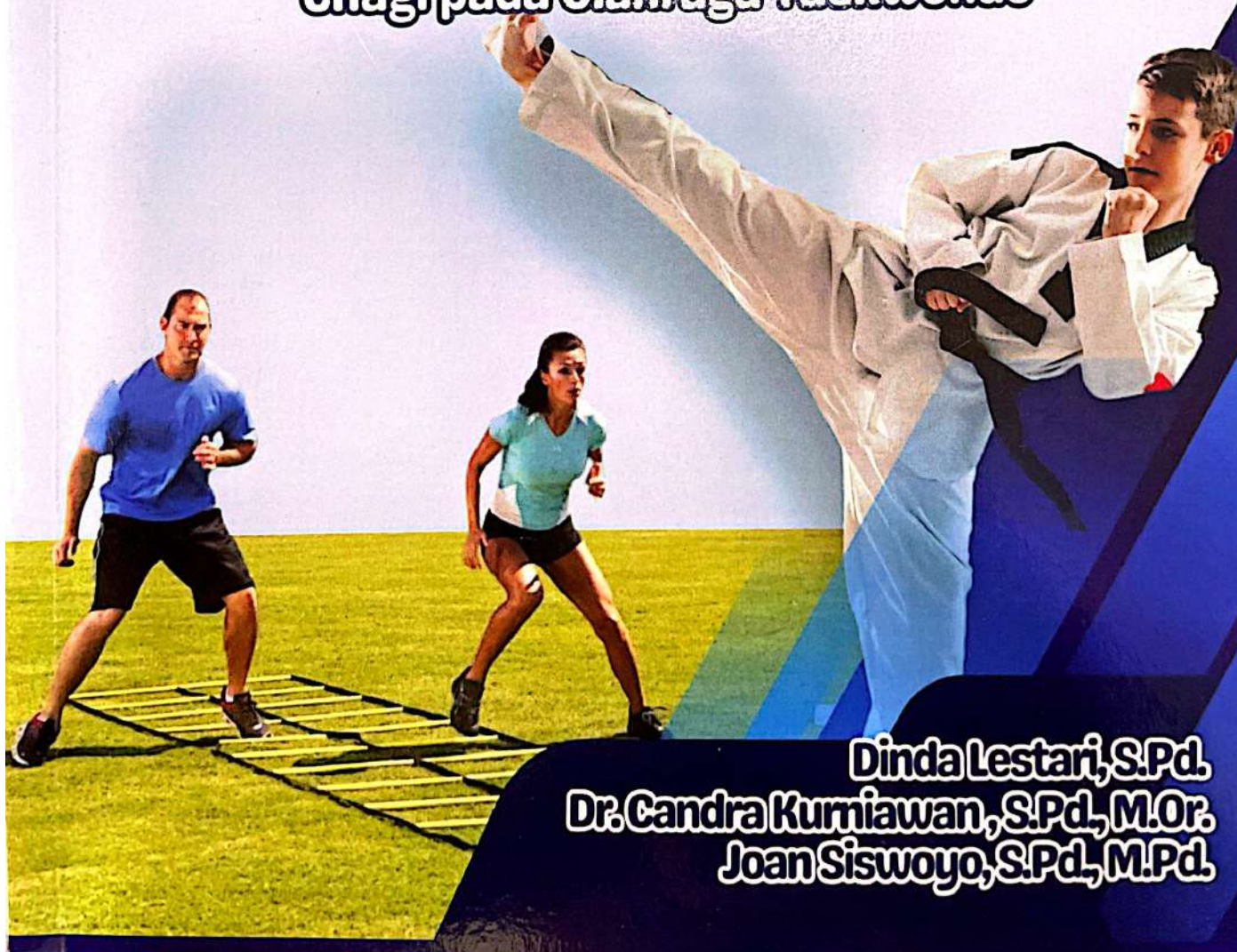




Model Latihan **LADDER DRILL**

untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo
Chagi pada Olahraga Taekwondo



Dinda Lestari, S.Pd.
Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.



Model Latihan **LADDER** **DRILL**

**Untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo
Chagi Pada Olahraga Taekwondo**

Dinda Lestari, S.Pd.
Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or
Joan Siswoyo, M.Pd.



**Model Latihan Ladder Drill untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo
Chagi pada Olahraga Taekwondo**

**Dinda Lestari, S.Pd.
Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or
Joan Siswoyo, M.Pd.**

Editor:
Dela Gustika

Desainer:
Putri Muliya

Sumber Gambar Kover:
www.freepik.com

Penata Letak:
Dela Gustika

Proofreader:
Tim Sagusatal

Ukuran:
x, 54 hlm, 14,5x 20,5 cm

ISBN:
978-634-7127-08-2

Cetakan Pertama:
Mei 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT SAGUSATAL INDONESIA

Jorong Pale, Nagari Pematang Panjang, Kecamatan Sijunjung
Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatra Barat – Indonesia 27554
HP/WA: 0812-6687-2619
Website: www.sagusatal.or.id
E-mail: sagusatal21@gmail.com

Model Latihan **LADDER DRILL**

untuk Meningkatkan Tendangan
Dollyo Chagi pada Olahraga
Taekwondo

Buku panduan ini menyajikan model latihan *Ladder Drill* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* dalam cabang olahraga Taekwondo.

Model latihan ini disusun berdasarkan kajian dan evaluasi terhadap kelayakan serta keefektifan latihan dalam beberapa periode tertentu, sehingga dapat dijadikan acuan terpercaya dalam proses pelatihan.

Model latihan *Ladder Drill* yang ditawarkan dalam buku ini dapat diterapkan mulai dari tingkat sekolah, universitas, hingga di tempat-tempat latihan Taekwondo. Dalam proses pelatihan, model ini diharapkan mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan teknik dan kekuatan tendangan *Dollyo Chagi*.

Tujuan utama dari buku ini adalah untuk memberikan pemahaman, wawasan, dan pengetahuan praktis kepada pelatih, atlet, maupun penggiat olahraga Taekwondo tentang bagaimana mengintegrasikan latihan *Ladder Drill* secara efektif untuk mengembangkan kualitas tendangan yang optimal. Buku ini juga dapat menjadi referensi ilmiah maupun praktis dalam pengembangan program latihan Taekwondo yang lebih terstruktur dan bernilai tambah.



Dinda Lestari lahir di Bandar Lampung pada 4 Mei 2003. Ia menempuh pendidikan dasar hingga menengah di kota kelahirannya, dan melanjutkan studi di Universitas Lampung pada tahun 2021. Saat ini, ia tercatat sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.



Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or. Lahir di Bandar Lampung, 31 Januari 1991. Pendidikan S1 di Universitas Lampung (UNILA) lulus tahun 2013. Pendidikan S2 lulus tahun 2015 di Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS). Dan Pendidikan S3 lulus tahun 2022 di Universitas Negeri Semarang (UNNES). Saat ini menjadi dosen di Universitas Lampung.



Joan Siswoyo, M.Pd lahir di Bandar Lampung 29 Januari 1988, Pendidikan di Universitas Lampung (UNILA) yang lulus pada tahun 2010. Pendidikan S2 terselesaikan pada 2013 Universitas Negeri Semarang (UNNES) Jawa Tengah saat ini menjadi dosen di Universitas Lampung.



Penerbit SAGUSATAL INDONESIA
Jorong Pale, Pematang Panjang, Sijunjung
Sijunjung, Sumatera Barat – Indonesia 27554
Website: www.sagusatal.or.id
Email: sagusatal21@gmail.com

