

**MODEL LATIHAN KECEPATAN TENDANGAN *DOLYO CHAGI*
PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**



**ASEP PAHRI
7216168101**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Magister

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

MODELING OF DOLYO CHAGI SPEED VEHICLE SPORTS IN TAEKWONDO BRANCH

ASEP PAHRI

ABSTRACT

This research uses research and development is to produce dolyo chagi kick speed training models in Taekwondo sports. This research uses the Research & Development (R&D) research method of ADDIE. The subjects in this research and development is 20 student of elementary school.

The instrument used in this research and development is the dolyo chagi kick test instrument which is used to collect the data of the dolyo chagi kick in Taekwondo sports, In this research and development uses any instruments that are: (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, (5) evaluation. The model effectiveness test uses the dolyo chagi kick test to determine the ability of the dolyo chagi kick speed before administering the treatment in the form of the dolyo chagi kick speed training model developed and to determine the ability level of the dolyo chagi kick speed after the treatment or treatment developed, from the initial test that is conducted, it is obtained that dolyo chagi kicking speed level of students is 16.60 then, after giving the treatment in the form of dolyo chagi kicking speed training is obtained the ability level of dolyo chagi kick speed of students is 19.50, then the dolyo chagi kick speed training model is effective in increasing the training speed of dolyo chagi kick in the Taekwondo sport.

Based on the results of the development it can be concluded that: (1) With the dolyo chagi kick speed training model of the Taekwondo sport branch can be developed and applied in the Taekwondo extracurricular training at school (2) With the dolyo chagi kick speed training model in the Taekwondo sport that has been developed, evidence is obtained This increase is indicated by the results of the pretest and posttest data testing results of a significant difference between before and after the treatment of the Dolyo Chagi kick speed training model of the Taekwondo .

Keywords: *Model, Dolyo Chagi*

MODEL LATIHAN KECEPATAN TENDANGAN DOLYO CHAGI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

ASEP PAHRI

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari ADDIE. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa Sekolah Dasar yang terdiri dari 20 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah instrumen test tendangan *dolyo chagi* yang digunakan untuk mengumpulkan data tendangan *dolyo chagi* cabang olahraga Taekwondo, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) *analisis*, (2) *desain*, (3) *development*, (4) *implementation*, (5) *evaluation*. Uji efektifitas model menggunakan test tendangan *dolyo chagi* untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan tendangan *dolyo chagi* sebelum pemberian *treatmen* berupa model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan tendangan *dolyo chagi* setelah perlakuan atau *treatmen* yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kecepatan tendangan *dolyo chagi* siswa sebesar 16,60 kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* diperoleh tingkat kemampuan kecepatan tendangan *dolyo chagi* siswa sebesar 19,50, Maka model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* ini *efektif* dalam meningkatkan latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* cabang olahraga Taekwondo dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler Taekwondo disekolah (2) Dengan model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan, ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil *pretes* dan *posttest* adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan kecepatan tendangan *dolyo chagi* cabang olahraga Taekwondo.

Keywords: *Model, Dolyo Chagi*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I



Susilo, M.Pd, D. Ed

Tanggal :

Pembimbing II



Dr. Aan Wasan, M.Pd

Tanggal : 28 Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
PPs UNJ



Dr. Ramdan Pelana, M. Or

NIP :

Tanggal :

Nama : Asep Pahri
No. Registrasi : 7216168101
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Angkatan : 2016/2017



Berikan
Faktor
Luhur

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Telp. (021) 4721340, Fax. 4897074
Website: <http://www.ppsunj.org>, email: tu@ppsunj.org

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ASEP PAHRI
NIM : 7216168101
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat email : aseppahri1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL LATIHAN KECEPATAN TENDANGAN DOLYO CHAGI PADA CABANG
OLAHRAGA TAEKWONDO

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Agustus 2020

Penulis

ASEP PAHRI

nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: Model Latihan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Pada Cabang Olahraga Taekwondo.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator S2 prodi Pendidikan Jasmani bapak Dr. Ramdan Pelana, M. Or, Susilo, M. Pd, D. Ed selaku pembimbing 1 dan Dr. Aan Wasan, M. Si selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tesis ini dari awal hingga tesis ini dapat diselesaikan, beserta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan kedua Orang Tua yang selalu mendukung proses perjalanan pendidikan, Ana Rustana dan Aan Rohimah beserta keluarga yang saya cintai, Sarah Wati, S.Pd, Muhhammad Alfarezel Fahri dan Muhhammad Alfarizky Fahri.

Demikian juga penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ, termasuk rekan-rekan mahasiswa khususnya mahasiswa POR angkatan 2016.

Harapan penulis, tesis ini dapat memberi sumbangsih dalam dunia pendidikan Indonesia khususnya di tempat saya melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 2 Cimareme.

Jakarta, 2020

Asep Pahri



[DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAC	ii
RINGKASAN.....	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
KATA PENGATAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang dikembangkan	9
C. Kerangka Teoretik	11
1. Model Sebagai Produk R&D	11
2. Jenis-jenis Model.....	12
3. <i>Cone</i>	13
4. <i>Ladder</i>	16
3. <i>Hudler</i>	19
4. Latihan Kecepatan.....	21
5. Pengertian PSS.....	22
6. Hakekat Taekwondo.....	23
D. Rancangan Model.....	42

	Halaman
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Karakteristik Model yang dikembangkan	45
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	46
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Model Latihan	76
B. Perancangan Model Latihan	78
C. Mengembangkan Produk	79
D. Memvalidasi dan Merevisi Latihan	80
E. Efektivitas Model Latihan	84
F. Penyempurnaan Produk	89
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi	91
C. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	97
RIWAYAT HIDUP	144

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance1	52
Tabel 3.2. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance2	53
Tabel 3.3. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance3	54
Tabel 3.4. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance4	55
Tabel 3.5. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance5	56
Tabel 3.6. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance6	57
Tabel 3.7. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance7	58
Tabel 3.8. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance8	59
Tabel 3.9. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance9	60
Tabel 3.10. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance10	61
Tabel 3.11. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance11	62
Tabel 3.12. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance12	63
Tabel 3.13. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance13	64
Tabel 3.14. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance14	65
Tabel 3.15. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance15	66
Tabel 3.16. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance16	67
Tabel 3.17. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance17	68
Tabel 3.18. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance18	69
Tabel 3.19. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance19	70
Tabel 3.20. Latihan Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi APperformance20	71
Tabel 3.21. Instrument test kecepatan tendangan Dolyo Chagi	74
Tabel 3.22. Desain penelitian dalam Uji Efektifitas Model	75
Tabel 4.1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	77
Tabel 4.2. Model Draft 1	78
Tabel 4.3. Model Final	79

	Halaman
Tabel 4.4. Kesimpulan Uji Ahli	83
Tabel 4.5. Program Latihan Harian	85
Tabel 4.6. Hasil Pretest dan Postest.....	86
Tabel 4.7. Nilai Rata-Rata	87
Tabel 4.8. Koefisien Korelasi	87
Tabel 4.9. Signifikan perbedaan	88



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Model Pengembangan ADDIE	8
Gambar 2.2. Square Drill	14
Gambar 2.3. Shuttle run	15
Gambar 2.4. Boomerang	16
Gambar 2.6. One Foot In Each.....	17
Gambar 2.7. Foot In Each	18
Gambar 2.8. In In Out Out	18
Gambar 2.9. X-over Zig Zag.....	19
Gambar 2.10. Gerakan hurdle hops	20
Gambar 2.11. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan.....	22
Gambar 2.12. Ap Chagi	36
Gambar 2.13. Dollyo Chagi	37
Gambar 2.14. Naeryo Chagi	38
Gambar 2.15. Yeop Chagi.....	39
Gambar 2.16. Dwi Chagi	40
Gambar 2.17. Dwi Huryeo Chagi	42
Gambar 2.18. Rancangan Pengembangan Produk Peneliti	43
Gambar 3.1. Model Pengembangan ADDIE	49
Gambar 3.2. Tahap Pengembangan Model ADDIE.....	54
Gambar 3.3. Konsep Sederhana Model ADDIE	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Izin Penelitian	97
Lampiran 2 Lembar Validator 1	98
Lampiran 3 Lembar Validator 2	99
Lampiran 4 Ijin Penelitian	100
Lampiran 6 Hitungan Data	101
Lampiran 7 Model	104
Lampiran 8 Dokumen dan foto pelaksanaan penelitian	124
Lampiran 9 Instrument Kecepatan Dolyo Chagi	136
Lampiran 10 Program Unit Latihan kecepatan	138

