
**PENGARUH LATIHAN BEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI
ATLET JUNIOR TAEKWONDO**

Rasyono
Universitas Jambi
Email : rasyono@unja.ac.id

Received: 19 Juli 2018; Accepted 28 November 2018; Published 7 Desember 2018
Ed 2018; 3 (2): 157 - 167

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal dengan jumlah 46 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis data uji-t menunjukkan bahwa dengan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan $(n-1)$ adalah 10 diperoleh t_{hitung} (10.27) dan t_{tabel} (1.812), sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah $10.27 > 1.812$. Hal ini berarti hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal

Kata Kunci: Latihan Beban Karet; Dollyo Chagi

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of rubber load exercise on improving the speed of dollyochagikicks for junior taekwondo athletes at Junior High School (SMP) Xaverius Kuala Tungkal. The population of this study were 46 junior taekwondo athletes from the unit of Junior High School (SMP) Xaverius, Kuala Tungkal. From those populations, 11 students were selected as the samples by purposive sampling technique. The results of t-test data analysis show that with $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom $(n-1) = 10$, the value of $t_{counted}$ obtained in this study was 10.27, and the value of t table was 1.812. As a result, $t_{counted} > t$ table ($10.27 > 1.812$). This implies that H_a hypothesis is accepted and H_o hypothesis is rejected. Hence, from the data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that rubber weight exercises significantly influences the improvement of the speed of dollyochagikids for junior taekwondo athletes at the unit of Junior High School (SMP) Xaverius Kuala Tungkal.

Keywords: Rubber Weight Training; Dollyo Chagi

Copyright © 2018, Journal Sport Area
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1873](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1873)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah

dan rohaniah seseorang dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan. Menurut Tujuan olahraga adalah pembangunan fisik seperti peningkatan kesegaran jasmani dan komponen yang terkandung seperti pengembangan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan ketangkasan, namun tujuan olahraga bukan hanya sekedar pembangunan fisik saja melainkan juga pembentukan mental dan spiritual. Olahraga juga membawa banyak fungsi bagi kehidupan manusia. Fungsi olahraga yang mendasar adalah membawa manusia pada perubahan aspek jasmani yang lebih baik seperti peningkatan fungsi respirasi, fungsi gerak dan peningkatan kesegaran jasmani. Perubahan fisiologis dari hasil latihan atau olahraga secara bersama-sama akan menyebabkan peningkatan kemampuan fungsional alat-alat tubuh (kemampuan gerak), dengan meningkatnya kemampuan gerak berarti meningkatnya kualitas hidup orang tersebut (Giriwijoyo, 2010).

Perkembangan taekwondo di Indonesia saat ini sangat pesat, semua ini karena kerja sama yang baik antara pembina, pelatih dan pengurus dalam memberikan latihan pada para atlet. Setiap pelatih dan Pembina olahraga akan senantiasa berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya. Maka dalam pencapaian prestasi olahraga perlu adanya potensi yang tertentu dari diri si atlet agar menjadi atlet yang berprestasi tinggi. Potensi yang dimiliki oleh atlet dikembangkan oleh para pelatih dan pembina melalui latihan yang terprogram.

Kecepatan (*speed*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang paling dominan dan harus dimiliki oleh setiap atlet, karena setiap gerakan yang ada dalam kyoruki baik menyerang dan bertahan harus dilakukan dengan cepat. Seorang atlet taekwondo pada pertandingan tanpa memiliki kecepatan menendang yang baik selamanya tidak akan pernah berhasil dengan baik.

Banyak pelatih atau Pembina cabang olahraga taekwondo, dimana dalam menyusun program latihannya semata-mata melatih kecepatan tendangan *dollyo chagi* secara berulang-ulang (repetisi sebanyak mungkin) dengan prinsip semakin banyak menendang akan menambah kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Dengan menggunakan prinsip tersebut kecepatan tendangan akan meningkat tetapi membutuhkan waktu yang cukup lama dan proses peningkatannya lambat.

Untuk itu, penulis dalam penelitian ini ingin menemukan cara yang cepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan latihan beban karet. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*, sehingga pelatih atau pembina olahraga taekwondo dapat menggunakan dan menerapkannya ketika melatih atletnya kelak.

Pada daerah Jambi olahraga taekwondo telah tersebar diberbagai unit satuan latihan. Beberapa unit latihan tersebut telah mencapai kabupaten Tanjung Jabung Barat diantaranya unit taekwondo SMP Xaverius Kuala Tungkal yang terletak di Kuala Tungkal. Taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal sering juga mengikuti event-event kejuaraan yang diselenggarakan oleh Kabupaten, Provinsi, dan di luar Provinsi. Sehingga muncul beberapa atlet yang mempunyai prestasi cemerlang yang menjuarai event-event tersebut. Terakhir kali taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal mengikuti event School Games FIK UNJA 2017 dan berhasil mendapatkan 2 emas, 1 perak, dan 4 perunggu.

Salah satu kegiatan olahraga yang diadakan di SMP Xaverius Kuala Tungkal yaitu taekwondo. Kegiatan olahraga taekwondo merupakan bagian dari kegiatan olahraga

yang sudah diprogram di SMP Xaverius Kuala Tungkal. Kegiatan ini rutin diselenggarakan setiap hari Kamis dan Minggu dari pukul 15.30 WIB – 17.30 WIB. Siswa yang mengikuti kegiatan taekwondo adalah Siswa SMP Xaverius Kuala Tungkal kelas VII, VIII, dan IX yang benar-benar ingin dan berminat latihan taekwondo.

Lokasi pelaksanaan latihan taekwondo dilaksanakan di lapangan olahraga SD dan SMP Xaverius Kuala Tungkal. Penggunaan lapangan tersebut tidak hanya untuk latihan taekwondo, melainkan juga digunakan untuk ekstrakurikuler lain seperti drum band, bola basket, dan pramuka, sehingga jam latihan siswa pun kurang optimal karena hanya mendapat jatah 2 kali dalam 1 minggu. Hal ini sangat vital karena dalam kegiatan pelatihan karena tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang maksimal apabila latihannya 2 kali dalam seminggu ditambah lagi kecepatan menendang *dollyo chagi* siswa yang belum maksimal.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap atlet junior taekwondo unit Xaverius Kuala Tungkal, tercatat ada 47 taekwondoin di taekwondo unit Xaverius Kuala Tungkal. Pada saat dilakukan uji coba dan survey ke tempat latihan, jelas terlihat bahwa tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan masih lemah, kaku, dan lambat. Sehingga mengakibatkan tendangan tidak tepat mengenai sasaran atau target saat menendang, karena daya ledak otot sangat mempengaruhi kecepatan seseorang saat menendang.

Maka untuk menguasai teknik dasar tendangan *dollyo chagi* diperlukan latihan khusus yang mengarah pada peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan hasil observasi di lapangan dalam upaya menguasai teknik dasar tendangan *dollyo chagi* diperlukan koordinasi gerakan, keseimbangan, serta *power* otot tungkai yang baik.

Dari hasil observasi ini untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* diperlukan latihan yang mengarah pada kecepatan mengkoordinasikan gerak, keseimbangan tubuh dan *power* tungkai, salah satu latihan yang mempunyai unsur mengkoordinasikan alat gerak, keseimbangan tubuh dan *power* otot tungkai adalah dengan latihan beban karet.

Dari permasalahan dan latar belakang di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan beban karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal”.

Menurut Suryadi (2002), taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo terdiri dari tiga kata: *tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan atau menghantam mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Ada tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo yaitu:

1. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan untuk melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan dengan memakai sasaran atau obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, bahkan tusukan jari tangan.
3. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik beladirlinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu seorang yang berlatih atau mempelajari Taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Namun hal itu harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo (Suryadi,2002).

Latihan merupakan aplikasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Aplikasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntunan yang makin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik. Menurut Syafruddin (2011), latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental. Sedangkan menurut Hidayat (2014) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet dalam usaha mencapai prestasi puncak. Dalam proses latihan akan terjadi kondisi yang sangat mempengaruhi kondisi atlet. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan pelaksanaan dari materi yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dan disiplin sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar seseorang untuk mengerjakan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan, dan lain-lain. Sedangkan menurut Widiastuti (2011), kecepatan dapat diartikan pula sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan kecepatan tertentu. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat (Ismaryati, 2011:57). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan anggota badan dengan kecepatan terbesar dan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

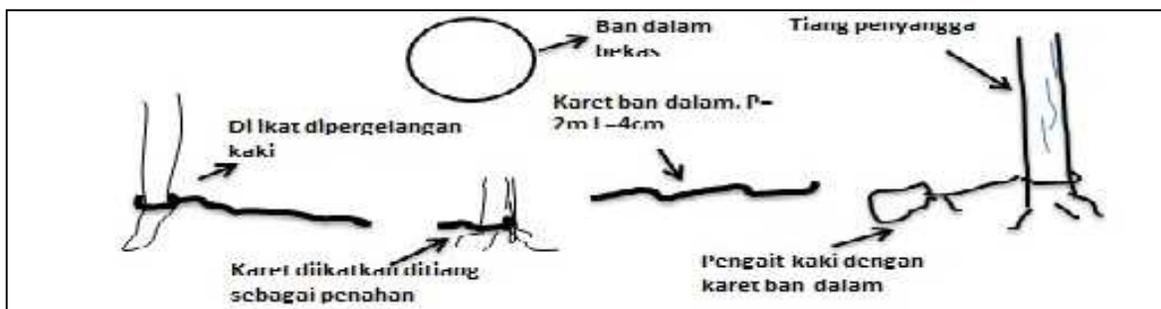
Latihan beban karet akan melatih kontraksi otot, selama latihan beban karet kontraksi otot yang terjadi yaitu kontraksi otot secara isokenetik. Kontraksi otot isokenetik adalah kontraksi otot secara maksimal dengan kecepatan kontraksi konstan. Kontraksi semacam ini adalah kontraksi otot selama kegiatan olahraga berlangsung. Program latihan isokenetik merupakan program baru sehingga belum banyak peneliti yang memberikan data-data secara lengkap. Namun demikian E.I. Fox, menyatakan bahwa kenaikan

kekuatan dari program latihan isokenetik selama 8 minggu, 3 kali per minggu, adalah 30%. Disamping itu dilaporkan pula bahwa program latihan isokenetik hendaknya memperhatikan faktor kecepatan sudut gerak dalam persendian.

Menurut Sukendro (2017) program latihan harus dibuat dengan teliti agar mampu meningkatkan kemampuan otot dan sistem energi sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan nomor dan spesifikasi atlet. Pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan dalam merancang program latihan kondisi fisik.

Bentuk latihan menggunakan beban karet secara fundamental merupakan hasil adopsi dari latihan tahanan yaitu menarik beban karet sebagai bahan yang diikatkan pada bagian tungkai bawah. Latihan berbeban karet pada tungkai adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan beban luar berupa karet yang diikatkan pada pergelangan kaki. Hal ini dapat menunjukkan suatu perkembangan pada salah satu bagian tubuh tertentu, terutama pada bagian tungkai, sehingga kondisi fisik yang dikehendaki dapat dikembangkan melalui latihan beban karet ini. Langkah-langkah latihan menggunakan beban karet sebagai berikut:

- Siapkan karet ban dalam bekas yang sudah dipotong sepanjang 2 m dan lebar 4 cm
- Ikutkan karet ban dalam bekas ke tiang, sebagai penahan atau penyangga
- Ikutkan karet ban dalam bekas tersebut ke pergelangan kaki atlet
- Atlet menjauh dari tiang penyangga dengan karet terikat di pergelangan kaki, sehingga karet menjadi kencang
- Atlet berdiri dengan kuda-kuda siap menendang
- Kaki tumpuan diletakkan di depan
- Kaki untuk menendang diletakkan di belakang dengan posisi kaki terikat dengan ban karet dalam bekas.
- Atlet melakukan tendangan *dollyo chagi* hingga karet kencang dan terdapat tarikan dari karet tersebut



Gambar 1. Bentuk Latihan Beban Karet

Keterangan gambar latihan beban karet:

- Ban karet bekas yang sudah dipotong panjang, sepanjang 2 meter dan lebar 4 cm
- Tiang sebagai penyangga atau tahanan untuk karet
- Pergelangan kaki dikaitkan dengan karet ban dalam bekas

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pra eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan dengan tes awal dan tes akhir kelompok tunggal “*One Group Pretest Posstest*”. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior taekwondo, diukur melalui tes awal kemudian diberikan perlakuan latihan menggunakan latihan tendangan dengan tahanan karet ban. Diharapkan hasil uji akhir memperlihatkan pengaruh latihan tendangan dengan beban karet ban terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior gambar rancangan penelitian sebagai berikut:

T1 – X – T2

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- X : Latihan menendang dengan tahanan karet
- T1 : Tes awal (kecepatan tendangan *dollyo chagi*)
- T2 : Tes akhir (kecepatan tendangan *dollyo chagi*)

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Junior Taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal, dengan jumlah murid 46 Orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 orang yang didapat menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Xaverius Kuala Tungkal. Penelitian ini dilaksanakan pada 17 Januari sampai 17 Maret 2018 (satu setengah bulan). Instrumen dalam penelitian ini berupa tes. Untuk mengukur frekuensi kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam taekwondo adalah dengan tes tendangan *dollyo chagi*. Berikut adalah uraian pelaksanaan tes tendangan *dollyo chagi*.

- a. Atlet bersiap-siap berdiri di belakang target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 60 cm
- b. Setelah aba-aba “YA” atlet melakukan tendangan kaki kanan selama 15 detik dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang ada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kaki kiri selama 15 detik.
- c. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan dan diambil tendangan yang terbanyak.
- d. Sasaran dengan target disesuaikan dengan ukuran tinggi badan tester.
- e. Tes ini dilakukan dengan 2 kali kesempatan, nilai yang tertinggi dari 2 kali kesempatan diambil untuk dijadikan data

Tabel 1. Norma Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*

NILAI	KATEGORI
>28	Baik Sekali
23 – 27	Baik
18 – 22	Sedang
15 – 18	Kurang
<14	Kurang Seakali

(Cahyani, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tes Awal Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Tabel 2. Hasil Tes Awal Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Klasifikasi Kecepatan Tendangan <i>Dolyo Chagi</i>		Frekuensi		Klasifikasi	
			Fa	Fr		
1	28 >		0	0	Baik Sekali (BS)	
2	23	-	27	0	0	Baik (B)
3	18	-	22	6	54.55	Sedang (S)
4	15	-	17	5	45.45	Kurang (K)
5	<14		0	0		Kurang Sekali (KS)
	Jumlah		11	100		

Tes awal pada penelitian ini tidak melakukan latihan beban karet, sehingga dalam tes awal ini murni tidak ada perlakuan pada atlet junior Taekwondo SMP Xaverius Kuala Tungkal. Pada tes awal ini didapatkan hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan jumlah keseluruhan 192 poin, dengan demikian hasil rata-rata kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah sebesar 17,45 poin yang termasuk dalam kategori kurang.

2. Tes Akhir Hasil Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Tabel 3. Hasil Tes Akhir Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Klasifikasi Kecepatan Tendangan <i>Dolyo Chagi</i>		Frekuensi		Klasifikasi	
			Fa	Fr		
1	28 >		0	0	Baik Sekali (BS)	
2	23	-	27	0	0	Baik (B)
3	18	-	22	9	81.82	Sedang (S)
4	15	-	17	2	18.18	Kurang (K)
5	<14		0	0		Kurang Sekali (KS)
	Jumlah		11	100		

Tes akhir pada penelitian ini merupakan tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan beban karet selama 6 minggu. Pada tes akhir ini didapatkan hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan jumlah keseluruhan 220 poin, dengan demikian hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo SMP Xaverius Kuala Tungkal adalah sebesar 20,00 poin dan termasuk ke dalam kategori sedang. Jika dilihat dari hasil rata-rata kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada tes awal sebesar 17,45 poin dibandingkan dengan hasil rata-rata kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada tes akhir sebesar 20,00 poin.

Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors, dimana data dikatakan berdistribusi normal apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Kelas	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Data Tes Awal	11	-0.109	0.249	Normal
2	Data Tes Akhir	11	0.066	0.249	Normal

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada tes awal nilai $L_{hitung} = -0,109$ sedangkan nilai $L_{tabel} = 0,249$ sehingga $L_{hitung} = -0,109 < L_{tabel} = 0,249$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan hasil data pada tes akhir diketahui nilai $L_{hitung} = 0,066$ dan nilai $L_{tabel} = 0,249$ sehingga $L_{hitung} = 0,066 < L_{tabel} = 0,249$ maka data dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Homogenitas Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Kelas	N	S ²	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
1	Data Tes Awal	11	2.273	0.758	2.97	Homogen
2	Data Tes Akhir	11	3			

Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogenya apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$. Hasil data tes awal dan akhir $F_{hitung} = 0,758 < F_{tabel} = 2,97$ maka dikatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Hipotesis Tes Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

No	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
1	11	10.27	1.812	Diterima Pada Tingkat Kepercayaan 95%
2	11			

Dari tabel di atas diketahui nilai $t_{hitung} = 10,27$ dan $T_{tabel} = 1,812$ pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan (dk) = $(n-1) = (11-1) = 10$. Hal ini berarti $T_{hitung} = 10,27 > T_{tabel} = 1.812$ maka H_0 diterima dengan taraf kepercayaan 95%. Dari hasil tersebut maka, hipotesis yang menyatakan “Terdapat pengaruh latihan beban karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal”, diterima.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan bahwa di dalam olahraga taekwondo, tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik yang harus dimiliki oleh setiap atlet

dan yang paling sering digunakan dalam suatu pertandingan. Namun dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* juga memerlukan kecepatan. Untuk mendapatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang baik diperlukan suatu latihan, adapun latihan itu yaitu latihan beban karet.

Dari data penelitian diperoleh hasil kecepatan rata-rata tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior taekwondo SMP Xaverius Kuala Tungkal sebelum diberikan perlakuan (tes awal) sebesar 17,45 poin. Setelah pengambilan data tes awal, kemudian atlet diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan beban karet. Dalam latihan menggunakan alat atau metode yang sangat sederhana dan sangat mudah diperoleh dalam saat latihan. Dalam proses latihan atlet diberikan 16 kali pertemuan selama 2 bulan.

Pernyataan ini didukung dengan adanya peningkatan hasil data penelitian yang diperoleh dari hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior taekwondo SMP Xaverius Kuala Tungkal setelah diberikan perlakuan (tes akhir), hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* terjadi peningkatan yang berarti, dengan nilai 20,00 poin. Jika dilihat dari hasil rata-rata kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada tes awal sebesar 17,45 poin dan hasil rata-rata kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada tes akhir sebesar 20,00 poin, maka terdapat peningkatan sebesar 2,55 poin.

Berdasarkan uraian tersebut dan dengan hasil penelitian diperoleh hasil *tes awal* dan *tes akhir*, dimana nilai rata-rata adalah 17,45 dan 20,00. Dari hasil data dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal.

Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan uji t yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu 10,27 > 1,812, maka berarti ada pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal. Peningkatan kecepatan terjadi karena latihan beban karet. Dengan demikian maka penelitian ini diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian membuktikan prinsip olahraga yakni jika latihan dilakukan dengan benar dan dengan porsi yang benar akan dapat meningkatkan kemampuan seseorang.

Sesuai dengan hasil penelitian pada *Journal of Physical Education, Health and Sport* "...metode latihan beban, kelompok kemampuan motorik rendah tidak menemui kendala yang berarti, karena latihan beban dengan gerakan mengangkat atau melawan beban secara teratur serta beban latihannya ditambah sedikit demi sedikit secara progresif akan merangsang otot tungkai berkontraksi secara cepat, sehingga menimbulkan kekuatan dan kecepatan yang besar disertai daya ledak" (Solissa, 2014). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jika dilakukan dengan benar latihan beban akan berdampak pada peningkatan kecepatan tendangan. Selain hal tersebut sesuai hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kim (2011), dalam jurnal penelitiannya menunjukkan "hasil teknik tendangan yang baik dan tepat pada sasaran akan efisien pada atlet yang mempunyai antropometri yang sesuai, sehingga kesesuaian sudut-sudut segmen tubuh akan mempengaruhi kecepatan dan ketepatan tendangan". Sebagai kesimpulan bahwa selain latihan beban bahwa teknik serta antropometri yang baik akan sangat menunjang hasil dari tendangan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan beban karet memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal dibuktikan pada penilaian tes awal dan tes akhir dengan nilai rata-rata tes awal =17,44 dan tes akhir = 20,00 dengan selisih peningkatan sebesar 2,55. Hal ini juga dapat dilihat dengan uji T yaitu $T_{hitung} = 10,27$ $T_{tabel} = 1.812$. Jadi, penelitian ini membuktikan meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior taekwondo unit SMP Xaverius Kuala Tungkal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fatina Dian Cahyani. (2015). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya*. Padang: FIK UNP.
- Giriwijoyo, H.Y.S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: UPI.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jonas, S. (2014). Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo. *Journal of Physical Education, Health and Sport*,
- Kim, YK, and YH Kim. (2011). Taekwondo Biomechanics: Intersegmental Joint Coordination and Hopping Effect". *Spring Conference*.
- Kim, YK, and YH Kim, (2011). "Inter-Joint Coordination in Producing Kicking Velocity of Taekwondo Kicks". *Journal of Sports Science and Medicine 10, 31 - 38*
- Raga. (Edisi Revisi). Semarang: Dahara Prize. Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukendro. (2017). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi: FIK UNJA.
- Suryadi, Y. (2002). *Taekwondo Poomse Taegeuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syarif, H. (2014). *Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.