



PENGARUH LATIHAN RESISTENSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN IDAN DOLYO CHAGI CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Septyanto Yudha Gumilar¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Irwan Hermawan³, Z. Arifin⁴
^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani, Universitas Garut

<p>Kata kunci: Latihan Resistensi, Kecepatan, Tendangan <i>Idan Dolyo Chagi</i></p>	<p>ABSTRAK</p>		
<p>Keywords: <i>Effect of Resistance Training, Effect of Speed Training</i></p>	<p>ABSTRACT</p>		
<p>Info Artikel</p>	<p>Diterima: Juli 2024</p>	<p>Disetujui: Agustus 2024</p>	<p>Dipublikasikan: Agustus 2024</p>
<p>Korespondensi Penulis: Septyanto Yudha Gumilar Email : yudhagumilar11@gmail.com</p>			

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal-hal yang sangat dekat dengan orang setiap saat. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu posisi terpenting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan terbuka bagi semua kalangan mulai dari anak - anak sampai orangtua, tujuan dari olahraga adalah untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan fit. Aktifitas olahraga biasanya dilakukan oleh kaum laki - laki dengan berbagai tujuan, tetapi dengan zaman sekarang kaum perempuan pun sudah mulai latihan teratur dan terencana yang dilakukan setiap orang

secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional mereka (Giriwijoyo 2007). Selain olahraga yang berpengaruh terhadap pembinaan kesehatan, pembinaan jasmani dan olahraga juga berpengaruh terhadap pembentukan prestasi pada kejuaraan tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Di antara olahraga elit yang ada, pencak silat merupakan salah satu olahragai yang berkembang pesat di Indonesia, antara lain Taekwondo (Korea), Pencak Silat (Indonesia), Karate (Jepang), Kungfu (Tiongkok), Tinju (USA) dan masih banyak jenis atau jenis lainnya. Nama-nama pencak silat diperkenalkan dan dikembangkan di Indonesia.

Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik saja. Seperti keterampilan tempur, tetapi juga penekanan besar ditempatkan pada aspek disiplin mental yang kuat dan moral yang baik kepada mereka yang serius tentang studi yang tepat. Taekwondo tidak bisa hanya merujuk pada aspek keterampilan bela diri seseorang, tetapi harus mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual (V. Yoyok Suryadi 2013). Untuk ini, seseorang yang berlatih atau belajar taekwondo harus menunjukkan kondisi fisik yang baik, pikiran yang kuat, dan semangat yang baik. Namun, harus dapat terwujud dalam sikap dan perbuatan baik sehari-hari serta didukung oleh jiwa yang mulia. Barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo.

Seni beladiri Korea yang berkembang pesat di Indonesia atau yang bisa disebut sebagai beladiri Taekwondo kini dipelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun dengan pembuktian pada tahun 1982 bahwa pada jaman itu Taekwondo berafiasi ke ITF (International Tae Kwon Do Federation), menjadi TI (Taekwondo Indonesia). Berkembang pula aliran WTF (The World Taekwondo Federation). Peminat Taekwondo tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja maupun anak-anak karena keanggotaan Taekwondo terbuka untuk umum (Surya Ningrum 2020). Taekwondo dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa terikat oleh jenis kelamin, umur, dan status sosial. Saat ini, Taekwondo telah dipraktikkan oleh lebih dari 40 juta orang di seluruh penjuru dunia, angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer (V. Yoyok Suryadi 2012). Di Indonesia sendiri berkembang sangat pesat. Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi Indonesia dan diikuti secara aktif oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih (V. Yoyok Suryadi 2012). Taekwondo telah dipertandingkan di berbagai pertandingan multi event di seluruh dunia. Pada Olympic Games 1988 di Seoul, Taekwondo telah dipertandingkan sebagai pertandingan ekshibisi, dan pada Olympic Games 2000 di Sydney telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi (V. Yoyok Suryadi 2012).

Di Indonesia sendiri Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Kompetisi olahraga ini pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada PON XI di Jakarta tahun 1984. Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia maupun di seluruh dunia, telah ada dan dipraktikkan. Taekwondo berasal dari Korea, Taekwondo berasal dari tiga kata yaitu Tae artinya teknik kaki/tendangan Kwon artinya teknik tangan/pukulan dan bertahan dengan tangan, Do artinya seni. Untuk mencapai hasil yang maksimal, faktor-faktor di atas harus diperhitungkan dan diperhitungkan dalam penyusunan program kerja. Jadwal/jadwal latihan Taekwondo disusun dan ditentukan oleh Otoritas Taekwondo Indonesia (PBTI) di bawah World Taekwondo Federation (WTF), yaitu World Taekwondo Authority. Untuk mendapatkan sabuk tersebut, Anda harus lulus ujian kenaikan pangkat (gashuku) yang diselenggarakan oleh Pengkab, Pengkot dan PengProv. Materi kompetisinya adalah Rock (Poomse), Competition (Kyoruki) dan Hard Wrestling (Kyukpa). Teknik yang terkait dengan taekwondo adalah teknik kaki dalam menendang (chagi), belum lagi teknik memblokir (makki) dan meninju (jireugi) (V. Yoyok Suryadi 2013).

Hasil dari pengamatan latihan Taekwondoin Putra usia 14 - 16 tahun di Unit RTT Korem Garut penilaian belum dilakukan, menyebabkan keterbatasan yang dihadapi oleh pelatih, yaitu: beberapa jam latihan, metode pelatihan yang tidak terprogram dengan baik, kurangnya

instruktur yang ada, dan keterbatasan sarana dan prasarana. Empat pilar yang bisa membawa prestasi olahraga: Fisik, teknik, taktik dan mental (Sudjarwo 2013) . Kecepatan adalah unsur fisik. Kecepatan adalah daya tanggap suatu otot yang ditandai dengan variasi antara kontraksi dan relaksasi untuk mencapai frekuensi maksimum. (Sudjarwo 2013)

Seorang atlet harus memiliki tendangan dasar diantaranya teknik tendangan idan dollyo chagi yaitu tendangan melingkar yang dilakukan dengan sliding atau meluncur dan menggunakan kaki depan untuk menendangnya. Untuk melakukan tendangan taekwondo diperlukan dukungan faktor fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan kekuatan. Dari kelima bahan yang disebutkan di atas, kecepatan merupakan salah satu bahan penting untuk mencapai kesuksesan. Upaya untuk meningkatkan performa atlet, khususnya kecepatan, merupakan masalah strategi. Kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan ketahanan.

Pengalaman penulis sebagai atlet dalam latihan untuk meningkatkan teknik tendangan, dengan menggunakan berbagai macam alat, diantaranya adalah target, khususnya untuk latihan kecepatan dalam tendangan idan dollyo chagi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan resistensi menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi pada atlet taekwondo unit korem 062 Tarumanegara Garut, karena berdasarkan pengamatan pada pertandingan-pertandingan sebelumnya mengalami kekalahan dikarenakan kurangnya latihan tendangan idan dolyo chagi yang sulit digunakan dalam pertandingan. Maka dari itu atlet dari unit RTT Korem masih dikatakan belum baik dari segi kecepatan tendangan idan dolyo chagi. Penggunaan latihan ketahanan dalam taekwondo sangat penting untuk kecepatan pukulan yang maksimal. Latihan ketahanan ini merupakan sarana penunjang kemampuan atlet dalam melakukan tendangan lurus dan cepat ke sasaran. Dengan rubber resistance yang dibuat khusus untuk meningkatkan kemampuan memukul, diharapkan perkembangan dan peningkatan attack speed dollyo chagi menjadi lebih baik. Peralatan pendukung yang menggunakan beban dalam cabang olahraga Taekwondo juga penting untuk mencapai kecepatan pukulan yang maksimal dan menunjang latihan bagi atlet untuk melakukan pukulan dengan cepat.

Latihan resistance juga dikenal sebagai latihan kekuatan atau latihan kekuatan (binaraga), isering digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk membangun kebugaran otot. Berdasarkan hasil penelitian (Taheri, Eskandar., Nikseresht, Asghar., & Khoshnam 2014) menyimpulkan bahwa model latihan beban untuk meningkatkan kelincahan kaki, kecepatan, dan kekuatan ledakan menggunakan latihan seperti barbell press, sit-up press, squat, dan dumbbell leg press. I, leg extension, leg press, standing dumbbell flexion, barbell dan ekstensi isometric duduk, memiliki efek meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot kaki. (Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino 2013). Dari permasalahan tersebut di atas, maka saya akan melakukan penelitian menggunakan judul Pengaruh Latihan Resistensi Terhadap Kecepatan Tendangan Idan Dolyo Chagi Cabang Olahraga Taekwondo.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yaitu sebuah cara yang dilakukan peneliti dalam memecahkan masalah yang di ungkap dalam sebuah jawaban ilmiah, terstruktur, dan terorganisir, merupakan langkah-langkah yang sangat penting untuk memperoleh suatu penelitian. (Arikunto 2013) menyatakan bahwa, metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya sedangkan menurut (Sugiyono 2014) Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan dan dikembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengidentifikasi masalah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan *pretest-posttest-control group desain* sebagai jenis penelitiannya. *True experiments* adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan

perlakuan. (Sumadi Suryabrata 2011). Dengan populasi atlet Taekwondo Korem 062 Tarumanegara Garut dengan sampel 20 atlet.

Keberadaan instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti. (Nasution 2016).

Tabel 1 Indikator Tendangan Idan Dolyo Chagi (V. Yoyok Suryadi 2012)

	Indikator Gerakan	Gambar Penunjang
No		
1	Tubuh menghadap ke samping dan kuda-kuda selebar bahu	
2	Kedua tangan mengepal disimpan didepan dada	
3	kaki yang berada di posisi belakang melompat kemudian diikuti kaki yang berada didepan diangkat di atas pinggang setinggi dada	
FASE PERKENAAN (IMPACT) PADA SASARAN		
4	Perkenaan sasaran menggunakan punggung kaki dan kelenturan tungkai dapat mengenai target	

Pengukuran dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir, tes awal dilakukan sebelum penelitian dimulai dan tes akhir diberikan setelah penelitian berakhir. Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir kemudian diolah dengan perhitungan statistik. Hasil olahan ini akan diketahui tentang metode latihan resistensi terhadap tendangan idan dollyo chagi pada atlet yang berusia 14 sampai 16 tahun unit Korem 062 Tarumanegara Garut.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka alat ukur yang penulis gunakan untuk mengukur kecepatan tendangan idan dollyo chagi dalam olahraga beladiri taekwondo dilakukan dengan menggunakan tes tendangan idan dollyo chagi selama 10 detik.

Adapun tata cara tes kecepatan tendangan idan dollyo chagi adalah sebagai berikut: Tes Kecepatan Tendangan Idan Dollyo chagi (Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino 2013)

- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan tendangan Idan Dollyo Chagi menggunakan target (*Hand Box*)
- b. Alat : Target (*Hand box*), Stopwatch, peluit, dan daftar pencatatan hasil tes
- c. Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sejauh satu meter dari sasaran target. Pada aba-aba "siap", subjek mengambil sikap kuda-kuda, pada aba-aba "ya" subjek melakukan tendangan sebanyak -banyaknya selama 10 detik bila ada subyek yang teknik tendangannya salah atau tidak bunyi maka tendangan tersebut tidak mendapat poin.
- d. Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengukuran validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi keterampilan atau kondisi fisik atlet berusia 15-18 tahun. Nilai reliabilitas yang diperoleh adalah 0,87, menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dalam pengukuran.

Validitas isi dari instrumen diuji menggunakan pendekatan face validity, yang berarti bahwa para ahli atau peneliti menilai apakah instrumen tersebut secara tampak (secara kasat mata) mengukur apa yang seharusnya diukur. Pendekatan ini menekankan pada penilaian intuitif terhadap kesesuaian konten instrumen dengan tujuan pengukuran.

Penelitian ini mengacu pada standar yang digunakan oleh Dr. Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016), yang menetapkan bahwa instrumen dengan nilai reliabilitas 0,87 dianggap cukup andal untuk digunakan dalam penelitian yang melibatkan subjek atlet remaja. Validitas isi dengan face validity memastikan bahwa setiap item dalam instrumen relevan dan mencerminkan aspek yang ingin diukur, sehingga hasil pengukuran dapat dianggap sah untuk keperluan penelitian ini

HASIL PENELITIAN

Analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan resistensi terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi di Unit RTT Korem Garut. Hasil uraian data sebagai berikut :

a. Uji *Descriptive Statistics*

Tabel 2 Uji Deskriptive Statistik (Putra)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreEks	5	17	27	22.60	4.159
PostEks	5	18	28	23.60	4.037
PreKontrol	5	18	25	21.80	3.271
PostKontrol	5	18	26	22.20	3.564
Valid N (listwise)	5				

Dari uji descriptive statistik tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan Resistensi terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi. Hasil pretest eksperimen dan posttest eksperimen tersebut memiliki nilai rata-rata pretes sebesar 22.60 dan posttes 23.60. Hasil pretest control dan posttest control tersebut memiliki nilai rata-rata pretes sebesar 21.80 dan posttes 22.20. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan resistensi memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan yang tidak menggunakan alat bantu.

Tabel 3 Uji Deskriptive Statistik (Putri)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreEks	5	16	23	18.00	2.915
PostEks	5	16	24	18.80	3.114
PreKon	5	14	23	16.60	3.782
PostKon	5	13	23	16.60	4.037
Valid N (listwise)	5				

Dari uji descriptive statistik tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan Resistensi terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi. Hasil *pretest eksperimen* dan *posttest*

eksperimen tersebut memiliki nilai rata-rata *pretes* sebesar 18.00 dan *posttes* 18.80. Hasil *pretest control* dan *posttest control* tersebut memiliki nilai rata-rata *pretes* sebesar 16.60 dan *posttes* 16.60. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan resistensi memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan yang tidak menggunakan alat bantu.

b. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu distribusi normal dinyatakan normal jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap abnormal. Hasil uji nominal ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4 Uji Normalitas (Putra)

Tests of Normality				
	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Tendangan	Pretes Eksperimen	.947	5	.715
	Postes Eksperimen	.946	5	.708
	Pretes Kontrol	.870	5	.265
	Postes Kontrol	.901	5	.415

*. This is a lower bound of the true significance.
 a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table 4.3 dari 20 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas kelompok eksperimen 0,708 dan keompok kontrol 0,415. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

Tabel 5 Uji Normalitas (Putri)

Tests of Normality				
	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Tendangan	Pretes Eksperimen	.776	5	.050
	Postes Eksperimen	.867	5	.254
	Pretes Kontrol	.786	5	.062
	Postes Kontrol	.889	5	.350

*. This is a lower bound of the true significance.
 a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table 4.4 dari 20 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas kelompok eksperimen 0,254 dan keompok kontrol 0,350. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

c. Uji Homogenitas

Karena apa yang digunakan ntuk menentukan apakah suatu data tersebut di katakan homogen jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) di anggap homogen. Hasil homogenitas ditunjukkan pada table di bawah ini.

1) Uji Homogenitas (Putra)

Tabel 6 Uji Homogenitas Putra

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tendangan	Based on Mean	.188	1	8	.676
	Based on Median	.103	1	8	.757
	Based on Median and with adjusted df	.103	1	6.847	.758
	Based on trimmed mean	.206	1	8	.662

Dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0.676 maka dari itu data yang di teliti bersifat homogen karena > 0.05 (5%).

2) Uji Homogenitas Putri

Tabel 7 Uji Homogenitas Putri

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tendangan	Based on Mean	.176	1	8	.686
	Based on Median	.051	1	8	.828
	Based on Median and with adjusted df	.051	1	7.324	.828
	Based on trimmed mean	.157	1	8	.702

Dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0.686 maka dari itu data yang di teliti bersifat homogen karena > 0.05 (5%).

d. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan resistensi terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi pada unit RTT Korem Garut. Penelitian ini terdiri atas dua variable. Yaitu pengaruh latihan resistensi (X) dan kecepatan tendangan idan dollyo chagi (Y). Berikut adalah data dari masing-masing variable yang terurai dan terperinci.

1) Kecepatan tendangan (putra)

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 20 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 8 Uji Pired Sampel Statistik (Putra)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	18.00	5	2.915	1.304
	Postes	18.80	5	3.114	1.393
Pair 2	Pretes Kontrol	21.80	5	3.271	1.463
	Postes Kontrol	22.20	5	3.564	1.594

Berdasarkan hasil uji statistik pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat mean dari kelompok eksperimen sebesar *pretest* 18.00 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 18.80,

kemudian nilai dari kelompok control sebesar *pretes* 21.80 dan *postes* 22.20 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel).

Tabel 9 Uji Pired Sampel T Tes (Putra)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes – Postes	-.800	.447	.200	-1.355	-.245	-4.000	4	.016
Pair 2	Pretes Kontrol - Postes Kontrol	-.400	.548	.245	-1.080	.280	-1.633	4	.178

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.016 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan resistensi pada data *pretest* dan *posttest* eksperimen di dibandingkan kelompok control yang melakukan latihan tanpa menggunakan beban dengan nilai sig(2-tailed) sebesar $0.178 > 0,005$. Atau tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan yang tidak menggunakan latihan resistensi sebagai program latihan.

Tabel 10 Uji Pired Sampel Statistik (Putri)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	18.00	5	2.915	1.304
	Postes	18.80	5	3.114	1.393
Pair 2	Pretes Kontrol	16.60	5	3.782	1.691
	Postes Kontrol	16.60	5	4.037	1.806

Berdasarkan hasil uji statistik pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat mean dari kelompok eksperimen sebesar *pretest* 18.00 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 18.80, kemudian nilai dari kelompok control sebesar *pretes* 16.60 dan *postes* 16.60 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel).

Tabel 11 Uji Pired Sampel T Tes (Putri)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes – Postes	-.800	.447	.200	-1.355	-.245	-4.000	4	.016
Pair 2	Pretes Kontrol - Postes Kontrol	.000	.707	.316	-.878	.878	.000	4	1.000

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.016 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan resistensi pada data *pretest* dan *posttest*

eksperimen di bandingkan kelompok control yang melakukan latihan tanpa menggunakan beban dengan nilai sig(2-tiled) sebesar $1.000 > 0,005$. Atau tidak ada pengaruh dari latihan yang tidak menggunakan latihan resistensi sebagai program latihan.

Tabel 12 Uji Pired Sampel T Tes Perbandingan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes Putra	22.60	5	4.159	1.860
	Postes Putra	23.60	5	4.037	1.806
Pair 2	Pretes Putri	18.00	5	2.915	1.304
	Postes Putri	18.80	5	3.114	1.393

Berdasarkan hasil uji statistik pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat mean dari kelompok eksperimen putra sebesar *pretest* 22.60 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 23.60, kemudian nilai dari kelompok eksperimen putri sebesar *pretes* 18.00 dan *postes* 18.80 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel). Dari hasil analisis diatas dapat di simpulkan bahwa peningkatan hasil latihan resistensi lebih bedampak terhadap hasil tes putra.

Tabel 13 Uji Pired Sampel T Tes Perbandingan

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes - Postes	-1.000	.707	.316	-1.878	-.122	-3.162	4	.034
Pair 2	Pretes Kontrol - Postes Kontrol	-.800	.447	.200	-1.355	-.245	-4.000	4	.016

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) putra sebesar $0.034 < 0.05$ dan sig(1-tiled) putri $0.016 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan resistensi pada data *pretest* dan *posttest* eksperimen.

Pembahasan

Seorang atlet taekwondo harus menguasai teknik tendangan dasar, termasuk teknik idan dollyo chagi, yaitu tendangan melingkar yang dilakukan dengan sliding atau meluncur menggunakan kaki depan. Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo, diperlukan komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan power. Dari kelima komponen tersebut, kecepatan merupakan salah satu yang paling penting dalam pencapaian prestasi. Upaya atlet dalam meningkatkan prestasi, khususnya kecepatan, merupakan hal yang strategis. Kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan menggunakan resistensi.

Berdasarkan pengalaman penulis sebagai atlet, latihan untuk meningkatkan teknik tendangan sering menggunakan alat bantu seperti pyong (target), terutama untuk melatih kecepatan dalam tendangan idan dollyo chagi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan resistensi menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi pada atlet taekwondo unit Korem 062 Tarumanegara Garut.

Berdasarkan pengamatan, kekalahan dalam pertandingan sebelumnya disebabkan oleh kurangnya latihan tendangan idan dollyo chagi, yang sulit digunakan dalam pertandingan. Maka, atlet dari unit RTT Korem masih belum menunjukkan kecepatan yang baik dalam tendangan idan dollyo chagi.

Latihan resistensi dalam taekwondo penting untuk mencapai kecepatan pukulan maksimum. Latihan ini mendukung kemampuan atlet dalam melakukan tendangan lurus dan cepat ke sasaran. Dengan penggunaan rubber resistance yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan memukul, diharapkan perkembangan dan peningkatan attack speed dollyo chagi menjadi lebih baik. Selain itu, peralatan pendukung yang menggunakan beban juga penting untuk mencapai kecepatan pukulan maksimal dan menunjang latihan bagi atlet untuk melakukan pukulan dengan cepat

Latihan resistance Juga dikenal sebagai latihan kekuatan atau latihan kekuatan, sering digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk membangun kebugaran otot.. Berdasarkan hasil penelitian,(Taheri, Eskandar., Nikseresht, Asghar., & Khoshnam 2014) menyimpulkan bahwa model latihan ketahanan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan dan kekuatan ledakan otot kaki menggunakan latihan seperti blacksmith press, seat press, squat, kick leg Cruel Dumbbell Extension, Leg Extension, Leg Press, Standing Dumbbell Curl, Lying Dumbbell Extension, dan Sit Up, bekerja untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya ledak pada otot kaki.(Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino 2013).

Peneliti merumuskan masalah berdasarkan hasil identifikasi masalah sehingga peneliti dapat menentukan rumusan masalahnya, yaitu apakah latihan resistensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan idan idolyo ichagi ipada cabang olahraga taekwondo?

Berdasarkan hasil uji statistik pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil treatment yang di lakukan. Terdapat mean dari kelompok eksperimen (Putra) sebesar pretest 18.00 sebelum di berikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 18.80, kemudian nilai dari kelompok control (Putra) sebesar pretes 21.80 dan postes 22.20 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel).

Hasil uji statistic putri menunjukkan bahwa terdapat mean dari kelompok eksperimen (Putri) sebesar pretest 18.00 sebelum di berikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 18.80, kemudian nilai dari kelompok control (Putri) sebesar pretes 16.60 dan postes 16.60 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel).

Untuk melihat hasil peningkatan latihan dan melihat perbandingan yang di dapat dari rata-rata peningkatan, peneliti melakukan uji statistic untuk bias melihat hasil yang valid. Dari uji tersebut terdapat mean dari kelompok eksperimen putra sebesar pretest 22.60 sebelum di berikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 23.60, kemudian nilai dari kelompok eksperimen putri sebesar pretes 18.00 dan postes 18.80 dengan nilai N sebanyak 5 (sampel). Dari hasil analisis diatas dapat di simpulkan bahwa peningkatan hasil latihan resistensi lebih berdampak terhadap hasil tes putra. Kualitas seorang guru tercermin dari tanggung jawabnya dalam mengajar, etika, dan komitmen dalam membentuk potensi siswa dan memajukan sekolah (Arifin 2017).

Untuk menjawab hipotesis dari penelitian ini peneliti menggunakan uji pired sampel t tes. Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) putra sebesar $0.034 < 0.05$ dan sig(2-tiled) putri $0.016 < 0.05$. maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa H_0 Ditolak dan H_1 di terima. Itu artinya Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan resistensi terhadap kecepatan tendangan idan dolyo chagi pada cabang olahraga taekwondo. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik. (Rifan et al. 2023). Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. (Hidayat et al. 2022).

KESIMPULAN

Hasil analisis peneliti hendaknya memuat pertanyaan-pertanyaan dari rumusan masalah yang diuraikan dalam pembahasan diatas. Jawaban rumusan masalah dan juga kesimpulan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Resistensi Terhadap Kecepatan Tendangan *Idan Dolyo Chagi*” yaitu, hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang efektif dan signifikan pada latihan Resistensi terhadap tendangan *Idan Dolyo Chagi* dalam upaya meningkatkan kecepatan menendang, hal ini menunjukkan bahwa program Latihan resistensi untuk melatih tendangan *idan dolyo chagi* sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan pada cabang olahraga taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Syamsul. 2017. “Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik.” *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16(1). doi: 10.20527/multilateral.v16i1.3666.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi VI. PT Rineka Cipta.
- Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino, F. .. 2013. “Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa SMP Negeri 3 Palopo.” 841–45.
- Giriwijoyo, S. S. Y. dkk. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Ryan A. et al. 2022. “Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Performance Goalkeeper.” *Jurnal Porkes* 5(1):178–88. doi: 10.29408/porkes.v5i1.
- Nasution. 2016. “Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif.” 59–75.
- Rifan, Ahmad et al. 2023. “LATIHAN FIRST TOUCH TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA.” 5(2):99–109.
- Sudjarwo. 2013. *Ilmu Kepeleatihan*. Surakarta: UNS Perss.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- SURYA NINGRUM, RENA. 2020. “Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Ekstrakurikuler Man 2 Mojokerto.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 3(1):5–7.
- Taheri, Eskandar., Nikseresht, Asghar., & Khoshnam, Ebrahim. 2014. “The Effect of 8 Weeks of Plyometric and Resistance Training on Agility, Speed and Explosive Power in Soccer Players.” *European Journal of Experimental Biology* 4:383–86.
- V. Yoyok Suryadi. 2012. “Tae Kwon Do (Poomse Tae Geuk).” 163.
- V. Yoyok Suryadi. 2013. *Sejarah Tae Kwon Do*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.