disebutkan peneliti tertarik memilih empat bentuk-bentuk latihan *ladder drill* 1.) *Straight Run* 2.) *Two In Two Out Forward Run* 3.) *Two In Two Out Lateral Run* 4.) *Forward Cross Steps*.

Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan, seperti futsal, bola basket, sepak bola, hoki, softball, unsur *agilitas* memegang peranan sangat penting. Oleh karena itu, atlet-atlet cabang tersebut harus dilatih supaya *agilitas* nyameningkat.

2.6.2 Pelaksanaan *Ladder Drill*

A. Ladder Drill Straight Run



Gambar 13. Ladder Drill Straight Run (Melissa king (2018, hlm. 2)

L: left, kiri

R: right, kanan

Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri terlebih dahulu melompat kedalam kotak 1 dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya kaki kanan melompat masuk ke dalam kotak ke2 dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Dan terus sampai kotak terakhir

B. Ladder Drill Two In Out Forward Run



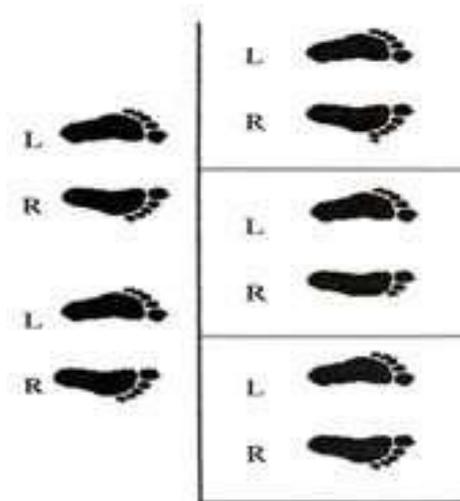
Gambar 14. Ladder Drill Two In Out Forward Run
Sumber : Melissa king (2018, hlm. 6)

L: left, kiri

R: right, kanan Pelaksanaan latihan:

- 1) Pertama kaki kiri dan kanan secara bersamaan masuk de dalamkotakke 1 tanpa menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya kedua kaki kiri dan kanan secara bersamaan melompat keluar kotak dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Melompat ke kotak ke 2 secara bersamaan dengan kedua kaki kiri dan kanan tanpa menyentuh tali *ladder* seterusnya sampai kotakterakhir.

C. Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run



Gambar 15. Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 7)

L: left, kiri

R: right, kanan Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri melompat masuk kedalam kotak selanjutnya kaki kanan mengikuti melompat kedalam kotak secara bergantian, dengan posisi menyamping dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Lalu melompat ke arah belakang kotak dengan menggunakan kaki kiri terlebih dahulu di susul oleh kaki kanan secara bergantian dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Masuk lagi kedalam kotak secara bergantian kaki kiri terlebih dahulu masuk kotak lalu kaki kanan dengan tidak menyentuh tali *ladder* seterusnya hingga kotak terakhir

D. Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run



Gambar 16. Ladder Drill Forward Cross Steps

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 9)

L: left, kiri

R: right, kanan Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri terlebih dahulu melompat ke dalam kotak 1 dengan satu kaki dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya melompat kesamping kanan keluar kotak dan tidak menyentuh tali *ladder* dengan kaki kiri dan kanan secara bersamaan
- 3) Melompat lagi kedalam kotak dengan menggunakan kaki bagian kanan dengan satu kaki dengan tidak menyentuh tali *ladder* seterusnya sampe kotak terakhir

2.7 Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Miranda Audia (2019) dengan judul “Pengembangan Media E–Book Dengan Bantuan Sigil Software Untuk Kelas VII Mts Al-Hikmah Kedaton Bandar Lampung Pada Mata Pelajaran Fiqh” dengan menggunakan metode *research and development* (R&D). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah validasi dari ahli materi diperoleh skor 3,79 (sangat layak digunakan), ahli media diperoleh skor 3,66 (sangat layak digunakan), dan uji coba

produk kepada peserta didik yang di dalamnya terdapat uji coba kelompok kecil dengan skor rata-rata keseluruhan 3,41 dengan kriteria “Sangat Layak” dan uji coba lapang dengan skor rata-rata keseluruhan 3,63 dengan kriteria “Sangat Layak”. Sehingga produk yang dihasilkan sangat layak untuk digunakan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin (2021) dengan judul “Model Latihan Gerak Dasar Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Sekolah Dasar” dengan menggunakan metode *research and development* (R&D). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah validasi dari ahli bola tangan diperoleh persentase sebesar 78% (valid dan layak digunakan), ahli pembelajaran diperoleh persentase sebesar 77,5% (valid dan layak digunakan), ahli bahasa diperoleh persentase sebesar 92,5% (valid dan layak digunakan), dan ahli media diperoleh persentase sebesar 83,3% (valid dan layak digunakan), sehingga jika dirata-ratakan maka mendapatkan persentase sebesar 82,9 % sehingga model latihan teknik dasar bola tangan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fakhru Arifin (2020) dengan judul “pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal di sma negeri 1 pringsewu” dengan menggunakan metode *research and development* (R&D). Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu ahli futsal 88,57%, ahli pembelajaran 94%, ahli bahasa 94,28%, dan ahli media 71,42%. Hasil perhitungan rata-rata dari ke empat ahli adalah sebesar 87%, sehingga model latihan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam menunjang proses latihan futsal.

2.8 Kerangka Pikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian relevan yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan (Ridwan, 2015:34). Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung pesertanya memiliki suatu masalah. Ada beberapa peserta memiliki masalah pada tendangan *dollyo*

chagi . Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh anak saat melakukan pertandingan. Kesalahan yang dilakukan seperti pada saat sparing menendang lawan sering tidak optimal .Hal tersebut terjadi bisa jadi kurangnya model latihan yang ada . disini diperlukan latihan yang sederhana namun bisa mengola siswa dengan kemampuan agar siswa bisa meningkat. Pertandingan taekwondo dibutuhkan teknik dan keterampilan.

Keduanya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan agar siswa dapat optimal dalam melakukan tendangan yang lebih efektif dan efisien. Tendangan terlihat maksimal apabila melakukannya dengan benar. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang bisa mengembangkan teknik tendangan dollyo chagi tersebut sehingga tendangan nya bisa membaik. Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik tendangan adalah ladder drill Orientasi dalam latihan kemampuan tendangan dollyo chagi di ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung latihan monoton sehingganya tidak ada hasil yang maksimal. Adapun hal-hal yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan serangan khususnya tendangan dollyo chagi adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik agility atau kelincahan , kurangnya variasi latihan yang menyebabkan kejenuhan siswa dalam latihan. Serta belum digunakannya model pembelajaran ladder drill dalam proses pembelajaran khususnya tendangan dollyo chagi pada ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian

Desain penelitian ini dirancang dengan menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* dengan pola pengembangan latihan untuk siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Secara terperinci akan diuraikan beberapa tujuan antara:

- (1) Untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang proses pelaksanaan latihan *ladder drill* terhadap tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- (2) Meningkatkan proses dan hasil latihan tendangan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo.
- (3) Mengembangkan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada siswa Taekwondo.
- (4) Memperoleh informasi secara mendalam tentang kompetensi, karakteristik dan kemampuan awal dalam pelaksanaan latihan, khususnya pada materi *ladder drill* terhadap tendangan *dollyo chagi* untuk siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah menghasilkan model berupa latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga beladiri Taekwondo yang diikuti siswa ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, sehingga menjadi lebih efektif, efisien dan menarik dalam membantu proses latihan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung, Jl. Turi Raya No.1, Labuhan Dalam, Kec. Tj. Senang, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian dilakukan pada bulan November 2024

3.3 Karakteristik Model yang Dikembangkan

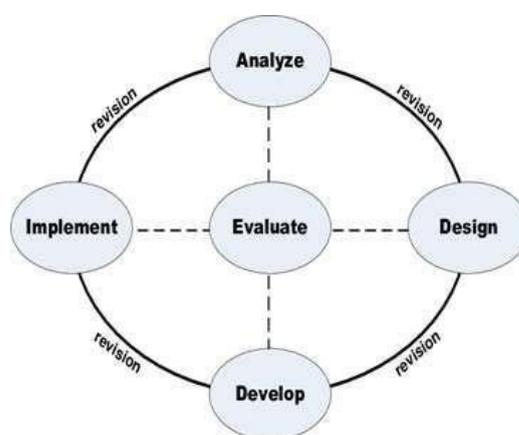
Perencanaan dan penyusunan penelitian ini adalah pengembangan produk berupa model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi*. Sasaran dalam penelitian dan pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler Taekwondo. Sasaran penelitian atau pengguna yang akan diteliti dalam penelitian pengembangan model latihan *leadder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* adalah siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

3.4 Pendekatan dan Metode Penelitian

Pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada olahraga Taekwondo ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) seperti telah dikemukakan bahwa penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses-proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Hasil akhir dari penelitian ini adalah pengembangan bentuk model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada olahraga Taekwondo. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain latihan *ladder drill* yang lengkap dan lebih spesifik ke cabang olahraga Taekwondo. Menurut model ADDIE ada

5 tahapan dalam penelitian dan pengembangan antara lain: (1) *Analysis* (2) *Design* (3) *Development* (4) *Implementation* (5) *Evaluation*.

Hasi akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan adalah model latihan khususnya pada teknik tendangan dasar dengan pola latihan ladder drill untuk ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Tentunya hasil akhir penelitian dan model ini akan menghasilkan desain model latihan baru, sehingga dapat digunakan dalam proses latihan. Penelitian dalam model latihan ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Reserach & Development* (R&D) dari ADDIE.



Gambar 17. Model ADDIE

Berikut uraian langkah perencanaan penelitian dan pengembangan model latihan *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa Taekwondo yang dikutip berdasarkan model ADDIE sebagai berikut:

1. *Analysis Research and Development (RnD)* Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi lapangan yang dilakukan kepada siswa dan pelatih maka akan diperoleh ide. Analisis kebutuhan yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ide dari pengembangan ini adalah perlu adanya model pengembangan latihan sehingga akan dapat membantu siswa dalam proses latihan tendangan pada cabang olahraga Taekwondo.
2. *Design*. Setelah melakukan analisis yang berdasarkan fakta dilapangan, selanjutnya perlu dilakukan pembuatan rancangan model/metode latihan langkah selanjutnya setelah mendapatkan ide dari analisis tersebut akan

membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan latihan yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan keterampilan teknik-teknik tendangan sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model pengembangan latihan. Proses pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada para ahli/pelatih Taekwondo, ahli Pembelajaran dan ahli media agar menghasilkan produk yang sempurna.

3. *Development*. Setelah melewati tahap desain, di tahap pengembangan ini model/metode latihan yang sudah ada akan dibuatkan perangkat latihan dengan model/metode baru dan materi latihan. Dalam penelitian ini adalah menguji coba model pengembangan latihan ladder drill untuk meningkatkan tendangan pada subyek uji coba yang menjadi sasaran penelitian.
4. *Implementation*. Pada tahap ini diimplementasikan model/metode yang telah dikembangkan dan diterapkan pada kondisi yang sebenarnya, materi disampaikan sesuai model/metode yang ada.
5. *Evaluation*. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari model/metode pembelajaran yang sudah dibuat. Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap akhir tatap muka (mingguan) sedangkan evaluasi sumatif dilakukan setelah kegiatan berakhir secara keseluruhan. Evaluasi sumatif mengukur kompetensi di akhir dari materi atau tujuan latihan yang ingin dicapai.

3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model

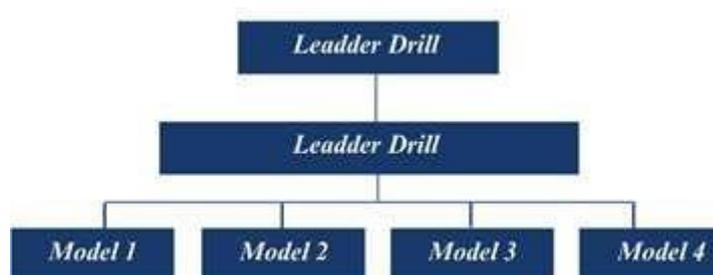
Penelitian pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* ini terdiri dari tiga tahap dan langkah-langkah rancangan yang uraiannya telah dimodifikasikan dan diseleraskan dengan tujuan dan kondisi di lapangan sebenarnya, ketiga tahapan tersebut adalah pra-pengembangan, pengembangan dan penerapan.

3.5.1 Penelitian Pendahuluan

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pengamatan dan beberapa literatur melihat beberapa atlet begitu kesulitan untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* selanjutnya dari analisis itu yang di himpun para ahli dan pakar maka di peroleh ide. Dari analisis kebutuhan yang di peroleh, di simpulkan bahwa ide yang di dapat ini yaitu perlu adanya bentuk latihan tendangan *dollyo chagi*, sehingga dapat membantu para siswa untuk melakukan tendangan *dollyo chagi*. Dari analisa awal ini munculah sebuah ide dan gagasan yang menjadi sebuah bentuk latihan yang dapat di gunakan untuk memudahkan siswa untuk melakukan tendangan *dollyo chagi*. Hal itu juga yang mendorong peneliti untuk mengembangkan bentuk latihan ini sehingga para pelatih dapat memberikan bentuk latihan yang lebih bervariasi.

3.5.2 Rancangan Bentuk

Rancangan pengembangan bentuk pengembangan model *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo adalah sebagai berikut:



Gambar 18. Rancangan Bentuk Pengembangan Model

Dalam rancangan bentuk model tersebut terdapat pengembangan model *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler yang telah dibuat. Model latihan dasar tendangan yang dikembangkan dengan model pengembangan ADDIE dengan limatahapan pengembangan, yaitu:

1. *Analysis Research and Development (RnD)*

Pada tahap ini, dilakukan analisis kebutuhan untuk menentukan apa yang diperlukan dalam model latihan. Dalam konteks ini, analisis akan fokus pada kemampuan siswa dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* dan bagaimana *ladder drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan tendangan.

2. *Design*

Tahap ini melibatkan perancangan model latihan berdasarkan hasil analisis. Pada tahap ini, detail seperti jenis-jenis *ladder drill*, durasi latihan, frekuensi latihan, dan variasi latihan yang akan diterapkan untuk meningkatkan *Dollyo Chagi* dirancang secara spesifik.

3. *Development*

Tahap pengembangan melibatkan pembuatan materi latihan dalam bentuk model latihan *laedder drill* untuk meningkatkan tendangan yang berpedoman pada teknik tendangan *dollyo chagi* berdasarkan desain yang telah dirumuskan. Model latihan *ladder drill* dirancang dan disesuaikan dengan tujuan untuk meningkatkan *Dollyo Chagi*, termasuk pemilihan alat, penyesuaian tingkat kesulitan, dan integrasi dengan latihan Taekwondo lainnya.

4. *Implementation*

Pada tahap implementasi, model latihan yang telah dikembangkan diuji coba dalam kondisi nyata ada dua yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Siswa ekstrakurikuler Taekwondo akan menjalani program latihan *ladder drill* yang telah disusun untuk melihat efektivitasnya dalam meningkatkan tendangan *Dollyo Chagi* pada pelaksanaan model latihan ini akan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan siswa dan bahan yang dibutuhkan dalam model latihan.
- 2) Mempersiapkan tempat latihan sesuai dengan kebutuhan latihan yang diberikan.
- 3) Mendemonstrasikan model latihan tersebut sesuai dengan model.

5. *Evaluation*

Tahap akhir adalah evaluasi, di mana hasil dari implementasi latihan *ladder drill* dievaluasi. Evaluasi ini dapat mencakup penilaian terhadap peningkatan performa tendangan *dollyo chagi*, feedback dari siswa, serta penyesuaian model latihan berdasarkan temuan selama implementasi.

Model pengembangan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* di SMP Negeri 19 Bandar Lampung ini dilakukan melalui beberapa tahapan, prosedur pengembangan produk tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Penentuan ide.

Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi lapangan oleh para siswa dan pelatih maka akan diperoleh ide. Analisis kebutuhan yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ide dari pengembangan ini adalah perlu adanya model pengembangan latihan sehingga akan dapat membantu siswa dalam proses latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan

b. Pembuatan model

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan ide adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan latihan yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mempermudah proses latihan keterampilan *ladder drill* dan khususnya teknik tendangan *dollyo chagi*. Produk awal tersebut dituangkan dalam model pengembangan latihan. Proses pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli/pelatih Taekwondo, ahli Pembelajaran dan ahli media supaya menghasilkan produk yang sempurna.

c. Evaluasi

Setelah pembuatan model latihan selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model latihan tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan *ladder drill* terhadap tendangan *dollyo chagi*.

3.5.3 Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.

a. Revisi Produk

Memperbaiki kekurangan pada model latihan yang dibuat sebelumnya. Maka model latihan tersebut diberikan kepada para ahli (1) Pelatih Taekwondo (2) Ahli Pembelajaran (3) Ahli Media untuk direvisi.

b. Uji coba kelompok kecil

Uji coba produk dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai data untuk menetapkan kelayakan produk yang dikembangkan peneliti. Pada tahap ini menggunakan subjek 10 orang siswa, yang digunakan pada subjek tahap ini yaitu siswa yang ikut taekwondo di SMP Negeri 19 diluar sekolah/sekolah lain. Langkah-langkah uji coba ini meliputi:

1. Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (siswa)
2. Memberikan contoh pengembangan model latihan ladder drill
3. Meminta siswa untuk mempraktekkan model latihan tendangan yang telah dibuat.
4. Hasil latihan siswa dari pengembangan latihan tendangan nilai/data diambil

c. Uji coba kelompok besar

uji coba selanjutnya dalam penelitian ini menguji coba model pengembangan latihan ladder drill untuk meningkatkan tendangan dollyo chagi ini dilakukan di Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung dengan jumlah subyek penelitian 30 siswa, dimana uji coba skala besar ini dilakukan dua kali percobaan sebelum melakukan model latihan dan sesudah melakukan model latihan ladder drill. Langkah-langkah uji coba skala besar meliputi:

1. Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (siswa)
2. Memberikan contoh pengembangan model latihan ladder drill
3. Meminta siswa untuk mempraktekkan tendangan dollyo chagi sebelum diberikan model latihan

4. Meminta siswa untuk mempraktekkan model latihan tendangan yang telah dibuat sesudah diberikan model latihan
5. Hasil latihan siswa dari pengembangan latihan tendangan nilai/data diambil.

d. Subyek uji coba.

Pada penelitian ini subyek uji coba yang digunakan meliputi:

- (1). Tinjauan para ahli yang terdiri dari 3 orang ahli, yaitu ahli pelatih Taekwondo, ahli pembelajaran dan ahli media. Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam perannya melakukan evaluasi atau revisi. Untuk ahli Taekwondo seorang ahli yang bekerja atau berkomitmen di bidang pelatihan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo, mempunyai sertifikat dan V Kukkiwon, dan terdaftar sebagai pelatih tingkat Provinsi. Untuk ahli pembelajaran harus memiliki karakteristik, antara lain mempunyai sertifikat pelatihan fisik, sebagai guru senior olahraga dan terdaftar sebagai akademisi satuan pendidikan tinggi. Untuk ahli media yaitu memahami media, mengerti tentang media pembelajaran, sebagai dosen/guru di perguruan tinggi.
- (2). Uji coba skala kecil subyek uji coba adalah 10 siswa yang tidak sekolah di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tetapi tetap latihan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- (3). Uji skala besar subyek uji coba adalah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

3.6.1 Pengumpulan Data.

Data yang digunakan pada model pengembangan latihan pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung adalah data kualitatif, karena dinyatakan dengan kalimat bukan angka, sedangkan data kuantitatifnya diperoleh dengan cara mengkonversi data kualitatif dengan jalan memberikan skor pada data yang telah dikumpulkan.

3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket evaluasi dari para ahli dan hasil penilaian siswa (uji skala kecil dan uji skala besar). Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data untuk setiap ahli, yang meliputi pelatih dan ahli/dewan guru serta ahli media, sedangkan untuk mengetahui hasil produk berupa model pengembangan latihan yang di uji coba kan kepada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung sudah berhasil atau belum, maka data yang harus dikumpulkan, yaitu: data tentang kemampuan tendangan siswa dalam menguasai teknik tendangan. Pengumpulan data ini dilakukan pada saat uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Berikut adalah bentuk tes dan penjelasan untuk pengambilan data uji coba lapangan:

a. Tes Psikomotorik

Keterampilan teknik tendangan *dollyo chagi* kemampuan melakukan tendangan dengan model pengembangan latihan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan gerak yang dilatih. Hasil kemampuan psikomotorik diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan teknik tendangan. Indikator yang dinilai adalah seberapa banyak teknik tendangan *dollyo chagi* dalam waktu 10 detik

b. Penilaian Nilai Psikomotorik

Analisis yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui penilaian psikomotorik. Maka rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Total}} \times 100\%$$

Maka kategorinya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Nilai Psikomotorik

Nilai	Keterangan
$\geq 88,4$	Memuaskan
76,8–88,4	Baik
65,2–76,8	Cukup
53,6–65,2	Kurang
≤ 42	-

Dari tiap aspek dalam penilaian psikomotor dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori Nilai Psikomotor Rata-Rata Kelompok

Nilai	Makna	Keterangan
$\geq 88,4$	Lulus	Latihan Berhasil
76,8 - 88,4	Lulus	Latihan Berhasil
65,2 – 76,8	Lulus	Latihan Kurang Efektik
53,6 – 65,2	Tidak Lulus	Latihan Tidak Berhasil
≤ 42	Tidak Lulus	Latihan Tidak Berhasil

3.7 Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model latihan *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan tersebut di ketahui. Dalam beberapa periode tertentu model berupa model latihan *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dapat digunakan dan di implementasikan di tingkat universitas, sekolah, dan dojang/ pada proses latihan.

3.8 Teknik Analisis Data

Penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket

evaluasi dari ahli/pelatih Taekwondo, ahli pembelajaran dan ahli media mengenai hasil produk yang dikembangkan

. Rumus untuk mengolah tanggapan evaluasi dari ahli/pelatih dan dewan guru penguji.

a. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba.

$$P = X / X1 * 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba.

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba.

X1 = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba.

100% = Konstanta.

b. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba

$$P = EX / Ex1 * 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba.

EX = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian.

Ex1 = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian.

100% = Konstanta.

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut :

Tabel 4. Kriteria

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	TIDAK VALID	TIDAK DIGUNAKAN

< 50%	TIDAK VALID	TIDAK DIGUNAKAN
-------	-------------	-----------------

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Data yang diperoleh, berdasarkan dari hasil uji coba skala kecil, uji coba skala besar (uji lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Model latihan tendangan Taekwondo ini membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan ladder drill untuk meningkatkan tendangan secara efektif dan efisien.
2. Melalui model latihan yang diberikan dapat memberikan peningkatan tendangan Taekwondo pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi*, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* yang dapat digunakan sebagai alternatif variasi latihan oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu memper-timbangakan situasi, kondisi dan sarana dan prasarana yang ada.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a) Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model latihan yang telah dikembangkan.
- b) Agar model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* ini dapat digunakan oleh para pelatih dan guru, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut:

- a) Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas.
- b) Harapannya hasil pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru/pelatih taekwondo di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzanwadi, H. 2019. *Penanganan Kendala Terminal dan Sisi Darat Di Bandar Udara Internasional Lombok Oleh Personil Terminal Service Officer*. Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan. Yogyakarta.
- Imar, M. P. 2018. *Ragam Pencak Silat di Indonesia*. *Indonesiana*, 3(1). pp. 38-39.
- Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. 2021. Physical Literacy in the Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian Perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(5), 929 - 939.
- Iskandar, M. M., Mohamad, N. I., & Othman, S. 2017. The Effects Of Rope and Tyre Training On Cardiovascular Fitness, Peak Power and Body Composition: Kesan Latihan Menggunakan Tali dan Tayar Terhadap Kecergasan Kardiovaskular, Kuasa Puncak, dan Komposisi Tubuh. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*. 6(1), 53-67.
- Lanos, M. E. C. 2016. Pengaruh Latihan Interval Training Istirahat Aktif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa SSB OganIlir. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*. 2(2), 41–51.
- Luthfi, K. 2018. *Masyarakat Indonesia dan Tanggung Jawab Moralitas*. Guepedia.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. 2014. *Motor learning and control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill, New York.
- Jeffreys, I. 2006. Motor learning--applications for agility, part 1. *Strength & Conditioning Journal*. 28(5), 72- 76.
- Murniwati, Supriatna, E. & Purnomo, E. 2019. Pengembangan Modifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 8(10), 1-11.

- Nia, T. A. 2021. *Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kelentukan Sendi Panggul Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Al-Azhar Taekwondo Indonesia Academy (Atia) Lanal Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung. 85 p.
- Ramdhani, A. 2014. Lingkungan Pendidikan Dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*. 08(01), 28–37.
- Suryadi, V. Y. 2009. *Tekwondo Poomsae Taegeuk*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.