

**SURVEI KETERAMPILAN *DOLLYO CHAGI*
ATLET TAEKWONDO KATEGORI USIA 10-12 TAHUN**

Suci Ramadhania Nur Iman^{1*}, Muhammad Saleh², Firman Septiadi³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: suciramadhania1611@ummi.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Juli 2025
Revised; Agustus 2025
Accepted; September 2025

Kata Kunci:
Keterampilan;
Dollyo Chagi;
Atlet;
Taekwondo.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo usia 10–12 tahun yang tergabung dalam klub Taekwondo T3 Kota Sukabumi. *Dollyo Chagi* merupakan salah satu teknik tendangan dasar yang sering digunakan dalam pertandingan Taekwondo dan membutuhkan kecepatan serta ketepatan dalam pelaksanaannya. Metode penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data melalui tes kecepatan tendangan menggunakan alat pengukur kecepatan dan *kicking target*. Subjek penelitian berjumlah 14 atlet aktif dengan rentang usia 10–12 tahun. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata waktu pelaksanaan tendangan adalah 0,259 detik, dengan kecepatan rata-rata sebesar 2,01 meter per detik. Temuan ini menunjukkan bahwa kecepatan tendangan pada kelompok usia tersebut sudah berada pada kategori baik dan dapat dijadikan dasar dalam menyusun program Latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kemampuan eksplosif dalam teknik tendangan.

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari Korea dan bertujuan untuk membentuk kedisiplinan diri melalui penguasaan teknik tangan dan kaki tanpa senjata. Dalam praktiknya, Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, rasa hormat, serta kontrol diri yang tinggi. Sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang kini telah mendunia, Taekwondo menitikberatkan pada teknik tendangan sebagai ciri khas utamanya. Teknik-teknik ini dikembangkan dan dilatih secara intensif untuk menghasilkan gerakan yang cepat, kuat, dan akurat baik dalam menyerang maupun bertahan.

Taekwondo merupakan seni bela diri modern yang memiliki beragam aliran, di antaranya gaya Kukkiwon atau World Taekwondo (WT) dan ITF atau Chang Hon, yang masing-masing memiliki ciri khas dalam teknik dan filosofi latihan, namun tetap menggunakan kosakata bahasa Korea sebagai identitas budaya dan pembelajaran di berbagai sekolah Taekwondo. Sebagai olahraga, Taekwondo memberikan banyak manfaat positif bagi pengembangan fisik, termasuk peningkatan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan stamina, yang semuanya sangat penting dalam menunjang performa atlet. Sistem tingkatan sabuk yang diterapkan juga berfungsi sebagai indikator kemajuan kemampuan dan pengalaman seorang praktisi, sekaligus menjadi motivasi untuk terus berkembang. Tidak hanya populer di kalangan masyarakat umum, Taekwondo juga telah diakui sebagai bagian dari program pelatihan resmi di institusi pertahanan seperti Kepolisian dan militer karena nilai-nilai kedisiplinan, ketahanan, dan keterampilan bela diri yang terkandung di dalamnya. Di Indonesia, Taekwondo mulai dikenal sejak tahun 1975 dan hingga kini terus mengalami perkembangan pesat, menjadikannya salah satu cabang olahraga bela diri yang paling diminati dan banyak digemari oleh berbagai kalangan (Yuda, 2023).

Untuk menjadi seorang taekwondoin yang unggul, dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kekuatan fisik yang memadai, serta kesiapan mental yang matang. Saat menghadapi pertandingan, seorang atlet tidak hanya mengandalkan kekuatan, tetapi juga harus memiliki kecepatan dalam bereaksi, ketepatan dalam menyerang, serta strategi yang tepat dalam menghadapi lawan. Kombinasi antara kemampuan fisik, keterampilan teknis, dan kecerdasan taktik inilah yang menjadi kunci keberhasilan dalam meraih kemenangan. Oleh karena itu, latihan yang terstruktur dan berkesinambungan sangat penting untuk membentuk seorang atlet Taekwondo yang kompetitif dan berprestasi.

Di Indonesia, cabang olahraga Taekwondo terus menunjukkan perkembangan yang signifikan, terutama dalam kategori Kyorugi atau pertarungan, yang menjadi salah satu kategori paling sering dipertandingkan hingga saat ini. Kyorugi menuntut para atlet untuk memiliki keterampilan gerak yang tinggi, termasuk kelincahan, kecepatan, dan koordinasi tubuh yang baik. Selain itu, keterampilan dalam menendang juga menjadi aspek yang sangat krusial, mengingat teknik tendangan merupakan senjata utama dalam setiap pertandingan. Oleh karena itu, untuk mencapai performa optimal, para atlet Taekwondo perlu menjalani program latihan yang terfokus pada peningkatan kemampuan teknis, kecepatan reaksi, dan kekuatan tendangan, sehingga mampu bersaing secara kompetitif di tingkat nasional maupun internasional (Fitri., 2015).

Untuk mencapai performa terbaik, seorang atlet Taekwondo harus menjalani latihan yang terstruktur dan sistematis, mencakup aspek teknis, fisik, serta Kualitas atlet Taekwondo sangat dipengaruhi oleh dua aspek utama, yaitu kualitas fisik dan psikis. Dari segi fisik, kebugaran otot menjadi faktor penting yang mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, kegelisahan, dan koordinasi (Beno et al., 2022).

Dollyo chagi adalah teknik tendangan dasar yang diperkenalkan pada awal seni bela diri dan sering dilakukan oleh para atlet karena lebih mudah mencetak lebih mudah untuk mencetak point dalam pertandingan (Firdaus, 2018). Dalam taekwondo tendangan diberikan poin apabila tendangan tepat sasaran dan kuat. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk mengembangkan kecepatan secara optimal, diperlukan program latihan yang sistematis dan terarah, salah satunya yaitu Latihan menggunakan resistance band (Jaswir et al., 2022).

Keefektifan teknik dollyo chagi terletak pada kemudahannya untuk diterapkan dalam berbagai posisi dan situasi pertandingan. Teknik ini memiliki karakteristik tendangan yang cepat dan kuat, serta fleksibel karena dapat diarahkan ke dua sasaran utama, yaitu bagian perut dengan point 2 dan kepala dengan point 3. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal, keseimbangan tubuh menjadi komponen yang sangat penting, terutama saat melakukan peralihan posisi dan menjaga stabilitas saat menyerang. Oleh karena itu, tugas pelatih untuk mengasah teknik kecepatan, dan koordinasi tubuh agar kedua teknik ini dapat dijalankan secara efektif dalam pertandingan (Febryota & Irmantara, 2019).

Dollyo chagi merupakan teknik tendangan melingkar (roundhouse kick) yang sangat dominan dalam pertandingan taekwondo. Karena fungsinya yang sangat strategis, dollyo chagi menjadi fokus utama dalam program latihan atlet taekwondo, baik di tingkat pemula class maupun prestasi class (Atlantis Press, 2019).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Tendangan dalam Taekwondo Seorang atlet yang mengalami tendangan lambat dapat disebabkan oleh beberapa faktor utama, yaitu: (1) Kurangnya latihan tendangan yang berulang dan konsisten; 2) Kurangnya kecepatan saat melakukan tendangan; 3) Kurangnya latihan otot tungkai yang berperan dalam kekuatan tendangan; 4) Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk Latihan (Beno et al., 2022).

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode survei kuantitatif untuk mengumpulkan data dari 14 atlet taekwondo di sebuah klub di Kota Sukabumi. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan informasi yang terstruktur dan terukur mengenai pemahaman, kebiasaan latihan, serta tantangan yang dihadapi para atlet, khususnya terkait dengan teknik tendangan Dollyo Chagi. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang sistematis untuk menganalisis kondisi awal para atlet secara objektif.

Setelah tahap survei, penelitian dilanjutkan dengan pengukuran kecepatan tendangan Dollyo Chagi menggunakan alat pengukur kecepatan digital. Pengukuran awal ini menjadi langkah krusial untuk menetapkan baseline atau tolok ukur kemampuan awal setiap atlet. Data yang terkumpul dari pengukuran ini berfungsi sebagai titik referensi yang solid, memberikan gambaran kuantitatif yang akurat mengenai performa kecepatan tendangan atlet sebelum adanya intervensi atau program latihan baru.

Tujuan utama dari tahapan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran komprehensif mengenai kondisi aktual atlet. Kombinasi antara survei yang mengumpulkan data kualitatif tentang pemahaman dan kendala atlet serta pengukuran kuantitatif yang menghasilkan data kecepatan tendangan, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan secara spesifik. Hasil dari kedua tahap ini menjadi dasar yang kuat untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan efektif di masa depan, yang diharapkan dapat meningkatkan performa tendangan Dollyo Chagi secara signifikan.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada salah satu klub taekwondo dengan jumlah responden sebanyak 14 atlet, adalah sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil Perhitungan Kecepatan Tendangan

No.	Nama Atlet	Hasil (m.s)
1	Sufi	0s: 293ms
2	Kaka	0s: 260ms
3	Asalananta	0s: 256 ms
4	Azka. F	0s: 297ms
5	Denias	0s: 275ms
6	Adlan	0s: 247ms
7	Shahir	0s: 370ms
8	Azka A	0s: 252ms
9	Salwa	0s: 219ms
10	Yudis	0s: 197ms
11	Nazriel	0s: 241ms
12	Anggi	0s: 219ms
13	Ryu	0s: 271ms
14	Aden	0s: 232ms

Berdasarkan hasil pengukuran waktu kecepatan tendangan Dollyo Chagi terhadap 14 atlet di salah satu klub taekwondo, diperoleh data waktu reaksi tendangan mulai dari 197 milidetik hingga 370 milidetik. Atlet dengan waktu tercepat adalah dengan catatan waktu 0s:197ms, menunjukkan refleks dan eksekusi tendangan yang sangat cepat. Di sisi lain, waktu terlama dicatat dengan 0s:370ms, yang menunjukkan perlunya peningkatan kecepatan dan efisiensi gerak. Secara umum, sebagian besar atlet mencatat waktu antara 200–290 ms, yang termasuk dalam kategori cukup baik untuk tingkat klub. Hasil ini menjadi dasar evaluasi bahwa meskipun rata-rata kecepatan tendangan sudah berada pada kisaran yang kompetitif, masih diperlukan program latihan khusus untuk meningkatkan reaksi eksplosif dan konsistensi kecepatan dalam pelaksanaan tendangan Dollyo Chagi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil survei dan tes awal terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi yang dilakukan pada 14 atlet taekwondo, diperoleh variasi waktu reaksi tendangan dengan kisaran antara 197 ms hingga 370 ms. Hasil ini mencerminkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan setiap atlet masih beragam dan belum mencapai tingkat optimal secara merata. Melalui survei yang dilakukan, sebagian besar atlet menyatakan belum pernah menggunakan alat bantu latihan seperti resistance band secara rutin dalam latihan teknik tendangan.

Kondisi ini menjadi dasar penting untuk merancang program latihan yang dapat meningkatkan kecepatan eksplosif, salah satunya melalui penggunaan resistance band. Latihan menggunakan resistance band diyakini mampu meningkatkan kekuatan otot serta kecepatan kontraksi melalui prinsip overload dan tahanan elastis yang aktif selama gerakan dilakukan. Meskipun treatment belum diberikan, temuan awal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk intervensi yang terstruktur agar kecepatan tendangan dapat ditingkatkan secara signifikan.

Selain itu, data awal ini juga berfungsi sebagai tolak ukur untuk membandingkan efektivitas latihan resistance band pada tahap selanjutnya. Dengan adanya nilai baseline dari kecepatan tendangan para atlet, maka perubahan yang terjadi setelah pemberian treatment akan lebih mudah dianalisis secara kuantitatif dan objektif. Oleh karena itu, hasil awal ini menjadi landasan yang kuat untuk melanjutkan penelitian eksperimental yang fokus pada pengaruh resistance band terhadap peningkatan kecepatan tendangan Dollyo Chagi.

Saat ini, terdapat berbagai program latihan kecepatan yang telah dikembangkan, namun belum banyak metode spesifik yang diterapkan dalam periodisasi pra-kompetisi bagi atlet Taekwondo. Akibatnya, banyak atlet yang belum mencapai hasil optimal dalam peningkatan kecepatan tendangan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan atlet Taekwondo untuk mengembangkan kecepatan dan ketepatan tendangan guna mencapai hasil yang maksimal dalam pertandingan.

Pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan merupakan kebaruan dengan adanya program Latihan yang baru dalam pendekatan penelitian ini. Selain itu, latihan

dengan resistance band juga memberikan kenyamanan dalam modifikasi intensitas dan jenis latihan, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Dengan berbagai manfaat ini, resistance band menjadi alat yang efektif dalam program peningkatan kecepatan bagi atlet maupun individu yang ingin meningkatkan performa fisik mereka (Ali et al., 2022).

Menurut (Wasik dan Shan, 2015), adanya target fisik yang bisa berupa papan target maupun tanpa target yaitu ke udara akan mempengaruhi kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo. Hal ini dapat dikarenakan pertama target fisik mempengaruhi kondisi kerja atlet ketika menendang. Target fisik akan menjadi stimulus dalam memilih strategi yang tepat pada atlet untuk mengontrol motoriknya. Kedua latihan dengan target fisik akan mengerahkan daya ledak dalam menyeimbangkan kemampuan kontrol dari kekuatan otot dan kecepatan segmental. Ketiga kecepatan dipengaruhi dari akurasi kontrol. Atlet akan mempertimbangkan kecepatan untuk keakurasian/ ketepatan target. Atlet mengontrol akurasi target umumnya dengan mengurangi kecepatan dan rentang gerak, serta bersamaan mengerahkan kekuatan otot menendang dengan maksimal.

Kecepatan dipengaruhi oleh pengalaman atlet terhadap tinggi dan jarak eksekusi. Atlet pemula menggunakan impact force (IF) yang sama saat menendang dari jarak dekat namun reaction time (RT) yang lebih lama. Atlet pemula ketika perubahan jarak dari pendek ke normal akibat peningkatan reaction time (RT) dan execution time (ET) menyebabkan mereka tidak dapat menyesuaikan Teknik (Sabatani, Koman et al., 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 14 atlet taekwondo di Sukabumi, ditemukan bahwa kecepatan tendangan Dollyo Chagi mereka masih bervariasi, dengan waktu reaksi antara 197 ms hingga 370 ms. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan peningkatan kemampuan kecepatan dan konsistensi gerakan. Survei juga mengungkapkan bahwa atlet belum pernah menggunakan resistance band dalam latihan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan penggunaan resistance band sebagai metode latihan inovatif yang berpotensi meningkatkan kekuatan otot, kecepatan, dan performa tendangan Dollyo Chagi, dengan data awal ini berfungsi sebagai dasar untuk mengukur efektivitas program latihan tersebut di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atlantis Press. (2019). Analisis Teknik Dominan dalam Pertandingan Taekwondo. Prosiding International Conference on Sport Science, Health and Physical Education (ICSSHPE).
- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Pengaruh Latihan Beban Ankle Weight Dan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Nare Chagi Atlet Club Taekwondo Harapan Jaya Lampung. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Fitri, P.D. (2015). Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lower back atlet Taekwondo Putra, (Online).
- Febryota, A. Y., & Irmantara, S. (2019). Analisis Efektivitas Teknik Tendangan Terhadap Perolehan Poin Pada Kejuaraan Xuelang Cloud Wuxi 2019 Worl Taekwondo Grand Slam. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 70–74.
- Jaswir, D. U., Asnaldi, A., Zulman, Z., & Nirwandi, N. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Mountong Dollyo Chagi Atlet Pelatcab Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(12), 53–61.
- <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1176%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1176/559>
- Sabatani, Koman, G., Nugraha, Hendra, Satria, M., & Dewi, Anak, Ayu, Nyoman, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap

- Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–89.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Wasik, J., Shan, G. (2015). Target effect on the kinematics of Taekwondo Roundhouse Kick-Is the presence of a physical target a stimulus, influencing muscle-power generation?. *Acta Bioeng Biomech*, 17(4), 115– 20.
- Yuda, A. (2023). Pengertian dan Sejarah Taekwondo. Retrieved from Bola.com:
<https://www.bola.com/ragam/read/5231525/pengertian-dan-sejarah-taekwondo>