

---

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI TERHADAP HASIL SPEED KICK PADA  
ATLET TAEKWONDO DOJANG TICC DI KABUPATEN BEKASI**

***THE EFFECT OF DOLLYO CHAGI KICK TRAINING ON SPEED KICK RESULTS IN TAEKWONDO  
DOJANG TICC ATHLETES IN BEKASI REGENCY***

**Lumiaji Wijaya Dirgantara<sup>1</sup>, Sungkowo<sup>2</sup>**

<sup>12</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

[rlumiaji.wijaya@gmail.com](mailto:rlumiaji.wijaya@gmail.com)

Received: 1 June 2023; Revised: 15 June 2023; Accepted: 10 October 2023

---

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui pengaruh latihan tendangan *dollyo chagi* terhadap hasil *speed kick* dojang TICC di Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model desain One-Group Pretest-Posttest Design. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig (2 tailed) sebesar  $0.012 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh pretest dan posttest latihan tendangan *dollyo chagi* terhadap hasil *speed kick* pada atlet taekwondo Dojang TICC di Kabupaten Bekasi. (2) Hasil menunjukkan bahwa besar pengaruh tendangan *dollyo chagi* terhadap hasil *speed kick* adalah signifikan pada atlet taekwondo Dojang TICC di Kabupaten Bekasi.

**Kata Kunci:** *Dollyo Chagi, Speed Kick, Taekwondo.*

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of dollyo chagi kick training on the results of speed kick dojang TICC in Bekasi Regency. This research is quantitative research with experimental research methods. The research design used is Pre-Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest Design model. The results of this study indicate a sig value (2 tailed) of  $0.012 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. conclusions as follows: (1) There is a difference in the effect of pretest and posttest dollyo chagi kick training on speed kick results in taekwondo athletes Dojang TICC in Bekasi Regency. (2) The results show that the effect of dollyo chagi kicks on speed kick results is significant in Dojang TICC taekwondo athletes in Bekasi Regency.*

**Keywords:** *Dollyo Chagi, Ap Hurigi, Speed Kick, Taekwondo.*

**How To Cite:** Dirgantara, L. W, Sungkowo. (2023). PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TERHADAP HASIL *SPEED KICK* PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG TICC DI KABUPATEN BEKASI. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (2), 101-106.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

---

**PENDAHULUAN**

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea (A. Bridge, 2014). Menurut (Suryadi, 2002b) taekwondo terdiri dari tiga kata dasar yaitu: *tae* yang berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* yang berarti tangan memukul dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan *do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Jadi jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau

seni bela diri dengan menggunakan teknik tangan dan kaki kosong.

Menurut A. Funay (2019) olahraga seni bela diri taekwondo memiliki beberapa latihan teknik tendangan seperti dollyo chagi, ap hurigi, ap chagi, yeop chagi, dwi chagi, dwi hurigi, dan lain sebagainya. Dari beberapa tendangan yang merupakan teknik tendangan kaki dalam taekwondo, tendangan dollyo chagi merupakan tendangan yang dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan dalam speed kick. Menurut Suryadi (2002) tendangan dollyo chagi prinsipnya adalah menendang menggunakan telapak kaki (ap chuk), tetapi sering menggunakan punggung bagian kaki (baldeung) terutama pada saat bertanding.

Teknik tendangan dollyo chagi tersebut dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi, mekanika dan peraturan pertandingan, serta dilakukan secara melingkar ke depan agar gaya pada putaran pinggang kuat, sehingga ketika musuh diserang bagian perut atau target yang dituju akan merasakan efek terkena body protector. Tendangan dollyo chagi sangat sering dilakukan pada saat latihan maupun bertanding, sehingga tendangan ini bisa dikatakan sebagai tendangan utama pada taekwondo. Tendangan ini sangat sering digunakan oleh para atlet taekwondo, baik amatir maupun profesional, terutama nomor kyorugi.

Kecepatan tendangan (speed kick) dalam taekwondo sangat dibutuhkan untuk mengalahkan lawan. Tendangan yang tepat memiliki kecepatan yang tinggi dan memiliki kekuatan untuk menyeimbangkan tendangan guna mencapai target. Kecepatan tendangan yang lebih cepat ini akan memungkinkan atlet untuk meluncurkan lebih banyak serangan atau serangan balik dengan mencetak lebih banyak skor dalam jangka waktu tertentu daripada lawan. Menurut Hidayat (2019) kecepatan secara sederhana dapat digambarkan sebagai suatu gerakan yang lebih cepat dari lawannya yang dapat memberikan keuntungan. Kecepatan juga diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor keturunan, waktu reaksi dan waktu gerak, dan lain-lain. Agar mencapai hasil tendangan yang maksimal, atlet taekwondo dituntut untuk melatih teknik-teknik tendangan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model desain One-Group Pretest-Posttest Design. Menurut Sugiyono (2014) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivisme, digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data adalah statistik kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan, menggunakan eksperimen metode penelitian.

Desain penelitian Pre-Experimental Design, menurut Sugiyono (2015) desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.

Menurut Arikunto (2010) mengatakan, bahwa one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberi perlakuan, setelah diberi perlakuan kemudian memberikan tes akhir (posttest). Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

**Tabel 1.** Skema Tabel Pretest-Posttest

PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
T1	X	T2

Keterangan:

- T1 : Pretest (tes awal), dilakukan sebelum adanya perlakuan (treatment)  
X : Treatment (perlakuan) diberikan kepada atlet  
T2 : Posttest (tes akhir) dilakukan setelah adanya perlakuan (treatment)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kyorugi di dojang TICC yang berjumlah 70 atlet taekwondo kategori kyorugi. Pelatih menerapkan latihan yang berfokus pada kecepatan tendangan atlet taekwondo. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet kyorugi Dojang TICC Kabupaten Bekasi, usia 12-17 tahun, sabuk kuning sampai dengan hitam, serta memiliki minimal pengalaman mengikuti pertandingan speed kick atau kyorugi, kategori berat badan sesuai dengan kelasnya untuk putra <54kg - 63kg; 63.01kg-74kg; 74.01kg->87kg. Dengan syarat atau kriteria yang telah ditentukan diatas, didapatkan sampel dengan jumlah 13 atlet kyorugi taekwondo. Cara pengambilan data pada penelitian ini yaitu melakukan tendangan dollyo chagi dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri dengan berdurasi 10 detik, dilakukan sebanyak 2 kali uji coba, serta interval istirahat 10 detik, dengan nilai variable dan reliabilitas 0.95 (Santos & Franchini, 2018).

Persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Pengujian normalitas menggunakan SPSS 25 dengan Shapiro wilk jika nilai  $p > 0.05$  maka data tersebut normal, akan tetapi jika data menunjukkan nilai  $p < 0.05$  maka data tersebut tidak normal. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji Levene, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , maka data tersebut tidak homogen. Apabila nilai  $\text{sig} < 0.05$  atau nilai  $t \text{ hitung} > t \text{ table}$  maka  $H_0$  (hipotesis 0) diterima dan jika nilai  $\text{sig} > 0.05$  atau nilai  $t \text{ hitung} < t \text{ table}$  maka  $H_0$  ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan software SPSS 25.

## HASIL

Penelitian dilakukan terhadap 13 atlet Dojang TICC Kabupaten Bekasi yang dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu pretest, treatment serta posttest. Sampel atlet taekwondo yang berusia 12-17 tahun.

**Tabel 2.** Distribusi sampel berdasarkan usia

USIA (TAHUN)	JUMLAH	PERSENTASE (%)
13	5	38%
14	2	15%
15	1	8%
16	1	8%
17	4	31%
<b>TOTAL</b>	13	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui karakteristik sampel berdasarkan usia yaitu, atlet dengan usia 13 tahun berjumlah 5 orang, 14 tahun berjumlah 2 orang, 15 tahun berjumlah 1 orang, 16 tahun berjumlah 1 orang serta 17 tahun berjumlah 4 orang.

**Tabel 3.** Distribusi sampel berdasarkan Berat Badan Putra

BERAT BADAN (KG)	JUMLAH (ORANG)
<54KG-63KG	11
63.01KG - 74KG	1
74.01KG - >87KG	1

**Tabel 4.** Klasifikasi Data Pretest dan Posttest Dollyo Chagi

NO.	SAMPEL	PRETEST	POSTTEST
1	Sampel 1	21	20
2	Sampel 2	21	23
3	Sampel 3	24	23
4	Sampel 4	23	26
5	Sampel 5	20	29
6	Sampel 6	20	26
7	Sampel 7	23	25
8	Sampel 8	24	23
9	Sampel 9	24	26
10	Sampel 10	19	25
11	Sampel 11	22	24
12	Sampel 12	23	24
13	Sampel 13	24	26

**Tabel 5.** Statistika Deskriptif Dollyo Chagi  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest dollyo chagi	13	19	24	22.15	1.772
posttest dollyo chagi	13	20	29	24.62	2.181
Valid N (listwise)	13				

**Tabel 6.** Uji Normalitas Shapiro Wilk Dollyo Chagi  
**Tests of Normality**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pretest dollyo chagi	.954	13	.665
posttest	.941	13	.473

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tabel 7. Uji Homogenitas Data Dollyo Chagi  
Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil data	Based on Mean	.075	1	24	.787
prepost	Based on Median	.083	1	24	.775
dollyo chagi	Based on Median and with adjusted df	.083	1	23.589	.775
	Based on trimmed mean	.080	1	24	.780

**Tabel 8. Hasil Uji Paired Samples Test tendangan Dollyo Chagi  
Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest dollyo chagi - posttest dollyo chagi	- 2.46 2	2.989	.829	-4.268	-.655	-2.969	12	.012

## PEMBAHASAN

Tendangan dollyo chagi merupakan salah satu tendangan dasar dalam bela diri taekwondo dan paling sering digunakan oleh para atlet untuk menyerang atau membalas serangan dari lawan. Suryana (2004: 57) menyatakan bahwa Dollyo Chagi merupakan tendangan yang memberikan hasil skor besar yaitu ke arah kepala. Menurut Sajoto (1988:5) mengatakan bahwa kecepatan merupakan kecakapan seseorang dalam melakukan gerakan yang terus menerus, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Widiastuti (2017:16) Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Dojang TICC Kabupaten Bekasi menunjukkan nilai sig (2 tailed) sebesar  $0.005 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari latihan tendangan Dollyo Chagi terhadap hasil Speed Kick atlet taekwondo Dojang TICC di Kabupaten Bekasi. Hal ini didapat setelah perhitungan dan realita di lapangan di mana dollyo chagi memiliki peran yang dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan (speed kick). Keefektifan hasil metode latihan kecepatan selama perlakuan intervensi sangat mempengaruhi hasil yang dilakukan atlet pada saat posttest. Perlakuan intervensi atlet memberikan hasil efektifitas pada hasil kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga bela diri taekwondo.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:  
(1) Ada perbedaan pengaruh pretest dan posttest latihan tendangan dollyo chagi terhadap hasil

speed kick pada atlet taekwondo Dojang TICC di Kabupaten Bekasi. (2) Hasil menunjukkan bahwa besar pengaruh tendangan dollyo chagi terhadap hasil speed kick adalah signifikan pada atlet taekwondo Dojang TICC di Kabupaten Bekasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.

Santos, J. F. D. S., & Franchini, E. (2018). Frequency speed of kick test performance comparison between female taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2934–2938.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002552>

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.

Suryadi, Y. V. (2002a). *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

Suryadi, Y. (2002b). *Tae Kwon Do (Poomsae Tae Geuk)*. *Tae Kwon Do (Poomsae Tae Geuk)*.