

**KONTRIBUSI LATIHAN *DOLLYO CHAGI* MENGGUNAKAN
GAWANG MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO DI DOJANG AR-RABWAH ACEH BESAR**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Mohd. Aulia Rivani

20040032



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDAACEH**

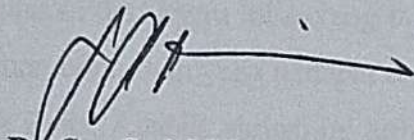
2025

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “ Kontribusi Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlit Taekwondo Di Dojang Ar-Rabwah Aceh Besar” telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Mohd Aulia Rivani, 20040032, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa GetsempenaBada Aceh pada senin, 21 April 2025.

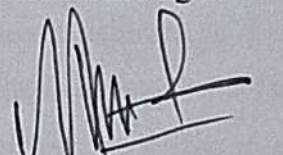
Menyetujui:

Pembimbing I



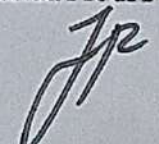
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Pembimbing II



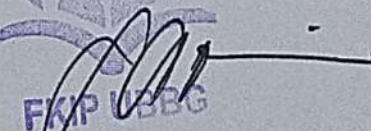
Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempana



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Mohd Aulia Rivani

Nim : 20040032

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademisi dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 21 April 2025
yang membuat pernyataan,



Mohd Aulia Rivani

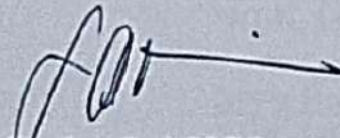
LEMBARAN PERSETUJUAN

KONTRIBUSI LATIHAN *DOLLYO CHAGI* MENGGUNAKAN GAWANG MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO* DIDJANGAR- RABWAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan masukan

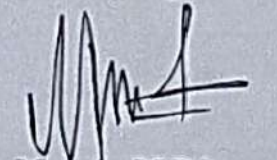
Banda Aceh, 21 April 2025

Pembimbing I



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Pembimbing II



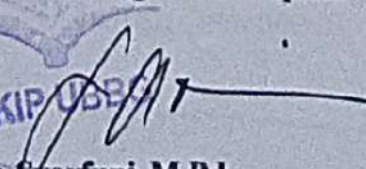
Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

KONTRIBUSI LATIHAN *DOLLYO CHAGI* MENGGUNAKAN GAWANG MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO* DIDJANGAR- RABWAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan masukan

Banda Aceh, 21 April 2025

Pembimbing I : Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

(.....)

Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

(.....)

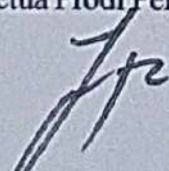
Penguji I : Novia Rozalini, M.Pd
NDN. 1308119101

(.....)

Penguji II : Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

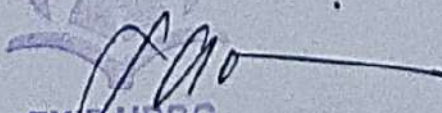
(.....)

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBBG
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo di dojang Ar-Rabwah Aceh Besar. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I Dr. Syarfuni, M.Pd, Pembimbing II Munzir, M.Pd.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo di dojang Ar-Rabwah Aceh Besar berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan teknik pembagian sampel menggunakan ordinal pairing. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan dollyo chagi. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo di dojang Ar-Rabwah Aceh Besar. Dari kelompok eksperimen Mean Difference sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata pretest sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan dollyo chagi sebesar 57,47% sedangkan pada kelompok kontrol Mean Difference sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata pretest sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan dollyo chagi sebesar 23,17%.

Kata Kunci: latihan dollyo chagi, gawang modifikasi, keterampilan tendangan taekwondo.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of dollyo chagi training using a modified goal on dollyo chagi kicking skills in taekwondo athletes at the Ar-Rabwah dojang, Aceh Besar. Thesis. Physical Education Study Program. Getsempena Bina Bangsa University. Supervisor I Dr. Syarfuni, M.Pd, Supervisor II Munzir, M.Pd.

This research is experimental research. The method used is pretest-posttest control group design. The population of this study was all 15 taekwondo athletes at the Ar-Rabwah Aceh Besar dojang. The sample in this study consisted of 10 people. The sampling technique is purposive sampling with a sample distribution technique using ordinal pairing. The instrument used was the dollyo chagi kick skill test. The analysis technique used is t-test analysis.

The results of this study show that there is a significant effect of dollyo chagi training using a modified goal and pyongyo on the dollyo chagi kicking skills of taekwondo athletes at the Ar-Rabwah dojang in Aceh Besar. From the experimental group the Mean Difference was 10 and compared with the pretest average of 17.40 resulting in an increase in dollyo chagi kick skills of 57.47%, while in the control group the Mean Difference was 3.8 and compared with the pretest average of 16.40 resulting in an increase in dollyo chagi kick skills of 23.17%.

Keywords: *dollyo chagi training, modified goal, taekwondo kicking skills.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul *“Kontribusi Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlit Taekwondo Di Dojang Ar-Rabwah Aceh Besar”* ini adalah untuk melengkapi persyaratan dalam penulisan nantinya.

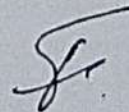
Adapun proposal ini dibuat dengan tujuan dan pemanfaatannya telah penulis usahakan semaksimal mungkin dan tentunya dengan bantuan berbagai pihak, sehingga dapat memperlancar proposal ini. Namun tidak lepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa ada kekurangan baik dari segi penyusunan bahasanya maupun segi lainnya. Oleh karena itu dengan lapang dada dan tangan terbuka penulis membuka selebar-lebarnya bagi pembaca yang ingin memberi saran atau kritikan kepada penulis sehingga penulis dapat memperbaiki proposal ini.

Penyusun berharap proposal ini dapat di ambil hikmah dan manfaatnya sehingga dapat memberikan inspirasi terhadap pembaca. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak, sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Kedua orang tua tercinta yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena. Yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi.
4. Dr. Syarfuni, M.Pd Selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi
5. Irwandi, S.Pd., M.Pd AIFO selaku ketua prodi pendidikan jasmani dan kesehatan, para staf dan jajarannya.
6. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
7. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II karena telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
8. Kepada teman-teman sekalian karna telah memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu sampai ke tahap ini.
9. Kepada diri sendiri karena dapat bertahan dan berkembang sampai pada proses menyelesaikan tugas akhir ini.

Banda Aceh, November 2024



Mohd Aulia Rivani

NIM.20070035

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoretis	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
1.7 Hipotesis Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI	 7
2.1 Hakekat Latihan	7
2.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	9
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.4 Komponen-komponen Latihan	16
2.1.5 Hakekat Keteampilan Tendangan Dollyo chagi	19
2.1.6 Hakekat Gawang Modifikasi dan Pyongyo	21
2.1.8 Pengertian Taekwondo	22
2.2 Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerang Berfikir	36
 BAB III METODE PENELITIAN	 39
3.1 Pendekatan Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel	41
3.2.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel	41
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.4 Variabel Penelitian	42
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	43
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data	43
3.5.2 Tes Tendangan Dollyo Chagi	45
3.5.3 Dokumentasi	48
3.6 Teknik Analisis Data	48

3.6.1 Uji Normalitas	49
3.6.2 Uji homogenitas.....	50
3.6.3 Pengujian Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.2.1 Uji Normalitas	53
4.2.2 Uji Homogenitas.....	55
4.2.3 Analisis Data.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

3.1 Teknik Pembagian.....	39
3.2 Lembar Observasi oleh Peneliti	39
3.3 Form Tes Keterampilan Kaki Kanan	42
3.4 Form Tes Keterampilan Kaki Kiri	42
4.1 Deskripsi Statistik Pretest	51
4.2 Deskripsi Statistik <i>Posttest</i>	52
4.3 Hasil Posttest.....	54
4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	54
4.5 Hasil Posttest.....	54
4.6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol	55
4.7 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	55
4.8 Tabel Uji-t Kelompok Eksperimen	56
4.9 Tabel Uji-t Kelompok Kontrol	56

DAFTAR GAMBAR

1.1 Teknik Dasar Taekwondo Dollyo chagi	20
1.2 Gawang Modifikasi.....	21
1.3 Pyongyo.....	22
1.4 Kerangka Berfikir Peneliti	38
2.1 Desain Penelitian.....	40
4.1 Diagram Hasil Perbandingan Eksperimen dan Kontrol	57

DARTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 2 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	66
Lampiran 3 kisi-kisi Penilaian Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi	67
Lampiran 4 Tabel Instrumen Penilaian Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi	69
Lampiran 5 Tabel Hasil Uji Coba Penelitian Taekwondo Ar-Rabwah	70
Lampiran 6 Tabel Hasil Pretest.....	71
Lampiran 7 Tabel Hasil Posttest	72
Lampiran 8 SK Pembimbing I	74
Lampiran 9 SK Pembimbing II	75
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	76