

**PENGARUH METODE LATIHAN POWER TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ANGGOTA TAEKWONDO
SIPJIN KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2019**

¹Hamad Fauzi, ²Firman Septiadi, ³Firman Maulana

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Bandung, Indonesia

E-mail: Hamadfauzi99@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan power terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi. Pentingnya peranan metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam tendangan dasar taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*pre-experimental, pretest-posttest control group design*). Populasi penelitian ini merupakan anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi, populasi yang berjumlah 25 orang sampel yang di ambil 20 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh anggota taekwondo dengan teknik *purposive sampling* ,yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) program latihan, (2) tes kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik analisis uji normalitas, uji-F dan uji-T. Di peroleh hasil F hitung lebih besar dari F tabel, yaitu F hitung (2,39) dan F tabel (2.98) dan T hitung lebih besar dari T tabel yaitu T hitung (2,934) dan T tabel (1,812). berdasarkan taraf signifikansi 0.05 maka H_a di terima artinya ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.

Kata Kunci: Program Latihan, Dollyo Chagi, Taekwondo

Abstract

This study aims to determine the effect of power training on the speed of the Dolly Chagi kick in the Sipjin taekwondo member Sukabumi Regency. The importance of the role of the power training method to the speed of the Dolly Chagi kick in taekwondo kicks. This research uses quantitative methods (pre-experimental, pretest-posttest control group design). This study population is a member of the Sipab taekwondo Sukabumi Regency, a population of 25 people taken by 20 people. The sample of this study was all members of taekwondo with purposive sampling technique, which is the technique of determining the sample with certain considerations. The instruments used in this study include: (1) training program, (2) dollyo chagi kick speed test. Based on the results of calculations using the normality test, F-test and T-test analysis techniques. the F count result is greater than the F table, i.e. F count (2.39) and F table (2.98). and T arithmetic greater than T table that is T arithmetic (2,934) and T table (1,812). based on a significance level of

0.05, H_a was accepted, meaning that there was an influence of the power training method on the speed of the Dolly Chagi kick on members of the Sipjin Taekwondo Sukabumi Regency in 2019.

Keywords: *Exercise Program, Dollyo Chagi, Taekwondo*

Introduction

Olahraga merupakan proses yang sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani dan mencapai prestasi dalam olahraga.

Kabupaten Sukabumi merupakan salah satu daerah di Jawa Barat yang menggemari olahraga taekwondo, dapat dibuktikan dengan banyaknya *dojang* atau perguruan taekwondo di Kabupaten Sukabumi. *Dojang* adalah sebutan untuk *Basecamp* atau tempat dimana taekwondoin berlatih. Hal ini berpengaruh pada minat siswa di Kabupaten Sukabumi untuk mengikuti olahraga tersebut. Sehingga banyak pula unit yang telah mengembangkan dan membina atlet dalam cabang olahraga taekwondo tersebut salah satu dojang yaitu Sipjin Sukabumi.

Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan *power*. Dari kelima komponen fisik tersebut kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Dalam olahraga taekwondo dibutuhkan beberapa keterampilan yang cukup baik, apalagi dalam segi kecepatan otot tungkai yang berpengaruh pada tendangan. Dalam kecepatan tendangan *dollyo chagi* seorang pemain harus mempunyai kecepatan yang cukup baik untuk bisa melakukan pergerakan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada tanggal 22 April 2019 pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi, Telah diadakannya tes *Vertical Jump* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi untuk mengetahui kekuatan otot tungkai, Hal tersebut menunjukkan bahwa salah satu faktor kurangnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah masih lemahnya kekuatan otot tungkai dengan indikator berupa *test vertical jump*.

Dari permasalahan di atas maka dari itu peneliti mengajukan Untuk meningkatkan kecepatan ada berbagai macam teknik latihan, salah satunya adalah menggunakan latihan tahanan Karet dan *Skipping*. Dapat diketahui bahwa permasalahan yang ditemukan berkaitan dengan intensitas gerak. Bila intensitas gerak yang dilakukan oleh siswa relatif rendah sehingga siswa cenderung sulit menguasai suatu keterampilan gerak. Jika siswa sulit menguasai suatu keterampilan gerak maka hasil gerakan yang didapatkan siswa cenderung tidak akan maksimal. Hal ini dibuktikan oleh pelatih Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi, hal ini tentu menjadi masalah yang berdampak besar pada anggota saat melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi*, karena dengan tidak adanya

kecepatan yang baik akan berpengaruh terhadap hasil tendangan siswa yang cenderung tidak maksimal, dan akan mendapatkan kesulitan untuk meraih juara. Andi Mas (2019) Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dan faktor penentu keberhasilan dalam kegiatan berolahraga Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa perbedaan pengaruh antara metode latihan *skipping* dengan metode latihan karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019.

Taekwondo yang kita kenal sekarang mempunyai sejarah yang sangat panjang, seiring dengan perjalanan sejarah bangsa korea, dimana bela diri ini berasal, Taekwondo di indonesia sudah jadi olahraga yang populer dengan berbagai prestasi-prestasi yang sudah diberikan oleh atlet-atlet indonesia sampai saat ini. Harsono mendefinisikan latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Jadi, proses pencapaian jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang telah ditentukan, Mu'arif Arhas Putra (2016).

Model latihan salah satu metode latihan yang mempengaruhi power yaitu latihan tahanan karet dan *skipping*. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan". *Skipping* yang dimaksud adalah mengayunkan tali ketika tali melewati kaki dan kepala dengan alat sederhana berupa tali. Hadiyatullah Akbari (2013) *Skipping* sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan. *Skipping* adalah olahraga yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya, Krisna Adi Swara (2017). Latihan skiping merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak tungkai dan kaki, memperkecil jarak horizontal dan sebaliknya memanfaatkan jarak horizontal untu membentuk kecepatan yang tinggi.

Latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga, Bumpa (2000). Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan Sumarno dalam Dio (2016).

Pelaksanaan latihan skipping dalam penelitian ini anda harus menggunakan baju yang bisa menyerap keringat, dan kenakan pula sepatu yang pas dan nyaman saat melompat. Sebelum memulai olahraga ini, sebaiknya anda harus menyesuaikan panjang tali dengan tinggi tubuh anda. Krisna Adi Swara (2017) Latihan *skipping* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak tungkai dan kaki.

Nurul Ihsan, Suwirman (2018) Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* sangat penting: (1) dapat mempermudah mendapatkan poin dalam pertandingan (2) Membantu anggota untuk memenangkan pertandingan.

Ada 5 langkah dalam berlatih tendangan *dollyo chagi* yaitu sebagai berikut: (1) Dari posisi *kyorugi junbi* (kuda-kuda bertarung) angkat lutut lurus kedepan, badan tetap tegap menghadap ke depan (2) Putar pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan, dan tumit pada kaki tumpuan dorong kedepan (3) Sentak kaki lurus kedepan hingga membentuk sudut 45 derajat (4) Lipat kembali kaki yang menendang yang disebut snap (5) Tarik kembali kaki yang menendang ke belakang, jika melatih satu kaki ditempat maka diperbolehkan kaki yang menendang disimpan kembali di depan.

Ada beberapa daerah di Indonesia Taekwondo adalah seni beladiri yang berakar dari beladiri tradisional korea yang hingga saat ini telah populer di dunia dan telah dipertandingkan di Olimpiade. Tidak hanya aspek fisik yang diajarkan dalam *taekwondo*, melainkan sangat menekankan pada kedisiplinan mental serta keahlian dalam bertarung. Secara luas taekwondo dapat diartikan sebagai “seni tangan dan kaki” atau “jalan” atau “cara kaki dan kepala”. Gerak dasar tendangan sangat dominan dalam seni bela diri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihan dalam teknik tendangan. Banyak sekali bentuk dan tipe tendangan di dalam taekwondo, walaupun didalam mempelajari *Poomsae Tae Geuk*, tidak banyak teknik tendangan yang terdapat dalam jurus-jurus.” Pada cabang olahraga Taekwondo terdapat berbagai jenis gerak tekrik Secara umum teknik-teknik pada cabang olahraga taekwondo dapat dibedakan teknik dasar, teknik menengah dan teknik lanjut.

Method

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 juli sampai 26 juli tahun 2019 yang dilaksanakan di *Dojang Sipjin Sukabumi*, alamat *Dojang Jl. Sarasa kp. Loasari rt 04 rw 08 kel. Babakan kec. Cibereum Sukabumi Jawabarat 43162*. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah 20 anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi. Dalam penelitian ini diambil sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Pada desain ini satu grup akan diamati dan diukur bukan hanya setelah pemberian *treatment* namun juga sebelum itu. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data statistik eksperimen.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. metode penelitian *eksperiment* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, Sugiyono (2017). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment*. Dalam penelitian *eksperiment* ada perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data,

tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis, Sugiyono (2017).

Hipotesis Statistik H_0 = Tidak ada pengaruh antara metode latihan *power* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi. H_a = Ada pengaruh metode latihan *power* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi.

Discussion

Dalam pembahasan hasil penelitian ini bahwa Ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Sipjin Sukabumi tahun 2019. Penggunaan metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* mempunyai nilai rata-rata tes awal/*pretest* 1.800 dengan nilai tes akhir/*posttest* 24.20. hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *power* berpengaruh kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Pretest kecepatan tendangan *dollyo chagi* nilai rata-rata 1.800, variannya adalah 1.778, dan standar deviasi 1.333. *Posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* mempunyai nilai rata-rata 24.20, variannya adalah 4.178, dan standar deviasi 2.044. Peningkatan perbandingan hasil *pretest posttest* yaitu 53. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal/*pretest* diperoleh L hitung = 0.173 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata α : 0.05 yaitu L tabel = 0.215. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata L hitung $\leq L$ tabel , atau

Ternyata $0.173 \leq 0.215$ artinya distribusi normal

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes akhir/*posttest* diperoleh L hitung = 0.186 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata α : 0.05 yaitu L tabel = 0.215. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata L hitung $\leq L$ tabel , atau

Ternyata $0.186 \leq 0.215$ artinya distribusi normal

Hasil perhitungan uji homogenitas yang bertujuan untuk menguji data yang berasal dari *variable* atau populasi yang sama atau homogen, maka dari itu diperoleh F hitung sebesar 2.39. hasil atau nilai ini berada dibawah dari nilai yang ditetapkan oleh F tabel yaitu 4.41, maka dari itu data yang digunakan di dalam penelitian ini bersifat *homogen* atau sama.

Setelah diketahui uji normalitas dan homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan pendekatan uji t . analisis data dilakukan dengan uji t pada data *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019. Didalam pengujian ini akan menguji hipotesis. Berdasarkan hasil penghitungan dengan pendekatan uji t , maka diperoleh T hitung sebesar 2.956. hasil penghitungan ini ternyata lebih besar dari nilai T tabel yang berjumlah 2.101, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti: H_a - Ada pengaruh metode latihan *power*

terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan di *Basecamp* Sipjin Kabupaten Sukabumi, waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan juli, dan waktu pelaksanaan diberikannya *treatment* berlangsung 2 minggu dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, sesuai dengan dikeluarkannya SK penelitian dan yang menjadi subjek penelitian adalah Anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi. Penelitian eksperimen ini dilakukan melalui 3 tahap, yakni *pretest* (tes awal), *treatment* (perlakuan) dan *posttest* (tes akhir), *pretest* dilakukan pada tanggal 15 Juli 2019, sedangkan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2019.

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian, deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan data *posttest* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari hasil program latihan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi. Kelompok terbagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok karet yaitu kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* menggunakan media karet, 2 kelompok skipping yaitu kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* menggunakan media *skipping*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan power terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.

Conclusion

Kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019 sebelum mendapatkan metode latihan *power* rata-rata masihlah kurang, hal ini telah dibuktikan oleh penulis pada saat melakukan penelitian atau pada saat pengambilan data *pretest*.

Dari hasil *pretest* ini kebanyakan siswa kurang dalam kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo. Setelah dilakukan *pretest*, maka selanjutnya penulis menerapkan sebuah *treatment* atau perlakuan terhadap anggota Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019. Perlakuan ini adalah program latihan taekwondo, perlakuan ini diberikan selama 12 kali pertemuan. Dimana dalam perlakuan ini diberikan pada tanggal 15 juli 2018 hingga 26 juli 2018. Kemudian penulis melakukan *posttest*, dari hasil *pretest* ke *posttest* tersebut ternyata terdapat perubahan atau perkembangan yang signifikan.

Reference

- Andi Mas, 2019. "Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Bergerak Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Sman 22 Makassar". *Physical Education, Health and Recreation*. Volume: 3, Edisi: 2: 88-97.
- Bompa, Tudor.O, 2000. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance, Third Edition*. Amerika: Human Kinetics, Kendal/Hunt publishing Company.

- Dio Alief Eka Utama Putra, Roesdiyanto, 2016. "Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Di SMA Negeri Se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan". *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Volume: 1, Edisi: 1: 16-24.
- Hadiyatullah Akbari, 2013. "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan *Block* Pada Permainan Bolavoli". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 1 (3): 28–31.
- Krisna Adi Swara, 2017. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kekuatan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Sd Negeri 3 Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. Lampung: FKIP-Universitas Lampung.
- Mu'arif Arhas Putra, 2016. Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Edu Research*. Vol. 5 (1): –.
- Nurul Ihsan, Suwirman, 2018. "Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 8 (1): 1–6.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.