

Meningkatkan Motivasi Belajar Tendangan Memotong Dollyo Chagi dengan Menggunakan Irama Musik

Mochamad Fikri Hendriawan,¹✉ Fahmy Fachrezzy¹, Sujarwo¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

DOI: 10.21009/jpja.v8i01.55471

Article History

Submitted : Maret 2025

Accepted : Mei 2025

Published : Mei 2025

Keywords

meningkatkan motivasi belajar tendangan, irama musik.

increase motivation to learn kicks, music rhythm.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar tendangan memotong dollyo chagi dengan menggunakan irama musik pada ekstrakurikuler taekwondo SMAN 3 Rangkasbitung. Pengumpulan data dilakukan di gedung juang 45 Rangkasbitung, kabupaten lebak, provinsi Banten. Metode penelitian menggunakan kuisioner yang berpacu pada teori MC Donald. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 35 siswa SMAN 3 Rangkasbitung. Penelitian ini terdiri delapan kali pertemuan, dibagi menjadi dua *treatment*, setiap *treatment* mendapat kesempatan untuk empat kali pertemuan, dimana pertemuan pertama dilakukan belajar tendangan tanpa menggunakan irama musik, pertemuan *treatment* kedua dilakukan dengan menggunakan irama musik, setiap diakhir pertemuan *treatment* pertama dan kedua, di lakukan pengambilan data kuisioner tentang pengaruh musik terhadap belajar tendangan memotong dollyo chagi, Hasil penelitian dari 35 orang siswa ini di peroleh hasil data dari butir pernyataan adalah bahwa belajar tendangan menggunakan irama musik, dapat berhasil dan dikatakan tingkat kriteria keberhasilan dapat tercapai.

Abstract

This study aims to determine the increase in motivation to learn kick memotong dollyo chagi by using the rhythm of music in the taekwondo extracurricular of SMAN 3 Rangkasbitung. Data collection was carried out at the fighting building 45 Rangkasbitung, Lebak district, Banten province. The research method uses a questionnaire based on the theory of MC Donald. The number of subjects used in this study amounted to 35 students of SMAN 3 Rangkasbitung. This study consisted of eight meetings, divided into two treatments, each treatment had the opportunity for four meetings, where the first meeting was conducted to learn kicks without using music rhythms, the second treatment meeting was carried out using music rhythms, at the end of the first and second treatment meetings, in take a questionnaire data about the influence of music on learning kick memotong dollyo chagi. The results of this study from 35 students obtained data from the statement items that learning kicks using musical rhythms can be successful and it is said that the level of success criteria can be achieved.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : fikri.hendriawan@gmail.com

PENDAHULUAN

Ketika para anggota melakukan gerakan tendangan momtong dollyochagi, Terlihat para anggota mendapatkan sedikit kesulitan, Dari yang latihannya bermalas malasan, saat pengulangan tendangan ada yang melakukan tidak sesuai dengan gerakannya dan kesulitan saat melakukan tendangan, Disini peneliti dapat merancang materi untuk pembelajaran “Bagaimana cara meningkatkan motivasi belajar tendangan *momtong dollyo Chagi* dengan menggunakan irama musik pada ekstrakurikuler *Taekwondo* SMAN 3 Rangkasbitung,?”

Taekwondo merupakan salah satu jenis olahraga beladiri yang cukup populer. Orang yang belajar pada cabang olahraga ini akan menjadi lebih sehat dan bugar, karena pada saat latihan tubuh atau fisiknya akan dituntut untuk banyak bergerak. Selain itu pembentukan mental, moral, dan pendidikan karakter, tidak kalah dengan pembinaan fisik (Federasi Taekwondo Dunia). Setiap individu pasti memiliki kondisi internal, dimana kondisi tersebut turut berperan dalam kegiatan sehari-hari, salah satu dari kondisi internal tersebut adalah “motivasi”. Motivasi termasuk dalam

hal yang berpengaruh pada kesuksesan aktifitas pembelajaran siswa.

Tanpa adanya motivasi, proses pembelajaran akan sulit mencapai kesuksesan yang optimum. kalimat ini ditujukan untuk menyelidiki pengaruh motivasi terhadap belajar Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*. Biggs dan Tefler (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2006) mengungkapkan bahwa motivasi belajar siswa dapat menjadi lemah. Lemahnya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan, sehingga mutu prestasi belajar akan rendah. Oleh karena itu, prestasi belajar pada siswa perlu diperkuat terus-menerus.

Dengan ini motivasi memiliki tujuan agar siswa memiliki minat dan tingkat belajar yang kuat, sehingga prestasi belajar yang diraihnya dapat optimal. Pada sistematika di jurnal ini tidak terdapat paragraf tersendiri yang memuat teori dan kajian pustaka. Oleh karena itu teori dan kajian pustaka yang diambil dari hasil-hasil penelitian terdahulu dapat dimasukkan dibagian pendahuluan untuk menguatkan argumentasi mengenai urgensi penelitian atau kajian yang ditulis dan pada bagian hasil dan pembahasan sebagai perspektif dan perbandingan dalam analisis (Nugroho, 2009).

Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan.

Tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi (Djamarah dan Zain, 2010).

Pengertian belajar yang cukup komprehensif diberikan oleh (Bell-Gredler, 1986:1) yang menyatakan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam competencies, skills, and attitudes. Kemampuan (competencies), keterampilan (skills), dan sikap (attitudes) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam bentuk keterlibatannya dalam pendidikan informal, keturutsertaannya dalam pendidikan formal dan/atau pendidikan nonformal. Kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Dollyo Chagi adalah keterampilan tendangan memutar kaki dan pinggul untuk menyerang badan atau kepala lawan dengan menggunakan punggung atau bola kaki. Tendangan

dollyo chagi ini sering digunakan untuk menyerang titik vital lawan seperti badan atau tulang rusuk. Tendangan *dollyo chagi* ini biasanya untuk menyerang, menghindari bahkan melukai lawan saat masih mengejar dan mendapatkan poin yang tertinggal, dengan kata lain atlet harus mengejar dan mendapatkan poin lebih banyak agar memenangkan pertandingan yang sedang dipertandingkan (kukiwon, 2010). Adapun cara melakukan tendangan *dollyo chagi* akan dijelaskan secara rinci;

1. Siapkan Postur tubuh untuk mengambil persiapan tendangan dengan sebaik mungkin, Agar awalan dan postur pertama berjalan dengan baik, posisi tubuh harus lurus dan tegak, kedua tangan di depan dada, dan kaki yang dibelakang segera di naikan setinggi lutut, serta pandangan mata harus fokus pada titik tendangan;
2. Memindahkan beban berat badan pada kaki depan, menjadi tumpuan yang akan membantu menjaga keseimbangan saat melakukan tendangan, dengan fokus dan pandangan mata yang penuh konsentrasi, tehnik pecahan bagian ini sangatlah penting untuk gerakan *momtong dollyo chagi* sebagai tumpuan;
3. Mengangkat lutut yang ditekuk pada

kaki belakang sebelumnya ke bidang akademis dengan membantu lutut yang di depan, guna untuk pembentukan pola belajar, mengatasi mengeluarkan tendangan kebosanan dan menangkai kebisingan sebagai proses teknik tendangan eksternal yang mengganggu. Musik juga dapat membantu kita merasa bertenaga, *momtong dollyo chagi* yang akan percaya diri, mengurangi kesedihan, dikeluarkan, naikkan kaki yang menghapus kemarahan, melepaskan stres menendang dengan lancar serta mengurangi rasa takut dan cemas sehingga lutut dari kaki yang menendang; (Rismi U, 2012).

4. Memutarakan lutut dan poros kaki sebagai tumpuan, berguna untuk menjaga keseimbangan dan menyempurnakan teknik tendangan sesuai dengan aturan yang berlaku pada tendangan *momtong dollyo chagi*, Tumpuan pada lutut dan poros pada kaki juga harus berputar;
5. Tendangkan kaki secara lurus pada arah perut, mengikuti gerak garis menjaga keseimbangan juga mengeluarkan tenaga, menjadikan teknik pecahan terakhir ini adalah puncak teknik dari Tendangan *Momtong dollyo chagi*, atau bisa dibilang gabungan antara teknik awal sampai teknik sebelumnya.

Musik merupakan suatu kebutuhan pokok bagi setiap manusia, karena musik dapat menjadikan orang merasa senang, gembira dan nyaman. Musik bisa menjadi efektif di



Gambar 1. Langkah menendang

Musik dapat mempengaruhi detak jantung pendengarnya, Musik juga dapat menenangkan pikiran seserang dan menjadi alat bantu bagi pengembangan kecerdasan manusia. Alunan musik dalam beribadah diyakini dapat menambah kualitas ibadah tersebut. Sehingga dalam hal ini, musik berpengaruh terhadap otak dan emosi manusia (Salim D, 2010).

Taekwondo yang sekarang ini dikenal luas oleh masyarakat dunia termasuk Indonesia sebenarnya merupakan hasil sebuah perjalanan yang panjang dari suatu seni beladiri tradisional. Tehnik-tehnik yang digunakan merupakan

perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan beladiri khas jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan beladiri khas tionghoa), satu lagi ciri khas sebagai beladiri dari korea (korea selatan) adalah pengembangan aspek fisik, *taekwondo* juga mengembangkan mental dan moral pada muridnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (Action Research) yang menggunakan alat modifikasi yang dikaji kedalam tindakan melalui beberapa siklus. Desain penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan Mc Taggart, yang berupa satu siklus atau kegiatan yang meliputi tahap - tahap rancangan pada putarannya yaitu: Perencanaan/ Planning, Tindakan/Acting, Pengamatan/Observing, Refleksi/reflecting dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan (Tangkudung, J, 2016:45).

Perencanaan Tindakan

1. Peneliti melihat kondisi atau keadaan awal anggota ekstrakurikuler taekwondo

pada saat melakukan tendangan.

2. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil observasi kondisi atau keadaan awal pada saat latihan berlangsung.
3. Peneliti dan Kolabolator Menyiapkan Materi-materi yang akan diberikan kepada siswa.

Penelitian ini akan menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai penjelasan sebagai berikut:

Siklus I

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini yaitu dengan menerapkan materi tendangan pada pembelajaran kali ini, yang dilakukan sama seperti pembelajaran sebelumnya. Pada pertemuan kali ini anggota taekwondo diberi arahan untuk melalukan tendangan momtong dollyo chagi polos dan dengan menggunakan target, dalam kegiatan ini peneliti memperhatikan teknik gerakan yang dilakukan pada saat latihan berjalan.

Siklus II

Proses pembelajaran pada siklus kedua ini memperbarui dan memodifikasi materi tendangan yang sebelumnya menjadi materi yang baru, dengan melakukan teknik gerakan tendangan yang dipecah, dipraktikan

dengan menggunakan irama musik, sekaligus memperbaiki teknik-teknik yang memiliki kekurangan dan tidak sesuai dengan teknik gerakan tendangan ini, yang sebelumnya sempat diperhatikan oleh peneliti dan kolabolator.

Pengamatan atau observasi

Peneliti mengamati apasaja tahap-tahap yang akan diperlukan dan dilakukan pada saat penelitian, peneliti juga melihat sebuah kelemahan dan kesalahan para anggota ekstrakurikuler taekwondo SMAN 3 rangksbitung, yang dimana dengan peneliti melihat kelemahan dan kesalahan yang mereka lakukan peneliti mendapatkan gambaran perlakuan yang akan dilakukan saat penelitian nanti.

Tindakan

Saat melakukan tindakan peneliti membagi pembelajaran pada 2 tahap, yang dimana masing masing tahap dimasukan siklus yang sudah dirancang oleh pelatih, Siklus pertama berfungsi sebagai pengenalan dan perbaikan gerkan tendang momtong dollyo chagi yang

dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler tanpa memainkan dan mendengarkan musik, Sedangkan siklus dua berfungsi sebagai Meningkatkan motivasi dan perbaikan ketukan tendangan dengn menggunakan irama musik, Dimana para anggota diwajibkan untuk fokus dan bergembira saat melakukan tendangan yang diiringi oleh irama musik, Musik yang di pakai pada kali ini adalah musik Bertempo sedang dan berkonsep musim panas.

Refleksi

Perlakuan khusus dimana peneliti melakukan tindakan penyelesaian dari permasalahan ini, peneliti disini melakukan tindakan memperbaiki tendangan mereka yang sebelumnya saat melakukan gerakan terlihat salah dan tidak tepat, dengan menggunakan irama musik dan pembagian teknik tendangan saat melakukan gerakan, dapat membantu para siswa mengingat dan menghafalkan tendangan yang tepat dan alur tendangan yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 25 dan 27 mei 2021 dengan jumlah responden 35 siswa yang

mengikuti Taekwondo di SMK Negeri 1 Bayah. Pengujian dilakukan dengan membandingkan r hitung dan r tabel. Nilai r hitung merupakan hasil korelasi jawaban responden pada masing-masing pertanyaan di setiap variabel yang dianalisis dengan program *software* statistik dan outputnya bernama *corrected item correlation*. Untuk mendapatkan r tabel dilakukan dengan tabel r *product moment*, yaitu menentukan $\alpha = 0,05$ kemudian n (sampel) = 35 sehingga didapat nilai r tabel dua sisi sebesar 0,282. Tingkat kevalidan indikator atau kuesioner dapat ditentukan, apabila r hitung $>$ r tabel = Valid dan r hitung $<$ r tabel = Gugur.

Angket tingkat Motivasi terdiri dari 15 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 1 butir yang memiliki nilai r -hitung lebih kecil dari r -tabel, yaitu nomor 15, satu butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 14 butir dan divalidasi oleh ibu Juriana, S.Psi. M.Si. Psikolog selaku

dosen psikologi olahraga.

Dengan demikian pernyataan yang dibagikan kepada siswa penelitian selanjutnya berjumlah sekitar empat belas pernyataan dan sudah divalidasi, melalui program *software* statistik dan outputnya bernama *corrected item correlation*.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah indikator atau kuesioner yang digunakan dapat dipercaya atau handal sebagai alat ukur variabel. Reliabilitas suatu indikator atau kuesioner dapat dilihat dari nilai *cronbach's alpha* (α), yaitu apabila nilai *cronbach's alpha* (α) lebih besar ($>$) 0,60 maka indikator atau kuesioner adalah reliabel, sedangkan apabila nilai *cronbach's alpha* (α) lebih kecil ($<$) 0,60 maka indikator atau kuesioner tidak reliabel. Secara keseluruhan hasil uji reliabilitas dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 2 Keterangan reliabel Motivasi

Variabel	<i>Cronbach's alpha</i>	Standart Reliability	Keterangan
Motivasi	0,915	0,60	Reliabel

Sumber : Peneliti, 2021

Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha-cronbach* didapatkan nilai sebesar 0,918 pada

variabel tingkat Motivasi, yang berarti angket berada dalam kategori sangat reliabel. Perolehan nilai reliabilitas untuk tes harus memiliki minimal 0,60.

Untuk mendapatkan hasil data tingkat Motivasi dikumpulkan dengan menggunakan angket yang sudah divalidasi sebelumnya, peneliti mencoba kembali memberikan lembaran pernyataan pada anggota ekstrakurikuler taekwondo yang kemudian akan diisi oleh anggota ekstrakurikuler SMAN 3 Rangkasbitung. Jumlah soal sah atau valid adalah sebanyak 14 butir soal. Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat lima pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 5.

Untuk mendapatkan Hasil penelitian statistik variabel tingkat Survei Motivasi anggota ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 3 Rangkasbitung hasilnya sebagai Berikut;

Tabel 3 Keterangan tentang tabel Motivasi

	Total pernyataan	Total Skor	Keterangan
1	1	123	Baik

2	133	Sangat Baik
3	100	Biasa
4	92	Biasa
5	109	Biasa
6	123	Baik
7	133	Sangat Baik
8	109	Biasa
9	119	Biasa
10	143	Baik
11	141	Baik
12	152	Sangat Baik
13	143	Baik
14	141	Baik

Hasilnya, irama musik berpengaruh terhadap motivasi mereka dalam melakukan gerakan, setelah itu, dengan metode dari peneliti, memberikan dampak baik dalam memperbaiki tendangan yang dipelajari oleh mereka. Dengan data hasil penelitian yang diperoleh peneliti dapat dikategorikan bahwa penelitian kali ini berjalan dengan baik dan berhasil.

Tabel 4 Keterangan tentang tabel Motivasi

Nilai Interval	Kategori	Keterangan
1,00 - 1,80	Sangat Tidak Setuju	Baik
1,80 - 2,60	Tidak Setuju	Sangat Baik
2,60 - 3,40	Kurang Setuju	Biasa
3,40 - 4,20	Setuju	Biasa
4,20 - 500	Sangat Setuju	Biasa

Hasil pernyataan yang telah

dilakukan oleh peneliti, diperkuat dengan adanya tabel kelas interval diatas, dengan adanya nilai interval peneliti bisa mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil nilai penelitian yang didapatkan dari anggota ekstrakurikuler taekwondo akan disesuaikan dengan tabel nilai intervalnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian antara keduanya, terdapat pengaruh yang positif antara motivasi dengan tendangan *momtong dollyo chagi*, dapat dilihat bahwa respon jawaban dari butir pernyataan yang didapatkan menghasilkan peningkatan motivasi saat melakukan latihan tendangan *momtong dollyo chagi*.

Dari grafik pada Halaman sebelumnya, ditemukan bahwa hasil baik dan sangat baik bisa mendominasi dibanding dengan jawaban yang biasa, dengan demikian keberhasilan penelitian ini dikuatkan dengan perolehan total skor pada tabel sebelumnya dengan

mendapatkan keterangan sangat baik, dari sini peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa penelitian kali ini berjalan sesuai dengan harapan peneliti dan kolabulator atau dengan kata lain penelitian ini bisa diselesaikan dengan baik dan mendapatkan hasil yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menyatakan bahwa variabel motivasi dapat memberikan kontribusi kepada anggota ekstrakurikuler taekwondo dalam melakukan gerakan tendangan *momtong dollyo chagi*, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh antara motivasi dengan latihan tendangan *momtong dollyo chagi* pada siswa SMAN 3 Rangkasbitung, kesimpulan ini dikuatkan dengan data hasil pengisian kuisioner oleh anggota ekstrakurikuler taekwondo, semakin baik hasil jawaban dari butir pernyataan.

DAFTAR PUSTAKA

- Uno, H.B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Muh.Sain Hanafy, Jurnal Pendidikan: *Konsep Belajar dan Pembelajaran, Lentera Pendidikan*, Vol. 17 No. 1 Juni 2014: 66-79.
- Aeni Rizkq. 2012. *Pengertian Belajar Menurut Para Ahli*.
- Noh Hyung Jun, P. S. (2016). *Taekwondo*

- Basic Technique Movement*.
Seoul: Darak Company.
- Anwar S, 2013, *Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan, Jiwa, Fungsi dan Kerja Otak Manusia* Kemdikbud. (2011)
- Prajnamita, 2010, *Pengaruh Musik Terhadap Kecerdasan Otak*.
- Marchita Y, 2013, *Hubungan Minat pada Musik dengan Motivasi Belajar Mahasiswa*.
- Yudha M.
Saputra.1999.*Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- KUKKIWON. (2009). *The textbook of taekwondo poomsae*, Seoul: Korea.
- KUKKIWON. (2012). *International (Foreign) Intruction Course* . Korea : Hanggang .