

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, setiap sekolah selalu menerapkan berbagai macam aktifitas ekstrakurikuler agar dapat menunjang salah satu kemampuan yang dimiliki oleh siswa serta dapat meningkatkan keaktifan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar siswa. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Andriani, Y. A, 2015:2). Selanjutnya Andriani juga mengartikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Ekstrakurikuler di sekolah tidak terlepas dari kebutuhan, bakat dan minat peserta didik, sehingga pelaksanaan di setiap sekolah ada yang sama ada pula yang berbeda. Ekstrakurikuler di sekolah ada yang wajib ada juga yang menjadi pilihan. Kegiatan pramuka merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang wajib sedangkan tae kwon do merupakan ekstrakurikuler pilihan. Tae kwon do merupakan salah satu olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea Selatan. Tae kwon do sendiri terdiri dari tiga kata: tae yang berarti kaki menghancurkan dengan tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan do yang berarti seni/cara

mendisplinkan diri (Pratiwi, 2018:18). Sehingga tae kwon do dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan teknik tendangan kaki dan tangan.

Salah satu sekolah di Kota Palopo yang menjadikan tae kwon do sebagai kegiatan ekstrakurikuler adalah SMPN 3 Palopo. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dari setiap tingkatan kelas yang berjumlah 20 orang dengan perolehan sabuk putih, kuning dan hijau. Pelaksanaan kegiatan ini rutin dilakukan sebanyak tiga kali dalam sepekan oleh pelatih tae kwon do yang juga menjadi guru olahraga di SMPN 3 Palopo.

Berdasarkan hasil observasi terhadap ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo diperoleh bahwa selama pelaksanaan kegiatan ditemukan permasalahan dalam proses latihan dilapangan. Salah satu permasalahan yang ada yaitu terkait teknik tendangan *dollyo chagi* (menyamping). Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku dan kurang efisien sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang maksimal. Kurang maksimalnya tendangan *dollyo chagi* pada siswa terutama pada siswa pemula akan mempengaruhi poin saat pertandingan. Poin yang di peroleh akan sangat rendah dan terjadi pemotongan nilai 1 (satu) apabila *power* tendangannya kurang.

Selain itu siswa yang mengikuti pertandingan akan mudah jatuh saat melakukan tendangan atau ditendang oleh lawan. Hal ini tentunya akan merugikan bagi siswa (atlet) dan juga akan menjadi penghambat berkembangnya prestasi siswa baik saat pertandingan maupun saat penilaian dari pelatih. Diketahui dalam melakukan berbagai tendangan tae kwon do khususnya tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan peningkatan komponen-komponen kondisi fisik yang

baik seperti kecepatan, daya tahan tubuh, kelenturan, kekuatan dan *power*. Dari beberapa komponen ini yang menjadi prioritas utama dalam melakukan tendangan terutama tendangan *dollyo chagi* adalah dari segi kecepatan. siswa (atlet) harus mempunyai kecepatan yang cukup baik untuk bisa melakukan tendangan.

Oleh karena itu agar proses kegiatan latihan tae kwon do dapat berjalan lancar sesuai program latihan maka para siswa harus bekerja sama dalam melakukan proses latihan secara optimal. Namun, dalam mempelajari tendangan *dollyo chagi* juga harus mempunyai keseimbangan yang baik agar pada saat melakukan gerakan tersebut tidak mudah goyang atau bahkan terjatuh. Kurangnya motivasi dan kesadaran untuk tetap latihan dirumah dengan fasilitas alat latihan akan mempengaruhi latihan menjadi tidak optimal, menghambat terbentuknya tendangan yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dengan baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Salah satu faktor yang mempegaruhi kecepatan adalah *power* tungkai, sehingga yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* adalah kekuatan dan kecepatan karena *power* adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan. Siswa (atlet) yang memiliki *power* baik adalah orang yang memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik dalam keterampilan menggabungkan kekuatan dan kecepatan. Sehingga *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama dalam melakukan gerak.

Berdasarkan hasil observasi yang telah diuraikan sebelumnya, permasalahan terkait kemampuan ekstrakurikuler tendangan *dollyo chagi* yang

dialami oleh siswa SMPN 3 Palopo menurut peneliti adalah kurang diterapkan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* pada siswa. Selain terkendala dari segi sarana dan prasarana latihan, pelatih juga kurang dalam memberikan variasi latihan yang sekiranya menunjang dalam menghasilkan tendangan *dollyo chagi* dengan maksimal. Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti akan memberikan sebuah metode latihan yang dianggap mampu meningkatkan kualitas atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* yaitu metode latihan *power*.

Penelitian Hidayat, Syafrial dan Sugihartono (2019) yang berjudul” Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Tae kwon do Dojang Teladan Kota Bengkulu” diperoleh hasil baik kecepatan dan keseimbangan berpengaruh kuat terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Dengan adanya hasil penelitian dan hasil observasi pelaksanaan ekstrakurikuler tae kwon do mengenai tendangan *dollyo chagi* siswa di SMPN 3 Palopo, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Power* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa SMPN 3 Palopo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang dapat diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah dapat diambil Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat dan berguna bagi pihak-pihak yang berkaitan. Adapun manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoris

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada diarah ektrakurikuler dan menambah pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya tentang program latihan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

2. Secara Praktis :

a. Bagi Penulis

Sebagai tambahan, wawasan dan kajian ilmu tentang sarana dan prasarana serta hasil belajar, sehingga dapat menambah kelengkapan dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Bagi Siswa

Sebagai sumber belajar bagi siswa dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di bidang olahraga.

c. Bagi Sekolah

Garis baru dapat digambarkan bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani untuk memenuhi, merawat dan memperhatikan tuntutan kurikulum dan dapat menambah referensi di perpustakaan sebagai bahan bacaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sejarah Beladiri Tae kwon do

Suryadi, V. Y. (2012) mengemukakan bahwa sejarah tae kwon do seni beladiri Korea telah ada sejak 2000 tahun lalu, meskipun seni beladiri yang dulu sangat berbeda dengan tae kwon do yang dimodernisasi-kan. Lukisan dari gua *Koguryo* menunjukkan gerakan tempur yang berkaitan dengan waktu ritual keagamaan. Pada saat *Dynasty Silla* (57SM – 435M) lahirlah Prajurit yang sangat terkenal yaitu Tentara *Hwarang* yang diikuti dengan berdirinya organisasi militer, pendidikan, dan organisasi sosial lainnya. Ini merupakan lima unsur yang paling dalam tae kwon do. Ini termasuk loyalitas kepada bangsa, hormat dan ketaatan kepada orangtua, kesetiaan kepada teman seseorang, keberanian dalam pertempuran dan menghindari kekerasan yang tidak perlu juga pembunuhan.

Pengaruh *Hwarang* memainkan peran penting dalam mempersatukan tiga kerajaan korea kuno. Pertama, pada *Kyongju*-ibukota kuno *Silla*, ada sebuah tulisan yang terletak pada dua gambar Buddha yang bertepatan di dinding bagian dalam gua. *Sokkuram* di Kuil *Pulkuk-sa*. Kedua, “Tentara Diamond,” melindungi ajaran Budha dari setan yang terkutuk, hal ini menginspirasi gerakan *poomsae keumgang*.

Perkembangan berikutnya dalam seni beladiri korea yaitu ketika melihat munculnya Subak, yang dipraktekkan tidak hanya sebagai keterampilan beladiri tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan dan sebagai kegiatan olahraga yang

didorong 21 oleh *Dinasti Koryo*. Subak mencapai popularitas tertinggi pada masa pemerintahan *Raja Uijong*, antara 1.147 M dan 1.170 M. Selama beberapa abad berikutnya, tidak ada catatan pengembangan. Kolonisasi Jepang ke Korea adalah peristiwa besar berikutnya dalam sejarah seni bela diri Korea. Penjajahan selama tiga puluh lima tahun ini menyebabkan banyak kebencian mendalam di Korea, seperti yang dapat dilihat dalam bentuk seni dari *International Tae Kwon Do Federation (ITF)*. Penjajahan ini membawa pertukaran ide-ide, dan taekwon-do hanya nama yang berbeda dari karate.

Beberapa teknik yang berubah, sehingga guru Korea bisa mengklaim bahwa seni beladiri mereka berbeda. Menjelang akhir penjajahan ini banyak sekolah, atau *kwon*, didirikan di Korea. Pada tanggal 16 September 1961, *Asosiasi Tae Kwon Do Korea (ATK)* didirikan, dalam rangka untuk menyatukan *Kwans*. Pada tahun 1960, Instruktur Korea mulai pergi ke luar negeri untuk mengajar taekwon-do. Ini bisa disebut titik balik dalam sejarah taekwon-do. Pada tahun 1966, *Internasional Federasi Tae Kwon Do (ITF)* dibentuk oleh *Jenderal Choi Hong Hiyang* terpilih sebagai presiden Korea. *Jenderal Choi* berperan penting dalam menyebarkan taekwon-do di seluruh dunia dengan serangkaian perjalanan demonstrasi, dan dia adalah orang yang datang dengan nama taekwon-do.

Akhir 1960-an dan awal 1970-an saat-saat penuh gejolak di Korea, *Jenderal Choi* berkeliling dengan master lainnya dan pada tahun 1972 markas *ITF* dari Seoul Korea pindah ke Toronto, Kanada. Pada bulan Mei 1973, perwakilan dari sembilan belas negara bertemu di Seoul dan mendirikan *World Tae Kwon Do Federation (WTF)*. Sejak saat itu, *WTF* adalah organisasi yang

resmi pada aspek olahraga tae kwon do, sedangkan *ITF* fokus pada aspek yang lebih tradisional. Fokus dunia 22 bergeser ke *WTF*, yang lebih populer dan diakui oleh badan olahraga yang lebih *Internasional*. Seiring waktu, gaya bertarung dari *WTF* menjadi berbeda dari karate dan sekarang menjadi gaya yang tersendiri. Saat ini, negara-negara yang ber-anggota *WTF* ber-total lebih dari 180 Negara dan didukung oleh pengakuan tae kwon do oleh *Internasional Olimpiade Komite (IOC)* pada tahun 1980, Tae kwon do telah dengan cepat menjadi Olahraga *Internasional*.

Tae kwon do telah dimainkan sebagai olahraga resmi dalam permainan uliti-olahraga seperti kejuaraan internasional, seperti *World Games*, *Pan American Games*, *All-Africa Games*, *SEA Games* dan *Central American Games*. Dasar tendangan tae kwon do dikenal dengan jumlah, kecepatan, dan teknik menendang. Berikut akan dijelaskan apa saja tendangan inti dan catatan cara melaksanakannya. Keterangan ini akan menunjukkan perbedaan gerakan kaki dan tendangan yang akan digunakan. Perhatikan, bahwa tidak ada tendangan yang dilakukan dengan jari-jari kaki. Hal ini penting untuk menyerang dengan bagian yang tepat dari kaki untuk mendapatkan tenaga maksimal. Macam-macam tendangan:

1. *ap chagi* = tendangan depan menggunakan kaki depan
2. *dollyo chagi* = tendangan menggunakan punggung kaki
3. *yeop chagi* = tendangan samping menggunakan pisau kaki
4. *dwi chagi* = tendangan belakang
5. *twieo ap chagi* = tendangan depan yang dilakukan sambil melompat

6. *twieo dwi chagi* = tendangan belakang yang dilakukan sambil melompat
7. *twieo yeop chagi* = tendangan samping yang dilakukan sambil melompat
8. *dubal dangsang chagi* = tendangan dengan dua target sasaran
9. *goley/narray chagi* = tendangan ganda
10. *ip chagi an chagi* = tendangan yang dilakukan sambil melompat dan tangkisan aremaki 26
11. *penriyti chagi* = tendangan keliling.
12. *dwi huryeo chagi* = tendangan berputar melalui belakang.
13. *Nareyo chagi* = tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit.
14. *aidan dollyo chagi* = tendangan menggunakan kaki depan ke arah perut

Diatas merupakan tendangan yang ada pada beladiri tae kwon do, Namun pada penelitian ini penulis hanya membahas satu jenis tendangan, yaitu *Dollyo Chagi*.

2.1.2 Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Tirtawirya, D. (2016:1) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat.

Sedangkan menurut (Bompa, Tudor, O. 2013) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Menurut para ahli di atas pengertian latihan dapat disimpulkan latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang telah disusun secara terstruktur dengan metode yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Latihan olahraga adalah proses penyempurnaan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis untuk meningkatkan kesiapan dan keterampilan dari seorang olahragawan.

Latihan juga merupakan hal mendasar dalam meningkatkan kemampuan atlet pada berbagai komponen biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincuhan, *power*, dan koordinasi. Sehingga latihan ini harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus meningkat dan berkembang dengan baik. Namun metode latihan yang tidak tepat juga akan berdampak kurang baik terhadap hasil latihan tersebut. Seperti terjadinya cedera dikarenakan *over training*, adanya pengaruh psikis atlet karena terlalu bosan untuk melakukan latihan karena latihan dilakukan dalam jangka panjang.

2.1.3 Prinsip Latihan

Sukadiyanto (2011:13) menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan. Kemudian Tirtawirya, D. (2016 : 8) juga menyatakan bahwa prinsip-

prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Menurut (Bompa, Tudor, O. 2013) yang menyatakan bahwa prinsip latihan ada 7, yaitu : a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, b) prinsip perkembangan menyeluruh, c) prinsip spesialisasi, d) prinsip individualisasi, e) prinsip evaluasi latihan, f) prinsip model dalam proses latihan, g) prinsip *overload* atau penambahan model latihan.

Berbeda dengan apa yang dikemukakan Bompa menurut Sukadiyanto (2011:14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Pada intinya apa yang dikemukakan oleh para ahli mempunyai maksud dan tujuan yang sama. Hanya saja seiring perkembangan dalam ilmu pengetahuan prinsip latihan dapat berubah sesuai dengan kebutuhan yang ada. Oleh karena itu prinsip latihan harus dipahami dengan betul agar tercipta proses latihan yang bagus sehingga dapat mencapai prestasi maksimal.

2.2 Pengertian Power

Menurut (Russell dkk, 2013 : 320) *power* akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk menghasilkan tenaga yang biasa merangsang otot tersebut”. Menurut Tirtawirya, D. (2016 : 47) menyatakan bahwa *power* merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya

aktivitas olahraga. Hal ini diperjelas oleh Sukadiyanto (2011: 91) menyatakan bahwa pengertian *power* ditinjau dari segi fisiologi adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Dalam tae kwon do komponen biomotor kekuatan erat hubungannya dan berpengaruh terhadap otot, koordinasi, kelentukan, *eksplosif power*, dan ketangkasan.

Kemudian pada pendapat lain mengatakan bahwa *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga jika tungkai mempunyai *power* yang bagus, tentu saja jika melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat. Latihan *power* dan olahraga tae kwon do banyak menggunakan *plyometric*, misalnya lompat-lompat, naik turun tangga, *drill nare chagi* dan lain-lain. Menurut Zaky Ghulam, N. F (2018:37) menyatakan *power* akan selalu dilatihkan dalam tae kwon do sebab untuk menghasilkan angka tendangan harus mengenai sasaran dan cukup bertenaga *power*. Menurut Fenan lampir (2015 :140) dapat disebut juga dengan kekuatan *eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan, artinya kemampuan *power* merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan, daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

2.2.1 Faktor- Faktor *Power*

Menurut (Bompa, Tudor, O. 2013) mengatakan bahwa kekuatan otot dipengaruhi oleh 3 hal, yaitu : potensi otot, pemanfaatan potensi otot, dan teknik. Adapun maksud dari pernyataan tersebut potensi otot : jumlah kekuatan yang ditampilkan oleh seluruh otot dalam satu kali kerja. Artinya hanya otot yang terlatih saja yang dapat bekerja maksimal, pemanfaatan potensi otot : kemampuan olahragawan dalam memanfaatkan seluruh potensi otot untuk terlibat dalam suatu kerja secara serentak, dari pusat sampai pada ujung serabut-serabut otot Artinya seluruh serabut otot yang bekerja pada kelompok otot ikut berkontraksi karena dipengaruhi oleh latihan yang melibatkan seluruh otot seperti latihan intensitas dan volume yang tinggi (banyak), dan penguasaan keterampilan teknik merupakan hal penting untuk memberi dukungan terhadap olahragawan untuk selalu meningkatkan beban latihan. Otot hanya mampu memanfaatkan 30% kemampuan atau potensi otot yang dimiliki. Akan tetapi apabila seorang atlet melakukan latihan yang bersifat selalu meningkatkan intensitas dan beban latihan dengan benar maka potensi otot dapat meningkat hingga 80%. Untuk itu seorang pelatih harus berdasar pada prinsip-prinsip latihan agar atlet yang dibina mampu mencapai batas maksimal potensi otot.

2.2.2 Prinsip *Power*

Menurut Sukadiyanto (2011:96) mengemukakan bahwa prinsip latihan kekuatan, antara lain :

1. prinsip seluruh tubuh (*total body*)

2. pembebanan dan peningkatan secara progresif (*Prograssively increasing overliad*), *stretching*, pemanfaatan sesuai kegunaan (*utility*), urutan latihan, dan spesifikasi.

2.3 Pengertian Kecepatan

Menurut Suharjana (2012:109) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin pada dasarnya kecepatan merupakan komponen biomotor yang digunakan disetiap cabang olahraga. Menurut Tirtawirya, D. (2016:67) kecepatan juga diartikan kemampuan seseorang dalam merespon suatu rangsang. Sedangkan menurut Suryadi, V. Y (2012:32) menjelaskan bahwa “Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima”. Dalam pertandingan kategori kyorugi pada tae kwon do terlihat sangat menarik apabila kedua atlet yang bertanding dapat menampilkan performa yang baik. Salah satunya kecepatan tendangan atlet yang mampu mencuri poin disetiap rondanya. Ditinjau dari peraturan pertandingan tae kwon do yang selalu berubah-ubah salah satunya waktu bertanding dalam setiap ronde yang semakin singkat, mengharuskan seorang harus memaksimalkan waktu yang ada dalam bertanding. Hampir disetiap pertandingan dalam satu ronde, kedua atlet yang bertanding selalu menggunakan kecepatan tendangan sehingga dapat memperoleh poin dengan lebih cepat.

Berdasarkan pernyataan ahli tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut turut dalam waktu sesingkat singkatnya. Maka dari itu terbukti bahwa cabang olahraga beladiri tae

kwon do sangat dipengaruhi oleh kecepatan, terutama saat melakukan teknik dasar tendangan guna mendapatkan poin di dalam pertandingan.

2.3.1 Faktor- Faktor Penentu Kecepatan

Menurut Tirtawirya, D. (2016:71) mengatakan bahwa kecepatan merupakan komponen biomotor yang relatif susah untuk dikembangkan, namun demikian kecepatan tetap bisa dikembangkan dengan latihan rutin dan dengan metode yang cepat. Menurut (Sukadiyanto, 2011 : 119), kecepatan dipengaruhi banyak faktor antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan tersebut berdampak pada kemampuan seorang atlet tae kwon do dalam bertanding. Seorang atlet harus mampu melakukan serangan maupun serangan balik dengan baik apabila ingin menguasai disetiap pertandingan. Maka dari itu semua faktor pendukung kecepatan harus dikuasai dan dilatih dengan baik sehingga tercipta hasil latihan yang maksimal.

Bahwa kecepatan memang dipengaruhi oleh beberapa faktor selain dari (Bompa, Tudor, O. 2013) dimana faktor-faktor yang menentukan baik atau tidaknya kecepatan (*speed*) seorang atlet dapat dilihat:

a. Macam *fibril* otot (pembawaan)

1. Apabila banyak *fibril* otot yang berwarna putih berarti baik untuk kecepatan.
2. *Fibril* otot yang berwarna merah kurang baik untuk kecepatan tetapi lebih untuk *endurance* (daya tahan). Keduanya hanya seorang ahli yang dapat menentukannya.

3. Pengaturan sistem yang baik berarti koordinasi yang baik untuk menghasilkan kecepatan.

b. Kekuatan otot, merupakan faktor yang menentukan kecepatan.

c. *Elastisitet* otot, semakin baik akan menyebabkan kontraksi otot yang baik berarti kecepatan yang baik pula.

d. Sifat *rilex* dari otot baik pengaruhnya terhadap kecepatan maupun penguasaan teknik. Otot yang *rilex* tidak dapat lelah berarti efektif dan ekonomis.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban atau hambatan pada jarak tertentu dalam waktu yang relatif cepat atau singkat.

2.3.2 Macam-macam Kecepatan

Menurut Suharno terdapat tiga tipe kecepatan, yakni kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, kecepatan bergerak, adapun penjelasan dari 3 jenis kecepatan tersebut yakni sebagai berikut:

1. Kecepatan *Sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan *organisme* Atlet bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepak bola saat berlari mengejar bola.

2. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan *organisme* Atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Contohnya pada pemain sepak bola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

3. Kecepatan Bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011:116) menyatakan bahwa secara umum macam kecepatan dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin, kecepatan reaksi dibagi menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi majemuk.

Kecepatan reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin, sedangkan kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan tubuh melakukan gerak secepat mungkin.

Kecepatan gerak dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan gerak siklus dan kecepatan gerak non siklus. Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga beladiri tae kwon do memerlukan kecepatan reaksi dan kecepatan gerak untuk pertandingan kategori *kyorugi*.

2.4 *Dollyo Chagi*

Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet ketika sedang bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, *power* yang

dihasilkan, serta kecepatan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa sering digunakan. (Suryadi, 2012:34) *power* tendangan ini dihasilkan selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Ketika melakukan teknik tendangan ini dibutuhkan tingkat fleksibilitas sendi panggul yang cukup tinggi, dikarenakan putaran pinggang menentukan seberapa besar kekuatan tendangan yang dihasilkan. Pada saat melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* jika persendian pada tungkai terutama sendi panggul bisa dimanfaatkan penuh, maka tingkat kebebasan gerakanya akan sangat besar dan tendangannya akan lebih mudah dilakukan.

Teknik tendangan yang baik agar dapat meningkat diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu, diperlukan juga penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif dan efisien. Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan menurut Suryadi (2012:32) adalah sebagai berikut:

1. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.
2. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*.
3. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
4. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.

5. Koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

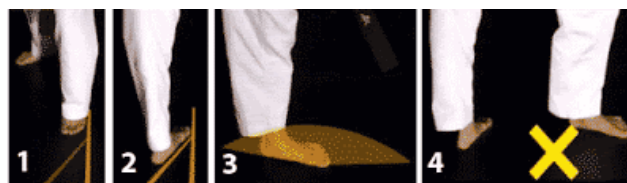
Berikut adalah pembahasan teknik dasar *Dollyo Chagi* :



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Taekwondo *Dollyo chagi* (Google, Tendangan Dasar Taekwondo 2014)

Ada 5 langkah dalam berlatih *Dollyo Chagi*

- ✓ **Langkah 1:** Dari posisi *Kyorugi Junbi* (Kuda-kuda bertarung) angkat lutut lurus kedepan, badan tetap tegap menghadap kedepan. Lihat bentuknya pada gambar no. 1
- ✓ **Langkah 2:** Putar Pinggang sehingga lipatan kaki mendatar kedepan, lihat bentuknya pada gambaratas no 2, dan tumit pada kaki tumpuan (poros) dorong kedepan, lihat gambar di bawah ini:



Gambar 2. 2 Posisi Kaki Tumpuan

- ✓ **Langkah 3:** Sentak kaki lurus kedepan, hingga membentuk sudut sekitar 45derajat.
- ✓ **Langkah 4:** Lipat lagi kaki yang menendang, biasanya di sebut *SNAP*.
- ✓ **Langkah 5:** Tarik kaki yang menendang kebelakang kalau melatih satu kaki di tempat (boleh juga kedepan, kalau ingin langsung ganti kaki, maju kedepan).

2.4.1 Cara Melatih Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Tendangan dalam tae kwon do adalah serangan yang dilakukan menggunakan kaki sebagai komponennya yang bertujuan untuk memperoleh *point* atau angka.



Gambar 2. 3 Tendangan *Dollyo Chagi*

- a) Lari 100 meter sebanyak 2 kali.



Gambar 2. 4 Lari 100 meter

- b) Lari 50 meter sebanyak 2 kali.



Gambar 2. 5 Lari 50 meter

- c) Menendang kearah target dengan intensitas tinggi (80%–100%) selama 10 detik dan dilakukan sebanyak 5 set, yang memegang target bertugas untuk menghitung tendangan yang benar.



Gambar 2. 6 Melakukan Tendangan Target/ sasaran)

- d) Latihan variasi tendangan, latihan ini penggabungan antara lari dengan menendang. Cara melakukannya dengan berpasangan, atlet melakukan dan teman latihan memegang target setelah itu atlet berlari kearah target kemudian menendang kanan kiri sebanyak 5 kali dan dilakukan sebanyak 3 balikan setiap setnya, dilakukan sebanyak 5 set.
- e) Latihan *skipping*, olahraga lompat tali yang satu ini pun disebut sebut memiliki manfaat untuk meningkatkan kecepatan dengan sangat baik. Diulang sebanyak 20 kali lompatan dalam satu set dan dalam satu hari lakukan sebanyak 3 set.
- f) Latihan *stand-long-jump*, ada satu lagi jenis latihan kecepatan yang dapat anda coba untuk membuat tubuh anda menjadi lebih cepat dan sigap dalam kegiatan sehari hari.
- g) Lari *zig zag*, salah satu macamnya tersebut adalah lari *zig zag*. Pada kesempatan kali ini anda diharapkan dapat melakukan *shuttle run*. *Shuttle run* adalah olahraga yang anda lakukan dengan lari bolak bali pada jarak yang sama. Misalnya ada lintasan lari berjarak 4 meter, maka anda harus lari di lintasan tersebut sebanyak 5 kali bolak balik.
- h) Lari berbeda kecepatan, terakhir, macam-macam latihan kecepatan dapat ditutup dengan jenis latihan lari berbeda kecepatan. Artinya, anda perlu untuk mengubah ubah kecepatan anda berlari

2.5 Kerangka Berpikir

Teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan siswa masih lemah, kaku dan kurang efisien sehingga hasil atau kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang

maksimal. Diketahui dalam melakukan berbagai tendangan tae kwon do khususnya tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan peningkatan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, daya tahan tubuh, kelenturan, kekuatan dan *power*. Dari beberapa komponen ini yang menjadi prioritas utama dalam melakukan tendangan terutama tendangan *dollyo chagi* adalah dari segi kecepatan. Siswa (atlet) harus mempunyai kecepatan yang cukup baik untuk bisa melakukan tendangan.

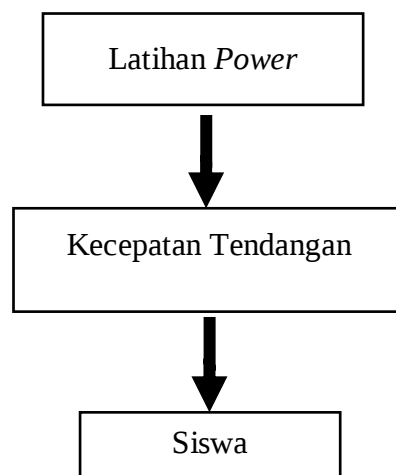
Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dengan baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Salah satu faktor yang memengaruhi kecepatan adalah *power* tungkai., sehingga yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* adalah kekuatan dan kecepatan karena *power* adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan. Siswa (atlet) yang memiliki *power* baik adalah orang yang memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik dalam keterampilan menggabungkan kekuatan dan kecepatan. Sehingga *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama dalam melakukan gerak.

Kegunaan penguasaan teknik yang baik adalah mengurangi terjadinya cedera. Seorang atlet yang memiliki kemampuan teknik yang baik akan bergerak dengan leluasa, mudah, dan cermat sehingga mengurangi resiko cedera. Selain itu penguasaan teknik yang baik berguna untuk menyusun strategi yang akan diterapkan ketika bertanding, karena taktik tidak akan terlaksana apabila tidak didukung dengan penguasaan teknik yang baik. Secara mental atlet yang memiliki kemampuan teknik yang baik akan lebih mantap dan optimis dalam pertandingan.

Karena akan memberikan rasa percaya diri dalam pergerakannya dan selalu dapat melaksanakan petunjuk dari pelatih dalam melaksanakan taktik bertanding sesuai dengan strategi yang telah disusun ataupun perubahannya.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *power* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam memaksimalkan tendangan *dolloyo chagi*. Jadi fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dolloyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual

2.7 Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dolloyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo.

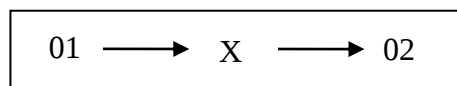
Ho : Tidak ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dolloyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018: 74) penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* dengan bentuk *one group pretest posttest design*. Desain penelitian ini menggunakan data pretest sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada sampel penelitian sebelum diberi perlakuan/*treatment*. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan).



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O1 : nilai *pre-test* (sebelum diberikan *treatment*)

X : treatmen/perlakuan

O2 : nilai *post-test* (sesudah diberikan *treatment*)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo, yang akan dilaksanakan pada bulan Februari - April 2021.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2018: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo yang berjumlah 20 orang.

Menurut (Sugiyono, 2018: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi). (Sugiyono, 2018: 85) teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi yang relatif kecil, dari 20 orang. Dalam hal ini yang dijadikan sampel penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo yang jumlahnya dari 20 orang.

3.4 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menyelidiki tentang variabel-variabel sebagai obyek penelitian. Menurut Sani, dkk (2018: 17) “Proses penelitian kuantitatif mencakup pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis atau statistik tertentu”. Pendekatan kualitatif menekankan pada penafsiran angka statistik dalam upaya menginterpretasi karakteristik variabel atau hubungan antar variabel. Adapun jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* dengan menggunakan bentuk *one group pretest posttest design*.

3.5 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa sumber data primer yaitu data yang langsung diambil dari responden (sumber data pertama) yaitu siswa yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tae kwon do SMP Negeri 3 Palopo. Data ini diperoleh dari hasil *observasi* peneliti terhadap subyek penelitian.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian eksperimen ini dilakukan dengan melakukan pengambilan data primer melalui *observasi*. Pelaksanaan eksperimen sendiri dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen, dan tahap akhir eksperimen.

Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan instrumen pengukuran kecepatan tendangan *dollyo chagi* (tendangan menyamping) pada sampel penelitian. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui gambaran kecepatan tendangan siswa yang sekaligus dijadikan nilai *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan cara memberikan perlakuan berupa latihan *power* terhadap sampel penelitian. Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur kecepatan tendangan *dollyo chagi* (tendangan menyamping) siswa setelah diberikan *treatment*/perlakuan. Hasil dari penilaian ini akan dijadikan nilai *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* sampel penelitian.

3.7 Definisi Operasional

1. Metode latihan *Power*

Metode latihan *power* adalah teknik yang digunakan untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan dalam melakukan tendangan tae kwon do. Dengan latihan ini dapat melatih kekuatan dan kecepatan siswa dengan baik dan benar.

2. Kecepatan tendangan *dollyo chagi*

Kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah hasil tendangan yang dilakukan siswa (atlet) menggunakan punggung kaki secara menyamping dengan baik yang diukur dari durasi waktu dalam melakukan tendangan. Dengan kecepatan tendangan ini siswa mampu melakukan tendangan yang baik dengan memanfaatkan waktu yang diberi.

3.8 Instrumen Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo yaitu : sasaran (target), *stopwatch*, peluit dan daftar pencatatan hasil.

Menurut Iman (Wasit Nasional) pada tanggal 17:03:2015 dalam Moctar Khalik (2014:35-36), “Untuk mengukur tendangan *dollyo chagi* maupun *ap chagi* cukup dengan 20 detik. Hal ini dikarenakan waktu 20 detik bisa mewakili kriteria waktu seorang atlet dalam pertandingan yaitu 3 ronde selama 6 menit atau 2 menit tiap rondanya”.

Adapun tata cara tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : untuk mengetahui kecepatan tendangan *dollyo chagi*
- b. Alat :
 - 1) *stopwatch*,
 - 2) target (sasaran),

c. Pelaksanaan :

- 1) testi memakai pakaian olahraga atau tae kwon do yang tidak mengganggu gerakan.
- 2) Testi berdiri tegak menghadap kedepan
- 3) Petugas menyiapkan alat atau meletakkan alat di antara kedua kaki.
- 3) Dengan aba-aba testi melakukan tendangan *dollyo chagi* pada sasaran yang telah ditentukan. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” *stopwatch* diaktifkan dan dinonaktifkan kembali pada saat *stopwatch* telah menunjukkan waktu 20 detik.

d. Penilaian :

Penilaian adalah banyaknya tendangan yang dihasilkan testi dalam waktu 20 detik, dilakukan tiga kali kesempatan dan yang diambil adalah hasil terbaik.

Kriteria tendangan yang dinilai :

1. Tendangan dengan *power*
2. Tendangan tetap diposisi perut (*momtong*).
3. Tendangan tepat mengenai target/ sasaran.

3.9 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif yang dimaksudkan berupa kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) pengungkapan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment*/perlakuan pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *power*. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dimana uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Sminov* dengan bantuan program *SPSS versi 25 for windows* dengan taraf signifikansi 5% dengan kriteria keputusan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Hasil uji *T* digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMPN 3 Palopo dengan taraf signifikan yang digunakan sebesar 0,05. Kriteria pengujian ini adalah jika terdapat perbedaan maka H_a diterima dan H_o ditolak dengan kriteria H_o ditolak jika $H_o > 0,05$. Atau apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_o ditolak, sebaliknya jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan analisis inferensial..Analisis deskriptif yang dimaksudkan berupa kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) pengungkapan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment*/perlakuan pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *power*. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dimana uji prasyarat itu dengan uji normalitas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Deskripsi Data

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo, yang beralamat Jalan Andi Kambo, Salekoe, Kec. Wara Timur, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Februari - 18 April 2021. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2021 dan untuk *post-test* dilaksanakan pada tanggal 09 April 2021. Sampel penelitian ini diberi *treatment* berupa metode latihan *power* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMPN 3 Palopo yang mengikuti ekstrakurikuler tae kwon do. *Treatment* ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan jadwal latihan 3 (tiga) kali dalam 1 (satu) minggu yaitu, pada hari Senin, Rabu dan Jumat.

Tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* diadakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan peserta/siswa ekstrakurikuler terhadap penguasaan tendangan *dollyo chagi* tersebut. Tes dilakukan dengan menampilkan sampel (siswa) secara bergantian dihadapan pelatih tae kwon do dengan memperagakan tendangan *dollyo chagi*. Penilaian diberikan menggunakan *instrument form* pengukuran penampilan keterampilan tae kwon do (tendangan *dollyo chagi*). Nilai akhir tes diperoleh dari jumlah banyaknya tendangan yang dihasilkan dalam waktu 20 detik, dilakukan tiga kali kesempatan dan yang diambil adalah hasil terbaik.

Sampel dalam penelitian ini diberi *treatment* berupa latihan dengan menggunakan metode latihan *power*. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dari penelitian kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* menggunakan metode latihan *power* adalah sebagai berikut:

Tabel 4 1 Hasil Analisis Deskriptif Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa SMPN 3 Palopo

No	Variabel	Statistik					
		<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Deviation</i>
1.	Pre-test Kecepatan Dollyo Chagi	20	6	9	15	12,35	1,843
2.	Post-test Kecepatan Dollyo Chagi	20	8	14	22	18,40	2,010

Sumber: Data Sekunder 2021

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil dari *pre-test* di peroleh nilai *range* = 6, nilai *minimum* = 9, nilai *maximum* = 15, nilai rata-rata (*mean*) = 12,35, dan nilai *standar deviation* = 1,843. Sedangkan hasil dari *post-test* di peroleh nilai *range* = 8, nilai *minimum* = 14, nilai *maximum* = 22, nilai rata-rata (*mean*) = 18,40, dan nilai *standar deviation* = 2,010

4.1.2 Hasil Analisi Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan *posttest*. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov Sminov* dengan bantuan program *SPSS versi 25 for windows* dengan

taraf signifikansi 5% dengan kriteria keputusan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecepatan

Tendangan *Dollyo Chagi* Siswa SMPN 3 Palopo

No	Variabel	N	Statistic	Sig.	Keterangan
1.	Pre-test kecepatan dollyo chagi	20	0,138	0,200	Normal
2.	Post-test kecepatan dollyo chagi	20	0,137	0,200	Normal

Sumber: Hasil Olah data SPSS.25, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* berdistribusi normal.

b. Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t-test* dengan menggunakan bantuan SPSS 25. *Paired sample t-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* adalah sebagai berikut::

1. Jika nilai $\text{sig (2-tailed)} < 0,05$ atau nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika nilai $\text{sig (2-tailed)} > 0,05$ atau nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 4 3 Hasil Uji t (*paired sample t-test*)

No	Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	df	Sig (2-tailed)
1.	Pre-test – post-test	18,897	2,093	19	0,000

Sumber: Hasil Olah data SPSS.25, 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *sig 2-tailed* adalah 0,000 dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -18,897. Diketahui bahwa t_{hitung} bernilai negatif yaitu -18,897, hal ini disebabkan karena nilai rata-rata *pre-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi* lebih rendah dari pada nilai rata-rata *post-test* kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Dalam konteks kasus seperti ini maka t hitung negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai t hitung menjadi 18,897. Karena nilai *sig 2-tailed* adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} $18,897 > t_{tabel}$ 2,093, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Keterampilan tendangan *dollyo chagi* merupakan bagian yang sangat penting dalam cabang olahraga tae kwon do agar tercapainya nilai atau *point* dalam pertandingan. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih keterampilan tendangan *dollyo chagi* tersebut. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode latihan *power*. Penerapan metode latihan *power* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa/peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan

sebanyak 16 kali pertemuan dengan 3 kali setiap minggunya. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh bahwa pada saat pelaksanaan *pre-test*, besarnya rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 12,35 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 18,40. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa peserta ekstrakurikuler tae kwon do di SMP Negeri 3 Palopo setelah berlatih dengan metode latihan *power* meningkat sebesar 6,05 dari saat *pre-test*. Dengan menggunakan uji t diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 18,897 > t_{tabel} 2,093$, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP Negeri 3 Palopo.

Penelitian di atas menunjukan bahwa pemberian latihan menggunakan metode latihan *power* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo.

Latihan menggunakan metode latihan *power* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi*, sehingga dengan adanya latihan ini maka kemampuan kecepatan tendangan yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan. Peningkatan kemampuan kecepatan tendangan khususnya pada teknik *dollyo chagi* didapatkan dari proses latihan yang terstruktur. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* sangat penting karena dapat mempermudah mendapatkan poin dalam pertandingan dan membantu peserta (atlet) untuk memenangkan pertandingan.

Metode latihan *power* merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan maka kecepatan tendangan siswa menjadi meningkat. Tidak hanya kecepatan menendangnya saja, tetapi juga perpindahan kaki siswa dari posisi awal lalu menendang dan kembali lagi ke posisi awal membuat catatan waktu menendang siswa menjadi lebih cepat saat pengambilan data akhir atau *post-test*.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Palopo.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh metode latihan *power* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa SMP negeri 3 Palopo, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 8,718 > t_{tabel} 2,093$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi pembina/pelatih ekstrakurikuler tae kwon do, dalam memilih bentuk latihan sebaiknya memperhatikan karakteristik peserta ekstrakurikuler sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar kecepatan tendangan *dollyo chagi*, diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang di dapat lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, Y. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bompa, Tudor, O. (2013). *Theory and Methodology of Training*, Toronto, Ontario. Canada : Kendal Hunt Publishing Company.
- Fenan Lampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Pratiwi. (2018). *Tendangan Pamungkas*. Pustaka Intermasa. Jakarta
- Hidayat, Syafrial dan Sugihartono (2019). Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Tae kwon do Dojang Teladan Kota Bengkulu. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Bengkulu.
- Russel dkk. (2013). *Human Resource Management*. New Jersey : International Editions Upper Saddle River, Prentice Hall
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Suryadi, V. Y. (2012). *Tae Kwon Do*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tirtawirya, D. (2016). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ghulam Zaky, N. F. (2018). Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi Dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* Sma Kolese De Britto Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sani, A. R., Manurung, R. S., Suswanto, H., & Sudiran. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Tangerang: Tira Smart.

Mochtar Khalik. (2014). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* Pada *Taekwondo* Putra UIN Alaudin Kota Makassar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Muktamarul Ichsan (2020). Program Latihan Dasar Taekwondo. Pengurus Cabang Taekwondo Indonesia Kota Palopo.

