

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT AND KICK* TERHADAP
KECEPATAN MENENDANG *DOLLYO CHAGI* ANAK USIA
DINI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO DI
DOJANG RHINO FIGHTER KOTA MALANG**



Oleh:

Rizka Rachmawati

NIM : 17160012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT AND KICK* TERHADAP
KECEPATAN MENENDANG *DOLLYO CHAGI* ANAK USIA
DINI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO DI
DOJANG RHINO FIGHTER KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan Anak Usia Dini (S.Pd)



Oleh :

Rizka Rachmawati

NIM : 17160012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *SPRINT AND KICK* TERHADAP KECEPATAN
MENENDANG *DOLLYO CHAGI* ANAK USIA DINI PADA CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO DI *DOJANG RHINO FIGHTER* KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh :
Rizka Rachmawati
NIM: 17160012

Telah disetujui oleh
Pada tanggal 17 Juni 2021....

Oleh:
Dosen Pembimbing



Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 19760405200801

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini



Dr. Mohammad Samsul Ulum, M.A
NIP : 197208062000031001

LEMBAR PENGESAHAN

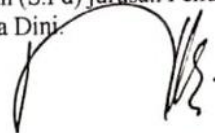
PENGARUH LATIHAN *SPRINT AND KICK* TERHADAP KECEPATAN
MENENDANG *DOLLYO CHAGI* ANAK USIA DINI PADA CABANG
OLAHRAGA TAEKWONDO DI *DOJANG RHINO FIGHTER* KOTA
MALANG

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh :
Rizka Rachmawati
NIM : 17160012

Telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 25 Juni 2021 dan dinyatakan
Lulus
Serta dapat diterima sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program
Sarjana Strata Satu Sarjana Pendidikan (S.Pd) jurusan Pendidikan Islam Anak
Usia Dini

Ketua Sidang
Nurlaeli Fitriah, M.pd :
NIP. 197410162009012003



Sekretaris Sidang
Bintoro Widodo, M.kes :
NIP. 19760405200801



Pembimbing
Bintoro Widodo, M.kes :
NIP. 19760405200801



Penguji Utama
Dr. H. M. Padil, M.Pd I :
NIP 196512051994031003



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



DR. H. Agus Maimun, M.Pd
NIP 196508171998031003

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'alamin. Pertama penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik serta Hidayah-Nya dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa juga selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang selalu memberikan dukungan maupun doa kepada penulis. Sehingga dapat melewati proses penyusunan skripsi ini. Pihak-pihak tersebut diantaranya :

1. Rizka Rachmawati, yang telah berusaha dan mengerahkan seluruh tenaga, pikiran serta waktubuntuk menyelesaikan skripsi ini. Selamat, kamu telah berhasil menyelesaikan proses panjang ini. Kamu hebat, Luar Biasa!
2. Ayahanda Bapak Suhadi dan Ibu Eny tercinta yang selalu sabar membimbing dan memberikan kasih sayang serta doa dan dukungan kepadaku. Terimakasih telah bersabar dan selalu kuat terhadapku sehingga aku mampu menempuh jenjang pendidikan sejauh ini dan menyelesaikan kewajiban ini dengan baik.
3. Yang tersayang Farouq Hamzah yang telah memberikan waktu, materi serta tenaga untuk mendukung dan memberiku semangat.
4. Tak lupa kuucapkan terimakasih kepada temanku, sahabatku tercinta Aini Nur Halimah dan Dita Nurwijaya dan teman-teman lainnya yang telah menemani disegala kondisi serta memberikan dukungan yang terbaik.
5. Sabeumnim Thomas Tri Budi Dharma yang telah memberikan waktu, tempat dan tenaga untuk penelitian sebagai proses penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen pembimbing skripsi, Bapak Bintoro Widodo, M.Kes yang telah membimbing, menasehati, mengarahkan dan mengorbankan waktunya untuk membimbing skripsi.

HALAMAN MOTTO

- ❖ Nikmatilah prosesmu, sebab hasil membutuhkan sebuah proses.
- ❖ Jika orang lain memandangmu berbeda, yakinlah Allah selalu memandang sama hamba-hamba Nya.
- ❖ Segala usaha dan apa yang kita lakukan sekarang akan menjadi cerita untuk masa depan.
- ❖ Jadilah pemenang kehidupan dalam dirimu sendiri.
- ❖ Kegagalan itu lumrah. Yang tidak lumrah adalah tumbuh kembali merajut benang demi benang kesuksesan.
- ❖ Bila tidak menemukan cahaya, jadilah cahaya untuk orang-orang disekitar.
- ❖ kesulitan yang dihadapi sekarang adalah kekuatan dimasa depan.
- ❖ Mulai dari yang kecil, mulai dari sekarang, dan mulai dari diri sendiri.

Bintoro Widodo, M.Kes
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Rizka Rachmawati

Malang, 17 juni 2021

Lamp : 5 (lima) Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan UIN Malang

Di

Malang

Assalamualaikum Wr. Wb

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rizka Rachmawati

NIM : 17160012

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Sprint And Kick* Terhadap Kecepatan Menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di *Dojang* Rhino Fighter Kota Malang.

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon di maklumi adanya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing,



Bintoro Widodo, M.Kes
NIP 19760405200801

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizka Rachmawati
Tempat/Tanggal Lahir : Jombang, 16 November 1999
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
NIM : 17160012

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Sprint And Kick Terhadap Kecepatan Menendang Dollyo Chagi Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di Dojang Rhino Fighter Kota Malang*" adalah benar-benar disusun oleh penulis yang bersangkutan serta bukan pengambilan dari karya dan tulisan orang lain, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Malang, 22 Mei 2021



Rizka Rachmawati
NIM :17160012

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia sehingga penyusunan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sprint And Kick* Terhadap Kecepatan Menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di *Dojang* Rhino Fighter Kota Malang” dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Sehubungan dengan terselesaikannya skripsi ini, maka penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Abd Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. Agus Maimun, M.Ag selaku dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Samsul Ulum, M.Ag selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bintoro Widodo, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing serta memberi arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Rikza Azharona Susanti, M.Pd yang telah bersedia menjadi validator dalam penelitian ini serta memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan instrumen yang digunakan didalam penelitian.
6. Segenap Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberi banyak wawasan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

7. Thomas Tri Budi dharma selaku pelatih di Dojang Taekwondo Rhino Fighter Kota Malang yang telah bersedia membantu dan memberi tempat serta waktu untuk menyelesaikan penelitian.
8. Semua anak-anak atlet di Dojang Taekwondo Rhino Fighter Kota Malang yang telah bersedia melakukan latihan menggunakan metode latihan yang saya gunakan.
9. Kedua Orangtua saya yang tidak pernah berhenti mendoakan.
10. Kepada teman-teman Aini, Dita, Syavita, Intan, Nabila, Lintang, dan semua teman-teman taekwondo brawijaya yang telah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada seluruh pihak yang telah membantu, memberi motivasi, dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan penuh harap semoga jasa serta kebaikan mereka diterima Allah SWT, dan tercatat sebagai amal ibadah. Karya ini penulis persembahkan kepada segenap pembaca, dengan harapan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga karya ini bermanfaat dan memdapat ridha Allah SWT.

Malang, 26 Mei 2021
Penulis,

Rizka Rachmawati

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 originalitas Penelitian

Tabel 3.1 catatan waktu tendangan *pretest* dan *posttest* masing-masing anak

Tabel 3.2 lembar pengukuran tes

Tabel 4.1 hasil pretest dan posttest kelompok eskperimen

Tabel 4.2 hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

Tabel 4.3 hasil deskripsi statistik kelompok eksperimen

Tabel 4.4 hasil deskripsi statistik kelompok kontrol

Tabel 4.5 deskripsi jadwal pelaksanaan treatment

Tabel 4.6 tabel uji normalitas

Tabel 4.7 tabel uji homogenitas

Tabel 4.8 tabel uji hipotesis

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Ilustrasi sprint and kick

Gambar 2.1 tendangan dollyo chagi

Gambar 2.2 kerangka berfikir

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen
- Lampiran 2 : hasil pretest dan posttest kelompok kontrol
- Lampiran 3 : uji validitas dan realibilitas
- Lampiran 4 : pengukuran tes kelompok eksperimen
- Lampiran 5 : pengukuran tes kelompok kontrol
- Lampiran 6 : uji normalitas
- Lampiran 7 : uji homogenitas
- Lampiran 8 : uji hipotesis
- Lampiran 9 : lembar validasi ahli
- Lampiran 10 : surat izin penelitian
- Lampiran 11 : bukti konsultasi skripsi
- Lampiran 12 : dokumentasi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING	vii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Hipotesis Penelitian.....	9
F. Originalitas Penelitian	10
G. Definisi Operasional.....	15
H. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II.....	17
KAJIAN PUSTAKA	17
A. Landasan Teori	17
1. Peningkatan	17
2. Motorik kasar.....	17
3. Taekwondo.....	20
4. Kecepatan	32
5. <i>Reaction Of Speed</i>	33
6. Olahraga Bagi Anak Usia Dini	34
B. Kerangka Berpikir	35

BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian	38
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Data dan Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Uji Validitas dan Realibilitas	44
I. Analisis data	46
J. Prosedur penelitian	49
BAB IV.....	52
HASIL PENELITIAN	52
A. Hasil penelitian.....	52
1. Deskripsi hasil penelitian	52
2. Uji validitas dan Reliabilitas	58
3. Uji Prasyarat Analisis.....	59
4. Pengujian Hipotesis	62
BAB V	66
PEMBAHASAN	66
A. Pembahasan.....	66
BAB VI.....	72
PENUTUP	72
A. KESIMPULAN	72
B. SARAN.....	72
C. Implikasi Hasil Penelitian	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89

ABSTRAK

Rizka Rachmawati NIM 17160012, 2021. Pengaruh Latihan *Sprint And Kick* Terhadap Kecepatan Menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di *Dojang Rhino Fighter* Kota Malang. Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing Bintoro Widodo, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *sprint and kick* tendangan *dollyo chagi* terhadap kecepatan menendang anak usia dini di *dojang Rhino Fighter* Kota Malang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design* karena pada design ini memiliki kelompok kontrol yang tidak dipilih secara random. Populasi termasuk sampel yang berjumlah 24 anak. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik di *dojang Rhino Fighter* Kota Malang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest dan posttest. Tes kecepatan dan dihitung waktunya digunakan dalam mengumpulkan data. Setelah data berhasil diperoleh data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas kemudian dianalisis menggunakan analisis *one way anova* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perolehan nilai signifikansi adalah 0,000 dimana kurang dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,000 > 0,05$). Oleh karena itu H_0 yang menyatakan "Tidak ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang Rhino Fighter* Kota Malang" ditolak, karena H_0 ditolak maka dilanjutkan dengan uji lanjut anava (post hoc) menggunakan komparasi ganda melalui uji *scheffe*. Kemudian berdasarkan perhitungan persentase nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 4,5158 sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol adalah 5,7033. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan *sprint and kick* pada kelompok eksperimen sebesar 18% dan pada kelompok kontrol sebesar 6%. Sehingga H_0 yang menyatakan "Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang Rhino Fighter* Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* tidak lebih cepat dari sebelumnya" di tolak.

Kata kunci : Kecepatan, *Dollyo Chagi*, Taekwondo

ABSTRACT

Rizka Rachmawati NIM 17160012, 2021. The Effect of Sprint And Kick Exercise on Kicking Speed of Dolyo Chagi in Early Childhood in Taekwondo at Dojang Rhino Fighter Malang City. Thesis, Department of Early Childhood Islamic Education, Faculty of Education and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Bintoro Widodo, M.Kes

This research aims to determine whether there is an effect of *dolyo chagi* kick sprint and kick exercise on the kicking speed of early childhood in Rhino Fighter Dojang Malang City.

The method uses in this study is experimental with the Nonequivalent Control Group Design because this design has a control group that is not chosen at random. The population includes a sample of 24 children. The sample in this study were students at the Rhino Fighter Dojang Malang. The sampling technique used is saturated sampling. Data collection techniques using pretest and posttest. Speed and timed tests were used in collecting data. After the data was obtained, the data were analyzed using the normality test and homogeneity test and then analyzed using One Way Anova analysis with a significance level of 0.05.

The results showed that the acquisition of the significance value was 0.000 which was less than the 0.05 significance level or ($0.000 > 0.05$). Therefore, H_0 who stated "There is no effect of sprint and kick training on the speed of kicking *dollyo chagi* in early childhood in the sport of Taekwondo at the Rhino Fighter Malang City" was rejected, because H_0 was rejected, it was continued with a further Anava Test (post hoc) using multiple comparisons through the Scheffe test. Then based on the calculation of the percentage the average value of the experimental group is 4.5158 while the average value of the control group is 5.7033. These results indicate that the effect of sprint and kick exercises in the experimental group is 18% and in the control group is 6%. So H_0 , who stated "The *dollyo chagi* kick for early childhood at the Rhino Fighter Dojang in Malang City after being given sprint and kick training is not faster than before" was rejected.

Keywords: Speed, *Dolyo Chagi*, Taekwondo

مستخلص البحث

ريزكا رخماواي، رقم القيد 17160012، 2021. تأثير تدريب الركلة والسباق على سرعة الركل لدوليو تشاجي (Dolyo Chagi) في مرحلة الطفولة المبكرة في رياضات التايكوندو في ضوجانج رينو فايغتيير مدينة ملانج (Dojang Rhino Fighter City Malang). بحث جامعي. قسم التربية الإسلامية في الطفولة المبكرة، كلية التربية وتدريب المعلمين، جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج. مشرف: بينتورو ويدودو الماجستير في الصحة

يهدف هذا البحث لمعرفة ما إذا كان هناك تأثير لسباق الركلة لدوليو تشاجي وركلة الركلة على سرعة الركل في مرحلة الطفولة المبكرة في ضوجانج رينو فايغتيير مدينة ملانج. منهج البحث المستخدمة هو تجريبية مع تصميم مجموعة التحكم بلا تكافؤ لأن هذا التصميم يحتوي على مجموعة تحكم لا يتم اختيارها عشوائيًا. يشمل السكان عينة من 24 طفلًا. كانت العينة في هذه الدراسة من الطلاب في ضوجانج رينو فايغتيير مدينة ملانج. تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات المشبعة. تقنيات جمع البيانات باستخدام الاختبار القبلي والبعدي. تم استخدام اختبارات السرعة والوقت في جمع البيانات. بعد الحصول على البيانات، تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الحالة الطبيعية واختبار التجانس ثم تحليلها باستخدام تحليل *One Way Anova* بمستوى دلالة 0.05. أوضحت النتائج أن اكتساب قيمة المعنوية كان 0.000 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 أو ($0.05 < 0.000$). لذلك، تم رفض H_0 الذي صرح "لا يوجد تأثير لتدريب العدو السريع والركل على سرعة ركل دوليو تشاجي في الطفولة المبكرة في رياضة التايكوندو في ضوجانج رينو فايغتيير مدينة ملانج، لأنه تم رفضه، واستمر مع مزيد من اختبار *Anava* (بعد مخصص) باستخدام مقارنات متعددة من خلال اختبار *Scheffe*. ثم بناءً على حساب النسبة المئوية، كان متوسط قيمة المجموعة التجريبية 4.5158 بينما متوسط قيمة المجموعة الضابطة 5.7033. تشير هذه النتائج إلى أن تأثير تمارين العدو والركل في المجموعة التجريبية هو 18٪ وفي المجموعة الضابطة 6٪. لذلك تم رفض H_0 ، الذي قال "ركلة دوليو تشاجي للطفولة المبكرة في ضوجانج رينو فايغتيير مدينة ملانج بعد أن أعطيت تدريبًا سريعًا وركلة ليست أسرع من ذي قبل".

كلمة الأساسية: السرعة، دوليو تشاجي، التايكوندو

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Suatu aktifitas yang dibutuhkan oleh manusia adalah olahraga. Definisi olahraga sendiri merupakan suatu aktivitas yang melibatkan gerakan fisik manusia yang dilakukan secara teratur dan terstruktur. Olahraga mengakibatkan fisik dan juga jiwa manusia menjadi jauh lebih sehat dan lebih bugar daripada sebelumnya. Dengan berolahraga, kapasitas dan kemampuan otak dapat bekerja dengan optimal. Anak-anak maupun orang dewasa dapat melakukan aktivitas olahraga, bahkan orang lanjut usia pun juga bisa selagi masih mampu melakukannya.

Aktifitas ini berkenaan bersama gerakan tubuh. Pada saat ini, olahraga sudah menjadi *life style* untuk sebagian kelompok. Berolahraga juga adalah kepentingan hidup manusia yang perlu dipenuhi melalui berolahraga seseorang sudah mencukupi kebutuhan tubuhnya, banyak kemaslahatan yang didapat dari berolahraga.¹ Olahraga berguna untuk meningkatkan kesegaran tubuh manusia, olahraga juga berfungsi sebagai batu loncatan menggapai prestasi non akademik. Berbagai *event* pekan olahraga banyak digelar untuk menggali prestasi non akademik mulai tingkatan provinsi, nasional bahkan internasional. Banyak sekali macam-macam olahraga pada dunia ini baik olahraga tradisional hingga olahraga modern, salah satunya adalah olahraga beladiri yang berkembang di

¹ Ajun Khamdani, *Olahraga Tradisional Indonesia*, Klaten : 2010, PT. Mancanan Jaya Cemerlang) hal 1

Indonesia. Terdapat berbagai jenis beladiri yang muncul di Indonesia salah satunya Taekwondo.

Taekwondo yaitu olahraga bela diri yang datang dari negara Korea. Seni bela diri tersebut dijadikan sebagai olahraga nasional sebagai ciri khas seni bela diri Negara Ginseng tersebut. Seni beladiri ini dapat diikuti dan terbuka untuk semua kalangan serta dapat dipelajari oleh siapapun, baik perempuan dan laki-laki, mulai anak-anak sampai dewasa. Cabang olahraga taekwondo ini sudah berkembang diseluruh dunia termasuk pada Indonesia. Taekwondo sudah sangat marak didunia serta olahraga ini juga sudah di perlombakan atau dipertandingkan pada kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Taekwondo merupakan beladiri modern yang asalnya merupakan beladiri tradisional masyarakat Korea.

Taekwondo berasal dari tiga kata, yakni : *Tae* yang artinya kaki untuk memusnahkan menggunakan tendangan, *Kwon* yang artinya tangan untuk menghancurkan dan melindungi diri menggunakan tangan, dan *Do* yang artinya seni atau teknik disiplin diri. kemudian apabila diartikan dengan sederhana, taekwondo artinya seni atau teknik disiplin diri atau seni bela diri dengan kaki dan tangan kosong.²

Anggota tubuh antara lain kaki dan tangan digunakan dalam olahraga ini untuk bertahan dan menyerang yang tentunya menggunakan teknik-teknik tertentu yang ada didalam taekwondo itu sendiri. Olahraga ini lebih menonjol menggunakan teknik kaki untuk menyerang dan

²Yoyok, *Taekwondo Poomse Tae Geuk*, (Jakarta; 2003, PT. Gramedia Pustaka Utama) hal 6

bertahan. Karena kaki memiliki peluang tinggi untuk mendapat keuntungan atau *point* dalam sebuah pertandingan dengan mudah. Kaki dapat menjangkau lawan dengan mudah serta kaki mempunyai daya lebih besar dibandingkan dengan tangan. Kekuatan kaki menjadi faktor yang paling penting dalam olahraga ini, meskipun demikian tidak hanya kaki saja yang dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan, tetapi tangan juga berperan penting dalam olahraga beladiri ini dengan menggunakan teknik-teknik pukulan atau *jireugi*, tangkisan atau *makki*, dan sabetan.

Latihan bersumber dari kata *practice* yaitu suatu kegiatan untuk menambah atau meningkatkan suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dalam berolahraga dengan memanfaatkan alat-alat yang sesuai dengan kebutuhannya atau sesuai dengan bidang olahraganya.³ Ketika berlatih taekwondo, secara otomatis otot tubuh juga akan terbentuk karena semua gerakan dan teknik yang ada didalam olahraga ini menggunakan kekuatan otot. Apabila anak-anak mengikuti olahraga bela diri ini pastinya sangat berdampak baik untuk perkembangan motorik kasarnya. Pada saat awal latihan anak-anak akan diajarkan teknik dan gerakan dasar yang ada didalam taekwondo oleh pelatih salah satunya yaitu tendangan *dollyo chagi*. Tendangan tersebut merupakan teknik menendang paling dasar yang ada di taekwondo. Tendangan *dollyo chagi* yaitu teknik tendangan memutar dengan putaran pinggang 45 derajat dan menggunakan punggung kaki dengan sasaran perut atau kepala. Pinggang yang ikut memutar ketika

³ Sukadiyanto, *Teori dan Metodologi Melatih Fisik* (Yogyakarta, 2002, FIK UNY) hal 6-7

menendang akan menghasilkan kekuatan kaki yang cukup besar saat menendang *dollyo chagi*. Karena itulah tendangan ini sangat banyak digunakan ketika pertandingan. Karena tendangan ini adalah tendangan yang paling dasar, tentunya anak-anak akan sangat mampu melakukannya dengan contoh yang diberikan oleh pelatih terlebih dahulu kemudian mempraktikkannya.

Komponen yang dapat menunjang untuk melakukan tendangan dalam taekwondo meliputi *power*, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan kekuatan. dari komponen yang telah disebutkan, kecepatan dalam menendang merupakan faktor paling penting didalam olahraga taekwondo karena semakin cepat dan tepat tendangannya akan berpengaruh untuk mencapai prestasi ketika pertandingan. Didalam melakukan teknik tendangan hal-hal yang dibutuhkan adalah kecepatan, keseimbangan yang prima serta kakuatan sehingga tendangan yang dihasilkan menjadi efektif.⁴

Latihan adalah suatu usaha untuk menambah kualitas fisik dengan menerapkan metode tertentu secara terstruktur. Sehingga tujuan untuk mendapat prestasi dapat diraih. Program latihan yang digunakan di *dojang* Rhino Fighter Malang adalah latihan *spint and kick*. *Spint and kick* adalah model latihan melewati cone secara zig zag apabila mendengar bunyi pluit atau aba-aba dari pelatih. Latihan menggunakan cone secara zig-zag diibaratkan sebagai lawan karena didalam suatu pertandingan atlet diharuskan untuk memiliki mobilitas yang tinggi guna menghindari

⁴ V. Yoyok Suryadi, *Taekwondo Poomsae Taegeuk* (Jakarta, 2002, Gramedia Pustaka Utama) hal 32

serangan lawan dengan cepat. Melewati dengan tepat tanpa menyenggol cone bertujuan agar seorang atlet tidak keluar dari arena pertandingan saat didalam sebuah pertandingan. Reaksi tersebut dapat dilihat ketika pelatih memberikan stimulus menggunakan pluit dan bagaimana anak menerima stimulus tersebut dengan reflek menggunakan tendangan *dollyo chagi*.

Pada situasi tersebut bisa diperhatikan ketepatan dan kecepatan anak saat menendang target. Ketepatan anak ketika mendapatkan stimulus dari pelatih juga meningkatkan daya konsentrasi pada anak agar menendang tepat pada sasaran target serta bagaimana kecepatan reaksi anak dalam menerima stimulus yang diberikan.

Melatih taekwondo pada anak-anak berbeda dengan melatih remaja ataupun orang dewasa oleh karena itu pelatih harus menggunakan metode latihan yang tepat dan menyenangkan serta tidak membosankan. Anak-anak dapat berlatih dengan bermain sehingga mereka tidak merasa bosan ketika latihan sedang berlangsung. Di *dojang* Rhino Fighter Malang ada beberapa model latihan yang di gunakan saat latihan. Beberapa macam model latihan yang digunakan berguna untuk membentuk struktur otot agar semakin kuat dalam menendang. Ketika struktur otot sudah terbentuk dan kuat otomatis motorik kasar anak juga ikut berkembang. Perkembangan motorik kasar anak yang mengikuti cabang olahraga beladiri taekwondo akan berbeda dengan anak yang tidak mengikuti taekwondo. Karena didalam taekwondo semua gerakan dan tekniknya melibatkan otot otot kecil dan otot-otot besar. Dan anak yang mengikuti

cabang olahraga taekwondo akan menjadi anak yang aktif, kuat secara fisik dan mental.

Pada model latihan *sprint and kick* kekuatan otot dan kecepatan serta ketepatan anak dalam menendang *dolyo chagi* apabila pluit pelatih berbunyi secara tiba-tiba. Itu sebab nya anak akan terbiasa berkonsentrasi ketika latihan agar menendang tepat pada target dan pada waktu yang sesuai dengan pluit yang berbunyi dari pelatih yang memegang target.

Dengan menggunakan metode latihan *spint and kick* anak-anak akan terbiasa menendang dengan gerakan yang cepat dan tepat pada target dan tentunya akan berdampak pada perkembangan motorik kasar anak usia dini yang mengikuti cabang olahraga bela diri taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Malang.

Dari pemaparan di atas peneliti berkerja sama dengan pemilik *dojang* Rhino Fighter Malang sekaligus juga pelatih taekwondo untuk mengumpulkan informasi yang nantinya akan diolah menjadi data untuk penelitian ini. Mengapa peneliti bekerja sama dengan *dojang* Rhino Fighter Malang? Karena di *dojang* Rhino Fighter banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi yang sudah mengikuti berbagai kejuaraan. *Dojang* Rhino Fighter juga melatih anak yang memulai dari sabuk putih atau memulai dari nol.

Gap point yaitu apabila selisih 15 point dari lawan maka pertandingan telah selesai. *Ceiling point* adalah pembatasan poin sampai 20 poin. Apabila saat pertandingan atlet lebih dulu mencapai 20 poin maka

dinyatakan menang.⁵ Maka dari itu peneliti menggunakan latihan *sprint and kick* untuk melatih kecepatan tendangan *dollyo chagi* agar atlet bisa mendapatkan poin lebih unggul dari lawan dengan waktu yang di tentukan ketika dalam pertandingan. Dari penjelasan diatas membuktikan bahwa peran pelatih juga membantu dalam perkembangan motorik kasar anak pada cabang olahraga beladiri taekwondo. oleh karena itu penulis memberi judul di penelitian ini yakni **Pengaruh Latihan *Sprint And Kick Terhadap Kecepatan Menendang Dollyo Chagi Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di Dojang Rhino Fighter Kota Malang***

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah paparkan diatas, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo?
2. Seberapa besar pengaruh kecepatan tendangan *dollyo chagi* anak usia dini setelah diberi latihan *sprint and kick* di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, tujuan yang didapat dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

⁵ Dicky Tri Juniar, *Perbandingan Efektivitas Serangan Antara Dollyo Chagi Dengan Naeryo Chagi Terhadap Hasil Poin* (Tasikmalaya,2017, Universitas Siliwangi Tasikmalaya) hal 150

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecepatan tendangan *dollyo chagi* anak usia dini setelah diberi latihan *sprint and kick* di *dojang Rhino Fighter Kota Malang*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Melalui penelitian ini penulis berharap dapat memberi ilmu baru mengenai motorik kasar anak usia dini.
 - b. Hasil daripada penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan wawasan terkait tentang cabang olahraga beladiri taekwondo.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis

Melalui penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat yang dapat menambah kemampuan pola berfikir melalui penelitian yang telah disusun oleh peneliti.
 - b. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai referensi program latihan tambahan di *dojang Rhino Fighter Malang*.
 - c. Bagi anak yang menjadi objek penelitian

Kemampuan motorik kasarnya dapat berkembang dan dapat meningkatkan kualitas tendangan menjadi lebih baik, cepat dan tepat.

d. Bagi masyarakat

Dari penelitian ini penulis berharap masyarakat lebih paham mengenai cabang olahraga taekwondo yang seringkali dianggap kurang aman bagi anak-anak.

e. Bagi peneliti selanjutnya.

Melalui penelitian ini penulis berharap diharapkan dapat membantu sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara akan permasalahan pada sebuah penelitian dan nantinya akan dibuktikan setelah data terkumpul.⁶ Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara yang akan di uji kebenarannya dimana hipotesis ini dijadikan dugaan dan patokan sementara dan akan dibuktikan kebenarannya didalam penelitian. Hipotesis dapat di terima atau di tolak, benar atau salah setelah dibuktikan melalui penelitian.

Hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Hipotesis kerja (Ha) :

⁶ Suharsimi Arikunto, "*Manajemen Penelitian*" (Jakarta: Rieneka Cipta, 2005) hal 67

- a. Adanya pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.
- b. Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya.

2. Hipotesis Nol (Ho) :

- a. Tidak ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.
- b. Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* tidak lebih cepat daripada sebelumnya.

F. Originalitas Penelitian

No.	Nama Peneliti, Judul, Bentuk (skripsi/tesis/jurnal/dll), Penerbit, dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Rhisa Kumalawati, pengaruh latihan	Tujuan dari skripsi ini adalah untuk melihat	Meneliti pada jenjang usia yang berbeda	

	<p>fisik dengan pendekatan teknik Tendangan <i>dollyo chagi</i> terhadap kelincahan, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016</p>	<p>seberapa besar pengaruh dari latihan fisik dengan tendangan <i>dollyo chagi</i>. Dan apakah tendangan teknik <i>dollyo chagi</i> dapat meningkatkan kelincahan atlet taekwondo. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design. Dari hasil analisis data kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya pengaruh</p>	<p>yaitu usia dini.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--

		<p>pada latihan dengan <i>dollyo chagi</i> pada atlet-atlet taekwondo UKM UNY</p> <p>$0,000 < 0,05$.</p> <p>Persamaan dengan penelitian dari Rhisa Kumalawati dengan penelitian ini ialah menggunakan metode yang sama yaitu eksperimen.</p>		
2.	<p>Deden Budi Rosman, pengaruh metode latihan dan kecepatan terhadap Daya ledak</p>	<p>Tujuan daripada skripsi ini ialah untuk mmelihat adakah pengaruh cara latihan serta kecepatan pada daya ledak</p>	<p>Meneliti pada jenjang usia yang berbeda yaitu usia dini.</p>	

	<p>tendangan <i>dolyo chagi</i> pada bela diri taekwondo, Universitas Subang, 2017</p>	<p>tendangan <i>dollyo chagi</i>. Serta apakah model latihan dapat mempengaruhi kecepatan dan daya ledak tendangan <i>dollyo chagi</i>. penelitiann ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini memakai teknik latihan sirkuit dan interval. Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kecepatan daya ledak <i>dollyo chagi</i>. Serta</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>teknik sirkuit hasilnya lebih baik daripada teknik latihan interval. yang dibuktikan dengan hasil signifikansi nilai 0,05 dengan uji t. Persamaan penelitian dari Deden Budi Rosman adalah menggunakan metode yang sama yaitu eksperimen.</p>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabel 1.1 Originalitas Penelitian

G. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu definisi yang dirangkai untuk suatu kegiatan yang harus dilakukan guna hal yang dimaksudkan itu terjadi.⁷

Didalam penelitian ini definisi operasional adalah sebagai berikut :

1. Tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang terdapat pada olahraga taekwondo. Tendangan ini didefinisikan sebagai tendangan berputar kedepan, dengan tujuan perut sebagai target, atau tujuan ke kepala, caranya dalam tendangan *dollyo chagi* yaitu menggunakan putaran pada pinggang untuk menciptakan tendangan yang lebih kuat.
2. Latihan *sprint and kick* merupakan bentuk latihan menggunakan cone. Dimana anak harus melewati cone yang disediakan secara zig-zag kemudian melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 2 kali 1 kanan 1 kiri. Setelah itu anak kembali pada posisi awal dengan melewati cone.

H. Sistematika Pembahasan

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini mengandung latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis penelitian, originalitas penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan.

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Bab ini memuat tentang teori yang berkaitan dengan pokok penelitian.

BAB III. METODE PENELITIAN

⁷ Jogiyanto, H.M. “*Metodologi Penelitian Bisnis*” (Yogyakarta, FE UGM, 2004), hal 62

Bab ini berisi metode penelitian yang nantinya akan dijadikan untuk penelitian yang memuat lokasi penelitian, variable penelitian, populasi dan sample, instrument penelitian, analisis data, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan prosedur penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Bab ini berisi deskripsi hasil data yang telah diperoleh selama penelitian, dan juga analisis data untuk mengolah data yang memuat uji validitas dan reliabilitas, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas. Serta pengujian hipotesis.

BAB V PEMBAHASAN

Bab ini berisi pembahasan hasil analisis data pada bab iv.

BAB VI PENUTUP

Pada bab ini membuat kesimpulan, implikasi penelitian serta saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Peningkatan

Peningkatan pada kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti yaitu meninggikan. Meninggikan artinya seluruh cara untuk menaikkan sesuatu yang sebelumnya mempunyai letak yang rendah menjadi letak yang lebih tinggi daripada sebelumnya. Sedang menurut dari Moeliono yang dikutip oleh Sawiwati, arti peningkatan merupakan usaha atau cara untuk memperoleh sebuah kemampuan atau keterampilan yang menjadi lebih baik daripada sebelumnya.

Menurut Adi S. peningkatan bersumber pada kata 'tingkat'. Dan memiliki bermakna lapisan yang bermula dari sesuatu yang akhirnya membentuk suatu susunan. Peningkatan adalah usaha untuk menaikkan derajat, kuantitas ataupun kualitas. Peningkatan juga bisa diartikan menjabarkan suatu perubahan yang bermula pada suatu kondisi negative menjadi positif yang memiliki efek berupa suatu kualitas maupun kuantitas yang dicapainya tujuan tertentu.⁸

2. Motorik kasar

Motorik kasar merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar pada sebagian

⁸ Yandriy Pagappong, "*Peningkatan Disiplin Kerja Pegawai Pada Kantor Kelurahan Harapan Baru Kecamatan Loa Janan Ilir Samarinda Seberang*" (Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, 2015) hal 3

besar maupun semua anggota tubuh. Perkembangan motorik merupakan proses dimana anak-anak belajar untuk menggerakkan anggota tubuh mereka dengan terampil. Karena anak-anak dapat mempelajari beberapa metode latihan dari orang tua atau gurunya untuk melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi mata-tangan. Keterampilan motorik kasar bergantung sepenuhnya pada kekuatan gerakan yang terkoordinasi.⁹

Menurut Agung Triharso, motorik kasar adalah kapabilitas seseorang untuk menggunakan otot besar serta menggerakkan bagian-bagian tubuh dengan tegas dan tangkas.¹⁰ Menurut Soemiarti Patmonodewo, motorik kasar merupakan koordinasi antara sebagian besar otot yang ada didalam tubuh manusia.¹¹ Menurut Penney Upton, motorik kasar yaitu suatu gerakan yang berkaitan dengan otot besar yang mencakup fungsi lokomotor seperti berjalan, melempar bola, menendang.¹² Sedangkan menurut Martinis, gerakan motorik kasar pada anak di umur empat sampai lima tahun dapat dikatakan baik jika memenuhi kategori, yaitu anak mampu berdiri, merangkak, merayap, berlari, melompat, menendang.¹³

Gerakan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Tanpa adanya gerakan manusia menjadi tidak sempurna juga dapat berakibat

⁹ Mursid, *"Belajar dan Pembelajaran Paud"* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015) hal 11 dan 12

¹⁰ Agung Triharso *"Permainan Kreatif dan Edukatif Untuk Anak Usia Dini"* (Yogyakarta: CV Andi, 2013) hal 24

¹¹ Soemiarti Patmonodewo, *"Pendidikan Anak Pra Sekolah"* (Jakarta: Rineka cipta) hal 26

¹² Penney Upton, *"Psikologi Perkembangan"* (erlangga) hal 61

¹³ Samsudin, *"pembelajaran Motorik di taman kanak-kanak"* (Jakarta: Litera, 2008) hal 10-11

pada kelainan didalam organ dan tubuh manusia. Demikian itu kebutuhan yang lain, gerakan suatu keperluan yang penting untuk membantu bertahan hidup. Didalam sebutan gerakan yang dibuat oleh manusia disebut dengan fungsi motorik. Fungsi motorik bisa didapat sejak lahir maupun dari belajar serta dari berlatih. Fungsi dari motorik kasar adalah gerakan badan contohnya berjalan, menendang, berlari, melompat, dan lain lain.¹⁴ Anak usia dini sangat memerlukan motorik untuk dapat mengembangkan kecerdasannya seperti kognitif, bahasa, dan seni.

Kemampuan motorik kasar sangat penting bagi anak, terutama pada anak kelompok bermain serta taman kanak-kanak. Banyak yang mengira bahwa motorik kasar anak akan berkembang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia adalah asumsi yang salah. Untuk mengembangkannya pastinya perlu bantuan dari luar contohnya pada pendidikan di lembaga pendidikan, yakni bagaimana cara untuk mendapat bantuan, bagaimana cara membantu dengan tepat, serta jenis olahraga apa yang aman untuk anak sesuai usianya, dan bagaimana aktivitas fisik yang dapat membantu anak merasa senang ketika melakukannya. Kemahiran anak untuk melakukan gerakan fisik dan gerak berhubungan dengan terbentuknya rasa percaya diri. Oleh sebab itu, perkembangan motorik kasar anak secara keseluruhan sama pentingnya dengan aspek lain dari perkembangan anak usia dini.

¹⁴ M. Berlian Eka Sukaca Hariwijaya, "*Paud Menjelitkan Potensi Anak dengan Pendidikan Sejak Dini*" (Yogyakarta: Mahardika Publishing, 2009) hal 27

Apabila anak mempunyai ketidakmampuan untuk melakukan itu akan menyebabkan anak akan merasa tidak percaya diri, yang justru akan menimbulkan konsep diri menjadi negatif dalam aktifitas fisik. Sebaliknya dengan bantuan pendidik, kemungkinan besar akan dapat menangani ketidakmampuan itu dan menjadikan anak lebih percaya diri.¹⁵

3. Taekwondo

a. Pengertian Taekwondo

Olahraga beladiri Taekwondo ialah beladiri yang berasal dari Negara gingseng yakni Korea. Olahraga ini memakai teknik tangan serta kaki yang digunakan untuk bertahan serta melawan. siapa saja dapat mempelajari seni bela diri taekwondo ini tanpa memandang jenis gender dan kelamin, status sosial, dan juga tidak memandang usia. Taekwondo berasal dari 3 kata, ialah *tae*, dan *kwon* serta *do*. Kata *Tae* memiliki arti kaki ataupun menghancurkan menggunakan kaki. *Kwon* yang memiliki arti tangan untuk memukul serta melindungi menggunakan tangan serta kata *Do* serupa dengan seni ataupun teknik yang digunakan untuk disiplin diri.¹⁶ Taekwondo memiliki arti seni ataupun teknik disiplin diri alias seni beladiri yang memanfaatkan anggota tubuh terutama kaki serta tangan kosong.¹⁷ Sejak tahun 1970-

¹⁵ Mursid, "Belajar dan Pembelajaran Paud" (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015) hal 122-123

¹⁶ Rhisa Kumalawati, skripsi "Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Terhadap Kelincahan" (Yogyakarta, UNY, 2016), Hal 9

¹⁷ Yoyok, V.S (2002). *Poomsae Taegeuk Taekwondo*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. Hal xv

an taekwondo telah berkembang di Indonesia dan mulai dipertandingkan pada tahun 1977 lalu.¹⁸

Didalam seni bela diri taekwondo tidak hanya fisik saja yang dilatih untuk menjadi kuat dalam beradu kekuatan tetapi banyak aspek aspek yang berkembang salah satunya adalah mental dan kedisiplinan. Saat seseorang betul-betul memperdalam mempelajari taekwondo sikap baik dan budi pekerti akan terbentuk didalam diri seorang taekwondoin. Selain itu juga mental akan tumbuh menjadi lebih tangguh dan juga disiplin serta taat pada aturan didalam taekwondo. Dan juga ketika seseorang berlatih dan menekuni olahraga ini, sebaiknya tubuh dalam keadaan yang fit, batin yang tangguh serta semangat dan ambisi yang besar. Akan tetapi hal tersebut harus bisa dibuktikan dalam perilaku kehidupan sehari-hari berdasarkan hati yang mulia. Dengan demikian seseorang bisa dibilang sudah berhasil dalam belajar taekwondo.

Olahraga beladiri ini sangat merakyat dikalangan anak muda dan juga anak-anak. selain itu juga taekwondo sekarang sudah menjadi cabang olahraga yang populer di Indonesia dan pula sering di pertandingkan diberbagai acara kejuaraan olahraga yang digelar baik tingkat kota, provinsi, nasional bahkan internasional. Banyak dari anak-anak hingga remaja yang mendalami olahraga beladiri taekwondo

¹⁸ Rhisa Kumalawati, skripsi "*Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Terhadap Kelincahan*" (Yogyakarta, UNY, 2016), Hal 1

sehingga banyak menghasilkan atlet-atlet yang unggul dan prestasi non akademik dapat diraih.

Materi yang paling penting didalam belajar taekwondo adalah *kyorugi kyukpa*, dan *poomsae*. *Kyukpa* cara pemecahan objek keras merupakan metode latihan yang menggunakan objek mati seperti benda keras yang berguna untuk mengetahui keahlian dan akurasi atau ketepatan teknik yang telah dipelajari. Pada umumnya target yang digunakan adalah bata merah, papan kusen, dan lain sebagainya, dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, sabetan, dan tusukan. *Poomsae* atau serangkaian gerakan yaitu rangkaian keterampilan gerakan dasar taekwondo dengan teknik menyerang dan bertahan menghalau musuh secara semu mengikuti diagram yang spesifik atau kategori. Setiap deretan gerakan *poomsae* berlandaskan teori timur yang melukiskan semangat dan visi masyarakat Korea. *Kyorugi* atau perkelahian merupakan penerapan gerakan yang ada didalam materi *poomsae*, terdapat ada dua orang yang sama-sama berkelahi menggunakan teknik menyerang juga bertahan.¹⁹

b. Komponen dasar dalam taekwondo

Dasar dari taekwondo terwujud dari gabungan-gabungan beragam gerakan serangan dan bertahan menggunakan anggota tubuh untuk melawan musuh. Terdapat 5 elemen dasar yang ada didalam taekwondo yakni sebagai berikut :

¹⁹ V. Yoyok Suryadi, "Dasar-Dasar Dalam Taekwondo" (UNS Perss, 2002) hal 1.

1. *Keup so* atau bagian tubuh sebagai sasaran. Area sasaran yang diperkenankan pada kejuaraan taekwondo untuk mendapatkan poin (*Legal scoring area*) yaitu:

(a) Area badan

Area yang berwarna biru dan merah yang dipasangkan *body protector* di perbolehkan untuk diserang oleh lawan menggunakan kaki dan tangan. Tetapi area punggung tidak di diperbolehkan.

(b) Kepala

Area ini mencakup bagian belakang kepala termasuk telinga dan hanya boleh menggunakan kaki untuk menyerang.²⁰

Anggota tubuh yang berguna untuk pertahanan dan menyerang terdiri dari:

(a) Tangan

(b) Kepala

(c) Siku

(d) Lengan

(e) Kaki²¹

2. *Seogi* atau kuda-kuda

²⁰ The World Taekwondo Federation, "*Competition Rules&interpretation*" (Jakarta PBTI, 2004) hal 12

²¹ Nabella Hendriastuty Nataningrat, skripsi "*Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016*" (UNS, 2016) hal 36

Kuda-kuda yang ada didalam taekwondo adalah sebagai berikut:

- (a) *Moa seogi*, kuda-kuda ini adalah kuda-kuda paling dasar yang digunakan ketika posisi *chariot* atau perhatian dengan kaki dirapatkan.
- (b) *Naranhi seogi* kuda-kuda saat *junbi* dengan kaki dengan posisi sejajar atau bersiap sebelum *poomsae*.
- (c) *Juchum seogi* kuda-kuda dengan posisi lutut di tekuk.
- (d) *Ap seogi* atau kuda-kuda seperti berjalan pendek.
- (e) *Ap kubi* atau kuda-kuda seperti berjalan panjang.
- (f) *Dwit kubi* kuda-kuda yang membentuk sudut 90 derajat atau berbentuk seperti huruf L.
- (g) *Beom seogi* atau kuda-kuda macan.
- (h) *Hakdari seogi* kuda-kuda berdiri menggunakan satu kaki.
- (i) *Apkkoa Seogi* kuda-kuda kaki menyilang kearah depan.
- (j) *Dwikkoa Seogi* kuda-kuda menyilangkan kaki kebelakang.²²

3. *Makki* atau tangkisan yang gunanya untuk bertahan dari serangan lawan. Beberapa tangkisan adalah sebagai berikut:

- (a) *Eollgol makki* atau tangkisan di anggota tubuh atas.
- (b) *Arae makki* atau tangkisan di anggota tubuh bawah.

²² Rhisa Kumalawati, skripsi "Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan *Dollyo Chagi Terhadap Kelincahan*" (Yogyakarta, UNY, 2016), Hal 11-13

(c) *Momtong makki* atau tangkisan di anggota tubuh tengah.²³

4. *Kongkyok kisul* atau teknik yang gunanya untuk menyerang lawan, yang terdiri dari :

(a) *Chigi* atau sabetan

sabetan yang ada didalam taekwondo adalah sebagai berikut :

1. *Han sonnal mok chigi* atau sabetan menggunakan tangan yang membentuk seperti pisau.
2. *Jebipoom mok chigi* atau sabetan luar ke arah atas menggunakan tangan membentuk seperti pisau.
3. *Me jumeok naryeo chigi* atau sabetan dari arah atas ke arah bawah.
4. *Dung jumeok eolgul apchigi* atau sabetan ke arah depan menggunakan kepalan tangan ke arah atas sasaran.
5. *Palkup dollyo chigi* atau sabetan berputar menggunakan siku.
6. *Palkup pyojeok chigi* atau sabetan menggunakan siku tangan.
7. *Mureup chigi* atau sabetan dengan lutut.

²³ Ibid, hal 13

8. *Deung jumeok bakkat chigi* atau sabetan dari arah dalam ke arah luar menggunakan kepalan tangan.²⁴

(b) *Jireugi* atau pukulan

Pukulan yang ada didalam taekwondo adalah :

1. *Momtong jireugi* atau pukulan ke arah depan dengan tangan lurus.
2. *Yeop jireugi* atau pukulan ke arah samping dengan tangan lurus.
3. *Dangkyo teok jireugi* atau pukulan ke arah rahang.
4. *Du jumeok jecho jireugi* atau pukulan yang mengait kearah atas.²⁵
5. *Eolgol jireugi* atau pukulan kearah atas
6. *Arae jireugi* atau pukulan kearah bawah
7. *Do beon jireugi* atau pukulan sebanyak dua kali²⁶

(c) *Chagi* atau tendangan

Tendangan yang ada didalam taekwondo adalah :

1. *Ap chagi* atau tendangan ke arah depan.
2. *Dolyo chagi* atau tendangan dengan memutar dengan menggunakan salah satu tumpuan kaki yang

²⁴ Nabella Hendriastuty Nataningrat, skripsi “*Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016*” (UNS, 2016) hal 37-38

²⁵ Ibid., hal 37

²⁶ Lia Karina Mansur, skripsi “*efektivitas tendangan yeop chagi terhadap perolehan nilai pada world taekwondo grand prix final tahun 2014 di Mexico*” (UNY, 2015) hal 27

diikuti dengan memutar pinggang dengan lecutan kaki ke arah samping.

3. *Yeop chagi* atau tendangan ke arah samping.
4. *Dwi chagi* atau tendangan ke arah belakang.
5. *Naeryeo chagi* atau tendangan sepertimencangkul.
6. *Twio yeop chagi* atau tendangan ke arah samping dengan meloncat.
7. *Dwi huryeo chagi* atau tendangan campuran dengan tendangan *dwi chagi* serta tendangan *momtong dolyo chagi*.
8. *Dubal dangsang chagi* atau tendangan yang menggunakan 2 target secara berturut-turut.
9. *Twio ap chagi* atau tendangan modifikasi dari tendangan depan dengan meloncat.
10. *Twio dwi chagi* atau modifikasi tendangan belakang *dwi chagii*.²⁷

(d) *Chierugi* atau tusukan

1. *Pyeonson keut sewo chierugi* atau tusukan menggunakan telapak tangan lurus.
2. *Kawison keut chierugi* atau tusukan menggunakan dua ujungjari dengan target ke mata.

²⁷ Nabella Hendriastuty Nataningrat, skripsi “Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016” (UNS, 2016) Hal 38-39

Didalam taekwondo terdapat banyak macam teknik yang digunakan untuk menyerang lawan, salah satunya adalah menyerang menggunakan cara menendang atau *chagi*. Teknik tendangan dalam seni beladiri taekwondo sangat penting dan justru bisa dibilang dikarenakan kekuatan dalam menendang, olahraga ini jadi sangat dikenal.

Keterampilan dalam menendang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *main-balance*. Selain itu, mengontrol jarak dan juga mengontrol waktu juga dibutuhkan agar tendangan yang di hasilkan menjadi tepat sasaran. Adapaun *basic kick* yang penting dalam taekwondo adalah *dollyo chagi*, *ap chagi* dan *yeop chagi*. Dari ketiga *basic kick* tersebut masih mempunyai macam model tendangan lainnya.

Didalam taekwondo terdapat banyak macam teknik yang digunakan untuk menyerang lawan, salah satunya adalah menyerang menggunakan cara menendang *chagi*. Teknik tendangan dalam seni beladiri taekwondo sangat penting dan justru bisa dibilang dikarenakan kekuatan dalam menendang, olahraga ini jadi sangat dikenal.

Teknik menendang didalam olahraga ini penting dikarenakan kekuatan kaki itu lebih besar dibanding tangan biarpun tendangan biasanya mempunyai teknik yang lebih rumit

dari tangan. Tetapi dengan latihan, tendangan akan jadi lebih terkontrol dan terarah serta bisa dijadikan sebagai senjata yang dapat digunakan untuk mengalahkan lawan.²⁸

Keterampilan dalam menendang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *main-balance*. Selain itu, mengontrol jarak dan juga mengontrol waktu juga dibutuhkan agar tendangan yang di hasilkan menjadi tepat sasaran. Adapaun *basic kick* yang penting dalam taekwondo adalah *dollyo chagi*, *ap chagi* dan *yeop chagi*. Dari ketiga *basic kick* tersebut masih mempunyai macam model tendangan lainnya.

Terdapat sejumlah hal yang penting saat menendang, yaitu:

1. Optimalkan kekuatan kaki saat menendang dengan semua energi yang ada didalam tubuh serta elastisitas lecutan pada lutut.
2. Tetap fokus dan melihat target serta atur waktu dan jarak
3. Setelah menendang, Sesegera mungkin menarik kaki kembali dan persiapkan untuk gerakan atau tendangan berikutnya.
4. Tendangan yang kencang membutuhkan keseimbangan, oleh karena itu tetaplah mengatur keseimbangan tubuh, dan

²⁸ Marthon Corry Ferdinand, skripsi “*pengaruh latihan weight training dan pliometrik terhadap kecepatan tendangan ap chagi taekwondoin putra usia 15-19 tahun di pms Surakarta tahun 2010*” (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2010), hal 10

untuk mengontrol keseimbangan juga membutuhkan tendangan yang cepat.

5. Kontrol semua gerakan tubuh, terpenting putaran pada pinggang supaya kekuatan yang dihasilkan bisa maksimal.²⁹

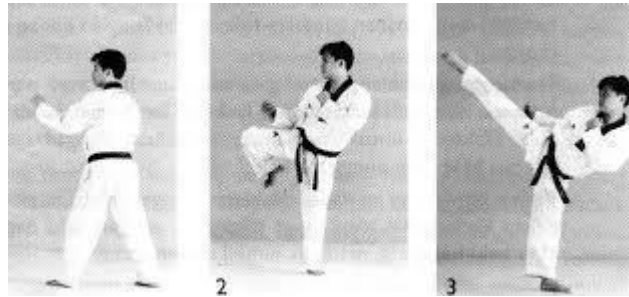
c. Analisis tendangan *dollyo chagi*

Didalam olahraga beladiri taekwondo tendangan merupakan gerakan yang dominan dilakukan untuk menyerang lawan, sehingga taekwondo lebih dikenal dikarenakan memiliki teknik-teknik menendang yang bervariasi dalam menyerang. *Dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang ada didalam olahraga taekwondo. *Dollyo chagi* yaitu cara menendang dengan menyerong ataupun memutar dengan menggunakan salah satu tumpuan kaki yang diikuti dengan memutar pinggang dengan lecutan kaki ke arah samping.

Pada dasarnya tendangan ini juga menggunakan alas dari bagian telapak kaki (*apchuck*). Dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* yang digunakan untuk menendang adalah punggung kaki. Menendang menggunakan *dollyo chagi* memiliki banyak manfaat

²⁹ V. Yoyok Suryadi, *Dasar-Dasar Dalam Taekwondo* (UNS Perss, 20202) hal 12

ketika didalam pertandingan karena tendangan ini merupakan *basic kick* sehingga untuk mendapatkan point menjadi lebih mudah.³⁰



Gambar 2.1 tendangan *dollyo chagi*

Ragam dari tendangan ini adalah : *iidan dollyo chagi* atau tendangan serong dengan melecutkan lutut juga tendangan *dolke chagi* atau tendangan serong tetapi diiringi dengan badan yang memutar 360 derajat.

Kaki atau tungkai berguna untuk bertahan dan menyerang dengan menggunakan teknik-teknik tendangan yang ada didalam taekwondo. Lakukan dengan menaikkan lutut setinggi-tingginya kemudian menendang atau mendorong target atau lawan. Ada dua cara untuk melancarkan tendangan, cara pertama yaitu dengan melecutkan lutut atau *snap* kemudian adalah dengan mendorong.³¹

³⁰ Marthon Corry Ferdinand, skripsi “*pengaruh latihan weight training dan pliometrik terhadap kecepatan tendangan ap chagi taekwondoin putra usia 15-19 tahun di pms Surakarta tahun 2010*” (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2010), hal 11-12

³¹ Farida Yuni Susilowati, skripsi “*Penyusunan Tes Ketrampilan Tendangan Taekwondo Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi*” (Yogyakarta, UNY, 2005) hal 6

4. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan serangkaian otot untuk merespon rangsangan dengan waktu yang secepat mungkin. Pada umumnya kecepatan memiliki pengertian kemampuan pada seseorang untuk bergerak dengan waktu yang seminim mungkin sebagai respon terhadap stimulus atau rangsangan yang diberikan.³²

Disetiap cabang olahraga kecepatan merupakan hal yang esensial atau penting selain itu juga berbagai cabang olahraga memiliki jenis gerak yang berbeda sesuai dengan jenis olahraganya. Contohnya pada olahraga tinju, anggar, serta beladiri dimana kecepatan menjadi komponen penentu dalam mendapatkan point.

Pada cabang olahraga taekwondo kecepatan sangat diperlukan karena seorang atlet taekwondo harus mampu menyerang, menangkis, menghindari lawan dengan secepat mungkin menggunakan pengaturan waktu yang tepat. Olahraga beladiri takwondo ini merupakan olahraga pertarungan yang sangat membutuhkan kecepatan didalamnya serta dapat dikatakan suatu hal yang dominan, dikarenakan apabila seorang atlet dapat menendang lawan dengan cepat akan dengan mudah untuk mendapatkan point. Apabila seorang atlet memiliki kecepatan dalam menendang, lawan akan kesulitan untuk menghindar.³³

³² Sukadiyanto, *“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”* (Bandung, CV. Lubuk Agung, 2011) hal 116

³³ Turas Rio Anggoro, skripsi *“Pengaruh Latihan Pembebanan Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo Junior Daerah Istimewa Yogyakarta 2016”* (Yogyakarta, UNY, 2016) hal 10

5. *Reaction Of Speed*

Reaction Of Speed atau kecepatan bereaksi merupakan kecepatan untuk melakukan reaksi terhadap suatu stimulus atau rangsangan. Stimulus bisa berupa lawan, target, bola dan lain sebagainya.³⁴ Pada kecepatan reaksi ada beberapa faktor yang dapat menentukan baik atau tidak kecepatan reaksinya. Yaitu :

- (a) Sikap dan posisi badan
- (b) Kekuatan panca indera
- (c) Kecakapan dan keterampilan
- (d) Keterampilan menggunakan *speed of movement*

Speed of movement merupakan keterampilan dalam kecepatan mengkontraksikan otot dengan maksimal oleh serangkaian otot pada suatu gerakan yang terputus. Dimana gerakan yang dimaksud adalah gerakan yang mendadak dan atau meledak pada suatu gerakan.³⁵

Contoh latihan *reaction of speed* untuk tendangan *dollyo chagi* adalah mendengarkan pelatih ketika memberi aba-aba menggunakan pluit. Dengan cara anak langsung menendang menggunakan teknik tendangan *dollyo chagi* pada target ketika mendengar pluit berbunyi.

³⁴ Sudjarwo, "*Ilmu Kepelatihan*" (Surakarta, UNS Pers, 1995) hal 14

³⁵ Ibid., hal 14

6. Olahraga Bagi Anak Usia Dini

Olahraga pada anak usia dini, hal yang harus di raih ialah mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki anak serta keterampilan anak yang telah dilatih ke dalam sebuah pertandingan. Usaha anak dan meningkatnya keahlian anak sebaiknya diapresiasi bukan hanya ketika meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Tujuan mengikutsertakan anak kedalam suatu aktivitas olahraga merupakan bentuk pengenalan terhadap olahraga yang dapat menambah keterampilan diri dan meningkatkan kepercayaan diri.³⁶

Dalam hal ini yang diperlukan oleh anak ialah kesenangan ketika menjalankan aktivitas olahraga. Bukan hasil akhir saja yang patut dihargai tetapi memberikan hadiah atau hanya sekedar pujian untuk setiap usaha yang dilakukan oleh anak. Anak perlu dibekali dengan perasaan “meraih sukses” tidak hanya sebagai pemenang, tetapi juga menjadi peserta atau pertisipan. Persiapan mental sebelum pertandingan juga suatu hal yang harus diperhatikan. Anak perlu ditanamkan keyakinan bahwa ketika dalam sebuah pertandingan dirinya dapat menunjukkan keterampilan yang telah dipelajarinya. Itulah pentingnya membiasakan anak untuk selalu berpikiran positif.³⁷

Olahraga untuk anak usia dini berguna dalam mengembangkan beberapa aspek seperti otot, tulang dan jantung agar semakin kuat dan

³⁶ Mursid, *“Belajar dan Pembelajaran Paud”* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015) hal 123

³⁷ Ibid., hal 123

menstimulasi perkembangan dan pertumbuhan anak secara optimal. Selain itu olahraga untuk anak usia dini bermanfaat untuk mengembangkan aspek psikososial yaitu mengembangkan pada diri anak dengan nilai-nilai yang positif dan membentuk karakter anak menjadi kreatif, jujur, sportif, bertanggungjawab dan penuh akan toleransi.³⁸

Sebagai warga negara, anak usia dini berhak memperoleh fasilitas untuk berolahraga sebagai sarana untuk tumbuh dan berkembang. Kondisi tubuh yang baik adalah modal awal untuk menumbuhkan potensi diri dibidang lainnya. Olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk anak usia dini karena memiliki banyak manfaat contohnya meningkatkan daya tahan tubuh untuk terhindar dari penyakit, untuk membantu tumbuh kembang pada anak terutama organ tubuh dan juga pada otak. Sebaliknya apabila anak mengalami suatu gangguan pada organ tubuhnya dapat dipastikan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada otak. Fungsi otak merupakan pusat semua koordinasi tubuh. Sehingga apabila otak mengalami gangguan maka akan mengakibatkan melemahnya kecerdasan dan menyebabkan mental mengalami keterlambatan.³⁹

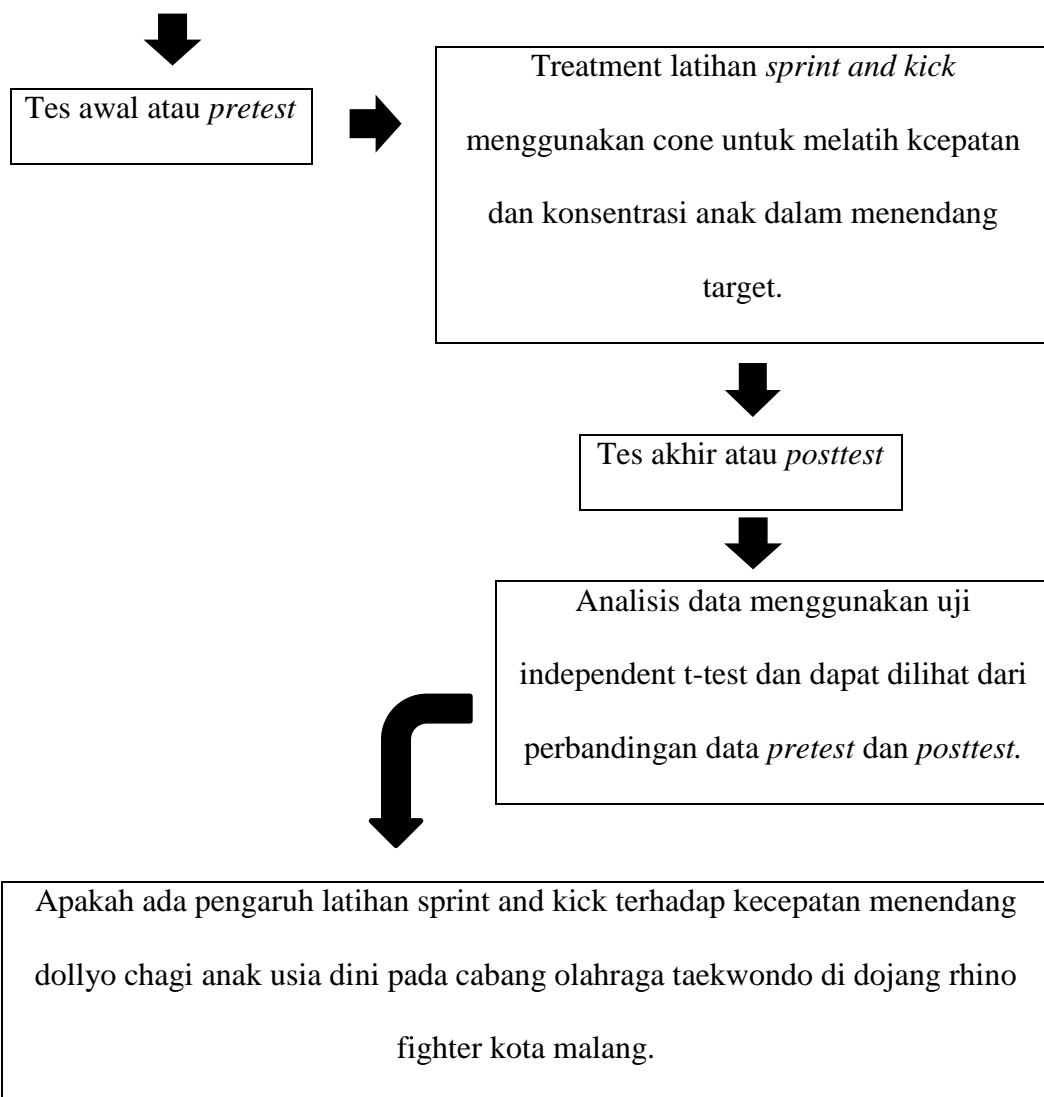
B. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

³⁸ Ibid., hal 124

³⁹ Ibid., hal 125

Tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang terdapat pada olahraga taekwondo. Tendangan ini didefinisikan sebagai tendangan berputar kedepan, dengan tujuan perut sebagai target, atau tujuan ke kepala, caranya dalam tendangan *dollyo chagi* yaitu menggunakan putaran pada pinggang untuk menciptakan tendangan yang lebih kuat.



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Sprint And Kick* Terhadap Kecepatan Menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo” metode yang digunakan yaitu eksperimen. Penelitian eksperimen memiliki maksud untuk melihat terdapat atau tidak efek dari suatu *treatment* yang telah diberikan.⁴⁰

Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* karena pada design ini memiliki kelompok kontrol yang tidak dipilih secara random. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Pada desain ini menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dimulai dengan tes awal (*pretest*) yang dilakukan pada kedua kelompok, kemudian hanya kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (*treatment*). Penelitian di akhiri dengan memberikan tes akhir (*posttest*) pada kedua kelompok dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini serta

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, “*Manajemen Penelitian*” (Jakarta, Rieneka Cipta, 2005) hal 207

melihat berapa besar pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang anak usia dini.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yaitu tempat dimana digunakan untuk memperoleh data serta tempat penelitian dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan di *dojang* Rhino Fighter Malang yang berlokasi di Perumahan Karanglo Indah, Blok H no.2, Balarjosari, Kec. Blimbing, Kota Malang, JawaTimur (65126).

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah kegiatan, sifat atau obyek yang memiliki variasi yang dapat ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya dapat ditarik kesimpulannya.⁴¹ Variabel yang menjadi sebab atau sesuatu yang mempengaruhi terjadinya suatu perubahan disebut dengan variabel bebas (X), sedangkan sesuatu yang menjadi akibat atau pengaruh dari variabel bebas disebut variabel terikat (Y).⁴² variabel bebas pada penelitian ini adalah Latihan *Sprint And Kick* sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini.

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan area penyamarataan meliputi subyek atau obyek yang mempunyai spesifikasi tertentu yang konstantan

⁴¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian*” (Bandung, Alfabeta, 2017) hal 39

⁴² Sugiyono, “*Metode Penelitian*” (Bandung, Alfabeta, 2017) hal 39

oleh pengkaji untuk ditelaah yang nantinya dapat ditarik kesimpulannya.⁴³ Populasi yang ada didalam penelitian ini adalah anak yang mengikuti latihan di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang yang berjumlah 24 anak.

2) Sampel

Sampel merupakan bagian dari banyaknya jumlah yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *sampling jenuh*. Teknik *Sampling jenuh* merupakan teknik pengambilan sampel jika seluruh anggota populasi menjadi sampel. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto, yaitu jika subyek kurang dari 100 maka seluruh populasi termasuk sampel.⁴⁴ Maka dari itu dari populasi sebanyak 24 orang maka seluruh jumlah populasi dijadikan sampel.

E. Data dan Sumber Data

Sumber data bisa berupa dokumentasi, wawancara, atau pengamatan objek secara langsung yang dicatat secara tertulis maupun melalui rekaman audio, video, ataupun foto. Dalam penelitian tentu saja tidak akan berjalan lancar tanpa adanya data penunjang berupa data sekunder dan primer. Data yang di pakai peneliti di penelitian ini memakai dua cara yaitu :

1. Data Primer

⁴³ Ibid., hal 80

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*" (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010) hal 120

Data primer yaitu data yang didapat melalui sumber utama. Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan data primer dengan cara mengamati langsung dilokasi penelitian yakni *dojang* Rhino Fighter Malang.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang didapat oleh peneliti melalui sumber yang lain. Data yang di peroleh dapat berupa informasi dari jurnal, media cetak, dokumen dokumen, internet, dan buku.⁴⁵

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah alat yang digunakan oleh pengkaji untuk mengukur sebuah fenomena alam atau fenomena sosial yang sedang diamati agar pengerjaannya lebih mudah. Instrumen pada penelitian kuantitatif dapat berupa tes, observasi, wawancara, dan kusioner.⁴⁶ Instrumen yang digunakan dipenelitian ini adalah tes. Tes dapat berupa wawancara atau pengamatan tingkah laku obyek melalui catatan anekdot. ataupun check list. Pengambilan penelitian ini menggunakan stopwatch dengan satuan detik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum *treatment* diberikan sedangkan *posttest* dilakukan setelah *treatment* diberikan.

Hasil data pada saat *pretest* dan *posttest* selanjutnya dikumpulkan dan

⁴⁵ Muslimin Machmud, “Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah “ (Malang: PT Selaras, 2016), hal 63

⁴⁶ Sugiyono, “Metode Penelitian “ (Bandung, Alfabeta, 2017) hal 222

hitung dengan perhitungan statistik. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes tendangan *dollyo chagi* menggunakan metode latihan yang dicatat dengan hitungan stopwatch.

Adapun tata cara tes kecepatan adalah sebagai berikut :

1. Tujuan :

Untuk menghitung kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan latihan *sprint and kick*

2. Alat

- a) Cone
- b) Target atau sasaran
- c) Stopwatch

3. Petugas tes

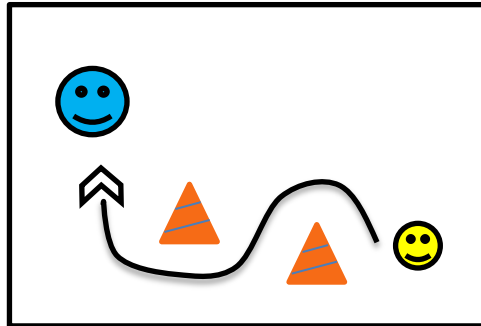
Pada tes ini dibutuhkan sebanyak 2 orang yang bertugas sebagai:

- a) 1 orang memegang target atau sasaran
- b) 1 orang memberi aba-aba mulai, menghitung dan mencatat waktu tendangan

4. Pelaksanaan

- a) Anak (kuning) akan maju melewati cone secara zig-zag secepat mungkin.
- b) Setelah melewati cone anak kemudian langsung melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 2 kali 1 kanan 1 kiri
- c) Setelah menendang 2 kali anak kembali ke posisi awal dengan melewati cone secara zig-zag.

- d) Selama kegiatan berlangsung peneliti akan menghitung berapa detik anak dapat melakukannya.



Gambar 3.1 Ilustrasi *sprint and kick*

Adapun catatan hasil tendangan pretest maupun posttest masing- masing anak akan dicatat pada tabel berikut ini :

Nama	Hari/tanggal	Nilai <i>pretest</i> (waktu tendangan)	Hari/tanggal	Nilai <i>posttest</i> (waktu tendangan)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Tabel 3.1 catatan waktu tendangan *pretest* dan *posttest* masing-masing anak

Skala pengukuran yang digunakan pada penelitian ini adalah *rating scale*. Karena pada skala ini fleksibel dan tidak terbatas dalam

pengukurannya. indikator pengukuran penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Nama Anak	Indikator	Nilai			
			1	2	3	4
		Badan tegap bersiap menendang dan mendengarkan aba-aba dengan jarak 1 meter dari cone				
		2 kali menendang target				
		Ketepatan dalam menendang target kearah <i>legal scoring area</i>				
		Ketepatan dalam melewati 2 cone yang disediakan				

Tabel 3.2 lembar pengukuran tes

Keterangan :

1 = Kurang baik

2 = Cukup baik

3 = Baik

4 = Sangat baik

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes. Dalam mengumpulkan data instrumen yang digunakan adalah (model latihan *sprint and kick*).

1. Pretest

Pretest atau tes pertama dilakukan pada pertemuan ke satu minggu pertama guna melihat kecepatan menendang *dollyo chagi* pada anak sebelum diberi *treatment* latihan tendangan *sprint and kick dollyo chagi*. Pada tes ini dibutuhkan 2 orang 1 orang memegang target atau sasaran dan 1 orang memberi aba-aba mulai, menghitung dan mencatat waktu tendangan.

2. Posttest

Posttest dilakukan pada pertemuan ke enam atau minggu ke tiga untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini. Pada tes ini dibutuhkan 2 orang 1 orang memegang target atau sasaran dan 1 orang memberi aba-aba mulai, menghitung dan mencatat waktu tendangan.

H. Uji Validitas dan Realibilitas

Instrument pada penelitian sebelum digunakan untuk mengambil data akan lebih dulu di uji coba. Uji coba dilakukan untuk mendapatkan instrumen yang valid dan reabel. Uji coba dapat

dilakukan diluar populasi penelitian dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik.⁴⁷ Uji coba itu digunakan untuk melihat validitas dan realibilitas instrument yang akan dibuat untuk mengambil data. Apabila hasil validitas serta realibilitas sudah diperoleh, instrument sudah siap untuk digunakan sebagai alat pengambilan data. Perhitungan nilai validitas menggunakan *korelasi product moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x dan y

N : banyak responden

X^2 : jumlah skor kuadrat setiap item

Y^2 : jumlah skor kuadrat total

$\sum X$: jumlah item

Sedangkan reliabilitas dilakukan secara eksternal menggunakan test-retest. Menguji realibilitas dengan test-retest dengan cara menguji cobakan intrumen kepada subjek atau responden beberapa kali. Uji Alfa Cronbach digunakan sebagai reliabilitas dengan rumus berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{\sum s^2} \right)$$

⁴⁷ Siti Rosilah, skripsi “Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi Senam Irama” (Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2010) hal 30

Keterangan :

r_i = koefisien realibilitas Alfa Cronbach

k = jumlah item soal

$\sum s_i^2$ = jumlah varians scor tiap item

S_t^2 = varians total

I. Analisis data

Data adalah bentuk catatan penting yang akan menjadi rujukan didalam sebuah penelitian. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dianggap sebagai efek dari *treatment* yang telah diberikan selama penelitian. Hasil data yang telah diperoleh akan dianalisis menggunakan statistik Inferensial. Statistik inferensial merupakan teknik statistik yang berguna untuk menganalisis hasil data sampel yang buat untuk populasi statistik parametris. Pada statistik inferensial ada 2 jenis yaitu statistik parametris dan non-parametris, pada penelitian ini analisis data dengan statistik parametris. Statistik parametris pada penelitian ini menggunakan analisis komparatif untuk pengujiannya.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan Analisis Varians satu jalur atau *one way anova*. Dan sebelum menganalisis dengan Analisis Varians satu jalur atau *one way anova* terlebih dulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pada penelitian ini pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan program SPSS 21 for windows.

Kriteria pengujian pada metode Kolmogorov Smirnov adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila hasil signifikansi dibawah 0,05 (<0,05) maka data tersebut tidak normal karena data memiliki signifikansi yang berbeda dengan data normal.
- 2) Apabila hasil signifikansi diatas 0,05 (>0,05) maka data tersebut normal karena data tidak memiliki signifikansi yang berbeda dengan data normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang telah diperoleh bersumber dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji F dari data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan bantuan program SPSS 21 for windows. dengan rumus berikut ini:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Pengujian normalitas memiliki kriteria untuk melihat hasilnya sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($<0,05$) maka data memiliki varian yang tidak sama atau tidak homogen.
- 2) Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($>0,05$) maka data memiliki varian yang sama atau homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data yang di gunakan untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan Analisis Varians satu jalur atau *one way anova* dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mencari pengaruh latihan melalui bantuan program SPSS 21 for windows. Adapun hipotesis untuk uji anova adalah:

Ha :

- 1) Adanya pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.
- 2) Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya

Ho :

- 1) Tidak ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada

cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.

- 2) Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya.

Kriteria pengujian pada *one way anova* adalah sebagai berikut :

- 1) Apabila signifikansi (sig) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan antar perlakuan.
- 2) Apabila signifikansi (sig) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antar perlakuan.

Untuk menghitung persentase pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang anak usia dini menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

J. Prosedur penelitian

1. Tahap Pralapangan

- a. Membuat rancangan penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah mengapa penelitian dilaksanakan, kajian teori,

memilih lokasi, teknik mengumpulkan data, menentukan waktu penelitian, dan teknik analisis data.

- b. Menentukan lokasi, peneliti dapat melihat langsung ke lokasi yang akan digunakan sebagai tempat dilaksanakannya penelitian apakah lokasi yang dipilih sudah sesuai dengan rancangan penelitian yang sudah dibuat.
 - c. Memproses perizinan, menyediakan surat izin tugas penelitian dari instansi, identitas dan lain sebagainya.
 - d. Menilai keadaan lokasi penelitian, peneliti harus lebih dulu mengetahui kondisi lapangan yang akan digunakan untuk penelitian.
 - e. Memilih narasumber untuk mendapatkan data .
 - f. Mempersiapkan perlengkapan penelitian.
 - g. Memiliki sopan santun yang baik selama pelaksanaan penelitian.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Mempersiapkan diri ketika akan ke lokasi penelitian
 - b. Observasi langsung di lokasi penelitian.
 - c. Mengumpulkan informasi dan data .
 3. Tahapan analisis data

Dalam tahap ini, analisis data yang telah dikumpulkan dengan teknik dan metode yang sudah dipaparkan diatas.⁴⁸

⁴⁸ Muslimin Machmud, “*Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*” (Malang: PT Selaras, 2016), hal 56-57

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian

1. Deskripsi hasil penelitian

Hasil penelitian yang akan ditampilkan adalah data yang telah diperoleh dari tes kecepatan menendang *dollyo chagi* yang dilakukan oleh peserta tes di *Dojang Rhino Fighter Kota Malang* yang terdiri dari 24 anak. Data tersebut merupakan hasil dari *pretest* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment*.

Data hasil pretest dan posttest akan disajikan dalam tabel berikut ini:

No.	Nama	Pretest	Posttest
1.	Kiano	5.25 detik	4.27 detik
2.	Ciko	5.68 detik	4.15 detik
3.	Kiel	6.17 detik	4.33 detik
4.	Ibar	4.25 detik	3.55 detik
5.	Syafi	5.04 detik	4.37 detik
6.	Zidan	4.28 detik	3.95 detik
7.	Kevin	5.44 detik	4.29, detik
8.	Azka	5.02 detik	4.07 detik
9.	Mica	6.25 detik	5.02 detik
10.	Arju	5.52 detik	4.66 detik
11.	Zuhda	4.85 detik	4.75 detik
12.	Elang	6.42 detik	4,92 detik

Tabel 4.1 hasil pretest dan posttest kelompok eskperimen

No.	Nama	Pretest	Posttest
1.	Janeta	5.33 detik	5.57 detik
2.	Liya	5.75 detik	6.01 detik
3.	Quin	5.43 detik	5.70 detik
4.	Greace	6.14 detik	6.38 detik
5.	Alo	5.55 detik	5.82 detik
6.	Letisya	5.35 detik	5.97 detik
7.	Rizki	5.10 detik	5.52 detik
8.	Mayong	5.40 detik	6.06 detik
9.	Kenzo	5.07 detik	5.44 detik
10.	Kenzi	4.42 detik	4.59 detik
11.	Davin	5.11 detik	5.85 detik
12.	Bilqis	5.45 detik	5.53 detik

Tabel 4.2 hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

a. Data Hasil *Pretest* Dan *Posstest* Tes Kecepatan *Dollyo*

Chagi

Dari hasil data yang diperoleh saat penelitian akan di deskripsikan dengan analisis deskriptif. Hasil nilai *pretest* pada kelompok eksperimen adalah nilai minimum = 4.25, nilai maksimum = 6.42, rata-rata (*mean*) = 5.3200 . sedangkan hasil nilai *posstest* adalah nilai minimum = 3.55 , nilai maksimum = 5.16 , rata-rata (*mean*) = 4.5158. Nilai *pretest* dan *posstest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttes	12	3.55	6.17	4.5158	.67214
Pretest	12	4.25	6.42	5.3200	.70887
Valid N (listwise)	12				

Tabel 4.3 hasil deskripsi statistik kelompok eksperimen

Hasil nilai *pretest* pada kelompok kontrol adalah nilai minimum = 4,42, nilai maksimum = 6,14, rata-rata (*mean*) = 5.3417 . sedangkan hasil nilai *posstest* adalah nilai minimum = 5,59, nilai maksimum = 6,38, rata-rata (*mean*) = 5.7033 . Nilai *pretest* dan *posstest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttes	12	4.59	6.38	5.7033	.44473
Pretest	12	4.42	6.14	5.3417	.41626
Valid N (listwise)	12				

Tabel 4.4 hasil deskripsi statistik kelompok kontrol

1) Data Nilai *Pretest*

Sebelum subjek penelitian atau anak-anak peserta taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang mendapat *treatment* atau perlakuan, anak-anak

terlebih dulu melakukan tes awal atau *pretest* yaitu tes kecepatan menendang *dollyo chagi*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kecepatan anak peserta taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang dalam menendang *dollyo chagi* sebelum di beri perlakuan atau *treatment*. Waktu dilaksanakannya *pretest* adalah pada tanggal 17 Maret 2021 dimulai pada pukul 19.00 WIB sampai selesai. *Pretest* dilaksanakan dengan menggunakan tes kecepatan menendang *dollyo chagi* sebanyak 1 kali pada masing-masing kaki kanan dan kiri kemudian hasil waktu tendangan dicatat pada lembar instrumen.

berdasarkan nilai yang telah diperoleh pada saat *pretest* tes kecepatan menendang *dollyo chagi* hasil dari kelompok eksperimen adalah sebagai berikut : nilai minimum = 4,25 , nilai maksimum = 6,42, rata-rata (*mean*) = 5.3200. sedangkan pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut : nilai minimum = 4,42, nilai maksimum = 6,14, rata-rata (*mean*) = 5.3417.

2) *Treatment* Latihan *Sprint And Kick* Tendangan *Dollyo Chagi*

Treatment atau perlakuan latihan *sprint and kick* tendangan *dollyo chagi* di *dojang* Rhino fighter Kota

Malang menggunakan latihan menendang target dengan melewati beberapa cone yang telah disediakan. *treatment* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. deskripsi *treatment* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Latihan	Hari/Tanggal	Waktu	Keterangan
1	Minggu, 21 maret 2021	08.00 – 09.00 WIB	Latihan menendang dengan melewati cone sebanyak 2 cone, 3 repetisi.
2	Rabu, 24 maret 2021	19.00 – 21.00 WIB	Latihan menendang dengan melewati cone sebanyak 2 cone, 3 repetisi.
3	Minggu, 28 maret 2021	08.00 – 09.00 WIB	Latihan menendang dengan melewati cone sebanyak 5 cone, 3 repetisi.
4	Rabu, 31 maret 2021	19.00 – 21.00 WIB	Latihan menendang dengan

			melewati cone sebanyak 5 cone, 3 repetisi.
5	Minggu, 4 april 2021	08.00 – 09.00 WIB	Latihan menendang dengan melewati cone sebanyak 8 cone, 3 repetisi.
6	Rabu, 7 april 2021	19.00 – 21.00 WIB	Latihan menendang dengan melewati cone sebanyak 8 cone, 3 repetisi.

Tabel 4.5 Deskripsi jadwal pelaksanaan *treatment* di

dojang Rhino Fighter Kota Malang

3) Data Nilai *Posttest*

Setelah subjek penelitian atau anak-anak peserta taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang mendapat *treatment* atau perlakuan, kemudian anak-anak melakukan tes akhir atau *posttest* yaitu tes kecepatan menendang *dollyo chagi*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kecepatan anak peserta taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota

Malang dalam menendang *dollyo chagi* setelah di beri perlakuan atau *treatment*. Waktu dilaksanakannya *posttest* adalah pada tanggal 11 April 2021 dimulai pada pukul 08.00 wib sampai selesai. *posttest* dilaksanakan dengan menggunakan tes kecepatan menendang *dollyo chagi* sebanyak 1 kali pada masing-masing kaki kanan dan kiri kemudian hasil waktu tendangan dicatat pada lembar instrumen.

berdasarkan nilai yang telah diperoleh pada saat *posttest* tes kecepatan menendang *dollyo chagi* hasil dari kelompok eksperimen adalah sebagai nilai minimum = 3,55, nilai maksimum = 5,16, rata-rata (*mean*) = 4.5158. sedang pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut nilai minimum = 5,59, nilai maksimum = 6,38, rata-rata (*mean*) = 5.7033.

2. Uji validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji validitas telah diketahui bahwa instrumen yang digunakan didalam penelitian ini adalah valid sebab korelasi yang diperoleh dari hasil pengujian validitas menggunakan bantuan program SPSS 21 for windows adalah nilai sig dibawah 0,05.

Sedangkan dari hasil uji reliabilitas menyatakan bahwa instrument yang digunakan didalam penelitian ini adalah reliable sebab nilai dari *cronbach's alpha* lebih dari 0,06 yaitu 0,856. Kesimpulannya adalah instrument dapat digunakan didalam penelitian.

3. Uji Prasyarat Analisis

sebelum menganalisis data yang telah diperoleh, terlebih dahulu melakukan uji prasyarat. pada penelitian ini uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. hasil dari pengujian prasyarat analisis akan dijelaskan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui data yang nantinya akan di analisis berdistribusi normal ataupun tidak, diperlukan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis tes lilliefors berdasarkan analisis Kolmogorov-smirnov pada program SPSS 21 for windows. Data dapat disebut berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau ($>0,05$). hasil pengujian normalitas akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tests of Normality

	Latihan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil_nilai	Pretest (eksperimen)	.126	12	.200 [*]	.952	12	.669
	Posttest (eksperimen)	.158	12	.200 [*]	.970	12	.915
	Pretest (kontrol)	.174	12	.200 [*]	.939	12	.490
	Posttest (kontrol)	.194	12	.200 [*]	.901	12	.166

Tabel 4.6 tabel uji normalitas

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada *pretest* nilai tes kecepatan menendang *dollyo chagi* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* nilai tes kecepatan menendang *dollyo chagi* sesudah diberikan *treatment* kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi nilai *pretest* dan *posttest* tes kecepatan menendang *dollyo chagi* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah langkah selanjutnya setelah menguji normalitas data. Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah ada kesamaan variansi data yang telah diperoleh bersumber dari populasi yang homogen. Pada tahap ini proses

perhitungannya menggunakan uji F pada program SPSS 21 for windows. Data dapat dinyatakan homogen apabila F hitung lebih rendah dari F tabel dan menghasilkan sigifikansi lebih dari 0,05. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Test of Homogeneity of Variance

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil Nilai Latihan	Based on Mean	1.870	1	22	.185
	Based on Median	1.061	1	22	.314
	Based on Median and with adjusted df	1.061	1	12.523	.323
	Based on trimmed mean	1.241	1	22	.277

Tabel 4.7 uji homogenitas

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas pada data yang telah diperoleh, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu 0,185 yang berarti data yang diperoleh adalah homogen. Selanjutnya untuk melihat tingkat perbedaannya dapat dilanjutkan menggunakan uji anova satu jalur atau *one way anova*.

4. Pengujian Hipotesis

Tujuan dilakukan pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang. Untuk menguji hipotesis yang ada didalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis varian satu jalur atau *one way anova* dengan taraf signifikansi kurang 0,05 akan ada pengaruh latihan *sprint and kick* tendangan *dollyo chagi*. Hipotesis pada penelitian ini adalah :

Ha :

- 1) Adanya pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.
- 2) Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya.

Ho :

- 1) Tidak ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang.
- 2) Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di *dojang* Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* tidak lebih cepat daripada sebelumnya.

Pengujian hipotesis pertama :

Descriptives

Nilai_Tes

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest (eksperimen)	12	5.3475	.71306	.20584	4.8944	5.8006	4.25	6.42
Posttest (eksperimen)	12	4.3608	.42187	.12178	4.0928	4.6289	3.55	5.02
Pretest (kontrol)	12	5.3417	.41626	.12016	5.0772	5.6061	4.42	6.14
Posttest (kontrol)	12	5.7033	.44473	.12838	5.4208	5.9859	4.59	6.38
Total	48	5.1883	.70888	.10232	4.9825	5.3942	3.55	6.42

ANOVA

Nilai_Tes

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.986	3	3.995	15.112	.000
Within Groups	11.632	44	.264		
Total	23.618	47			

Dari output SPSS *one way anova* di ketahui nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo *didojang* Rhino Fighter Kota Malang. Karena H_0 ditolak, maka dilanjutkan dengan uji lanjut anava (post hoc) untuk mengetahui manakah nilai dari masing-masing kelompok yang secara signifikan berbeda dengan yang lain.

Uji komparasi ganda dilakukan pengujian lanjut guna untuk melihat perbedaan rata-rata setiap kelompok. Karena peneliti hanya mengetahui bahwa treatment yang sudah diberikan memberikan

efek yang berbeda secara signifikan. Maka peneliti menggunakan metode *scheffe* untuk melakukan uji komparasi ganda.

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Nilai_Tes

Scheffe

(I) Latihan	(J) Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pretest (eksperimen)	Posttest (eksperimen)	.98667*	.20991	.000	.3765	1.5968
	Pretest (kontrol)	.00583	.20991	1.000	-.6043	.6160
	Posttest (kontrol)	-.35583	.20991	.421	-.9660	.2543
Posttest (eksperimen)	Pretest (eksperimen)	-.98667*	.20991	.000	-1.5968	-.3765
	Pretest (kontrol)	-.98083*	.20991	.000	-1.5910	-.3707
	Posttest (kontrol)	-1.34250*	.20991	.000	-1.9527	-.7323
Pretest (kontrol)	Pretest (eksperimen)	-.00583	.20991	1.000	-.6160	.6043
	Posttest (eksperimen)	.98083*	.20991	.000	.3707	1.5910
	Posttest (kontrol)	-.36167	.20991	.407	-.9718	.2485
Posttest (kontrol)	Pretest (eksperimen)	.35583	.20991	.421	-.2543	.9660
	Posttest (eksperimen)	1.34250*	.20991	.000	.7323	1.9527
	Pretest (kontrol)	.36167	.20991	.407	-.2485	.9718

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Berdasarkan output diatas, ada perbedaan pada nilai posttest kelompok eksperimen dengan pretest kelompok eksperimen, pretest kelompok kontrol dan posttest kelompok kontrol dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000. Jadi bisa di artikan bahwa ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo *didojang* Rhino Fighter Kota Malang. Dibuktikan dengan rata-rata nilai posttest pada kelompok eksperimen paling rendah yaitu 4.3608.

Pengujian hipotesis kedua :

Perhitungan persentase pengaruh pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar signifikansi dari latihan *sprint and kick* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di dojang Rhino Fighter Kota Malang. Persentase pada kelompok eksperimen dihitung sebagai berikut :

$$\text{Prosentase} = \frac{0,8042}{4,5158} \times 100\% = 18\%$$

Sedangkan pada kelompok kontrol dihitung sebagai berikut:

$$\text{Prosentase} = \frac{0,3616}{5,7033} \times 100\% = 6\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan persentase di atas, nilai rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 4,5158, sedangkan nilai rata-rata pada kelompok kontrol adalah 5,7033. dari hasil tersebut menunjukkan bahwa persentase pengaruh latihan *sprint and kick* kelompok eksperimen sebesar 18% dan pengaruh latihan *sprint and kick* pada kelompok kontrol sebesar 6%. Maka H_0 yang menyatakan “Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di dojang Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* tidak lebih cepat daripada sebelumnya” di tolak, dan H_a yang menyatakan “Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini di dojang Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya” diterima.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Taekwondo ialah beladiri yang berasal dari Negara gingseng yakni Korea. Olahraga ini memakai teknik tangan serta kaki yang digunakan untuk bertahan serta melawan. siapa saja dapat mempelajari seni bela diri taekwondo ini tanpa memandang jenis gender dan kelamin, status sosial, dan juga tidak memandang usia. Taekwondo berasal dari 3 kata, ialah *tae*, dan *kwon* serta *do*. Kata *Tae* memiliki arti kaki ataupun menghancurkan menggunakan kaki. *Kwon* yang memiliki arti tangan untuk memukul serta melindungi menggunakan tangan serta kata *Do* serupa dengan seni ataupun teknik yang digunakan untuk disiplin diri. Taekwondo memiliki arti seni ataupun teknik disiplin diri alias seni beladiri yang memanfaatkan anggota tubuh terutama kaki serta tangan kosong.⁴⁹ Materi yang paling penting didalam belajar taekwondo adalah *kyorugi*, *kyukpa*, dan *poomsae*.⁵⁰

Materi didalam taekwondo salah satunya adalah *kyorugi* dimana banyak menggunakan kaki sebagai aktivitasnya. Taekwondo memiliki banyak macam materi latihan dengan melakukan tendangan, tangkisan, dan pukulan. Melakukan tendangan dengan berfokus pada posisi kaki, kekuatan pinggang serta lutut dan mengangkat lutut setinggi-tingginya yang bertujuan untuk melindungi diri. Tendangan yang ada didalam

⁴⁹ Yoyok, V.S (2002). *Poomsae Taegeuk Taekwondo*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. Hal xv

⁵⁰ V. Yoyok Suryadi, " *Dasar-Dasar Dalam Taekwondo* " (UNS Perss, 2002) hal 1.

taekwondo bermacam-macam salah satunya adalah tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* yaitu cara menendang dengan menyerong ataupun memutar dengan menggunakan salah satu tumpuan kaki yang diikuti dengan memutar pinggang dengan lecutan kaki ke arah samping.

Pada dasarnya tendangan ini juga menggunakan alas dari bagian telapak kaki (*apchuck*). Dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* yang digunakan untuk menendang adalah punggung kaki. Menendang menggunakan *dollyo chagi* memiliki banyak manfaat ketika didalam pertandingan karena tendangan ini merupakan *basic kick* sehingga untuk mendapatkan point menjadi lebih mudah.⁵¹

Pada saat melakukan tendangan dibutuhkan kecepatan. Kecepatan diperlukan ketika menyerang ataupun bertahan. Karena seorang atlet taekwondo harus mampu menyerang, menangkis, menghindari lawan dengan secepat mungkin menggunakan pengaturan waktu yang tepat. Olahraga beladiri taekwondo ini merupakan olahraga pertarungan yang sangat membutuhkan kecepatan didalamnya serta dapat dikatakan suatu hal yang dominan, dikarenakan apabila seorang atlet dapat menendang lawan dengan cepat akan dengan mudah untuk mendapatkan point. Apabila seorang atlet memiliki kecepatan dalam menendang, lawan akan kesulitan untuk menghindar.⁵² Selain kecepatan hal lain yang diperlukan adalah penguasaan jarak serta

⁵¹ Marthon Corry Ferdinand, skripsi “*pengaruh latihan weight training dan pliometrik terhadap kecepatan tendangan ap chagi taekwondoin putra usia 15-19 tahun di pms Surakarta tahun 2010*” (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2010), hal 11-12

⁵² Turas Rio Anggoro, skripsi “*Pengaruh Latihan Pembebanan Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo Junior Daerah Istimewa Yogyakarta 2016*” (Yogyakarta, UNY, 2016) hal 10

pengaturan waktu serta arah yang pas sehingga tendangan menjadi efektif.⁵³

Anak-anak perlu diberi kegiatan jasmani untuk melatih otot bertambah kuat dan motorik kasarnya berkembang dimana berdampak positif kepada anak. Aktifitas jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta motivasi belajar pada anak. Selain itu juga berolahraga juga dapat mengoptimalkan fungsi otot anak.⁵⁴ Dalam mengembangkan motorik kasar anak menendang adalah salah satu cara yang dapat dilakukan. Ketika menendang koordinasi antara kaki dan mata akan melatih kemampuan anak. Tujuan mengikutsertakan anak kedalam suatu aktivitas olahraga merupakan bentuk pengenalan terhadap olahraga yang dapat menambah keterampilan diri dan meningkatkan kepercayaan diri.

Motorik kasar anak akan terlihat ketika anak melakukan aktifitas atau ketika bermain. Ketika anak banyak bergerak anak dapat menjadi terampil dalam menguasai gerakan dan motorik kasarnya. Serta banyak manfaat lain yang diperoleh selain meningkatnya motorik kasar yaitu meningkatnya kemampuan motorik halus saat anak bergerak.⁵⁵ Kemampuan motorik kasar sangat penting bagi anak, terutama pada anak kelompok bermain serta taman kanak-kanak. Untuk mengembangkannya pastinya perlu bantuan dari luar contohnya pada

⁵³ V. Yoyok Suryadi, "Poomsae Tae Geuk"(Jakarta, Gramedia Pustaka Utama,2002) hal 32

⁵⁴ Yuliani Nuraini Sujiono, "*Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*" (Jakarta, PT.Indeks, 2011) hal 63

⁵⁵ Bambang sujiono, "Metode Pengembangan Fisik"(Jakarta, 2011)

pendidikan di lembaga pendidikan, yakni bagaimana cara untuk mendapat bantuan, bagaimana cara membantu dengan tepat, serta jenis olah raga apa yang aman untuk anak sesuai usianya, dan bagaimana aktivitas fisik yang dapat membantu anak merasa senang ketika melakukannya. Kemahiran anak untuk melakukan gerakan fisik dan gerak berhubungan dengan terbentuknya rasa percaya diri. Oleh sebab itu, perkembangan motorik kasar anak secara keseluruhan sama pentingnya dengan aspek lain dari perkembangan anak usia dini.

Latihan *sprint and kick* dirancang untuk atlet agar mampu bergerak dengan waktu secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan saat menendang yang merupakan suatu hal yang baik bagi seorang atlet. Salah satu hal yang dibutuhkan pada treatment ini adalah konsentrasi karena apabila konsentrasi kurang akan mengakibatkan ketidakseimbangan gerakan dan bisa menyebabkan cedera. Latihan ini juga berfungsi ketika bertanding dimana seorang atlet harus memiliki kecepatan menendang agar bisa menghindar dari serangan lawan juga mendapat point dan dapat memenangkan pertandingan.

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Desain yang digunakan adalah nonequivalent control group design karena pada desain ini memiliki kelompok kontrol yang tidak di pilih secara random. Dimulai dengan tes awal atau pretest pada kedua kelompok dan hanya kelompok eksperimen yang diberikan treatment

kemudian di akhiri dengan tes akhir atau posttest pada kedua kelompok.

Setelah data sudah terkumpul kemudian dilakukan analisis data menggunakan analisis statistic dengan bantuan program SPSS 21 for windows. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varians satu jalur atau *one way anova*. Sebelum melakukan analisis data terlebih dulu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk melihat normal tidaknya data yang akan di analisis dengan menggunakan Kolmogorov smirnov. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapat bersifat homogen. Kemudian menguji hipotesis menggunakan analisis varians satu jalur dengan *one way anova*. Hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 dimana lebih dari 0,05 ($0,200 > 0,05$) yang berarti data bersifat normal. Hasil uji homogenitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,185 dimana lebih dari 0,05 ($0,185 > 0,05$) yang berarti data bersifat homogen.

Berdasarkan hasil pengujian pada hipotesis yang menggunakan analisis varians satu jalur atau *one way anova* dengan bantuan program SPSS 21 for windows diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang dollyo chagi anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo didojang Rhino Fighter Kota

Malang. Karena H_0 ditolak, selanjutnya di uji dengan uji lanjut anava (post hoc) untuk melihat dimana nilai dari masing-masing kelompok yang berbeda secara signifikan. Metode *scheffe* digunakan untuk pengujian lanjut untuk melihat perbedaan rata-rata setiap kelompok.

Setelah data dianalisis dengan metode *scheffe* ada perbedaan pada nilai posttest kelompok eksperimen dengan yang lain dilihat dari nilai signifikansi 0,000. Yang berarti bahwa ada pengaruh latihan *sprint and kick* terhadap kecepatan menendang *dollyo chagi* anak usia dini di dijang Rhino Fighter Kota Malang. Dibuktikan dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen paling rendah yaitu 4,3608.

Hasil nilai kelompok eksperimen adalah rata-rata 4.5158. sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol adalah 5.7033. dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan *sprint and kick* pada kelompok eksperimen sebesar 18% dan pengaruh latihan *sprint and kick* pada kelompok kontrol sebesar 6%. Maka H_a yang menyatakan “Tendangan *dollyo chagi* anak usia dini didoang Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat dari sebelumnya” diterima.

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan, deskripsi data, pengujian data dan analisis data pada penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan sprint and kick terhadap kecepatan menendang dollyo chagi anak usia dini di dojang Rhino Fighter Kota Malang. Dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu H_a yang menyatakan “adanya pengaruh latihan sprint and kick terhadap kecepatan menendang dollyo chagi anak usia dini pada cabang olahraga taekwondo di dojang Rhino Fighter Kota Malang” diterima.
2. Tendangan dollyo chagi anak usia dini di dojang Rhino Fighter setelah diberi latihan sprint and kick lebih cepat dari sebelumnya. Ditunjukkan dari hasil nilai persentase pada kelompok eksperimen sebesar 18% dan pada kelompok kontrol sebesar 6%. Maka H_a yang menyatakan “tendangan dollyo chagi anak usia dini di dojang Rhino Fighter Kota Malang setelah diberi latihan *sprint and kick* lebih cepat daripada sebelumnya” di terima.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka dapat beberapa diberikan saran sebagaimana berikut :

1. Bagi pelatih agar memberikan variasi latihan baru yang menyenangkan dan tidak membosankan untuk meningkatkan kecepatan menendang anak.
2. Bagi orangtua juga harus menjalin koordinasi yang baik dengan pelatih karena orangtua juga berperan penting dalam keseriusan anak dalam latihan.
3. Bagi anak yang memiliki kecepatan dibawah standar agar menambah frekuensi latihan serta meningkatkan keseriusannya dalam latihan.
4. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah inspirasi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah metode penelitian yang lebih bervariasi dengan lingkup yang lebih besar lagi

C. Implikasi Hasil Penelitian

1. Pelatih dan Atlet agar menambah intensitas latihan kecepatan *dollyo chagi* sebab tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang penting untuk mendapatkan point ketika pertandingan.
2. Untuk pelatih sebagai tambahan materi latihan yang dapat menambah kecepatan atlet untuk persiapan sebelum mengikuti pertandingan.
3. Untuk atlet sebagai referensi latihan untuk menambah kecepatan menendang dalam taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, T. R. (2016). *Pengaruh Latihan Pembebanan Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo Junior Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Federation, T. W. (2004). *Competition Rules & Interpretation*. Jakarta: PBTI.
- Ferdenand, M. C. (2010). *Pengaruh Latihan Weight Training dan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan Ap Chagi Taekwondoin Putra Usia 15-19 tahun di pms Surakarta Tahun 2010*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- H.M, J. (2004). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: FE UGM.
- Hariwijaya, M. B. (2009). *Paud Menjelitkan Potensi Anak dengan Pendidikan Sejak Dini*. Yogyakarta: Mahardika Publishing.
- Juniar, D. T. (2017). *Perbandingan Efektivitas Serangan Antara Dollyo Chagi Dengan Naeryo Chagi Terhadap Hasil Poin* . Tasikmalaya: Universitas Siliwangi tasikmalaya.
- Khamdani, A. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Kumalawati, R. (2016). *Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik TENDANGAN Dollyo Chagi Terhadap Kelincahan* . Yogyakarta: UNY.
- Machmud, M. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Malang: PT. Selaras.
- Mansur, L. K. (2015). *Efektivitas Tendangan Yeop Chagi Terhadap Perolehan Nilai Pada World Taekwondo Grand Prix Final Tahun 2014 Di Mexico*. UNY.
- Mursid. (2015). *Belajar dan Pembelajaran Paud*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Natatningrat, N. H. (2016). *Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016*. Semarang: UNS.

- Patmonodewo, S. (n.d.). *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Penney, U. (n.d.). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Rosilah, S. (2010). *Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi Senam Irama*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Litera.
- Sudjarwo. (1995). *Ilmu Kepeleatihan*. Surakarta: UNS Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, B. (2011). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta.
- Sujiono, Y. N. (2011). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Dasar-dasar Dalam Taekwondo*. UNS.
- suryadi, V. Y. (2002). *Poomsae Taegeuk Taekwondo*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suryadi, V. Y. (2003). *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Susilowati, F. Y. (2005). *Penyusunan Tes Keterampilan Tendangan Taekwondo Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: UNY.
- Triharso, A. (2013). *Permainan Kreatif dan Edukatif Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: CV Andi.
- Yandriy, P. (2015). *Peningkatan Disiplin Kerja Pegawai Pada Kantor Kelurahan Harapan Baru Kecamatan Loa Janan Ilir Samarinda Seberang*. Samarinda: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen

No.	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	Kiano	5.25 detik	4.27 detik	0,98 detik
2.	Ciko	5.68 detik	4.15 detik	1,53 detik
3.	Kiel	6.17 detik	4.33 detik	1,84 detik
4.	Ibar	4.25 detik	3.55 detik	0,7 detik
5.	Syafi	5.04 detik	4.37 detik	0,67 detik
6.	Zidan	4.28 detik	3.95 detik	0,33 detik
7.	Kevin	5.44 detik	4.29, detik	1,15 detik
8.	Azka	5.02 detik	4.07 detik	0,95 detik
9.	Mica	6.25 detik	5.02 detik	1,23 detik
10.	Arju	5.52 detik	4.66 detik	0,86 detik
11.	Zuhda	4.85 detik	4.75 detik	0,1 detik
12.	Elang	6.42 detik	4,92 detik	1,5 detik

Lampiran 2 : hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

No.	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	Janeta	5.33 detik	5.57 detik	+0,24 detik
2.	Liya	5.75 detik	6.01 detik	+0,26 detik
3.	Quin	5.43 detik	5.70 detik	+0,27 detik
4.	Greace	6.14 detik	6.38 detik	+0,24 detik
5.	Alo	5.55 detik	5.82 detik	+0,27 detik
6.	Letisya	5.35 detik	5.97 detik	+0,62 detik
7.	Rizki	5.10 detik	5.52 detik	+0,42 detik
8.	Mayong	5.40 detik	6.06 detik	+0,66 detik
9.	Kenzo	5.07 detik	5.44 detik	+0,37 detik
10.	Kenzi	4.42 detik	4.59 detik	+0,17 detik
11.	Davin	5.11 detik	5.85 detik	+0,74 detik
12.	Bilqis	5.45 detik	5.53 detik	+0,08 detik

Lampiran 3 : uji validitas dan realibilitas

a. Uji validitas

Correlations

		Y1	Y2	Y3	Y4	Hasil ke Eksperimen
Y1	Pearson Correlation	1	.568	-.029	.239	.641*
	Sig. (2-tailed)		.054	.928	.454	.025
	N	12	12	12	12	12
Y2	Pearson Correlation	.568	1	.161	.331	.705*
	Sig. (2-tailed)	.054		.617	.294	.010
	N	12	12	12	12	12
Y3	Pearson Correlation	-.029	.161	1	.426	.591*
	Sig. (2-tailed)	.928	.617		.167	.043
	N	12	12	12	12	12
Y4	Pearson Correlation	.239	.331	.426	1	.773**
	Sig. (2-tailed)	.454	.294	.167		.003
	N	12	12	12	12	12
Hasil ke Eksperimen	Pearson Correlation	.641*	.705*	.591*	.773**	1
	Sig. (2-tailed)	.025	.010	.043	.003	
	N	12	12	12	12	12

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X1	X2	X3	X4	Hasil ke Kontrol
X1	Pearson Correlation	1	.364	.110	.078	.609*
	Sig. (2-tailed)		.245	.734	.811	.036
	N	12	12	12	12	12
X2	Pearson Correlation	.364	1	.503	.640*	.876**
	Sig. (2-tailed)	.245		.096	.025	.000
	N	12	12	12	12	12

X3	Pearson Correlation	.110	.503	1	.707*	.704*
	Sig. (2-tailed)	.734	.096		.010	.011
	N	12	12	12	12	12
X4	Pearson Correlation	.078	.640*	.707*	1	.747**
	Sig. (2-tailed)	.811	.025	.010		.005
	N	12	12	12	12	12
Hasil ke Kontrol	Pearson Correlation	.609*	.876**	.704*	.747**	1
	Sig. (2-tailed)	.036	.000	.011	.005	
	N	12	12	12	12	12

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Uji realibilitas

Hasil ke Eksperimen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	4

Hasil ke Kontrol

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	4

Lampiran 4 : pengukuran tes kelompok eksperimen

No	hasil kel eskperimen				total
1	4	4	3	2	13
2	4	3	4	1	12
3	4	4	4	3	15
4	4	4	4	4	16
5	3	4	3	3	13
6	4	4	4	4	16
7	4	4	4	4	16
8	4	4	4	4	16
9	4	4	4	4	16
10	4	4	4	4	16
11	4	4	4	3	15
12	4	4	4	4	16

Lampiran 5 : pengukuran tes kelompok kontrol

no	hasil kel kontrol				total
1	4	4	4	3	15
2	4	4	3	3	14
3	4	4	4	4	16
4	4	4	3	3	14
5	4	4	4	3	15
6	4	4	3	3	14
7	4	4	3	4	15
8	4	4	4	3	15
9	4	4	3	3	14
10	4	4	3	3	14
11	4	4	4	3	15
12	4	4	3	3	14

Lampiran 6 : uji normalitas

Case Processing Summary

	Latihan	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
hasil_nilai	Pretest (eksperimen)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
	Posttest (eksperimen)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
	Pretest (kontrol)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
	Posttest (kontrol)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%

Tests of Normality

	Latihan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil_nilai	Pretest (eksperimen)	.126	12	.200 [*]	.952	12	.669
	Posttest (eksperimen)	.158	12	.200 [*]	.970	12	.915
	Pretest (kontrol)	.174	12	.200 [*]	.939	12	.490
	Posttest (kontrol)	.194	12	.200 [*]	.901	12	.166

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 : uji homogenitas

Case Processing Summary

Kelompok		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Posttest (Eksperimen)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
Nilai	Posttest (Kontrol)	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
Latihan							

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean	1.870	1	22	.185
Hasil Nilai	Based on Median	1.061	1	22	.314
Latihan	Based on Median and with adjusted df	1.061	1	12.523	.323
	Based on trimmed mean	1.241	1	22	.277

Lampiran 8 : uji hipotesis

Descriptives

Nilai_Tes

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest (eksperimen)	12	5.3475	.71306	.20584	4.8944	5.8006	4.25	6.42
Posttest (eksperimen)	12	4.3608	.42187	.12178	4.0928	4.6289	3.55	5.02
Pretest (kontrol)	12	5.3417	.41626	.12016	5.0772	5.6061	4.42	6.14
Posttest (kontrol)	12	5.7033	.44473	.12838	5.4208	5.9859	4.59	6.38
Total	48	5.1883	.70888	.10232	4.9825	5.3942	3.55	6.42

ANOVA

Nilai_Tes

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.986	3	3.995	15.112	.000
Within Groups	11.632	44	.264		
Total	23.618	47			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Nilai_Tes

Scheffe

(I) Latihan	(J) Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pretest (eksperimen)	Posttest (eksperimen)	.98667*	.20991	.000	.3765	1.5968
	Pretest (kontrol)	.00583	.20991	1.000	-.6043	.6160
	Posttest (kontrol)	-.35583	.20991	.421	-.9660	.2543
Posttest (eksperimen)	Pretest (eksperimen)	-.98667*	.20991	.000	-1.5968	-.3765
	Pretest (kontrol)	-.98083*	.20991	.000	-1.5910	-.3707
	Posttest (kontrol)	-1.34250*	.20991	.000	-1.9527	-.7323
Pretest (kontrol)	Pretest (eksperimen)	-.00583	.20991	1.000	-.6160	.6043
	Posttest (eksperimen)	.98083*	.20991	.000	.3707	1.5910
	Posttest (kontrol)	-.36167	.20991	.407	-.9718	.2485
Posttest (kontrol)	Pretest (eksperimen)	.35583	.20991	.421	-.2543	.9660
	Posttest (eksperimen)	1.34250*	.20991	.000	.7323	1.9527
	Pretest (kontrol)	.36167	.20991	.407	-.2485	.9718

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 9 : lembar validasi ahli

Oleh : Ibu Rizka Azharona Susanti, M.Pd

LEMBAR VALIDASI AHLI

Judul Penelitian : Pengaruh Model Latihan Sprint And Kick Terhadap Kecepatan Menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di Dojang Rhino Fighter Kota Malang

Peneliti : Rizka Rachmawati

NIM : 17160012

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Nama Validator : Rikza Azharona susanti, M.Pd

Petunjuk Pelaksanaan :

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes tendangan *dollyo chagi* menggunakan metode latihan yang dicatat dengan hitungan stopwatch (detik). Adapun tata cara tes kecepatan adalah sebagai berikut :

1. Tujuan :

Untuk menghitung kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan latihan *sprint and kick*

2. Alat

- a) Cone
- b) Target atau sasaran
- c) Stopwatch

3. Petugas tes

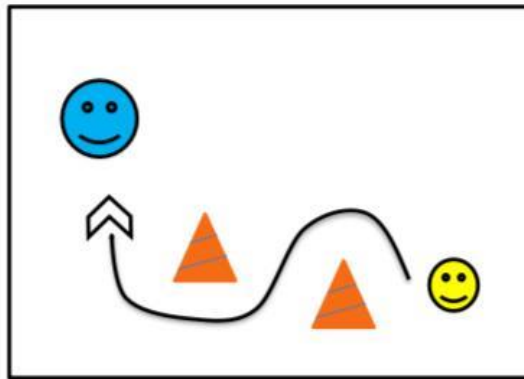
Pada tes ini dibutuhkan sebanyak 2 orang yang bertugas sebagai:

- a) 1 orang memegang target atau sasaran
- b) 1 orang memberi aba-aba mulai, menghitung dan mencatat waktu tendangan

4. Pelaksanaan

- a) Anak (kuning) akan maju melewati cone secara zig-zag secepat mungkin.
- b) Setelah melewati cone anak kemudian langsung melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 2 kali 1 kanan 1 kiri.

- c) Setelah menendang 2 kali anak kembali ke posisi awal dengan melewati cone secara zig-zag.
- d) Selama kegiatan berlangsung peneliti akan menghitung berapa detik anak dapat melakukannya.



Gambar 1.1 ilustrasi latihan *sprint and kick*

Adapun catatan hasil waktu tendangan *pretest* maupun *posttest* masing-masing anak akan dicatat pada tabel berikut ini:

Nama	Hari/tanggal	Nilai <i>pretest</i> (waktu tendangan)	Hari/tanggal	Nilai <i>posttest</i> (waktu tendangan)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Saran Validator:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

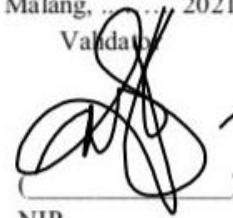
Kesimpulan:

Dengan ini dapat disimpulkan model latihan *sprint and kick* (lingkari salah satu):

1. Layak diuji cobakan, tanpa revisi
2. Layak diuji cobakan, dengan revisi

Malang, 2021

Validator



NIP.

Lampiran 10 : surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
JalanGajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
[http:// fitk.uin-malang.ac.id](http://fitk.uin-malang.ac.id). email : fitk@uin_malang.ac.id

Nomor : 724/Un.03.1/TL.00.1/01/2021 8 Maret 2021
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Kepada
Yth. Kepala pelatih (pemilik) Tempat Latihan Taekwondo Rhino Fighter Kota
Malang
di
Perum Karanglo Indah, Blok H no.2, Balearjosari, Kec. Blimbing, Kota
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama : Rizka Rachmawati
NIM : 17160012
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini - S1 Semester - Tahun
Akademik : Genap - 2020/2021
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Sprint And Kick Terhadap Kecepatan Menendang Dollyo Chagi Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo Di Dojang Rhino Fighter Kota Malang**

Lama Penelitian : **Maret 2021** sampai dengan **April 2021**

diberi izin untuk melakukan penelitian di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dekan,

Dr. H. Agus Maimun, M.Pd
NIP. 19650817 199803 1 003

Tembusan :

Lampiran 11 : bukti konsultasi skripsi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 553298 Faximile (0341) 553298 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id/> email: fitk@uin-malang.ac.id

BUKTI KONSULTASI SKRIPSI
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Nama : Rizka Rachmawati
NIM : 17160012
Judul : Pengaruh Latihan *Sprint and Kick* Terhadap Kecepatan menendang *Dollyo Chagi* Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Taekwondo di *Dojang Rhino Fighter* Kota Malang
Dosen Pembimbing : Bintoro Widodo, M.Kes
NIP : 19760405200801

No	Tgl/Bln/Thn	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Skripsi
1.	26 Sept 2020	Konsultasi judul penelitian proposal skripsi	<i>Pwt</i>
2.	30 Sept 2020	Konsultasi indikator penilaian	<i>Pwt</i>
3.	27 Nov 2020	Konsultasi bab 1,2,3	<i>Pwt</i>
4.	21 Des 2020	Konsultasi mengganti metode penelitian	<i>Pwt</i>
5.	02 Feb 2021	Konsultasi bab 1,2,3	<i>Pwt</i>
6.	13 April 2021	Revisi proposal bab 1,3	<i>Pwt</i>
7.	19 Mei 2021	Konsultasi Bab 1-5	<i>Pwt</i>
8.	3 Juni 2021	Konsultasi Bab 1-6 beserta lampiran	<i>Pwt</i>

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 19760405200801

Malang, 17 Juni 2021
Mengetahui,
Ketua Jurusan PIAUD

Dr. Mohammad Samsul Ulum M.A.
NIP. 197208062000031001

Lampiran 12 : dokumentasi



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Rizka Rachmawati

NIM : 17160012

TTL : Jombang, 16 November 1999

Alamat : Jl. Rambutan, Sukopuro,
Kwaron, Diwek, Jombang

Telp : 082232460969

Nama Ayah : Suhadi

Nama Ibu : Enny

Riwayat Pendidikan :

a) Pendidikan formal

1. 2005 – 2010 : Madrasah Ibtidaiyah Darul Hikmah Diwek Jombang
2. 2011 – 2013 : Madrasah Tsanawiyah Negeri Tambakberas Jombang
3. 2014 – 2016 : Madrasah Aliyah Negeri 01 Jombang
4. 2017 : Masuk Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

b) Pendidikan Non formal

1. 2011 Pondok Pesantren Al Ghozali tambakberas Jombang
2. 2016 TPQ Yassalam Diwek Jombang
3. 2017 Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang