

PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* TAEKWONDO PADA MATA PELAJARAN PJOK UNTUK SISWA SMA DI KECAMATAN JAYALOKA MUSI RAWAS

Muhsana El Cintami Lanos¹, Joko Purnomo², Jujur Gunawan Manullang³
Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}
elcintami@univpgri-palembang.ac.id¹

ABSTRAK

Pembelajaran teknik tendangan Dollyo Chagi pada mata pelajaran PJOK masih menghadapi kendala, seperti rendahnya variasi pembelajaran dan kesulitan siswa dalam menguasai koordinasi gerak, keseimbangan, serta akurasi tendangan. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran tendangan Dollyo Chagi Taekwondo untuk siswa SMA di Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4D yang dibatasi pada tahap *Define*, *Design*, dan *Develop*. Hasil penelitian menghasilkan enam model pembelajaran yang layak, yaitu Bayangan Balon, Bowling Botol, Shooting Target Botol, Estafet Balon dan Botol, Tangkap Balon, dan Sirkuit 3 Pos. Hasil validasi ahli memperoleh rata-rata 92,83% (sangat valid), sedangkan uji kepraktisan kelompok kecil dan kelompok besar masing-masing memperoleh nilai 91,06% dan 93,36% (sangat praktis). Dengan demikian, model pembelajaran yang dikembangkan dinyatakan valid dan praktis untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK guna meningkatkan keterampilan tendangan Dollyo Chagi siswa SMA.

Kata Kunci: Dollyo Chagi, Model Pembelajaran, PJOK, Taekwondo

ABSTRACT

Learning the Dollyo Chagi kicking technique in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) still faces challenges, including limited learning variations and students' difficulties in mastering movement coordination, balance, and kicking accuracy. This study aimed to develop a Dollyo Chagi Taekwondo learning model for senior high school students in Jayaloka District, Musi Rawas Regency. The study employed a Research and Development (R&D) approach using the 4D development model, limited to the Define, Design, and Develop stages. The results produced six feasible learning models, namely Balloon Shadow, Bottle Bowling, Bottle Target Shooting, Balloon and Bottle Relay, Catch the Balloon, and Three-Station Circuit. Expert validation yielded an average score of 92.83% (highly valid), while the small-group and large-group practicality tests achieved average scores of 91.06% and 93.36%, respectively (highly practical). Therefore, the developed learning model was proven to be valid and practical for use in PJOK learning to improve senior high school students' Dollyo Chagi kicking skills.

Keywords: Dollyo Chagi, Learning Model, Physical Education, Taekwondo

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas pendidikan pada abad ke-21 tidak lagi hanya berorientasi pada pencapaian hasil belajar, tetapi juga pada kemampuan pembelajaran dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, mendalam, dan berpusat pada peserta didik. Kualitas hasil belajar sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang digunakan guru dalam mengorganisasi pengalaman belajar siswa. Menurut kajian yang dilakukan oleh Hasyim & Lasmi (2025), penerapan pendekatan *deep learning* dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat pemahaman konsep, dan mendorong terbentuknya pengalaman belajar yang lebih bermakna. Perubahan paradigma pendidikan global saat ini mengarah pada implementasi *deep learning* yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik dalam memahami, merefleksikan, dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. Pendekatan ini selaras dengan kebijakan transformasi pendidikan di Indonesia yang menekankan pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* yang memiliki potensi besar karena mampu memanfaatkan berbagai data aktivitas fisik peserta didik untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar, tingkat kemampuan gerak, serta preferensi individu secara lebih akurat (Zhen & Wang, 2024). Pembelajaran yang berorientasi pada *deep learning* memungkinkan peserta didik membangun pemahaman konseptual yang lebih kuat dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada penguasaan *procedural* (Ratri et al., 2026).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, kemampuan sosial, dan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana (Perabunita et al., 2025; Lanos et al., 2023a, 2023b; Lisma, 2024). Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), materi bela diri menjadi salah satu kompetensi yang harus dikuasai siswa. Pembelajaran bela diri tidak hanya berorientasi pada kemampuan mempertahankan diri, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan disiplin, tanggung jawab, rasa percaya diri, dan pengendalian diri (Lanos et al., 2023a, 2023b). Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang relevan untuk diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK karena mampu mengembangkan aspek fisik, kognitif, dan afektif peserta didik secara terpadu. Keberhasilan penguasaan keterampilan dalam Taekwondo sangat ditentukan oleh kemampuan melakukan teknik tendangan, lebih dari 70% aktivitas serangan dalam Taekwondo didominasi oleh penggunaan tungkai. Hal ini diperkuat oleh Seran et al., (2026) menyatakan bahwa aktivitas serangan dalam pertandingan Taekwondo didominasi oleh penggunaan teknik tendangan, sehingga kemampuan melakukan tendangan secara efektif menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan penguasaan keterampilan Taekwondo.

Teknik fundamental yang menjadi dasar pengembangan keterampilan tendangan lainnya adalah *Dollyo Chagi* (tendangan melingkar). Penelitian Putri et al., (2022) menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai yang baik dapat menghasilkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* yang lebih efektif pada atlet Taekwondo, namun kompleksitas gerakan yang melibatkan integrasi berbagai komponen biomotor menjadikan teknik ini sebagai salah satu keterampilan yang masih sulit dipelajari dan dikuasai oleh peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan model pembelajaran yang mampu membantu siswa memahami konsep gerak sekaligus meningkatkan

kualitas pelaksanaan teknik *Dollyo Chagi* secara efektif. Teknik *Dollyo Chagi* merupakan salah satu keterampilan dasar dalam Taekwondo yang memiliki karakteristik gerakan kompleks karena melibatkan koordinasi berbagai komponen biomotor secara simultan, seperti keseimbangan tubuh, fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, serta ketepatan sasaran. Penguasaan teknik ini tidak hanya menuntut kemampuan fisik yang baik, tetapi juga membutuhkan kemampuan mengintegrasikan setiap fase gerakan secara tepat, mulai dari posisi awal, rotasi panggul, pelaksanaan tendangan, hingga gerakan lanjutan setelah kontak dengan sasaran. Pamungkas (2021) menemukan bahwa fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas pelaksanaan tendangan *Dollyo Chagi* sehingga penguasaan teknik ini memerlukan proses pembelajaran yang sistematis dan terstruktur.

Hasil observasi awal yang melibatkan 60 siswa dan 2 guru PJOK pada tiga SMA di Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *Dollyo Chagi* sesuai tahapan gerak yang benar. Kesulitan tersebut terlihat pada kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, mengontrol arah tendangan, mengoptimalkan rotasi panggul, serta mengoordinasikan gerakan tungkai selama pelaksanaan tendangan. Selain itu, siswa cenderung hanya meniru gerakan yang dicontohkan guru tanpa memahami prinsip gerak yang mendasarinya, sehingga kualitas tendangan yang dihasilkan belum sesuai dengan indikator keterampilan yang diharapkan. Hasil wawancara dengan guru PJOK juga mengungkapkan bahwa materi *Dollyo Chagi* sering dianggap sulit dipahami karena pembelajaran masih didominasi oleh instruksi verbal dan demonstrasi sederhana tanpa tahapan pembelajaran yang sistematis. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya minat dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran serta belum tercapainya capaian pembelajaran yang diharapkan. Permasalahan ini semakin diperkuat oleh keterbatasan media pembelajaran dan alat bantu visual yang tersedia di sekolah, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang menarik, kurang interaktif, dan belum mampu memberikan umpan balik yang memadai terhadap kesalahan gerak siswa. Padahal, teori pembelajaran motorik menegaskan bahwa penguasaan keterampilan gerak memerlukan latihan yang terstruktur, umpan balik berkelanjutan, dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa, sehingga diperlukan pengembangan model pembelajaran yang lebih sistematis, interaktif, dan berpusat pada peserta didik untuk meningkatkan penguasaan teknik *Dollyo Chagi*.

Penelusuran penelitian terdahulu telah berupaya meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* melalui pengembangan model latihan dan metode pelatihan yang berorientasi pada peningkatan kondisi fisik dan performa teknik. Lestari et al., (2025) menjelaskan bahwa model latihan *ladder drill* efektif meningkatkan kualitas tendangan *Dollyo Chagi* pada peserta ekstrakurikuler Taekwondo melalui peningkatan koordinasi gerak, kelincahan, dan kecepatan tendangan. Penelitian Watoni et al., (2025) menunjukkan bahwa penerapan *resistance band training* dan *complex training* berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan serta kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan performa atlet Taekwondo. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pembinaan prestasi,

pengembangan kondisi fisik atlet, atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat diadaptasi untuk kebutuhan pembelajaran PJOK di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kajian literatur dan hasil observasi lapangan, masih terdapat *research gap* terkait pengembangan model pembelajaran *Dollyo Chagi* yang dirancang khusus untuk pembelajaran PJOK di SMA. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada peningkatan performa gerak dan pembinaan atlet, sementara aspek pemahaman konsep gerak, refleksi belajar, dan keterlibatan aktif siswa masih belum banyak mendapat perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) melalui pengembangan model pembelajaran *Dollyo Chagi* Taekwondo berbasis *deep learning* yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan tendangan, tetapi juga mendorong pembelajaran yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*. Model yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mengoptimalkan penguasaan teknik *Dollyo Chagi* pada siswa SMA.

KAJIAN TEORI

Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pembelajaran dipandang sebagai proses interaksi edukatif antara guru dan peserta didik yang berlangsung melalui pemanfaatan berbagai sumber belajar dalam suatu lingkungan yang dirancang untuk mendukung terjadinya komunikasi dan konstruksi pengetahuan secara berkelanjutan (Fauziah, 2021; Anggraini, 2021). Berdasarkan pendapat para ahli, pembelajaran dapat dipahami sebagai proses interaksi yang melibatkan guru, peserta didik, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan. Interaksi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik melalui pengalaman belajar yang bermakna.

Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mata pelajaran lainnya karena menjadikan aktivitas fisik sebagai media utama dalam mencapai tujuan pendidikan. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, keterampilan sosial, serta pembentukan karakter peserta didik secara menyeluruh (Mustafa, 2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pembelajaran memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mata pelajaran lainnya karena aktivitas fisik digunakan sebagai media utama dalam mencapai tujuan pendidikan. PJOK tidak hanya berorientasi pada pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga berperan dalam membentuk kemampuan berpikir, keterampilan sosial, serta karakter peserta didik secara holistik (Mustafa et al., 2019). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik secara sistematis sebagai media untuk membangun interaksi antara peserta didik dan lingkungan belajar, sehingga mampu mendukung perkembangan berbagai aspek individu secara holistik menuju terbentuknya manusia yang berkualitas dan seimbang (Iyakrus, 2019).

Tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menempatkan teknik tendangan sebagai komponen utama dalam sistem serangan dan perolehan skor pertandingan (Meirisa et al., 2020; Simarmata, 2026). Salah satu

teknik dasar yang paling sering digunakan adalah *Dollyo Chagi* atau tendangan melingkar, yaitu teknik tendangan melingkar dasar dalam Taekwondo yang dilakukan melalui rotasi tubuh dan hentakan kaki menggunakan punggung kaki (*instep*) sebagai titik perkenaan. Penguasaan teknik ini memerlukan pemahaman kuda-kuda, rotasi badan, keseimbangan, posisi tangan (*guard*), dan fokus sasaran. Kesalahan pemula umumnya terjadi pada koordinasi gerak, kurangnya rotasi pinggang, dan ketidakstabilan kaki tumpu. Gerakan *Dollyo Chagi* terdiri atas fase posisi awal, *toe-off*, fleksi lutut maksimal, dan perkenaan pada sasaran, dengan efektivitas tendangan dipengaruhi oleh koordinasi rotasi panggul dan kecepatan gerak kaki (Sousa et al., 2025).

Analisis biomekanik menunjukkan bahwa efektivitas *Dollyo Chagi* dipengaruhi oleh tingginya dinamika rotasi, *torque* panggul, serta kecepatan gerak sendi. Kecepatan sudut panggul dan koordinasi gerak panggul lutut pergelangan kaki menjadi faktor utama dalam menghasilkan kekuatan dan akurasi tendangan (Meilani et al., 2025). *Dollyo Chagi* merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan Taekwondo karena mampu menghasilkan poin secara cepat dan akurat melalui serangan ke area kepala atau badan lawan (Wāsik et al., 2021).

Kualitas model pembelajaran dan metode latihan juga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*. Solissa dan Tangkudung (2015) menemukan bahwa metode latihan yang berbeda memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak tendangan *Dollyo Chagi*, terutama ketika disesuaikan dengan tingkat kemampuan motorik peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik *Dollyo Chagi* tidak dapat dicapai hanya melalui pengulangan gerakan, tetapi memerlukan pendekatan pembelajaran yang terstruktur, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, pengembangan model pembelajaran yang inovatif menjadi kebutuhan penting untuk membantu siswa memahami konsep gerak sekaligus meningkatkan kualitas keterampilan tendangan *Dollyo Chagi* secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4D yang meliputi tahap *Define*, *Design*, *Develop*, dan *Disseminate* (Thiagarajan et al., 1974; Indaryanti et al., 2025; Sihombing, 2024). Penelitian dibatasi hingga tahap *Develop* karena bertujuan menghasilkan model pembelajaran yang valid dan praktis sebelum diterapkan secara luas. Tahap *Define* dilakukan analisis kebutuhan melalui observasi, wawancara guru PJOK, dan studi literatur untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran teknik *Dollyo Chagi*, karakteristik siswa, serta kebutuhan pembelajaran. Tahap *Design* menghasilkan rancangan awal model pembelajaran yang mencakup tujuan, sintaks pembelajaran, materi, aktivitas siswa, media, dan instrumen penilaian. Selanjutnya, tahap *Develop* meliputi validasi ahli dan uji kepraktisan produk.

Validasi dilakukan oleh tiga validator yang terdiri atas ahli materi Taekwondo, ahli pembelajaran PJOK, dan ahli media pembelajaran. Uji kepraktisan melibatkan 2 guru PJOK dan 30 siswa kelas X SMA di Kecamatan Jayaloka, Kabupaten Musi Rawas. Data dikumpulkan menggunakan lembar validasi ahli, angket kepraktisan guru, dan angket respons siswa. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase untuk menentukan tingkat

validitas dan kepraktisan produk. Model pembelajaran dinyatakan layak apabila memenuhi kategori valid berdasarkan penilaian ahli dan kategori praktis berdasarkan penilaian guru serta respons siswa.

HASIL PENELITIAN

Define

Melakukan identifikasi kebutuhan melalui wawancara terhadap dua guru PJOK yang mengajar di SMA Kecamatan Jayaloka. Hasil wawancara disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Wawancara Guru PJOK

No	Aspek yang Ditanyakan	Hasil Wawancara
1	Kondisi pembelajaran teknik Dollyo Chagi	Pembelajaran masih menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang.
2	Tingkat penguasaan siswa	Sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik Dollyo Chagi dengan benar.
3	Kesulitan yang dialami siswa	Siswa mengalami kesulitan pada koordinasi gerakan, keseimbangan tubuh, dan ketepatan sasaran tendangan.
4	Media pembelajaran yang digunakan	Media pembelajaran masih terbatas dan belum tersedia panduan khusus pembelajaran Dollyo Chagi.
5	Variasi model pembelajaran	Variasi model pembelajaran yang digunakan masih minim sehingga siswa cepat merasa bosan.
6	Kebutuhan guru	Guru membutuhkan model pembelajaran yang sistematis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa guru masih mengalami kendala dalam mengajarkan teknik Dollyo dengan keterbatasan variasi pembelajaran, belum tersedianya model pembelajaran yang terstruktur menyebabkan siswa kesulitan memahami tahapan gerakan secara benar. Selanjutnya analisis kebutuhan siswa dilakukan terhadap 30 siswa kelas X SMA, hasil analisis kebutuhan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Kebutuhan Siswa

No	Pernyataan	Ya (f)	Ya (%)	Tidak (f)	Tidak (%)
1	Pembelajaran Taekwondo yang diberikan masih kurang bervariasi	25	83,33	5	16,67

2	Saya mengalami kesulitan mempelajari teknik Dollyo Chagi	24	80,00	6	20,00
3	Saya membutuhkan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan	27	90,00	3	10,00
4	Saya membutuhkan model pembelajaran yang mudah dipahami	27	90,00	3	10,00
5	Saya membutuhkan tahapan latihan Dollyo Chagi yang sistematis	28	93,33	2	6,67
6	Saya tertarik jika pembelajaran menggunakan variasi permainan atau aktivitas kelompok	26	86,67	4	13,33

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memerlukan pengembangan model pembelajaran tendangan Dollyo Chagi. Sebanyak 83,33% siswa menilai pembelajaran masih kurang bervariasi, 80,00% mengalami kesulitan mempelajari teknik Dollyo Chagi, dan 93,33% menginginkan tahapan latihan yang sistematis. Selain itu, 90,00% siswa mengharapkan pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami. Temuan observasi, wawancara, dan angket menunjukkan adanya kesenjangan antara pembelajaran yang berlangsung dengan kebutuhan siswa, sehingga diperlukan pengembangan model pembelajaran *Dollyo Chagi* yang sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA.

Design (Perancangan)

Tahap *design* dilakukan dengan menyusun prototipe awal berupa 10 model pembelajaran tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo yang dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan siswa dan guru PJOK. Model yang dirancang meliputi 1) Bayangan Balon, 2) Sentuh Balon, 3) Jaga Botol Tetap di Tempat, 4) Bowling Botol, 5) Shooting Target Botol, 6) Estafet Balon dan Botol, 7) Tangkap Balon, 8) Reaksi Botol Jatuh, 9) Sirkuit 3 Pos, dan 10) Pertarungan Balon. Kesepuluh model tersebut disusun secara progresif untuk memfasilitasi penguasaan teknik Dollyo Chagi, mulai dari pemahaman pola gerak dasar, peningkatan

koordinasi dan keseimbangan, pengembangan akurasi serta kontrol tendangan, hingga penerapan keterampilan dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi nyata. Setiap model dilengkapi dengan tujuan pembelajaran, sintaks pelaksanaan, media pendukung, serta indikator pencapaian kompetensi. Hasil tahap ini berupa prototipe model pembelajaran yang selanjutnya digunakan pada proses validasi dan revisi pada tahap *develop*.

Develop (Pengembangan)

Tahap *develop* dilakukan validasi oleh tiga ahli yang terdiri atas ahli materi Taekwondo, ahli pembelajaran PJOK, dan ahli media pembelajaran. Validasi dilakukan terhadap 10 model pembelajaran yang telah dirancang pada tahap *design*.

Berdasarkan hasil penilaian para ahli, terdapat 6 model yang dinyatakan layak digunakan setelah melalui proses revisi, yaitu Bayangan Balon (Model 1), Bowling Botol (Model 4), Shooting Target Botol (Model 5), Estafet Balon dan Botol (Model 6), Tangkap Balon (Model 7), dan Sirkuit 3 Pos (Model 9). Model 2, 3, 8, dan 10 dinyatakan tidak layak. Hasil validasi ahli terhadap model pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli terhadap Model Pembelajaran

Nama Model	Ahli Materi (%)	Ahli Pembelajaran (%)	Ahli Media (%)	Rata-rata (%)	Kategori
Bayangan Balon (1)	94,00	92,00	95,00	93,67	Sangat Valid
Bowling Botol (4)	92,00	90,00	93,00	91,67	Sangat Valid
Shooting Target Botol (5)	95,00	92,00	94,00	93,67	Sangat Valid
Estafet Balon dan Botol (6)	93,00	91,00	92,00	92,00	Sangat Valid
Tangkap Balon (7)	91,00	90,00	92,00	91,00	Sangat Valid
Sirkuit 3 Pos (9)	96,00	94,00	95,00	95,00	Sangat Valid
Rata-rata	93,50	91,50	93,50	92,83	Sangat Valid

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata hasil validasi sebesar 92,83% dengan kategori sangat valid. Model Sirkuit 3 Pos memperoleh skor tertinggi (95,00%), sedangkan model Tangkap Balon memperoleh skor terendah (91,00%). Namun demikian, seluruh model yang lolos validasi berada pada kategori sangat valid dan layak untuk diuji coba.

Beberapa masukan yang diberikan oleh validator antara lain: (1) memperjelas petunjuk pelaksanaan pada model Estafet Balon dan Botol, (2) menyesuaikan jarak sasaran pada model Bowling Botol, (3) menambahkan ilustrasi gerakan pada model Bayangan Balon dan Shooting Target Botol, serta (4) memperjelas indikator penilaian keterampilan pada model Sirkuit 3 Pos. Seluruh saran telah diakomodasi melalui proses revisi produk.

Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah direvisi, keenam model pembelajaran diujicobakan kepada 15 siswa kelas X SMA untuk mengetahui tingkat kepraktisan dan keterlaksanaan model. Hasil uji coba kelompok kecil dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Model	Persentase Kepraktisan (%)	Kategori
Bayangan Balon	89,33	Sangat Praktis
Bowling Botol	90,67	Sangat Praktis
Shooting Target Botol	91,33	Sangat Praktis
Estafet Balon dan Botol	92,00	Sangat Praktis
Tangkap Balon	89,67	Sangat Praktis
Sirkuit 3 Pos	93,33	Sangat Praktis
Rata-rata	91,06	Sangat Praktis

Hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa seluruh model memperoleh rata-rata kepraktisan sebesar 91,06% dengan kategori sangat praktis. Siswa menyatakan bahwa model pembelajaran mudah dipahami, menarik untuk dilakukan, dan membantu mereka dalam menguasai teknik *Dollyo Chagi*.

Uji Coba Kelompok Besar

Keenam model diujicobakan kepada 30 siswa kelas X SMA dan 2 guru PJOK untuk mengetahui tingkat kepraktisan produk pada kondisi pembelajaran yang sebenarnya. Hasil uji coba kelompok besar dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Responden	Persentase (%)	Kategori
Guru PJOK	94,25	Sangat Praktis
Siswa	92,47	Sangat Praktis
Rata-rata	93,36	Sangat Praktis

Hasil uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa model pembelajaran memperoleh rata-rata skor kepraktisan sebesar 93,36% dengan kategori sangat praktis. Guru menilai model mudah diterapkan dalam pembelajaran PJOK, sedangkan siswa merasa lebih termotivasi dan lebih mudah memahami teknik *Dollyo Chagi* melalui aktivitas pembelajaran yang bervariasi. Berdasarkan hasil validasi ahli, revisi produk, serta uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, enam model pembelajaran yang terdiri atas Bayangan Balon, Bowling Botol, Shooting Target Botol, Estafet Balon dan Botol, Tangkap Balon, dan Sirkuit 3 Pos dinyatakan sangat valid dan sangat praktis, sehingga layak digunakan sebagai model pembelajaran tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo pada siswa SMA.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa enam model pembelajaran tendangan *Dollyo Chagi* yang dikembangkan memiliki tingkat validitas dan kepraktisan yang sangat tinggi berdasarkan penilaian ahli, guru, dan siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dirancang sesuai kebutuhan peserta didik mampu mendukung pembelajaran PJOK secara lebih efektif (Mustafa et al., 2019). Model

yang disusun secara bertahap dari pengenalan gerak hingga penerapan teknik dalam situasi permainan membantu siswa mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan akurasi tendangan sesuai karakteristik teknik *Dollyo Chagi* (Sousa et al., 2025). Selain itu, penggunaan media sederhana dan aktivitas yang bervariasi menjadikan pembelajaran lebih menarik serta mendukung peningkatan keterampilan siswa, sejalan dengan pendapat bahwa penguasaan *Dollyo Chagi* memerlukan model pembelajaran yang terstruktur dan bertahap (Solissa & Tangkudung, 2015).

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan enam model pembelajaran tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo, yaitu Bayangan Balon, Bowling Botol, Shooting Target Botol, Estafet Balon dan Botol, Tangkap Balon, dan Sirkuit 3 Pos yang dinyatakan sangat valid dan sangat praktis berdasarkan hasil validasi ahli serta uji kepraktisan guru dan siswa, sehingga layak digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk membantu meningkatkan penguasaan teknik tendangan *Dollyo Chagi* pada siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. S. (2021). Pola komunikasi guru dalam pembelajaran anak usia dini melalui bermain. *Bunga Rampai Usia Emas*, 7(1), 27–37. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v7i1.25783>
- Fauziah, N. (2021). Pemanfaatan akses aplikasi belajar pada proses pembelajaran di Indonesia di masa pandemi Covid-19. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 56–63. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.214>
- Hasyim, & Lasmi, F. (2025). Pendekatan deep learning dalam pembelajaran PJOK di sekolah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1973–1987. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5312>
- Indaryanti, R. B., Murtiyasa, B., & Soemardjoko, B. (2025). 4D research and development model: Trends, challenges, and opportunities review. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 25(1), 91–98. <https://doi.org/10.31599/na7deq07>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lanos, M. E. C., Handayani, W., Manullang, J. G., & Sinaga, V. (2023a). The effectiveness of multimedia interactive model on Pencak Silat basic motion learning. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 5870–5876. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4627>
- Lanos, M. E. C., Ihsan, N., Okilanda, A., Handayani, W., Manullang, J. G., & Lestari, H. (2023b). Effectiveness of interactive multimedia supported physical education using Jurus Tunggal Tangan Kosong in the new normal era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 261–267. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110201>
- Lestari, D., Kurniawan, C., Siswoyo, J., & Wicaksono, L. (2025). Pengembangan model latihan ladder drill untuk meningkatkan tendangan Dollyo Chagi pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 6(2), 175–183. <https://doi.org/10.53869/jpas.v6i2.297>
- Lisma, D., & Cendra, R. (2024). Motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 1 Sabak Auh.

- Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(3), 114–121.
<https://doi.org/10.58707/isj.v2i3.1059>
- Meilani, D. E., Setyawati, H., & T., H. (2025). The effect of plyometric training and lower limb flexibility on Dollyo Chagi kicking ability in Taekwondo Gladiator. *Journal of Physical Education and Sports*, 14(1), 81–84.
- Meirisa, D., Fachrezzy, F., & Takhi, K. (2020). Survei motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga Taekwondo pada siswa perempuan sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 2(3), 110–118.
<https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16026>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam membentuk keterampilan era abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual*, 4(3), 437–452.
https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi, S. (2019). Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada sekolah menengah pertama negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(10), 1364. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12845>
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi atlet Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 142–147.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40569>
- Perabunita, Lanos, M. E. C., Handayani, W., Lestari, H., & I., B. (2025). Development of locomotor basic motion learning. *Halaman Olahraga Nusantara*, 8(1), 58–68. <https://doi.org/10.31851/hon.v8i1.17383>
- Putri, K. S. I. D., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet Taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 89–98.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.51401>
- Ratri, S. Y., Wagiran, W., Riyadi, A., Firdaus, F. M., & Delosa, J. (2026). Deep learning (pembelajaran mendalam) dalam pendidikan Indonesia: Tinjauan sistematis teori dan praktik. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 176–191. <https://doi.org/10.58706/jipp.v4n2.p176-191>
- Seran, Y. A. M., Nubatonis, S., Indu, N. A. Y., & Lein, E. A. (2026). Pengaruh latihan keterampilan footwork (ladder drill) terhadap kecepatan tendangan atlet Taekwondo Koramil Soe. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 11(1), 177–184. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v11i1.7782>
- Sihombing, B. (2024). Model pengembangan 4D (define, design, develop, dan disseminate) dalam pembelajaran pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education El Madani*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.55438/jiee.v4i1.135>
- Simarmata, B. I. (2026). Motivasi dan solidaritas sosial perempuan di Andalan Taekwondo Kota Pekanbaru. *Jurnal Transformasi*, 12(1), 251–259.
<https://doi.org/10.33394/jtni.v12i1.17723>
- Solissa, J., & Tangkudung, J. A. P. (2015). The effect of training method and motor ability to power Dollyo Chagi kick Taekwondo. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 50–56.
<https://doi.org/10.21009/jipes.011.06>
- Sousa, J. L., Gamonales, J. M., Louro, H., Hernandez-Beltran, V., & Ibáñez, S. J. (2025). Motor performance indicators of the Dollyo-chagi Taekwondo kick.

- Scientific Journal of Sport and Performance*, 4(1), 119–138.
<https://doi.org/10.55860/SAXT2811>
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Indiana University, Center for Innovation in Teaching the Handicapped. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED090725.pdf>
- Wasik, J., Mosler, D., Ortenburger, D., Góra, T., & Cholewa, J. (2021). Kinematic effects of the target on the velocity of Taekwon-Do roundhouse kicks. *Journal of Human Kinetics*, 80(October), 61–69.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0103>
- Watoni, B. D. D., Maulidin, Syarifoeidin, E. W., & Muhaimin, A. (2025). Interaksi metode latihan dan tingkat lower limb power terhadap peningkatan kecepatan tendangan Dollyo Chagi: Factorial desing 2x2. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(6), 343–353.
<https://journal.unm.ac.id/index.php/sportive/article/view/9532>
- Zhen, A., & Wang, X. (2024). The deep learning-based physical education course recommendation system under the Internet of Things. *Heliyon*, 10(19), e38907. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38907>