

Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo chagi* Atlet Taekwondo UPGRIS

Setiyawan

email: setiyawan@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The aim of this research was to determine the effect of resistance band training on the results of *Dolyo chagi* taekwondo kicks. This research method is quantitative with *One Group Pretest-Posttest Group Design*, the research population is 10 UPGRIS taekwondo members, who were selected using the *Purposive Sampling* technique. The data analysis technique uses the help of the SPSS 26 application. The results of the research after receiving exercise treatment with resistance bands showed a difference. With a mean pretest percentage of the right leg from 26.2 to 31.9 with an increase of 35.2%. Meanwhile, the pretest mean for the left leg was 25 to 30.6 with an increase of 37.3%. The conclusion of this research is that training using resistance can increase the speed of *dolyo chagi* kicks in UPGRIS taekwondo members.

Keyword: Resistance Band, Speed, Taekwondo

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap hasil tendangan *Dolyo chagi* taekwondo. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan *One Group Pretest-Posttest Group Design*, populasi penelitian adalah anggota taekwondo UPGRIS sejumlah 10 orang, yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26. Hasil penelitian setelah mendapatkan perlakuan Latihan dengan *resistance band* menunjukkan adanya perbedaan. Dengan presentase *mean pretest* kaki kanan 26,2 menjadi 31,9 dengan peningkatan 35,2%. Sedangkan *mean pretest* kaki kiri 25 menjadi 30,6 dengan peningkatan 37,3%. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan menggunakan *resistance* mampu meningkatkan kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada anggota taekwondo UPGRIS.

Kata kunci: Resistance band, Kecepatan, Taekwondo.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan secara teratur dan terencana yang dapat memotivasi, menghidupkan dan meningkatkan potensi fisik dan mental seseorang sebagai individu atau dalam kelompok masyarakat melalui permainan, pertandingan dan aktivitas olahraga yang intens. Kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kesehatan, pemulihan, keunggulan dan prestasi dalam pembentukan kepribadian Indonesia yang kuat sesuai dengan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, berlandaskan pada nilai-nilai olahraga dan budaya Indonesia serta memperhatikan pengembangan olahraga tersebut.

Dalam dunia olahraga terdapat tiga aspek yang meliputi olahraga edukasi, olahraga rekreasi, dan olahraga kompetisi. Olahraga kompetisi adalah olahraga yang direncanakan secara berkala guna membina dan mengembangkan atlet melewati beberapa kompetisi untuk meraih keberhasilan dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 Tahun 2005 SKN, Pasal 1).

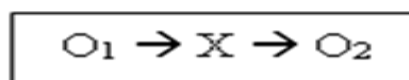
Salah satu kunci keberhasilan dalam olahraga adalah kecepatan. Kecepatan merupakan bagian penting dari komponen bioengine yang menjadi faktor kunci dalam mencapai prestasi. Sama halnya dengan taekwondo, diperlukan kecepatan untuk mengantisipasi serangan dari lawan

Taekwondo merupakan permainan seni bela diri yang mengedepankan ketrampilan untuk bela diri dengan menghadang, menghindar dan sebagainya. Sedangkan taekwondo merupakan kemampuan bertarung dengan terampil baik menyerang maupun bertahan (Suryadi, 2010). Perkembangannya taekwondo difungsikan tidak hanya sebagai alat pertahanan diri, melainkan juga sebagai olahraga, sarana mengungkapkan rasa cinta terhadap segala aspek keindahan, serta sarana pembentukan jiwa

Kecepatan tendangan dalam taekwondo menjadi salah satu parameter keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi, hal ini dikarenakan kecepatan merupakan salah satu aspek fisik penting dalam taekwondo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis riset eksperimen berupa *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini mempergunakan pendekatan eksperimental. Dasar penggunaan metode ini yaitu kegiatan dimulai dengan pemberian suatu perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan tes tertentu guna mengetahui dampak perlakuan tersebut. Meskipun desain dalam penelitian ini adalah "*one-group pre-test post-test design*". Desain rancangan sebagai berikut :



Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Sumber : Arikunto, S. (2010).

Keterangan :

O1 : Tes awal yang dilakukan sebelum Subjek mendapatkan perlakuan.

X : Treatment berupa latihan dengan pemberian media alat bantu karet ban dalam

O2 : Tes terakhir yang dilakukan setelah Subjek mendapat perlakuan eksperimen.

Desain "*one-group pretest-posttest design*" di atas mencakup sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Mereka mendapat perlakuan untuk mengetahui apakah penelitian tersebut berhasil atau tidak, yaitu melalui pengamatan pengaruh latihan dengan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

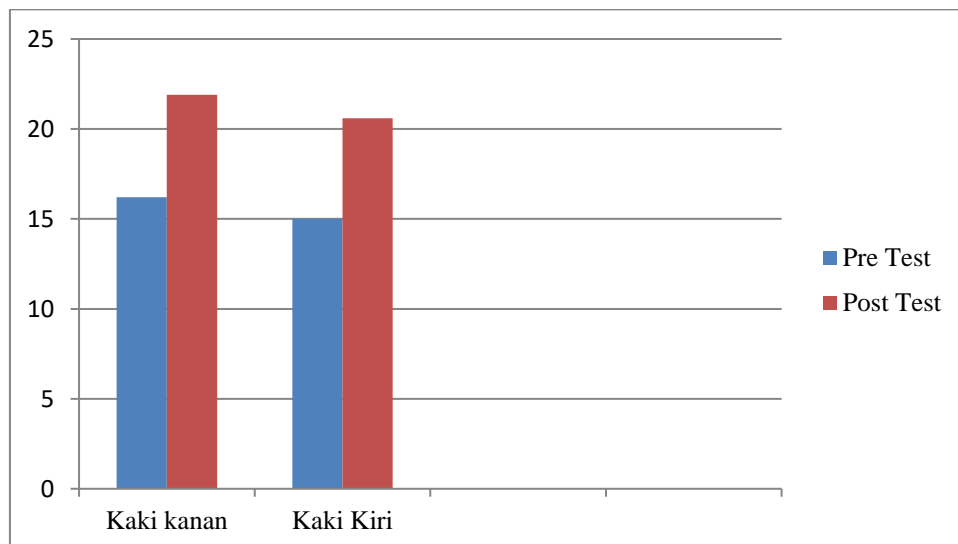
Setelah dilakukan pengambilan data selama 14 pertemuan diperoleh data hasil *pretest* (test awal) sebelum diberikan latihan *Resistance Band* dan data hasil *posttest* (test akhir) setelah diberikan Latihan menggunakan *Resistance Band* dari 10 anggota diperoleh deskripsi data kecepatan tendangan dolyo dengan kaki kanan dan kaki kiri sebagai berikut :

Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Tendangan Dolyo chagiTabel Data Hasil *PreTest* dan *PostTest*

Sampel	<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
	Ka	Kategori	Ki	Kategori	Ka	Kategori	Ki	Kategori
X1	25	Kurang	26	Kurang	32	Baik	31	Baik
X2	28	Cukup	27	Cukup	33	Baik	30	Baik
X3	26	Kurang	25	Kurang	31	Baik	30	Baik
X4	25	Kurang	25	Kurang	31	Baik	30	Baik
X5	26	Kurang	27	Cukup	32	Baik	31	Baik
X6	20	Baik	24	Kurang Sekali	32	Baik	31	Baik
X7	26	Kurang	24	Kurang	33	Baik	30	Baik

				Sekali				
X8	25	Kurang	20	Kurang Sekali	33	Baik	31	Baik
X8	26	Kurang	27	Cukup	32	Baik	32	Baik
X10	25	Kurang	25	Kurang	30	Baik	30	Baik

Berdasarkan Tabulasi data pada tabel diperoleh hasil pengelompokkan kategori kecepatan tendangan dolyo dimana pada hasil *PreTest* (Tes awal) untuk kecepatan tendangan dolyo chagi kaki kanan dari 10 orang anggota Taekwondo UPGRIS yang masuk dalam kategori kurang terdapat 8 orang, yang masuk dalam kategori cukup terdapat 1 orang, dan yang masuk dalam kategori baik terdapat 1 orang. Setelah diberikan latihan dengan menggunakan resistance band diperoleh hasil *PostTest* (Tes akhir), dimana pada kecepatan tendangan dolyo chagi kaki kanan dari 10 anggota taekwondo Taekwondo UPGRIS yang masuk dalam kategori baik yaitu 10 orang. Pada hasil tes awal untuk kecepatan tendangan dolyo chagi kaki kiri dari 10 orang anggota Taekwondo UPGRIS yang masuk dalam kategori kurang sekali terdapat 3 orang, yang masuk dalam kategori kurang terdapat 4 orang, dan yang masuk dalam kategori cukup terdapat 3 orang. Setelah diberikan latihan dengan menggunakan resistance band diperoleh hasil tes akhir, dimana pada kecepatan tendangan dolyo chagi kaki kiri dari 10 anggota Taekwondo UPGRIS yang masuk dalam kategori baik yaitu 10 orang.



Berdasarkan hasil deskripsi data pada table diatas diperoleh mean (rata-rata) untuk hasil Pre Test (tes awal) pada tendangan dolyo chagi kaki kanan sebesar 26,20 dan kaki kiri sebesar 25 dengan varians data sebesar 2,62 dan 4,44, simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 1,62 dan 2,11. Sedangkan mean (rata-rata) untuk hasil Post Test (tes akhir) pada tendangan dolyo chagi

kaki kanan sebesar 25,90 dan kaki kiri sebesar 30,60 dengan varians data sebesar 0,99 dan 0,49, simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 0,99 dan 0,70.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Taekwondo UPGRIS, terbukti bahwa penggunaan resistance band dalam saat latihan memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi kaki kanan dan kiri pada anggota Taekwondo UPGRIS. Latihan dengan menggunakan Taekwondo UPGRIS terbukti lebih efektif daripada latihan menggunakan tanpa alat bantu. Maka dapat disimpulkan bahwa praktik penggunaan Taekwondo UPGRIS mampu meningkatkan kecepatan tendangan dolyo chagi Taekwondo UPGRIS.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Dolyo chagi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Dolyo chagi Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27-34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Nurul Ihsan & Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018*. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.11873>
- Pemerintah Indonesia. 2005. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Pemuda dan Olahraga. Jakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.