

Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Dollyo Chagi

Selis*, Ega Trisna Rahayu, Setio Nugroho

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

* Correspondence: selisros237@gmail.com

Abstract

This study aims to evaluate the effect of training variations on the basic movement skills of dollyo chagi kicks in taekwondo extracurricular at SMAN 1 Karawang. This study adopted a descriptive quantitative approach. In the research design, an exploratory sequential design model was used using an experimental approach with a pretest and posttest control group design. The study population consisted of 31 students involved in taekwondo extracurricular activities, which were taken using purposive sampling technique. Data collection techniques using tests and statistical analysis. The Shapiro Wilk data normality test is said to be normally distributed data if the significance value is more than 0.05 or $Sig > 0.05$. obtained Sig (2tailed) value of 0.000, significance value (2 tailed) $0.000 < 0.05$. The N Gain percent value that is smaller or less than 40% is interpreted into the ineffective category. The N Gain percent value is between 40% 55% interpreted in the less effective category. This indicates an increase in learning completeness before and after learning to write discussion text understanding and basic movement skills of dollyo chagi kick.

Keywords: Basic movement skills; dollyo chagi kick; taekwondo; training variations.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi dalam ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Karawang. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif. Dalam desain penelitian, digunakan model exploratory sequential design menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain kelompok kontrol *pretest* dan *posttest*. Populasi penelitian terdiri dari 31 siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler taekwondo, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan analisis statistik. Uji normalitas data Shapiro Wilk dikatakan data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 atau $Sig > 0.05$. diperoleh nilai Sig (2tailed) sebesar 0,000, nilai signifikansi (2 tailed) $0,000 < 0,05$. Nilai N Gain persen yang lebih kecil atau kurang dari 40% ditafsirkan ke dalam kategori tidak efektif. Nilai N Gain persen berada di antara 40% 55% ditafsirkan dalam kategori kurang efektif. Hal ini menandakan adanya peningkatan ketuntasan belajar sebelum dan setelah pembelajaran menulis teks diskusi pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi.

Kata kunci: Keterampilan gerak dasar; tendangan dollyo chagi; taekwondo; variasi latihan.

Received: 25 November 2024 | Revised: 30 November, 3 Desember 2024

Accepted: 4 Desember 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Akses ke pendidikan berkualitas tinggi sangat penting untuk mencapai masyarakat yang progresif, kontemporer, dan sejahtera. Sejarah kemajuan dan kemajuan bangsa menunjukkan bahwa tingkat pendidikan suatu bangsa dan implementasinya merupakan faktor penting dalam mencapai masyarakat yang maju, modern, makmur, dan berkembang. Pendidikan berkualitas bergantung pada kehadiran guru berkaliber tinggi yang profesional, sukses, dan dihormati. Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan ketrampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara UUSPN No. 20 tahun 2003, dalam (Pristiwanti et al., 2022).

Intrakurikuler merujuk pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam jam pelajaran resmi di sekolah. Kegiatan ini merupakan bagian dari kurikulum yang telah ditetapkan oleh sekolah dan wajib diikuti oleh semua siswa. Kegiatan intrakurikuler mencakup mata pelajaran inti seperti matematika, bahasa Indonesia, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, dan lainnya. Tujuan dari kegiatan intrakurikuler adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperlukan oleh siswa sesuai dengan standar pendidikan nasional. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara seimbang.

Menurut (Takwil, 2020) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran resmi dan bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta potensi siswa di berbagai bidang. Kegiatan ini bersifat sukarela dan tidak wajib diikuti oleh semua siswa. Contoh kegiatan ekstrakurikuler meliputi olahraga (seperti sepak bola, basket, dan taekwondo), seni (seperti tari, musik, dan teater), serta organisasi siswa (seperti osis dan pramuka). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat memperoleh pengalaman baru, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan belajar bekerja sama dalam tim. Selain itu, kegiatan ini juga membantu siswa untuk mengisi waktu luang mereka dengan aktivitas yang positif dan bermanfaat.

Kokurikuler merupakan kegiatan yang berada di antara intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan kokurikuler biasanya merupakan bagian dari mata pelajaran tetapi dilaksanakan di luar jam pelajaran resmi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperdalam dan memperluas pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan di kelas. Contoh kegiatan kokurikuler meliputi praktikum di laboratorium, kunjungan studi, proyek penelitian, serta kompetisi akademik seperti olimpiade sains. Kegiatan kokurikuler memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan teori yang telah dipelajari di kelas dalam situasi yang lebih praktis dan nyata. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kreativitas, inovasi, serta kemampuan problem-solving siswa.

Ketiga jenis kegiatan ini intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan kokurikuler memiliki peran yang penting dalam pendidikan. Kegiatan intrakurikuler memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, kegiatan ekstrakurikuler mengembangkan minat dan bakat serta keterampilan sosial siswa, sementara kegiatan kokurikuler memperdalam pemahaman dan aplikasi materi pelajaran. Dengan mengikuti ketiga jenis kegiatan ini, siswa diharapkan dapat

berkembang secara holistik, baik secara akademis, sosial, maupun personal. Pendidikan jasmani digunakan untuk mengajar dan belajar di lapangan dan kelas, dan pendidikan jasmani harus berkaliber tertinggi jika ingin memberi dampak pada siswa.

Salah satu kegiatan yang merupakan bagian integral dari semua kegiatan pendidikan lainnya di sekolah adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih Pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga menyumbangkan kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika. Pada umumnya, sekolah terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan khusus siswa dan mempromosikan keterlibatan aktif mereka dalam memperoleh pengalaman pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada kegiatan yang terjadi di luar kelas dan memiliki tujuan untuk mengenali dan menumbuhkan potensi, minat, dan kemampuan siswa (Dahliana, 2017).

Selain itu, Andriani mendefinisikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai layanan pendidikan dan konseling non-profesional yang membantu anak-anak dalam perkembangan mereka berdasarkan kebutuhan, kemampuan, bakat, dan minat masing-masing. Kegiatan ini dipimpin oleh guru dan/atau staf sekolah/madrasah yang berkualitas. Upaya sekolah bertujuan untuk mendorong pertumbuhan kemampuan, gairah, bakat, karakter, kolaborasi, dan kemandirian siswa untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti taekwondo dan seni bela diri, memungkinkan siswa untuk secara aktif mengejar hobi dan minat pribadi mereka di luar batas-batas lingkungan sekolah.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengidentifikasi dan menumbuhkan kemampuan laten siswa, sambil menawarkan mereka kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan yang konstruktif dan bermanfaat. Selain itu, terlibat dalam kegiatan rekreasi memfasilitasi peningkatan bakat, kemampuan, kecerdasan, atletis, dan keyakinan diri anak-anak (Ramadhan et al., 2020). Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah terkait erat dengan kebutuhan, kemampuan, dan minat siswa, dan oleh karena itu implementasinya bervariasi dari sekolah ke sekolah. Beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah wajib, sementara yang lain opsional. Taekwondo adalah kegiatan ekstrakurikuler opsional dan pramuka adalah wajib.

Menurut (Putri et al., 2024) taekwondo adalah seni bela diri modern berdasarkan seni bela diri tradisional Korea Selatan. Taekwondo terdiri dari tiga kata “tae” yang berarti mendorong kaki dengan tendangan, “kwon” yang berarti memukul dan membela diri secara fisik, dan “do” yang mencakup seni/cara mengendalikan diri. Dengan demikian, taekwondo dapat didefinisikan sebagai seni bela diri yang menggunakan teknik menendang dan tangan. Aktivitas fisik adalah elemen terpenting dari olahraga apa pun yang bertujuan meningkatkan kinerja, kesejahteraan, dan kesenangan. Selain itu, keuntungan penting dari terlibat dalam latihan fisik adalah peningkatan kemampuan fungsional otot rangka.

Pedoman latihan ada untuk mengurangi ketegangan fisik melalui keterlibatan dalam aktivitas berdampak rendah seperti berlari atau melompat (Wanto & Fikri, 2020). Berdasarkan informasi yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non-akademik yang terjadi di luar jam sekolah reguler. Kegiatan ini sering dikaitkan dengan berbagai topik akademik, seperti seni dan olahraga, dan bertujuan untuk menarik individu berbakat, calon siswa, dan mendorong pengembangan pribadi. Hal ini memungkinkan dimasukkannya semua anak di sekolah untuk terlibat dalam proyek. Untuk melakukan

tendangan yang beragam dalam taekwondo, penting untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik termasuk kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan.

Dari lima faktor yang disebutkan di atas, kecepatan menonjol sebagai elemen penting untuk mencapai kesuksesan (Wanto & Fikri, 2020). Atlet menggunakan metode strategis untuk meningkatkan kinerja mereka, terutama dalam hal kecepatan. Meningkatkan kecepatan itu menantang, dengan potensi keuntungan maksimum 30% relatif terhadap kecepatan awal, atau bahkan tidak ada peningkatan sama sekali. Pengembangan keterampilan dasar taekwondo bergantung pada pelaksanaan proses pelatihan, karena pelatihan berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan fungsional fisiologis dan psikologis (Jati, 2017). Untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar, perlu menggunakan beragam metodologi pelatihan.

Usaha dari menjalani kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dalam meningkatkan keterampilan dasar siswa memerlukan jangka waktu yang harus ditentukan sejak awal. Variasi latihan taekwondo tidak dapat dilakukan hanya satu kali saja, akan tetapi memiliki jadwal latihan dan metode yang tepat akan membantu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Latihan tersebut dapat dilakukan selama dua hingga tiga kali dalam satu minggu untuk hasil yang maksimal (Hadi, 2020). Keterampilan teknik dasar dalam taekwondo adalah yang paling penting, karena kolaborasi yang efektif dari pelatih, instruktur, dan manajemen dalam memberikan pelatihan (Juniar & Iskandar, 2018).

Pelatih dan pembina secara konsisten berusaha untuk meningkatkan kinerja siswa mereka. Untuk unggul sebagai atlet taekwondo tingkat tinggi, siswa harus menunjukkan bakat yang memiliki peningkatan. Pelatih dan pembina memiliki kewajiban untuk meningkatkan kemampuan atlet dengan menerapkan program pelatihan. SMAN 1 Karawang adalah salah satu sekolah di Karawang yang memasukkan taekwondo sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Siswa dari setiap tingkatan kelas mengikuti kegiatan ini dengan menerima sabuk putih, kuning, dan hijau. Pelatih taekwondo, yang juga menjadi guru olahraga di SMAN 1 Karawang, mengatur kegiatan ini secara rutin 2 kali seminggu.

Hasil observasi awal pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Karawang menunjukkan bahwa ada masalah dalam proses latihan di lapangan selama kegiatan. Salah satu masalah yang ada adalah teknik tendangan dollyo chagi yang dilakukan siswa. Teknik ini lemah, kaku, dan tidak efisien, sehingga siswa tidak memanfaatkan tendangan dollyo chagi sepenuhnya, terutama siswa pemula. Ini akan berdampak pada poin mereka saat pertandingan. Jika kekuatan tendangan kurang, poin yang diperoleh akan sangat rendah dan nilai satu akan dipotong. Hal ini disebabkan oleh pengaruh terhadap variasi dalam proses latihan yang berdampak pada keterampilan gerak dasar.

Menguasai teknik dasar dari setiap gerakan sangat penting karena secara langsung berdampak pada kemampuan total tindakan. Oleh karena itu, mencapai penguasaan dalam gerakan mendasar dari setiap disiplin atletik memerlukan latihan yang rajin dan tanpa cela. prosedur pelatihan melibatkan menyelesaikan angkat lutut dan rotasi pinggang, berulang kali menggerakkan kaki pada target yang dimodifikasi, mengeksekusi tendangan dollyo chagi pada target yang dimodifikasi dengan pasangan, dan akhirnya melakukan tendangan penuh. Teknik dollyo chagi melibatkan mengeksekusi langkah sepak bola.

Teknik menendang taekwondo memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan teknik meninju, membuatnya sangat signifikan. Sementara menendang biasanya lebih

menantang, kemahiran menendang dapat ditingkatkan dengan pelatihan yang tepat dan ketat (Djaffar et al., 2022). Sangat penting untuk memperoleh dan mencapai kemahiran dalam semua teknik dasar yang mencakup teknik menendang dasar. Tendangan dollyo chagi memegang kepentingan penting sebagai teknik menendang mendasar dalam seni bela diri Taekwondo. Kekuatan di balik tendangan ini dihasilkan oleh gerakan lutut dan rotasi pinggang yang akurat, yang berfungsi sebagai saluran energi tubuh.

Tendangan dollyo chagi mendasar biasanya menggunakan ap chuk, atau tendangan, sedangkan ap chuk, atau wrist, lebih umum dalam pengaturan kompetitif. Tendangan dollyo chagi, biasanya dilakukan dengan kisi-kisi atau sol, adalah tendangan mendasar dalam seni bela diri taekwondo, ini adalah tendangan mendasar dalam seni bela diri taekwondo dan merupakan salah satu tendangan rumit yang dikembangkan oleh tendangan dollyo chagi (Naila & Akhmad, 2021). Tendangan dollyo chagi adalah tendangan yang banyak digunakan dan mendasar dalam pertandingan. Tendangan dasar dari dollyo chagi menyasar eolgol (kepala) dan moumtong (badan atau perut dan dada).

Tendangan dollyo chagi sangat efektif untuk memulai serangan selama pertandingan karena menghasilkan banyak tenaga sebelum menendang, yang dimulai dengan posisi berputar dan dilanjutkan dengan gerakan pinggang, pijakan kaki, dan putaran kaki (Naila & Akhmad, 2021). Menurut pernyataan ini, tendangan dollyo chagi perlu disempurnakan. Dalam hal ini, upaya untuk mempraktikkan dasar-dasar tendangan dollyo chagi sering menggunakan kursi, pyongyo, dan target khusus. Karena teknik tendangan dollyo chagi melibatkan mengangkat lutut ke pinggang, peralatan yang dipilih untuk pelatihan teknik tendangan dasar penelitian ini adalah beberapa gerakan atau permainan yang dimodifikasi sehingga dapat membantu dalam proses pelatihan yang bersifat adaptif.

Variasi latihan memiliki peran yang krusial dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar dalam berbagai disiplin olahraga, termasuk taekwondo. Di lingkungan ekstrakurikuler SMA, penerapan variasi latihan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi pada siswa. Dengan memperkenalkan variasi dalam rutinitas latihan, siswa akan terhindar dari kebosanan, sehingga meningkatkan minat dan motivasi mereka untuk berlatih dengan lebih giat. Selain itu, variasi latihan juga berperan penting dalam meningkatkan koordinasi tubuh dan teknik tendangan. Misalnya, dengan mengkombinasikan latihan keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan secara bergantian, siswa dapat memperbaiki teknik tendangan dollyo chagi mereka secara keseluruhan.

Melalui latihan yang bervariasi, siswa juga dapat mengembangkan kesadaran tubuh dan kontrol gerakan yang lebih baik. Hal ini sangat penting karena tendangan dollyo chagi memerlukan presisi dan kontrol yang tinggi. Variasi latihan juga membantu siswa untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin dihadapi dalam pertandingan. Dengan memperkenalkan berbagai bentuk latihan, siswa dapat menguasai keterampilan dasar tendangan dollyo chagi dalam berbagai kondisi, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan sebenarnya.

Implementasi variasi latihan dalam ekstrakurikuler taekwondo dapat meliputi latihan teknis yang fokus pada gerakan spesifik tendangan dollyo chagi dengan variasi kecepatan dan sudut tendangan, latihan fisik yang menitikberatkan pada kekuatan otot kaki, kelincahan, dan fleksibilitas, serta latihan simulasi pertandingan untuk membiasakan siswa dengan tekanan

dan dinamika dalam pertandingan. Selain itu, latihan berbasis game yang melibatkan gerakan dasar tendangan *dollyo chagi* dapat membuat sesi latihan lebih menyenangkan dan menantang bagi siswa. Variasi latihan dalam ekstrakurikuler taekwondo di SMA memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar tendangan *dollyo chagi*.

Dengan menerapkan berbagai jenis latihan yang berfokus pada aspek teknis, fisik, dan situasional, siswa tidak hanya dapat meningkatkan teknik dan motivasi mereka, tetapi juga kesiapan mereka dalam menghadapi pertandingan. Hal ini pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan keterampilan dan prestasi siswa dalam olahraga taekwondo. Prestasi sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler taekwondo, khususnya terkait dengan keterampilan gerak dasar tendangan *dollyo chagi*, sangat dipengaruhi oleh variasi latihan yang diterapkan. Dengan mengimplementasikan berbagai metode latihan yang beragam, sekolah telah berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik tendangan ini.

Program latihan yang bervariasi mencakup kombinasi antara latihan fisik, teknik, dan strategi, sehingga mampu mengembangkan keterampilan siswa secara menyeluruh. Sebagai hasilnya, siswa tidak hanya mampu meningkatkan performa individu, tetapi juga berhasil meraih prestasi dalam berbagai kompetisi taekwondo di tingkat daerah maupun nasional. Prestasi ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan program latihan yang diterapkan, tetapi juga dedikasi dan kerja keras para siswa serta pelatih dalam mencapai tujuan bersama. Sekolah terus berkomitmen untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi ini dengan terus mengadaptasi dan memperbarui metode latihan sesuai dengan perkembangan olahraga taekwondo. Menurut peneliti, masalah kemampuan ekstrakurikuler tendangan *dollyo chagi* yang dihadapi siswa SMAN 1 Karawang disebabkan oleh pelatih tidak memberikan variasi latihan yang cukup pada siswa saat melakukan tendangan *dollyo chagi*. Selain masalah sarana dan prasarana latihan, pelatih juga tidak memberikan variasi latihan yang cukup untuk mendorong siswa untuk melakukan tendangan *dollyo chagi*.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengevaluasi dampak variasi latihan terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* dalam ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Karawang. Metodologi kuantitatif, yang mengukur variabel dengan angka, dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara langsung menganalisis efek latihan terhadap teknik tendangan (Hakim et al., 2024). Data kuantitatif yang dikumpulkan melalui angket ini sesuai dengan definisi data kuantitatif yang mengacu pada informasi yang direpresentasikan dalam bentuk numerik, serta analisis statistik yang digunakan untuk menginterpretasi hasil (Sofwatillah et al., 2024).

Tabel 1. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variasi Latihan	Serangkaian latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan yang ditujukan untuk melakukan gerakan dasar tendangan <i>dollyo chagi</i> taekwondo	Standar Operasional Prosedur	-	-

2	Keterampilan Gerak Dasar Tendangan <i>Dollyo chagi</i> Taekwondo	Kemampuan fisik seseorang untuk melakukan gerakan yang biasa dilakukan dalam tendangan <i>dollyo chagi</i> taekwondo	Angket	1. Sangat Baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang	Ordinal
---	--	--	--------	--	---------

Dalam desain penelitian, digunakan model exploratory sequential design ini melibatkan pengumpulan data kualitatif pada tahap awal untuk mengeksplorasi fenomena, diikuti dengan pengumpulan data kuantitatif berdasarkan temuan dari fase sebelumnya. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Karawang dengan jadwal yang terstruktur dari Juni hingga September, melibatkan langkah-langkah mulai dari identifikasi masalah hingga penulisan hasil akhir. Populasi penelitian terdiri dari 31 siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler taekwondo, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling.

Sampel ini mewakili keseluruhan populasi karena ukurannya yang relatif kecil, memungkinkan analisis yang komprehensif dan representatif. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen yaitu variasi latihan, dan variabel dependen yaitu keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Pengukuran dilakukan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), dengan penilaian meliputi aspek gerakan awalan, tangan, tendangan, dan koordinasi gerakan. Instrumen pengumpulan data mencakup tes yang dilakukan pada dua kesempatan, yakni *pretest* dan *posttest*, dengan tujuan untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan analisis statistik untuk mengukur efektivitas variasi latihan terhadap teknik tendangan (Rozi & Syahara, 2019). Data dianalisis menggunakan uji paired t-test atau uji Wilcoxon, bergantung pada distribusi normalitas data, untuk memastikan validitas hasil (Hisan et al., 2024). Pengukuran dilakukan pada dua kesempatan: tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes awal dilakukan sebelum terapi, sedangkan tes akhir dilakukan setelah perawatan. Data yang diperoleh dari tes awal dan akhir diperiksa lebih lanjut menggunakan perhitungan statistik. Adapun kriteria penilaian dalam keterampilan gerak dasar tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo yaitu gerakan awalan, gerakan tangan, gerakan tendangan, koordinasi gerak.

Tabel 2. Kriteria penilaian posisi awalan kuda-kuda

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melakukan gerakan pangkal paha membuka kaki ≤ 45 derajat dengan lurus dan koordinasi kaki yang baik.	Sangat Baik	4
Apabila melakukan gerakan dari pangkal paha namun sedikit membuka kaki ≤ 45 derajat dengan kaki lurus dan kordinasi kaki yang baik.	Baik	3
Apabila gerakan pangkal paha namun tidak sesuai dengan Teknik dan tidak stabil.	Cukup	2
Apabila gerakan dari pangkal paha kurang baik dan gerakan kurang stabil.	Kurang	1

Tabel 3. Kriteria penilaian posisi tangan siap

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila tangan menggenggam, jarak badan ke kepalan tangan ≤ 30 cm, siku sedikit di tekuk, dan tidak kaku.	Sangat Baik	4
Apabila tangan menggenggam, jarak badan ke kepalan tangan ≤ 30 cm, siku sedikit ditekukk, dan sedikit kaku.	Baik	3

Apabila tangan sedikit menggenggam, siku sedikit ditekuk, jarak kepalan tangan ke badan ≥ 30 cm, dan cukup kaku.	Cukup	2
Apabila tangan tidak menggenggam, siku tidak ditekuk, jarak kepalan tangan ke badan ≥ 30 cm, dan kaku.	Kurang	1

Tabel 4. Kriteria penilaian posisi badan siap

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila posisi badan sedikit menyerong ≤ 45 derajat, bahu sejajar, posisi pinggul tegak dan tidak terlalu condong.	Sangat Baik	4
Apabila posisi badan sedikit menyerong ≤ 45 derajat, bahu sejajar, posisi panggul tegak namun badan sedikit condong.	Baik	3
Apabila badan terlalu menghadap kedepan, bahu terlalu miring, posisi pinggul tegak namun badan sedikit condong kedepan.	Cukup	2
Apabila posisi badan menghadap kedepan, bahu terlalu miring, dan badan condong ke depan.	Kurang	1

Tabel 5. Kriteria penilaian Pandangan kearah target

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila fokus dan konsentrasi terhadap target, dan reaksi terhadap perubahan.	Sangat Baik	4
Apabila fokus dan konsentrasi terhadap target, namun sedikit reaksi terhadap perubahan.	Baik	3
Apabila kurang fokus dan konsentrasi terhadap target, dan kurang reaksi terhadap perubahan.	Cukup	2
Apabila tidak fokus dan konsentrasi terhadap target, dan tidak memberikan reaksi terhadap perubahan.	Kurang	1

Tabel 6. Kriteria penilaian tangan berada di depan dada

Posisi	Penilaian	Skor
Sangat baik, apabila salah satu tangan didepan dada (tangan kanan depan), siku sedikit ditekuk dan menggenggam telapak tangan.	Sangat Baik	4
Baik, apabila salah satu tangan didepan dada (tangan kanan depan), siku sedikit ditekuk namun terlalu dekat dengan bagian tubuh dan menggenggam telapak tangan.	Baik	3
Cukup, apabila salah satu tangan didepan dada (tangan kanan depan), siku terlalu menekuk dan telapak tangan kurang menggenggam.	Cukup	2
Kurang, apabila salah satu tangan tidak didepan dada (tangan kanan depan), siku terlalu menempel ke bagian badan dan telapak tangan tidak digenggam.	Kurang	1

Tabel 7. Kriteria penilaian sikap tangan saat melindungi badan

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melindungi area sensitif (wajah, dada, atau tubuh bagian atas dari lawan), koordinasi gerakan kaki, stabil dan konsisten dalam Teknik .	Sangat Baik	4
Apabila melindungi area sensitif (wajah, dada, atau tubuh bagian atas dari lawan), koordinasi gerakan kaki, sedikit stabil dan sedikit konsisten dalam teknik	Baik	3
Apabila memiliki jarak untuk melindungi area sensitif (wajah, dada, atau tubuh bagian atas dari lawan). Cukup baik koordinasi gerakan kaki, kurang stabil, dan kurang konsisten dalam Teknik.	Cukup	2
Apabila terlalu jauh melindungi area sensitif (wajah, dada, atau tubuh bagian lawan), kurang koordinasi gerakan kaki, tidak stabil dan tidak konsisten dalam Teknik.	Kurang	1

Tabel 8. Kriteria penilaian kaki berada di depan dada

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila posisi kaki 45 derajat berada didepan dada, punggung kaki mengarah kedepan dan jari-jari mengarah kebawah	Sangat Baik	4

Apabila posisi kaki ≤ 45 derajat berada didepan dada, punggung kaki mengarah kedepan namun jari-jari kaki kurang mengarah kebawah	Baik	3
Apabila ≥ 45 derajat berada didepan dada, punggung kaki kurang mengarah kedepan dan jari-jari kurang mengarah kebawah	Cukup	2
Apabila posisi kaki tidak berada didepan dada, punggung kaki tidak mengarah kebawah dan jari-jari	Kurang	1

Tabel 9. Kriteria penilaian posisi kaki menyimpang

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melakukan posisi full dengan membengkokkan kaki 90 derajat, tarikan cepat dan lecutan sempurna	Sangat Baik	4
Apabila melakukan gerakan posisi ≤ 90 derajat, tariaik kurang cepat dan lecutan sedikit.	Baik	3
Apabila melakukan gerakan kurang konsisten dalam membengkokkan kaki.	Cukup	2
Apabila melakukan gerakan tidak efektif mengakibatkan gerakan kurang dorongan atau lecutan.	Kurang	1

Tabel 10. Kriteria penilaian rotasi saat melakukan tendangan

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melakukan koordinasi yang baik antara rotasi tubuh, angkat kaki, dan penempatan posisi sikap akhir pada tendangan, rotasi pinggul yang baik dan stabil.	Sangat Baik	4
Apabila melakukan koordinasi cukup baik antara rotasi tubuh, angkat kaki, dan penempatan posisi sikap akhir pada tendangan, rotasi pinggul yang cukup baik, dan sedikit stabil.	Baik	3
Apabila melakukan kurangnya koordinasi antara rotasi tubuh, angkat kaki, dan penempatan posisi sikap akhir pada tendangan, kurang rotasi pinggul dan kurang stabil.	Cukup	2
Apabila tidak melakukan koordinasi yang baik antara rotasi tubuh, angkat kaki, dan penempatan posisi akhir pada tendangan, tidak ada rotasi pada pinggul dan tidak stabil.	Kurang	1

Tabel 11. Kriteria penilaian konsisten gerakan

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melakukan gerakan sudah sesuai antara konsisten gerakan kaki dan tangan.	Sangat Baik	4
Apabila melakukan gerakan masih perlu penyesuaian antara konsisten gerakan kaki dan tangan.	Baik	3
Apabila melakukan gerakan tendangan kurang konsisten, koordinasi kurang antara kaki dan tangan.	Cukup	2
Apabila kurangnya konsisten gerakan membuat gerakan menjadi tidak efektif.	Kurang	1

Tabel 12. Kriteria penilaian harmonisasi gerakan

Posisi	Penilaian	Skor
Apabila melakukan gerakan sudah sesuai antara gerakan tangan, dan kaki saat menendang, serta menggunakan rotasi perputaran.	Sangat Baik	4
Apabila masih perlu penyesuaian antara gerakan tangan dan kaki saat menendang serta menggunakan rotasi perputaran.	Baik	3
Apabila melakukan gerakan tendangan kurang konsisten, kurangnya gerakan koordinasi antara tangan dan lecutan kaki saat melakukan tendang, dan hilang salah satu rangkaian gerak.	Cukup	2
Apabila tidak ada harmonisasi antara gerakan membuat rangkaian gerak tidak indah atau tidak efektif.	Kurang	1

Tabel 13. Pengkategorian berdasarkan pada rata-rata dan standar deviasi

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat Positif
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Positif
3	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Negatif

Hasil

Deskripsi hasil penelitian ini berisi implementasi skenario pembelajaran, hasil observasi guru dan siswa, respon siswa terhadap pembelajaran, kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran, informasi mengenai peningkatan pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas. Berikut merupakan data rekapitulasi jawaban responden angket siswa pada pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas.

Berdasarkan tabel rekapitulasi jawaban responden di atas, diperoleh total skor sebesar 998 dengan persentase rata-rata 80%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas termasuk dalam kategori “sangat baik”. Hal tersebut mengacu pada tabel interpretasi kriteria penilaian berikut.

Tabel 14. Kriteria penilaian skor angket

No.	Internal Skor (%)	Kategori
1	80% - 100%	Sangat Baik
2	60% - 79%	Baik
3	40% - 59%	Cukup
4	20% - 39%	Kurang

Efektivitas penerapan model pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas ditinjau dari dua aspek, yaitu peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa. Instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui peningkatan ini yaitu dengan menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Tabel 15. Rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Nama	L/P	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
1	Arm	p	68	87
2	App	l	73	87
3	Br	L	55	82
4	Bw	L	58	86
5	Cp	P	65	84
6	Cad	P	65	87
7	Dvr	P	68	85
8	Da	L	50	79
9	Gk	P	75	88
10	Gmp	P	58	83
11	Hna	L	75	87
12	Hn	L	56	78
13	Hs	P	78	89
14	Idj	P	68	82
15	It	L	55	79
16	Mg	L	62	85
17	Nr	L	58	84

18	Rr	P	76	87
19	Ry	L	50	78
20	Rr	L	50	78
21	Rns	P	65	84
22	Sa	L	64	85
23	Sya	P	65	84
24	Seperti	P	62	83
25	St	P	65	82
26	Tk	P	65	85
27	Tmp	L	50	80
28	Wa	L	50	79
29	Yy	P	53	82
30	Zr	P	58	84
31	Zlo	P	58	85
Rata-Rata			62	83

Berdasarkan tabel rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest* di atas, diperoleh nilai rata rata *pretest* sebesar 62 dan *posttest* sebesar 83. Selanjutnya, untuk mengetahui terjadi peningkatan yang signifikan atau tidak, data tersebut diolah secara kuantitatif dengan uji normalitas data, uji paired sample t test, dan uji N Gain dengan bantuan software SPSS versi 25. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan yaitu dengan menggunakan uji normalitas data Shapiro Wilk, hal ini karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 sampel. Uji normalitas data Shapiro Wilk dikatakan data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 atau Sig > 0.05. Setelah dilakukan pengujian terhadap data hasil *pretest* dan *posttest* di atas diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pretest	.130	31	.194	.942	31	.071
Nilai Posttest	.145	31	.095	.938	31	.093

Berdasarkan pada tabel hasil pengujian tersebut, diperoleh nilai signifikansi untuk nilai *pretest* sebesar 0,071. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan, nilai tersebut dinyatakan lebih besar dari 0,05 atau 0,071 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil nilai *pretest* tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, dalam tabel hasil pengujian tersebut juga diperoleh nilai signifikansi untuk nilai *posttest* sebesar 0.093. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang sama maka nilai tersebut dinyatakan lebih besar dari 0,05 atau 0,093 > 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data hasil *posttest* tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

Uji paired sample t test dalam penelitian ini digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama dan setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda yaitu sebelum dan sesudah penerapan model problem based learning berbantuan media canva pada pembelajaran menulis teks diskusi. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu jika nilai signifikansi (2 tailed) < 0,05 maka menunjukkan adanya perbedaan yang

signifikan antara variabel awal dengan dengan variabel akhir, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Selanjutnya berlaku sebaliknya, jika nilai signifikansi (2tailed) > 0,05 maka menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, hal ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing masing variabel. Setelah dilakukan pengujian terhadap data nilai *pretest* dan *posttest* di atas diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil uji paired sample T Test

		Meam	Std. Daviation	Std. Eror Mean	Paired Difference		t	df	Sig. (2tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference	Lower			
Pair 1	Nilai Pretest- Nilai Posttest	.21.613	5.926	1.064	-23.785	-19.439	-20.308	30	.000

Berdasarkan tabel hasil pengujian tersebut, diperoleh nilai Sig (2tailed) sebesar 0,000. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan nilai signifikansi (2 tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, sehingga hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Berdasarkan hal itu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dan pengaruh yang bermakna setelah pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji paired sample t test, langkah selanjutnya yaitu menganalisis data hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji N Gain. Pengujian ini bertujuan untuk memberikan hasil yang akurat mengenai peningkatan pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas. Uji N Gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih nilai *posttest* dengan nilai *pretest*. Rumus yang digunakan dalam uji N Gain Skor. Sementara itu, dasar pengambilan keputusan kategori pembagian N Gain skor terdapat pada tabel berikut.

Tabel 18. Kriteria pembagain N Gain Skor

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 < g < 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, nilai N Gain skor yang lebih besar dari 0,7 diinterpretasikan termasuk ke dalam kategori tinggi. Selanjutnya, apabila nilai N Gain skor berada di antara 0,3 hingga 0,7 termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, jika nilai N Gain skor lebih kecil

atau kurang dari 0,3 maka termasuk dalam kategori rendah. Selain itu, kategori tafsiran efektivitas N Gain persen dalam pengujian ini mengacu pada tabel berikut.

Tabel 19. Kriteria tafsiran efektivitas N Gain Persen

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 -55	Kurang Efektif
56 -75	Cukup Ewektif
> 76	Efektif

Berdasarkan tabel di atas, nilai N Gain persen yang lebih kecil atau kurang dari 40% ditafsirkan ke dalam kategori tidak efektif. Selanjutnya, apabila nilai N Gain persen berada di antara 40% 55% ditafsirkan dalam kategori kurang efektif. Setelah itu, jika nilai N Gain persen berada di antara 56% 75% ditafsirkan dalam kateori cukup efektif. Sementara itu, apabila nilai N Gain persen lebih besar dari 76% maka ditafsirkan dalam kategori efektif. Setelah dilakukan pengujian melalui software SPSS mengenai data hasil *pretest* dan *posttest* di atas diperoleh hasil uji N Gain sebagai berikut.

Tabel 20. Hasil Uji N Gain

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Daviation
N_Gain_Score	31	.44	.67	.5603	.05554
N_Gain_Persen	31	43.75	66.67	56.0261	5.55360
Valid N (listwise)	31				

Berdasarkan data hasil uji N Gain di atas diperoleh nilai mean pada N Gain skor sebesar 0,56. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan pada tabel N Gain skor maka nilai tersebut terdapat pada kategori sedang yaitu $0,3 < 0,56 < 0,7$. Sementara itu, pada tabel tersebut nilai mean N Gain persen diperoleh sebesar 56 %. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan pada tabel kategori tafsiran N Gain skor, nilai tersebut ditafsirkan cukup efektif yaitu pada rentang 56 75 %. Sementara itu, berikut adalah tabel rangkuman analisis perolehan uji N Gain setiap siswa yang diolah menggunakan software SPSS versi 22.

Tabel 21. Rangkuman analisis Uji N Gain

No.	Nama	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	N-Gain Skor	N-Gain Persen	Peningkatan
1	Arm	68	87	0.59	59.38	Sedang
2	App	73	87	0.52	51.85	Sedang
3	Br	55	82	0.60	60.00	Sedang
4	Bw	58	86	0.67	66.67	Sedang
5	Cp	65	84	0.54	54.29	Sedang
6	Cad	65	87	0.63	62.86	Sedang
7	Dvr	68	85	0.53	53.13	Sedang
8	Da	50	79	0.58	58.00	Sedang
9	Gk	75	88	0.52	52.00	Sedang
10	Gmp	58	83	0.60	59.52	Sedang
11	Hna	75	87	0.48	48.00	Sedang
12	Hn	56	78	0.50	50.00	Sedang

13	Hs	78	89	0.50	50.00	Sedang
14	Idj	68	82	0.44	43.75	Sedang
15	It	55	79	0.53	53.33	Sedang
16	Mg	62	85	0.61	60.53	Sedang
17	Nr	58	84	0.62	61.9	Sedang
18	Rr	76	87	0.46	45.83	Sedang
19	Ry	50	78	0.56	56.00	Sedang
20	Rr	50	78	0.56	56.00	Sedang
21	Rns	65	84	0.54	54.29	Sedang
22	Sa	64	85	0.58	58.33	Sedang
23	Sya	65	84	0.54	54.29	Sedang
24	Seperti	62	83	0.55	55.26	Sedang
25	St	65	82	0.49	48.57	Sedang
26	Tk	65	85	0.57	57.14	Sedang
27	Tmp	50	80	0.60	60.00	Sedang
28	Wa	50	79	0.58	58.00	Sedang
29	Yy	53	82	0.62	61.70	Sedang
30	Zr	58	84	0.64	61.90	Sedang
31	Zlo	58	85	0.56	64.29	Sedang
Rata-Rata		62	83	0.56	56.03	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, pada uji N Gain untuk mengetahui peningkatan sebelum dan setelah diterapkan pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas keseluruhan siswa memperoleh peningkatan dalam kategori sedang.

Tabel 22. Kriteria ketuntasan belajar

Nilai	Kriteria
$0 < x < 74$	Belum Tuntas
$75 < x < 100$	Tuntas

Berdasarkan tabel di atas, apabila siswa memperoleh nilai kurang dari 74 maka dinyatakan belum tuntas. Namun, jika siswa memperoleh nilai lebih besar dari 75 maka dinyatakan tuntas. Mengacu pada nilai hasil *pretest* dan *posttest*, diperoleh data ketuntasan belajar peserta didik sebagai berikut.

- 1) Hasil *pretest* dan ketuntasan klasikal *pretest* dalam penelitian dilakukan kepada 31 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler terhadap pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas. Berikut adalah tabel hasil *pretest* dan ketuntasan klasikal yang diperoleh.

Tabel 23. Hasil *pretest* dan ketuntasan klasikal

No.	Nama	Nilai	Ketuntasan
1	Arm	68	Belum Tuntas
2	App	73	Belum Tuntas
3	Br	55	Belum Tuntas
4	Bw	58	Belum Tuntas
5	Cp	65	Belum Tuntas
6	Cad	65	Belum Tuntas
7	Dvr	68	Belum Tuntas
8	Da	50	Belum Tuntas

9	Gk	75	Tuntas
10	Gmp	58	Belum Tuntas
11	Hna	75	Tuntas
12	Hn	56	Belum Tuntas
13	Hs	78	Tuntas
14	Idj	68	Belum Tuntas
15	It	55	Belum Tuntas
16	Mg	62	Belum Tuntas
17	Nr	58	Belum Tuntas
18	Rr	76	Tuntas
19	Ry	50	Belum Tuntas
20	Rr	50	Belum Tuntas
21	Rns	65	Belum Tuntas
22	Sa	64	Belum Tuntas
23	Sya	65	Belum Tuntas
24	Seperti	62	Belum Tuntas
25	St	65	Belum Tuntas
26	Tk	65	Belum Tuntas
27	Tmp	50	Belum Tuntas
28	Wa	50	Belum Tuntas
29	Yy	53	Belum Tuntas
30	Zr	58	Belum Tuntas
31	Zlo	58	Belum Tuntas
Rata-Rata		62	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel di atas, hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebanyak 4 siswa dinyatakan tuntas, sementara itu 27 siswa lainnya dinyatakan belum tuntas.

- 2) Hasil *posttest* dan ketuntasan klasikal *posttest* dalam penelitian ini dilakukan setelah penerapan pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas. Tujuannya yaitu untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran menulis teks diskusi setelah diberi pelakuan. Berikut adalah tabel nilai hasil *posttest* dan ketuntasan klasikal yang diperoleh.

Tabel 24. Hasil *posttest* dan ketuntasan klasikal

No.	Nama	Nilai	Ketuntasan
1	Arm	87	Tuntas
2	App	87	Tuntas
3	Br	82	Tuntas
4	Bw	86	Tuntas
5	Cp	84	Tuntas
6	Cad	87	Tuntas
7	Dvr	85	Tuntas
8	Da	79	Tuntas
9	Gk	88	Tuntas
10	Gmp	83	Tuntas
11	Hna	87	Tuntas
12	Hn	78	Tuntas
13	Hs	89	Tuntas
14	Idj	82	Tuntas
15	It	79	Tuntas
16	Mg	85	Tuntas
17	Nr	84	Tuntas
18	Rr	87	Tuntas

19	Ry	78	Tuntas
20	Rr	78	Tuntas
21	Rns	84	Tuntas
22	Sa	85	Tuntas
23	Sya	84	Tuntas
24	Seperti	83	Tuntas
25	St	82	Tuntas
26	Tk	85	Tuntas
27	Tmp	80	Tuntas
28	Wa	79	Tuntas
29	Yy	82	Tuntas
30	Zr	84	Tuntas
31	Zlo	85	Tuntas
Rata-Rata		83	Tuntas

Berdasarkan tabel di atas, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 31 siswa dinyatakan tuntas. Hal ini menandakan adanya peningkatan ketuntasan belajar sebelum dan setelah pembelajaran menulis teks diskusi pemahaman dan keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi taekwondo dalam ekstrakurikuler sekolah menengah atas.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar taekwondo dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Pusakanagara. Variasi latihan dalam konteks ini mencakup penggunaan metode latihan yang berbeda, seperti latihan teknik dasar, latihan keterampilan khusus, dan latihan kompetisi simulasi. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana variasi latihan ini dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan gerak dasar taekwondo pada siswa-siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan pola atau strategi latihan yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar taekwondo di lingkungan pendidikan sekolah menengah atas. Metode penelitian yang digunakan kemungkinan mencakup observasi langsung terhadap partisipan, pengumpulan data melalui tes keterampilan teknik dasar taekwondo sebelum dan sesudah intervensi latihan, serta analisis statistik untuk mengevaluasi perubahan yang signifikan dalam keterampilan gerak dasar setelah penerapan variasi latihan.

Hasil pembahasan dari penelitian ini dapat mencakup temuan yang menunjukkan bahwa variasi latihan memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar taekwondo di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Pusakanagara. Dengan menggunakan metode latihan yang berbeda-beda, seperti fokus pada teknik dasar, keterampilan khusus, dan simulasi kompetisi, penelitian ini menemukan bahwa siswa yang mengikuti latihan dengan variasi tersebut cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam keterampilan gerak dasar dibandingkan dengan mereka yang hanya melakukan latihan standar atau tidak terstruktur. Analisis data mengungkap bahwa penggunaan variasi latihan dapat memperkaya pengalaman belajar siswa dan membantu mereka menginternalisasi dan meningkatkan teknik teknik dasar taekwondo dengan lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya desain program latihan yang terstruktur dan beragam untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengembangan keterampilan atletik pada lingkungan sekolah.

Dari hasil pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa 16 variasi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Dengan demikian, penerapan variasi dalam metode pelatihan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai hasil yang lebih optimal dalam pengembangan keterampilan taekwondo, khususnya di lingkungan sekolah. Hal ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan pengajar dalam merancang program latihan yang lebih bervariasi dan adaptif untuk meningkatkan performa siswa.

Tabel 25. Rekapitulasi kendala yang dihadapi siswa

No	Kendala	Frekuensi	%
1	Beberapa siswa mungkin memiliki pengalaman terbatas atau tidak sama sekali dalam melakukan tendangan <i>Dollyo chagi</i> , sehingga sulit bagi mereka untuk merespons dengan keyakinan penuh.	4	6%
2	Siswa yang belum menguasai teknik dasar tendangan <i>Dollyo chagi</i> mungkin merasa sulit untuk mengevaluasi atau menjawab pernyataan terkait keterampilan tersebut.	4	6%
3	Bagi siswa yang memiliki masalah dengan keseimbangan tubuh atau koordinasi gerakan, melakukan tendangan <i>Dollyo chagi</i> bisa menjadi tantangan yang signifikan.	4	6%
4	Beberapa siswa menghadapi kendala dalam menemukan waktu yang cukup untuk berlatih tendangan <i>Dollyo chagi</i> di luar jam ekstrakurikuler, sehingga merasa kurang percaya diri dalam keterampilan mereka.	5	8%
5	Siswa yang kurang tertarik atau tidak termotivasi dengan ekstrakurikuler Taekwondo mungkin merasa kurang antusias atau tidak fokus saat berlatih tendangan <i>Dollyo chagi</i> , yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap keterampilan yang dimiliki.	4	6%

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi dalam program latihan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar taekwondo di SMAN 1 Karawang. Hasil studi mengindikasikan bahwa siswa yang terlibat dalam latihan yang beragam, termasuk teknik dasar, keterampilan khusus, dan simulasi kompetisi, mengalami kemajuan yang lebih substansial dalam keterampilan teknik dibandingkan dengan mereka yang mengikuti latihan yang monoton dan kurang terstruktur. Variasi dalam latihan memberikan keuntungan dalam meningkatkan keterampilan teknik secara menyeluruh. Latihan yang melibatkan teknik dasar, keterampilan khusus, dan simulasi kompetisi secara terstruktur berperan penting dalam pengembangan keterampilan teknik siswa.

Metode latihan yang terencana dan beragam memungkinkan siswa untuk memahami dan menerapkan keterampilan taekwondo secara lebih efektif. Siswa yang mengikuti latihan yang bervariasi menunjukkan peningkatan kemampuan teknik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hanya menjalani latihan yang monoton dan kurang beragam. Variasi dalam program latihan juga berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa dan memperkaya pengalaman belajar mereka. Latihan yang melibatkan berbagai teknik dan simulasi kompetisi membantu siswa mengatasi tantangan teknis yang mungkin tidak tercakup dalam metode latihan konvensional.

Dengan adanya variasi, siswa menjadi lebih termotivasi dan terlibat dalam proses belajar, yang berdampak positif pada keterampilan mereka secara keseluruhan. Desain program latihan

yang beragam dan terstruktur sangat penting untuk mendukung pembelajaran yang efektif dalam keterampilan olahraga di lingkungan sekolah. Program latihan yang terencana dengan baik dan inovatif dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pengembangan keterampilan teknik siswa. Pendekatan latihan yang menyeluruh dan variatif terbukti membantu siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan taekwondo dengan lebih baik, meningkatkan efektivitas pelatihan secara keseluruhan.

Implementasi program latihan yang kaya dan terintegrasi dalam ekstrakurikuler sekolah berkontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan teknik siswa. Pendekatan terstruktur dan variatif dalam pelatihan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga mempengaruhi keberhasilan siswa dalam kompetisi olahraga. Program latihan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pencapaian siswa dan memfasilitasi kemajuan mereka dalam berpartisipasi secara kompetitif dalam taekwondo.

Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan berjudul “pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar tendangan dollyo chagi” belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

- Dahliyana, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah. *Jurnal Sosioreligi*, 15(1), 54–64. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SosioReligi/article/view/5628>
- Djaffar, A. J., Kurniawan, F., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Motor Ability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar dalam Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 79–82. <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2367>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat di Kabupaten Malang pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Hakim, G. T., Weda, W., & Pratama, B. A. (2024). Survei Keterampilan Shooting pada Usia 15-16 Tahun di SSB Galasiswa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2024. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(2), 215–226. <https://www.jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/2522>
- Hisan, K., Gusnadi, A., Akmal, F., Aurelia, A. N., & Maesaroh, S. S. (2024). Dampak Gerakan Boikot pada Produk McDonald’s Indonesia Melalui Analisis Citra Merek, Loyalitas Konsumen, dan Minat Beli. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 1–13. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11470>
- Jati, S. I. (2017). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2), 1–10. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/5935>

- Juniar, D. T., & Iskandar, T. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Komando dan Motor Ability Rendah Terhadap Hasil Belajar Tendangan Dolyo Chagi Taekwondo. *Journal of Sport*, 2(1), 26–31. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/507>
- Naila, N., & Akhmad, I. (2021). Kontribusi Latihan PNF dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 74–84. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.522>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 337–347. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9498>
- Putri, S. A. J., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(5), 83–98. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i5.1609>
- Ramadhan, M. N., Arum, W. S. A., & Rahmawati, D. (2020). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Era Pembangunan 3 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Intelektium*, 1(1), 1–9. <https://journal.neolectura.com/index.php/intelektium/article/view/66>
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1–10. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/373>
- Sofwatillah, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1147>
- Takwil, M. (2020). Model Program Pengembangan Diri dalam Mengembangkan Potensi Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Peterongan Jombang. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 10(2), 149–168. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2020.10.2.149-168>
- Wanto, S., & Fikri, A. (2020). Pengaruh Latihan Wall Drills terhadap Kemampuan Tendangan Naeryo Chagi. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 213–218. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1090>