



Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Samin Blora

M.Ali Furqon^{1✉}, Bambang Priyono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : October 2021
Accepted : December 2021
Published : July 2023

Keywords

*Exercise, Speed,
PullRubber and Ankle
Weight, Kick Dollyo
Chagi*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan beban ankle weight dan beban tarik karet terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo klub TSB Kabupaten Blora. Menggunakan metode eksperimen dengan Pretest-Posttest Control Group. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Hasil Uji-t latihan beban ankle weight diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ dan latihan beban karet nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh. (2) Hasil uji perbedaan pengaruh antara latihan beban ankle weight dan beban karet terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dilihat dari nilai Mean Difference yang menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan beban ankle weight mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan menggunakan beban karet Mean Difference (beban bending $51\% >$ beban karet 49%). Dapat disimpulkan latihan beban ankle weight mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan beban karet guna meningkatkan kecepatan tendangan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the ankle weight training model and rubber tensile load on increasing the ability of dollyo chagi kick speed in Taekwondo athletes at the TSB club, Blora Regency. Using the experimental method with the Pretest-Posttest Control Group. The results showed that: (1) The results of the t-test of ankle weight weight training were known to have sig. (2-tailed) was $0.001 < 0.05$ and the rubber weight training was sig. (2-tailed) of $0.003 < 0.05$, which means that there is an effect. (2) The results of the test of the difference in the effect between ankle weight and rubber weight training on dollyo chagi kick speed are seen from the Mean Difference value which shows that exercise using ankle weight weights has a more significant effect than exercise using rubber weights. Mean Difference (bending load). $51\% >$ rubber load 49% . It can be concluded that ankle weight training has a more significant effect than rubber weight training to increase kick speed.

How To Cite:

Furqon, M. A., & Priyono, B. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Samin Blora. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 183-190.

PENDAHULUAN

Sebagaimana yang kita sadari bahwa Indonesia merupakan negara yang terdiri dari gugusan pulau-pulau. Yang mana di dalamnya ada beraneka ragam permainan olahraga yang berakar dari berbagai bangsa dan kini telah dianut oleh rakyat Indonesia. Aktivitas olahraga tidak hanya di gunakan sebagai media pendidikan dan prestasi tetapi lebih luas konsepnya bagi setiap individu dalam aspek fisik, mental dan sosial (Ipang Setiawan, 2014). Semacam olahraga pertarungan beladiri taekwondo, yang telah dibentuk *institusi* yang bertanggung jawab dibawahnya, khususnya TI (Taekwondo Indonesia). Taekwondo adalah seni bela diri Korea yang berfokus pada pertarungan tangan kosong. Menurut (Safitri, 2019) Taekwondo adalah seni bela diri yang berkembang dari perpaduan seni bela diri tradisional Korea dan digunakan sebagai latihan bela diri oleh personel militer Korea. Sama seperti yang diungkapkan oleh (J. E. Siana, 1986) olahraga beladiri taekwondo awalnya merupakan ilmu beladiri disiplin ilmu kemiliteran tentara Korea, yang sudah ada sejak tiga belas ratus tahun yang lalu hingga saat ini.

Menurut (Galuh Fitriana Sakti, 2015) Taekwondo terdiri dari tiga kata: “*Tae*”, yang berarti “menendangkan kaki”, “*Kwon*”, yang berarti “memukul atau meninju”, dan “*Do*”, yang berarti “berjalan atau seni”. Taekwondo adalah bagian dari teknik bertarung yang memanfaatkan tangan dan kaki sebagai media perlindungan dan penyerangan terhadap lawan.

Dalam olahraga beladiri taekwondo ada beberapa strategi, tetapi strategi terbaik yang paling efektif dan paling umum digunakan saat menyerang musuh adalah teknik tendangan. Bahkan terdapat beberapa opini yang mengatakan bahwasannya olahraga beladiri taekwondo terkenal dengan berbagai macam teknik tendangan dasar yang mematkan, hal tersebut sejalan dengan pernyataan (Yudabbirul Arif, 2019) bahwa dalam cabang olahraga bela diri taekwondo taktik menyerang dengan kaki lebih dominan dari pada teknik menyerang dengan tangan, karena dalam taekwondo kaki merupakan salah satu

senjata utama untuk melakukan serangan yang kuat, serta kaki lebih panjang dari pada tangan. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Mengingat teknik tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu metode penyerangan utama, yang sangat sederhana, lebih mudah, lebih cepat dan juga lebih kuat dibandingkan dengan aksi kaki lainnya (Yugang Li, 2008).

Untuk mendapatkan hasil tendangan yang tepat sasaran dan memperoleh poin atau angka dalam pertandingan harus didukung oleh komponen kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting yang menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, ataupun strategi dalam dunia olahraga (Heri Amin, 2020). Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pelaksanaan teknik tendangan seperti kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan (Tirtawirya, 2011). Namun dari berbagai macam komponen diatas, kecepatan merupakan salah satu faktor utama dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi*, serta salah satu faktor fisik yang paling signifikan untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga beladiri taekwondo (Jati, 2016). Kecepatan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk bergerak terus menerus dalam bentuk yang sama dalam waktu yang paling sedikit dengan sasaran berupa benda atau jarak. Untuk memperoleh hal tersebut perlu diberikan latihan khusus yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu latihan beban menggunakan beban *Ankle weight* dan beban karet. Latihan beban merupakan suatu bentuk latihan tahanan, yang memanfaatkan suatu benda berupa media alat bantu beban guna meningkatkan kondisi fisik secara umum (Akhmad, 2015)

Berdasarkan observasi yang didapat oleh penulis terhadap atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, pada saat dilakukan survei ke tempat latihan jelas terlihat tendangan *dollyo chagi* yang dipergunakan masih lemah, kaku, dan lambat. Serta model latihan yang diterapkan masih berupa menendang target secara berulang-ulang, atau kurangnya variasi model latihan yang diterapkan guna meningkatkan kecepatan tendangan.

Dari kenyataan tersebut membuktikan bahwa masih minimnya ragam model latihan kecepatan tendangan yang diterapkan pelatih kepada atlet klub TSB Kabupaten Blora. Oleh sebab itu perlu adanya variasi/ragam model latihan kecepatan tendangan, sehingga diadakan penelitian “pengaruh latihan beban *ankle weight* dan latihan beban tarik karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan beban *ankle weight* dan beban tarik karet berpengaruh terhadap hasil kecepatan tendangan, serta untuk mengetahui terkait perbandingan efektifitas hasil kecepatan tendangan, dan model latihan baru kepada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, mengingat masih kurangnya variasi latihan yang diterapkan serta kurangnya efektifitas kecepatan tendangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan *Pre Test- Post Test Control Group Design* adalah penelitian yang memberikan (*pretest*) sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan barulah tes akhir (*posttest*) (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilakukan di klub TSB Kabupaten Blora, dengan populasi berupa atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora dan sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pengambilan sampel berdasarkan beberapa ketentuan.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Menurut (Sugiyono, 2009) variabel penelitian adalah suatu atribut, karakter, atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya ditarik suatu kesimpulan. Adapun variabel bebasnya adalah latihan menggunakan beban *ankle weight* (X1) dan latihan beban karet (X2), sedangkan untuk variabel terikatnya yaitu kecepatan tendangan *dollyo chagi* (Y). Adapun teknik pembagian kelompok berdasarkan hasil *pretest*

kecepatan tendangan *dollyo chagi* setiap anak yang dilakukan secara *ordinal pairing* (A-B-A-B) atau sama rata sehingga terbagi menjadi 2 kelompok dengan treatment yang berbeda.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan tes dan pengukuran dengan melakukan tendangan *dollyo chagi* setinggi perut sebanyak 5 kali dan dihitung waktunya. Prosedur tes pengukuran kecepatan tendangan dengan tingkat validitas tes sebesar “0,750” dan reabilitas sebesar “0,707” menurut (Jati, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

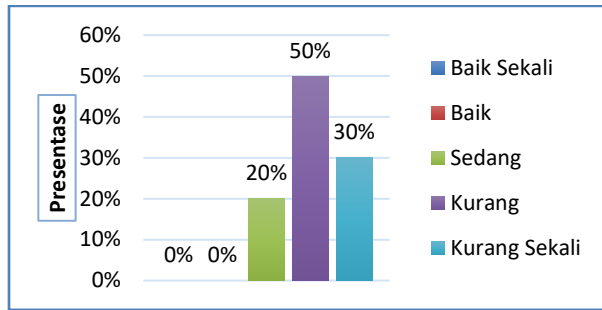
Kelompok Beban Ankle Weight

Data hasil penelitian mengenai kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, dapat dilihat pada tabel 5 dan gambar 4 serta tabel 7 dan gambar 5 berikut ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Pelaksanaan *Pretest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Klub TSB Kabupaten Blora

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
03,00 detik-03,60 detik	Baik Sekali	0 atlet	0%
03,61 detik-04,20 detik	Baik	0 atlet	0%
04,21 detik-04,80 detik	Sedang	2 atlet	20%
04,81 detik-05,40 detik	Kurang	5 atlet	50%
05,41 detik-06,00 detik	Kurang Sekali	3 atlet	30%
Jumlah		10 atlet	100%

Gambar 4. Diagram Pelaksanaan *Pretest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

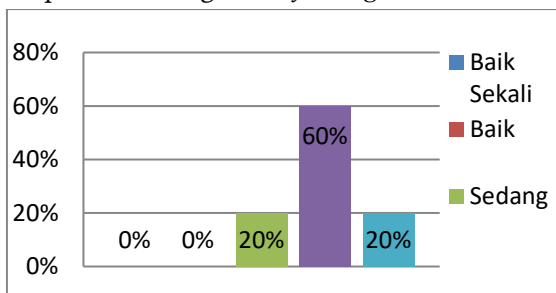


Berdasarkan tabel 5 dan gambar 4 di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, untuk kategori “baik sekali” sebesar 0%, kategori “baik” sebesar 0%, kategori “sedang” sebesar 20% , kategori “kurang” sebesar 50%, dan untuk kategori “kurang sekali” sebesar 30%.

Tabel 7. Deskripsi Hasil Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Klub TSB Kabupaten Blora

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
03,00 detik-03,60 detik	Baik Sekali	0 atlet	0%
03,61 detik-04,20 detik	Baik	0 atlet	0%
04,21 detik-04,80 detik	Sedang	2 atlet	20%
04,81 detik-05,40 detik	Kurang	6 atlet	60%
05,41 detik-06,00 detik	Kurang Sekali	2 atlet	20%
Jumlah		10 atlet	100%

Gambar 5. Diagram Hasil Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, untuk kategori “baik sekali” sebesar 0%, kategori “baik” sebesar 0%, kategori “sedang” sebesar 20% , kategori “kurang” sebesar 60%, dan untuk kategori “kurang sekali” sebesar 20%.

Pengaruh metode latihan beban ankle weight terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Tabel 17. Uji-t Latihan Beban *Bending* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*.

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Standard Error		
1	(Constant)	2.528	.528	4.791	.001
	B Pre Tes Kanan	.494	.098	5.028	.001

a. Dependent Variable: B Pos Tes Kanan

Berdasarkan perhitungan hipotesis latihan beban *bending* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora seperti yang tercantum pada tabel 17 diatas diperoleh angka konstan *unstandardized coefficients* sebesar 2,528, hal ini memberikan arti bahwa nilai konsisten kecepatan sebesar 2,528. Koefisien regresi latihan beban *bending* sebesar 0,494, artinya bahwa setiap 1% latihan akan meningkat sebesar 0,494. Karena tidak ada tanda minus (-) sebelum angka maka nilai koefisien regresi bernilai positif.

Untuk mengetahui apakah variabel tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan atau tidak dilihat jika nilai *sig. (2-tailed)* kurang dari $< 0,05$ maka terdapat pengaruh. Adapun hasil nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_0 yang menyatakan “Tidak adanya pengaruh latihan beban *bending* 1kg terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **ditolak** dan H_a yang menyatakan “Adanya pengaruh latihan beban *bending* 1kg terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **diterima**.

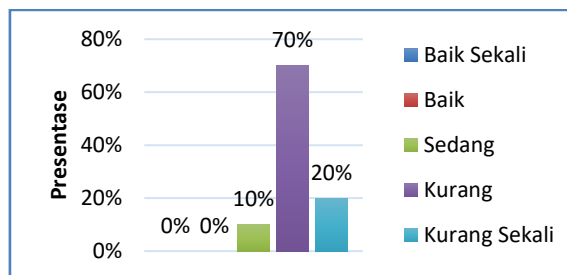
Kelompok Beban Karet

Data hasil penelitian mengenai kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan berupa beban karet, dapat dilihat pada tabel 10 dan gambar 6 serta tabel 12 dan gambar 7 berikut ini:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Pelaksanaan *Pretest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Kelompok Beban Karet

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
03,00 detik-03,60 detik	Baik Sekali	0 atlet	0%
03,61 detik-04,20 detik	Baik	0 atlet	0%
04,21 detik-04,80 detik	Sedang	1 atlet	10%
04,81 detik-05,40 detik	Kurang	7 atlet	70%
05,41 detik-06,00 detik	Kurang Sekali	2 atlet	20%
Jumlah		10 atlet	100%

Gambar 6. Diagram Pelaksanaan *Pretest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

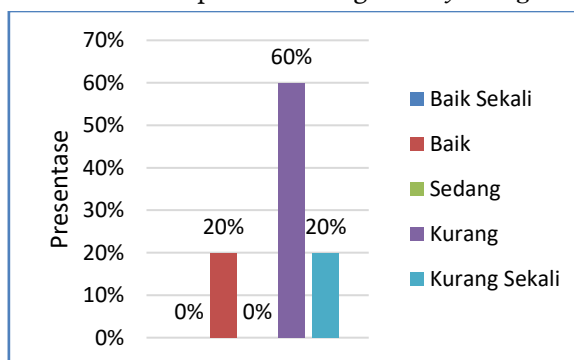


Berdasarkan tabel 10 dan gambar 6 di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *pretest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, untuk kategori “baik sekali” sebesar 0%, kategori “baik” sebesar 0%, kategori “sedang” sebesar 10% , kategori “kurang” sebesar 70%, dan untuk kategori “kurang sekali” sebesar 20%.

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penerapan *Posttest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Beban Karet

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
03,00 detik - 03,60 detik	Baik Sekali	0 atlet	0%
03,61 detik - 04,20 detik	Baik	2 atlet	20%
04,21 detik - 04,80 detik	Sedang	0 atlet	0%
04,81 detik - 05,40 detik	Kurang	6 atlet	60%
05,41 detik - 06,00 detik	Kurang Sekali	2 atlet	20%
Jumlah		10 atlet	100%

Gambar 7. Diagram Hasil Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *posttest* kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora, untuk kategori “baik sekali” sebesar 0%, kategori “baik” sebesar 20%, kategori “sedang” sebesar 0% , kategori “kurang” sebesar 60%, dan untuk kategori “kurang sekali” sebesar 20%.

Pengaruh latihan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Tabel 19. Uji-t Latihan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*.

Coefficients ^a					
Model	Unstandar dized Coefficien ts	Stan dardi zed Coeff icient s		t	Sig.
		B	Std Err or		
1	(Co nsta nt)	- .53 1	1,2 78	- .41 6	.68 8
	K Pre Tes Kan an	1.0 41	.24 1	.836 4.3 11	.00 3

a. Dependent Variable: K Pos Tes Kanan

Pembahasan

Pengaruh Latihan Beban *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Dari hasil perhitungan dan analisis data penelitian persamaan regresi latihan beban *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu $Y = 2,528 + 0,494X_1$. Dari persamaan tersebut diketahui nilai koefisien regresi bernilai positif. Artinya semakin baik latihan beban *bending* diberikan kepada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora maka akan semakin baik kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Selanjutnya pada hasil Uji-t diketahui nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat

pengaruh yang signifikan latihan beban *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan. Pada uji koefisien determinasi diketahui nilai R^2 sebesar 0,760 atau 76%, artinya pengaruh latihan beban *bending* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* sebesar 76% dan 24% dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain.

Dari hasil analisis data penelitian tersebut maka hipotesis pertama yaitu “Adanya pengaruh latihan beban *bending* 1kg terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **diterima** dengan pengaruh sebesar 76%.

Hasil peningkatan tersebut diperoleh dari penerapan metode latihan beban *ankle weight*. Beban *bending (ankle weight)* merupakan alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberikan pemberat didalamnya berupa serbuk besi/pasir. Bentuk latihan beban *ankle weight* dapat meningkatkan power tendangan karena dapat melatih otot-otot tungkai. Sebagaimana pendapat (Dwi Yulia Safitri, 2018) bahwa pemberian latihan *ankle weight* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai. *Power* menurut (Harsono, 1988:24) merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, maka kecepatan tendangan akan meningkat apabila adanya peningkatan pada *power* otot tungkai. Menurut (Bafirman, 2019) latihan beban merupakan salah satu metode latihan yang paling efektif untuk fisik yang terlatih, apabila otot dilatih secara benar dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan beban maka akan menimbulkan perubahan-perubahan baik secara fisiologis ataupun perubahan biokimia dan hipertrofi otot.

Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*

Dari hasil perhitungan dan analisis data penelitian persamaan regresi latihan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu $Y = -0,531 + 1,041X_1$. Dari persamaan tersebut diketahui nilai koefisien regresi bernilai positif. Artinya semakin baik latihan beban karet diberikan kepada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora maka akan semakin baik kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Selanjutnya pada hasil uji-T diketahui nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,003 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban karet terhadap kecepatan tendangan. Pada uji koefisien determinasi diketahui nilai R^2 sebesar $0,699$ artinya pengaruh latihan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* sebesar $69,9\%$ dan $30,1\%$ dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain.

Dari hasil analisis data penelitian tersebut maka hipotesis pertama yaitu “Adanya pengaruh latihan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **diterima** dengan pengaruh sebesar $69,9\%$.

Hasil peningkatan tersebut diperoleh karena karet bersifat elastis yang dapat kembali ke bentuk awal dan memberikan beban pada saat atlet melakukan tendangan kearah target sasaran. Pada saat *treatment* diberikan, atlet melakukan tendangan seperti yang dilakukannya di awal pada saat pretest. Tes ini dilakukan dengan cara mengayunkan kaki sambil menarik karet yang sudah terpasang pada pergelangan kaki yang mengarah ke target. Latihan berbeban karet adalah suatu metode latihan beban yang ditujukan pada otot tungkai untuk melakukan gerakan tendangan dengan menggunakan karet sebagai beban yang diikatkan pada pergelangan kaki agar dapat melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* dengan cepat khususnya pada ayunan kaki saat melakukan tendangan (Irwan Setiawan, 2018).

Latihan menggunakan beban karet dapat meningkatkan *power*. Menurut (Harsono, 1988:24) *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Maka apabila *treatment* latihan beban karet diberikan kepada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora maka akan meningkatkan *power* yang berdampak pada peningkatan kecepatan tendangan. Sejalan dengan pendapat menurut (Rasyono, 2019) yang mengungkapkan bahwa latihan beban karet memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Perbedaan Pengaruh Latihan Beban *Bending* Dan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi*.

Dari hasil analisis dan perhitungan dari masing-masing variabel diperoleh nilai bahwa untuk variabel latihan dengan beban *bending* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000$ yang berarti nilai $sig < 0,05$ maka yang artinya ada perbedaan. Sedangkan untuk variabel latihan dengan beban karet nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000$ yang berarti nilai $sig < 0,05$ maka yang artinya ada perbedaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan hasil pengaruh antara latihan dengan menggunakan beban *bending* dan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora.

Perbedaan hasil pengaruh antara dua variabel dilihat dari nilai *Mean Difference* (Meiriawati, 2013). Berdasarkan hasil diatas yang menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan beban *bending* mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan menggunakan beban karet *Mean Difference* beban *bending* 5.16100 lebih besar dari *Mean Difference* beban karet 4.96000 (beban *bending* 51% > beban karet 49%). Dengan demikian H_0 yang menyatakan “Latihan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan beban karet lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan beban *ankle weight* 1kg terhadap hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **ditolak** dan H_a yang menyatakan “Latihan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan beban *ankle weight* 1kg lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan beban karet terhadap hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Blora” **diterima**.

Kecepatan dalam cabang olahraga beladiri taekwondo seorang atlet sangat penting baik digunakan untuk melakukan serangan atau pertahanan berupa tendangan, pukulan, dan tangkisan. Relevan dengan pernyataan (Suryadi, 2002:32) bahwa untuk menerapkan teknik tendangan yang optimal diperlukan adanya kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang optimal. Sehingga perlu adanya upaya peningkatan kecepatan tendangan

melalui berbagai metode latihan, seperti halnya peningkatan power otot tungkai menggunakan beban *ankle weight* dan beban karet. Latihan menggunakan beban *ankle weight* dan beban karet dapat meningkatkan *power*. Menurut (Harsono, 1988:24) *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan beban *ankle weight* dan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Bora. Latihan tendangan menggunakan beban *ankle weight* lebih *efektif* dari pada menggunakan beban karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo klub TSB Kabupaten Bora, berdasarkan nilai *Mean Difference* (beban *bending* 51% > beban karet 49%).

REFERENSI

- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 80-102.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dr. Bafirman HB, M. D. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Galuh Fitriana Sakti, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club Bjt, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*.
- Heri Amin, A. A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 266-277.
- Ipang Setiawan, E. P. (2014). Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 102-108.
- J. E. Siana, M. P. (1986). Injuries In Taekwondo. *Brit.J.Sports Med.*, 165-166.
- Jati, S. I. (2016). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMA N 1 Seleman.
- Dr. Harsono M.Sc. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud-Dikti.
- Meiriawati, M. (2013). Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450, 900, Dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689-1699.
- Peng Liu, J. T. (2000). A Kinematic Analysis of Round Kick in Taekwondo.
- Prof. Dr.H. Imam Ghozali, M. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rasyono. (2019). Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tednangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689-1699.
- Safitri, H. D. (2019). pengaruh latihan beban menggunakan ankle weight terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci. 2(1).
- Sugiyono, P. D. (2009). *Ststistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Poomsae Taekwondo Untuk Kompetisi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 27-31.
- Tri Utomo, Said Junaidi Setya Rahayu, G. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 7.
- Tudor O. Bompa, P. C. (2019). *Periodization Teory and Methodology of Training*. Kanada: Human Kinetics.
- Yudabbirul Arif, L. M. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tendangan Monthong Doliochagi. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 260.
- Yugang Li, F. V. (2008). Biomechanical Analysis On Roundhouse Kick In Taekwondo. *ISBS-Conference Proceedings Archive*, 391-394.