

**PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO
DI DOJANG STAR CLUB KOTA BENGKULU**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh Gelar Strata 1*

OLEH:

BUNGA TRI SUWARNINGSI

NPM.19190150

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2023**


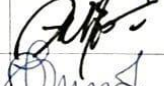
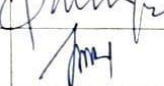

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO
DI DOJANG STAR CLUB KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH

BUNGA TRI SUWARNINGSIH
NPM.19190150

Telah Dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 16 Mei 2023
Dan dinyatakan lulus

No	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom Ketua	0221066601		05/06 - 2023
2	Martiani, S.Pd.,M.TPd Sekretaris	0202039202		05/06 - 2023
3	Dr. Citra Dewi, S.Pd.,M.Pd Penguji 1	0204048005		05/06 - 2023
4	Feby Elra Perdima, S.Pd.,M.Pd. AIFO Penguji 2	0227079001		05/06 - 2023

Bengkulu, Mei 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom
NIK.1703007

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO DI DOJANG STAR CLUB KOTA BENGKULU

Oleh:

Bunga Tri Suwarningsi¹⁾
Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom²⁾
Martiani, S.Pd.,M.TPd²⁾

Tujuan dalam Penelitian ini yaitu untuk mempengaruhi pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. atlet *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian deskriptif kuantitatif desain penelitian ini dalam bentuk eksperimen dengan bentuk one group pretest dan posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 atlit taekwondo Dojang star Club Bengkulu. Hasil dari Penelitian ini diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil tendangan *dollyo chagii* setelah diberikan latihan penggunaan karet ban. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya hasil tendangan rata-rata sampel penelitian. Rata rata tendangan pretest sebesar 51.25 sedangkan rata-rata hasil posttest 60.11 dari nilai ini dapat diketahui terjadi peningkatan hasil test sebesar 8.86. Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda pengaruh penggunaan karet ban terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* memiliki nilai R Square Sebesar .898 ini menunjukkan adanya pengaruh yang sangat kuat. Sedangkan berdasarka hasil uji hipotesis diketahui nilai signifikan sebesar 0.004 ini menunjukan bahwa $0.04 \leq 0.05$ sehinga hasil uji hipotesis ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara hasil pretest dan posttest artinya adanya pengaruh yang signifikan penggunaan karet ban terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlit *dojang star club* kota Bengkulu. Maka dapat disimpulkan penggunaan media karet Ban dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* terbukti dengan peningkatan hasil test setelah di beri treatment.

Kata Kunci: Tendangan *Dollyo Chagi*, *Taekwondo*

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing

ABSTRACT

THE EFFECT OF RUBBER TIRE TRAINING ON THE SPEED OF DOLLYO CHAGI KICK IN TAEKWONDO ATHLETES AT DOJANG STAR CLUB BENGKUU CITY

By:

Bunga Tri Suwarningsih¹
Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom²
Martiani, S.Pd., M.TPd²

This study aimed to influence the effect of rubber tire training on the kick speed of Dollyo Chagi Taekwondo athletes at Dojang Star Club, Bengkulu City. The method used in this research is descriptive quantitative research. The research design is in the form of an experiment with the form of one group pretest and posttest. The sample in this study was 35 Taekwondo athletes from the Bengkulu Dojang Star Club. The results of this study revealed an increase in the results of Dollyo Chagi kicks after being given training using rubber tires. The evidence showed in the increase of the average kick results of the research sample. The average pretest kick was 51.25, while the average posttest result was 60.11. From this number, it can be seen that there was an increase in test results by 8.86. Based on the results of multiple linear regression tests, the effect of using rubber tires on Dollyo Chagi's kick speed has an R Square number of .898, indicating a very strong influence. Meanwhile, based on the results of the hypothesis test, it is known that a significant number of 0.004 indicates that $0.04 \leq 0.05$; thus, the results of this hypothesis test indicated that there is a significant influence between the pretest and post-test results, which means that there is a significant effect on the use of rubber tires on kick speed Dollyo Chagi athletes Dojang Star Club Bengkulu city. So it can be concluded that the use of tire rubber media in increasing Dollyo Chagi kick speed is proven by an increase in test results after being given treatment.

Keywords: Dollyo Chagi Kick, Taekwondo.

- 1. Student*
- 2. Supervisors*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peran olahraga sebagai sebuah mesin *nation and character building* telah teruji, karena olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Olahraga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. Kewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita. Pembinaan dan pengembangan juga harus dilakukan sedini mungkin agar tercipta generasi-generasi muda yang mandiri, sportif, dan berprestasi serta berpotensi (Sollisa, 2014: 45).

Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian penulis dalam penelitian ini adalah *Taekwondo*. *Taekwondo* adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea (Craig A. Bridge, Ferreira Da Silva Santos, Chaabène, Pieter, & Franchini, 2014). *Taekwondo* adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan tetapi banyak diminati di Indonesia. Dalam *Taekwondo* dikenal adanya beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna sabuk, mulai dari sabuk putih, sabuk kuning, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk merah, dan yang terakhir adalah sabuk hitam sebagai sabuk tertinggi. Setiap tingkatan tentu memiliki materi dan tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

Dalam Olahraga *Taekwondo* Terdapat tiga materi terpenting yaitu *poomsae* (rangkaiannya jurus), *kyupa* (teknik pemecahan benda keras), dan *kyorugi* (pertarungan) (Estevan, Jandacka, & Falco, 2013). Sedangkan dalam kategori *kyorugi* ada dua jenis pertandingan yaitu pertandingan prestasi dan pertandingan pemula.

Di Indonesia pada cabang Olahraga *Taekwondo*. Katagori yang sering di pertandingan sampai saat ini ialah *Kyorugi* (pertarungan), sehingga sangat memerlukan keterampilan gerak dan keterampilan dalam menendang (Fitri, 2015: 4). Beladiri ini memiliki kemampuan untuk pengembangan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam pertarungan, misalnya kekuatan otot, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelentukan, daya tahan serta keterampilan gerak. Menurut (Cahyani, 2015: 12) didalam *Kyorugi* (pertarungan) tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *Dollyo chagi*. Tendangan *Dollyo chagi*. merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet *Taekwondo* dalam *Attack* (menyerang) maupun *Counter* (membalas serangan lawan). *Dollyo chagi*. merupakan salah satu tendangan dasar yang harus dikuasai oleh seorang *taekwondoin*. *Dollyo chagi*. adalah tendangan menyamping yang perkenaan sasarannya ditepatkan pada punggung kaki. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan (Rhyu & Cho, 2014)

Berdasarkan Observasi awal dan wawancara dengan pelatih utam *dojang star club* Sabeum Sabarudin pada tanggal 2 Desember 2022 permasalahan yang ada di *Dojang star club* yaitu keterbatasan peralatan latihan di *dojang star club* dikarenakan mahalnya peralatan yang digunakan untuk latihan. Permasalah kedua yang terjadi yaitu lambatnya tendangan

Dollyo chagi. pada atlet di *dojang star club*. Permasalahan yang ketiga yaitu kurang tepatnya Teknik dalam melakukan tendangan *Dollyo chagi*..

Teknik tendangan *Dollyo chagi*. merupakan salah satu serangan untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan, masih banyak atlet-atlet yang kurang maksimal dalam melakukan tendangan *Dollyo chagi*. tanpa terkecuali atlet *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu. Didalam olahraga *Taekwondo* saat melakukan tendangan harus memiliki kecepatan agar tidak dapat diantisipasi atau diserang oleh lawan. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan para atlet *Taekwondo* dapat melakukan metode latihan modifikasi karet ban. Karet ban adalah alat bantu untuk melatih kecepatan tendangan *Dollyo chagi*., karena karet ban mempunyai sifat elatisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis dapat membantu proses latihan kecepatan. Latihan tahanan atau latihan beban menggunakan karet ban dapat membantu melatih kecepatan tendangan atlet baik itu atlet *Taekwondo* ataupun atlet beladiri lainnya karena karet ban memiliki gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri.

Kecepatan sangat berperan besar dalam dunia olahraga apalagi dengan atlet berpretasi, kecepatan juga bisa dikatakan kebutuhan pokok bagi setiap atlet *Taekwondo* Kota Bengkulu, banyak di temukan atlet-atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan *Dollyo chagi*. secara cepat dan tepat sasaran. Tendangan *Dollyo chagi*. yang dilakukan tersebut sering ditangkis lawan, hal ini terjadi karena otot tungkai yang belum terbentuk karena pola latihan yang kurang maksimal ataupun metode latihan yang masih kurang dan masih belum tepat sasaran. Maka dari latar belakang inilah penulis mengambil judul “**Pengaruh Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*. Atlet *Taekwondo* Di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu**”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- a. Kurangnya peralatan di latihan dikarenakan peralatan penunjang latihan yang mahal
- b. Lambatnya Tendangan *Dollyo chagi* atlet *taekwondo* di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu.
- c. Kurang tepatnya teknik dalam melakukan tendangan *Dollyo chagi* atlet *Taekwondo* di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah ini berfungsi untuk membatasi penelitian yang penulis lakukan agar tidak meluas. Penelitian ini hanya membahas pengaruh penggunaan latihan Karet ban terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. Atlet *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu yang berusia 10-18 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam Penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. atlet *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam Penelitian ini yaitu untuk mempengaruhi pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. atlet *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dalam Penelitian ini yaitu :

1.6.1 Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Pengaruh latihan menggunakan Karet Ban terhadap Kecepatan Tendangan atlet *taekwondo*. sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi

1.6.2 Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya.

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1 Hakikat *Taekwondo*

Menurut Ermanto (2016:521) *Taekwondo* adalah olahraga beladiri moderen yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Taekwondo* adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan *taekwondo* sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young, 2009:2) Sedangkan menurut Heriadi (2016: 74) *taekwondo* adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan *Taekwondo* sekarang dikenal sebagai seni bela diri Korea yang diminati diseluruh dunia yang terdiri dari *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan, *Do* berarti jalan. Jalan di sini maksudnya cara atau seni. Jadi, *taekwondo* bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki. Tiga materi penting dalam berlatih *taekwondo* adalah *Poomse*, *Kyukpa* dan *Kyoruki*.

- a) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
- b) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

c) *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, *taekwondo* akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya. *Taekwondo* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari *Taekwondo*, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan *Taekwondo* berarti seni beladiri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih *taekwondo* adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri *taekwondo* (*Kyorugi*)

2.1.2 Teknik Dasar *Taekwondo*

Teknik-teknik dasar *taekwondo* harus dikuasai oleh seorang *taekwondo*in agar dapat menjadi seorang atlet yang handal. Teknik-teknik itu diantaranya:

a) Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)

Sikap Kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*),

kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan juga kuda-kuda L (*Dwit Kubi*), kuda-kuda sikap harimau (*Beom Seogi*), kuda-kuda silang (*Dwi Koa Seogi* dan *Ap Koa Seogi*)

b) Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) itupun beragam jenisnya seperti tendangan ke depan (*Ap Chagi*), tendangan mengayun atau cangkul (*Naeryo Chagi*), tendangan melingkar (*Dollyo chagi.*), tendangan ke samping (*Yeop Chagi*), tendangan ke belakang (*Dwi Chagi*), tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*) dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya.

c) Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan keatas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtong An Makki*), tangkisan dari dalam keluar (*Momtong Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonnal Makki*),

d) Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules & interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan *taekwondo* adalah

a) Badan

Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki didaerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Akan tetapi, tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang.

b) Muka

Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki.

2.1.3 Tendangan Dalam Bela diri *Taekwondo* (*Chagi*)

Teknik tendangan (*Chagi*) terdiri dari berbagai jenis seperti :

a) **Tendangan Melingkar (*Dollyo chagi.*)**,

Dollyo chagi. adalah tendangan serong atau memutar dengan perkenaan apchuk atau baldeung. Tendangan *Dollyo chagi.* yaitu tendangan yang perkenaannya pada punggung kaki dan ujung kaki. Tendangan ini terlebih dahulu diawali dengan mengangkat lutut kedepan terlebih dahulu kearah depan kemudian lintasan tendangan diubah ke samping. Tendangan ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh maupun jarak dekat. *Taekwondoin* yang mempunyai tungkai yang panjang akan lebih efektif karena jangkauannya lebih panjang.



Gambar 2.1 Langkah-langkah Tendangan *Dollyo chagi*

b) **Tendangan Ke Samping (*Yeop Chagi*),**

Yeop Chagi adalah tendangan samping dengan perkenaan (*sonal deung*) atau pisau kaki. Tendangan *yeop chagi* diawali dengan badan berputar kebelakang 180 dengan diikuti mengangkat lutut ditekuk ke atas hingga rata-rata perut terlebih dahulu kemudian lintasan tendangan diubah lurus ke depan. Tendangan ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak dekat dan cenderung digunakan saat counter (bertahan). *Taekwondo*in yang mempunyai tungkai yang panjang akan lebih efektif karena jangkauannya lebih Panjang.



Gambar 2.2 Langkah-langkah Tendangan *Yeop Chagi*

c) Tendangan Cangkul (*Naeryo Chagi*),

Naeryo Chagi adalah tendangan mengayun dari atas ke bawah. Tendangan ini sasarannya adalah kepala, tulang belikat atau dada. Tendangan *naeryo chagi* yaitu tendangan yang perkenaannya pada telapak kaki dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut lurus ke atas terlebih dahulu kemudian lintasan tendangan diubah ke bawah. Tendangan ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh maupun jarak dekat. *Taekwondo*in yang mempunyai tungkai yang panjang akan lebih efektif karena jangkauannya lebih Panjang.



Gambar 2.3 Langkah Tendangan *Naeryo Chagi*

d) Tendangan Sodok Depan (*Dwi Chagi*)

Dwi Chagi adalah tendangan belakang, dengan perkenaan tumit atau telapak kaki. Tendangan *dwichagi* diawali dengan badan berputar kebelakang 180 diikuti mengangkat lutut ditekuk ke atas hingga rata-rata perut terlebih dahulu kemudian lintasan tendangan diubah lurus ke depan. Tendangan ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak dekat dan cenderung digunakan saat counter (bertahan).



Gambar 2.4 Langkah-langkah Tendangan *Dwi Chagi*

2.1.4 Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*.

1. Pengertian Tendangan *Dollyo chagi*.

Dollyo chagi. merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *Dollyo chagi*. merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak *taekwondoin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*.

Power yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *Dollyo chagi*. adalah bagian bal deung (punggung kaki). Aplikasi pada kyorugi, dalam *Dollyo chagi*. dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan step tendangan.

2. Kecepatan

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya.

Menurut **Sajoto dalam Yahya dkk (2019)** Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan di dalam melakukan suatu keterampilan, tetapi tidak hanya dengan sekedar kecepatan berlari. Selain itu, kecepatan adalah suatu komponen fisik, maksudnya kemampuan seseorang dalam menggerakkan kesinambungan dalam kurun waktu yang singkat. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat. Sedangkan menurut Harsono dalam Yahya dkk (2019) Kecepatan dihasilkan dari anggota tubuh yang dapat berguna dalam memberikan akselerasi kepada objek eksternal. Kecepatan juga tergantung dari faktor yang memengaruhinya, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan waktu reaksi.

disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menjawab dari sebuah rangsang

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet *Taekwondo* dalam pertandingan. Kecepatan juga potensi tubuh yang digunakan sebagai modal atau sangat menunjang dalam melakukan gerakan. Dalam pertandingan *Taekwondo* kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan *Taekwondo*. Dengan itu kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat untuk memperoleh nilai.

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet *taekwondo* dalam pertandingan. Kecepatan juga potensi tubuh yang digunakan sebagai modal atau sangat menunjang dalam melakukan gerakan. Dalam pertandingan pencak silat kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan pencak silat. Dengan itu kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat untuk memperoleh nilai.

2.1.5 Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Syafruddin (2013:21) yang dimaksud dengan latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi

Menurut Mylsidayu (2015:47) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Menurut Beutelstahl (2013:124) latihan yang intensif dan teratur hanya akan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah direncanakan dengan baik jauh sebelumnya.

2. Latihan Beban

Werner (2011) berpendapat bahwa latihan beban merupakan sebuah program yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh melalui serangkaian latihan beban secara progresif yang membebani sistem otot dan menyebabkan perkembangan fisiologis. Pada awalnya latihan beban dikembangkan untuk melatih otot dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan hipertrofi otot. Akan tetapi, dalam perkembangannya latihan beban dapat dirancang untuk meningkatkan daya tahan paru jantung dan memperbaiki komposisi tubuh. Senada dengan pendapat Baechle (2014) mengatakan bahwa latihan beban akan dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, koordinasi neuromuskular, dan

kepadatan tulang (membantu mencegah osteoporosis), serta dapat membantu untuk diabetes tipe 2, meningkatkan kesehatan jantung dengan menurunkan tekanan darah dan memiliki efek positif untuk mengontrol kolesterol dan tingkat lipoprotein.

Latihan beban yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, mencegah cedera, dapat mengontrol berat badan, meningkatkan penampilan olahraga utamanya bagi atlet serta menguatkan tulang. Latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot, otot akan menjadi lebih efisien dan kuat sebagai akibat dari stres yang diterima otot ketika melakukan latihan beban. Latihan beban juga dapat mencegah otot atrofi ketika tumbuh menjadi tua. Seseorang yang memiliki otot yang kuat akan memiliki kontrol, keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Otot yang kuat akan melindungi sendi dari cedera. Latihan beban juga dapat membantu mengontrol berat badan seseorang dengan membakar lebih banyak kalori ketika seseorang melakukan latihan beban. Latihan juga dapat meningkatkan penampilan seorang atlet. Latihan beban dapat meningkatkan tegangan dan bentuk otot sehingga otot dapat menjadi lebih kuat. Otot yang kuat sangat memungkinkan untuk bergerak lebih baik dan dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga. Selain memberikan fokus pada otot, latihan beban juga memberikan stres pada tulang. Ketika tulang ditekan maka tulang akan menjadi lebih kuat. Membangun tulang yang kuat dapat membantu mencegah osteoporosis.

3. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:19) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai

sesuai dengan yang diharapkan. Perinsip-perinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami perinsip-perinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, Perinsip-perinsip tersebut sebagai berikut:

a) Perinsip Multilateral

Menurut Bompa dan Lubis dalam buku Emral (2017:20) multilateral adalah pengembangan konsisi fisik secara menyeluruh.

b) Prinsip Kesiapan

Berlatih Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih.

c) Prinsip Individual

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:26) Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa.

d) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya.

e) Prinsip Beban

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:32) beban berlebih (overload) adalah penerapan perbebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain perbebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

f) Prinsip Penambahan

Beban Progresif (peningkatan) Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang di ikuti dengan prinsip progresif yang di manah latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

g) Prinsip spesialisasi (kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilakn adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.

h) Perinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan

4. Komponen Berlatih

Komponen Latihan Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: intensitas latihan, volume latihan, recovery, dan interval (Ismoyo, 2014).

a) Intensitas Latihan

Menurut Ismoyo (2014), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

b) Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan Ismoyo (2014). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut:

- a. diperberat
- b. diperlama
- c. dipercepat
- d. diperbanyak.

Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung:

- a. jumlah bobot pemberat per sesi,
- b. jumlah ulangan per sesi,
- c. jumlah set per sesi,
- d. jumlah seri atau sirkuit per sesi
- e. jumlah pembebanan per sesi, dan
- f. lama singkatnya pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set, repetisi atau jarak pada setiap sesinya.

c) *Recovery dan Interval*

Komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Hal yang membedakannya *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri atau

sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah (Ismoyo, 2014).

Menurut Harsono (2012) ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dengan seksama dalam olah raga yaitu:

1) Latihan Fisik

Perkembangan fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan suatu gerakan. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan neomuskular. Oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam sepakbola haruslah dilatih dan dikuasai secara baik.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya taksir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk, dan formasi-formasi permainan, serta taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

2.1.6 Modifikasi Latihan menggunakan Karet Ban

1. Pengertian media latihan dalam Olahraga

Kehadiran media olahraga dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah akibat banyak dari guru pendidikan jasmani yang mengeluhkan kekurangan peralatan dan fasilitas untuk proses pembelajaran penjasorkes. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah ini ditandai dengan ketiadaan lapangan di halaman sekolah, peralatan olahraga untuk pembelajaran yang serba minim, dan rasio sarana-prasarana dengan anak didik yang terlalu besar. Oleh karenanya, pelatih, dituntut untuk dapat mengatasi kendala ini dengan kreatifitas dan fleksibilitas yaitu dengan cara memodifikasi dalam proses pembelajaran Penjas.

Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi media sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang

terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Menurut Wiarto (2016: 106) mengatakan bahwa Pembelajaran jasmani dengan cara melakukan modifikasi dapat membantu terselesaikannya kendala dalam pembelajaran karna dengan ini dapat memberikan solusi yang efektif dengan cara melakukan memodifikasi ukuran lapangan yang sebenarnya digunakan pada pembelajaran, proses modifikasi tersebut dilakukan karena mungkin pada daerah kota tidak banyak sekolah-sekolah yang memiliki halaman atau lapangan yang luas.

Esensi dilakukannya modifiikasi adalah mengembangkan dan menganalisis materi pelajaran yang optimal sehingga dengan perlunya modifikasi bisa membantu menimalisir kendala-kendala. Pendekatan modifikasi ini bertujuan agar materi yng diajarkan yang ada pada kurikulum bisa tersajii sesuai dengan tahap-tahapan perkembangan anak.

2. Pemanfaatan Karet ban sebagai media Latihan

Karet Ban merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan (Bayu dkk :2017 Ban Karet ini dapat digunakan dalam pembelajaran bidang olahraga. Salah satu yaitu olahraga cabang olahraga *Taekwondo*.

Fleksibilitas merupakan salah satu faktor penting dalam olahraga. Rendahnya tingkat fleksibilitas juga berpengaruh terhadap kescepatn dan keseimbangan bagi atlet bela diri (Syahrudin dkk :2019). Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa latihan dengan menggunakan karet ban dapat meningkatkan fleksibilitas otot kaki sehingga memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dengan

penggunaan energy yang sedikit (Watsford et al., 2010) serta dapat menjaga keseimbangan dengan baik

Latihan dengan karet ban ini dapat disebut juga dengan latihan beban karena memanfaatkan gaya gravitasi untuk menimbulkan daya tekanan yang ditimbulkan otot melalui kontraksi konsentrik maupun kontraksi eksentrik

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian pertama dilakukan oleh Rasyono tahun 2018 dengan judul Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*. Atlet Junior *Taekwondo* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. atlet junior *taekwondo* unit SMP Xaverius Kuala Tungkal. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet junior *taekwondo* unit SMP Xaverius Kuala Tungkal dengan jumlah 46 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil analisis data uji-t menunjukkan bahwa dengan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan $(n-1)$ adalah 10 diperoleh thitung (10.27) dan ttabel (1.812), sehingga thitung > ttabel adalah $10.27 > 1.812$. Hal ini berarti hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan beban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. atlet junior *taekwondo* unit SMP Xaverius Kuala Tungkal

Penelitian kedua dilakukan oleh Singgih, Ismono Jati tahun 2016 dengan judul *Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo chagi*. Siswa *Ekstrakurikuler Taekwondo Sma N 1 Sleman* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan tahanan karet terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*.

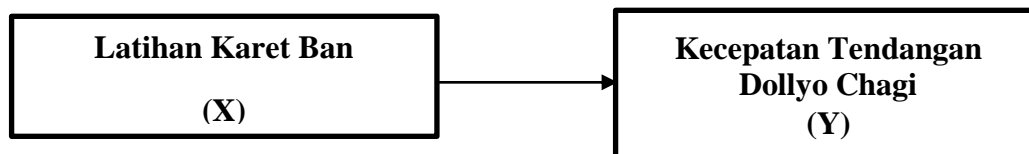
siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Uji-t menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel ($5,33 > 1,28$). H_0 yang menyatakan “Tidak adanya pengaruh latihan menggunakan tahanan karet terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman” ditolak dan H_a yang menyatakan “Adanya pengaruh latihan menggunakan tahanan karet terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman” diterima. (2) Hasil mean kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman saat pelaksanaan posttest sebesar “5,26 detik” lebih baik dibandingkan mean saat pelaksanaan pretest sebesar “5,42 detik”. Dengan demikian H_0 yang menyatakan “Tidak terjadi peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman” ditolak dan H_a yang menyatakan “Terjadi peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. siswa ekstrakurikuler *taekwondo* SMA N 1 Sleman” diterima.

Penelitian yang akan dilaksanakan memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan Tendangan *Dollyo chagi* pada atlet *Taekwondo Dojang star club* Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan eksperimen terhadap sampel yang berjumlah 35 atlet.

2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2017) kerangka berpikir adalah sintesa yang mencerminkan keterkaitan antara variabel yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian yang berbentuk bagan alur yang dilengkapi penjelasan kualitatif. Pada penelitian ini akan menjelaskan keterkaitan antara Variabel. Adapun variabel-variabel tersebut adalah pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*.

Tendangan *Dollyo chagi*. adalah tendangan dasar dalam Bela diri *Taekwondo*. Namun dalam penggunaan tendangan ini sangat diperlukan kecepatan agar dapat menyerang lawan dengan cepat. Salah satu cara yang digunakan untuk melatih kecepatan tendangan ini yaitu dengan memanfaatkan Karet Ban sebagai alat latihan. Kerangka berpikir ini menggunakan karet ban yang sudah dimodifikasi sebagai alat penunjang latihan di *dojang star club*. Diharapkan dengan menggunakan alat ini dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*. pada *dojang star club* selanjutnya akan dilihat seberapa besar pengaruh alat tersebut terhadap Kecepatan *Dollyo chagi*.. Jadi penelitian ini untuk melihat seberapa besar pengaruh Karet ban tersebut terhadap kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*. atlit *Taekwondo* di *Dojang star club* Kota Bengkulu. Maka didapatkan Kerangka Berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1 dibawah ini:



Gambar 2.5 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis itu harus dibuktikan melalui data yang terkumpul. Langkah-langkah dalam pengujian hipotesis ini dimulai dengan menetapkan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a).

Adapun hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

H_a :Terdapat pengaruh latihan karet ban Terhadap kecepatan tendangan *dollyo Chagi* atlet *taekwondo* di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu.

Ho :Tidak terdapat pengaruh latihan karet ban Terhadap kecepatan tendangan *dollyo Chagi* atlet *taekwondo* di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di *Dojang Star Klub* Bengkulu yang beralamatkan di jalan Basuki Rahmat No.10, Padang Jati, Kec. Ratu Samban, Kota Bengkulu kode pos 38222. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan selama 1 bulan terhitung dari bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2023.

3.2 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:7) Metode Kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, sebagai metode ilmiah atau *scientific* karena telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.

Jenis Metode yang digunakan adalah penelitian Eksperimen Menurut Fahrizal & Nasir (2017), metode penelitian eksperim merupakan metode yang menguji kebenaran sebuah

hipotesis yang menyangkut sebab-akibat. Pada penelitian ini, manipulasi dilakukan dengan melibatkan satu atau lebih variabel, mengontrol variabel lainnya yang berhubungan dengan penelitian, dan melakukan observasi terhadap pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest One-Group*. Menurut Nesbitt dan Bhatnagar (2017) merupakan metode dimana variabel dependen diukur sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen untuk menentukan efektivitas variabel independen. Meskipun metode ini sering digunakan untuk mengukur efektivitas sebuah stimuli, metode ini tidak dapat membuktikan bahwa efek pada variabel dependen merupakan hasil dari variabel independen karena ada faktor eksternal yang bisa mempengaruhi variabel dependen selama durasi eksperimen. Metode ini lebih cocok digunakan menjelaskan hubungan kausal antar variabel daripada menguji.

Metode penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Variabel dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan *dollyo Chagi* atlet *taekwondo* di *Dojang Star Klub* Kota Bengkulu.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam variabel penelitian ialah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono :2015) Adapun Definisi Operasional dari Penelitian ini yaitu :

1. *Taekwondo*

Menurut Ermanto (2016:521) *Taekwondo* adalah olahraga beladiri moderen yang berakar pada bela diri tradisional Korea

2. *Dollyo chagi*.

Dollyo chagi. merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *Dollyo chagi*. merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak *taekwondo*in yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan kyorugi.

3. Penggunaan karet ban dalam olahraga

Karet Ban merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan

4. Kecepatan

Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan (Sugiyono, 2015:117). Dalam Penelitian ini yang menjadi Populasi Penelitian adalah Seluruh Atlit dojang Star Klub. Adapun Sampel dalam Penelitian ini Berjumlah 50 Orang atlit.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang

dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dana dan jumlah populasi yang sangat banyak). Umar dalam engkus (2019) Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi peneliti menggunakan rumus Slovin. dengan tingkat kepercayaan 90% dengan nilai $e=10\%$ adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus } n : \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Tingkat kesalahan dalam memilih anggota sampel yang ditolelir sebesar 10%

sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan sebanyak 10 %. Jadi :

$$\text{Rumus } n : \frac{50}{1 + 50 (0.1)^2} = 33.3 \approx 35$$

maka dapat disimpulkan, sampel pada penelitian ini menggunakan 35 orang responden.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data yang akurat, sehingga tanpa mengetahui tehnik pengumpulan data penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang di tetapkan (Sugiyono,2016:27). Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Observasi, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi adalah suatu metode atau cara untuk menganalisis dan melakukan pencatatan yang dilakukan secara sistematis, tidak hanya terbatas dari orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain (Sugiyono,2010). pada penelitian kualitatif tehnik pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi sangat dibutuhkan, guba dan Lincoln dalam moleong (2014:174) menyatakan salah satu alasan penggunaan metode observasi dalam penelitian kualitatif memungkinkan melihat dan mengamati sendiri fenomena yang terjadi saat penelitian, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya. kegiatan observasi pada penelitian ini di lakukan dengan melakukan pengamatan terhadap pengaruh modifikasi karet ban Terhadap kecepatan tendangan *dollyo Chagi* atlet *taekwondo* di *dojang star club* Kota Bengkulu.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari pengguna metode observasi dan wawancara (Sugiyono, 2016, 240).

Dalam penelitian ini dokumentasi berupa data, foto, laporan kegiatan, atau segala bentuk kegiatan dokumentasi yang merekam segala aktivitas tentang pengaruh modifikasi karet ban Terhadap kecepatan tendangan *dollyo Chagi* atlet *taekwondo* di *dojang star club* Kota Bengkulu.

c. Tes/ Pengukuran

Untuk melakukan pengukuran maka dilakukan prosedur pengukuran sebagai berikut ;

1. *Post Test* (mengukur Kecepatan Awal Siswa)

Dihitung kecepatan seluruh sampel dengan cara dalam 1 menit berapa tendangan yang bisa dihasilak siswa

2. *Treatment*

Diberi Latihan selama 2 Minggu / 6 Kali pertemuan dengan latihan menggunakan modifikasi Karet Ban

3. *Post Test*

Dilakukan lagi pengukuran kecepan setelah dilakukan treatment atau perlakuan kepada seluruh sampel

4. Dianalisi apakah ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah menerima perlakuan.

3.6 Instrumen Penelitian

Agar penelitian ini menjadi lebih konkrit maka perlu adanya data. Data tersebut diperoleh pada awal eksperimen sebagai data awal dan data akhir (Sugiyono:2017). Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen yang dilakukan. Berkaitan dengan penelitian ini maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan *Dollyo chagi* setinggi perut selama 1 menit.

Pengukuran dilakukan dua kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*postest*) tes awal dilakukan sebelum diberi perlakuan dan tes akhir dilakukan setelah diberikan

perlakuan data tersebut selanjutnya dihitung dengan penghitungan statistik. Adapun tata cara tes kecepatan tendangan *Dollyo chagi* adalah sebagai berikut:

1. Tujuan

Mengukur kecepatan tendangan *Dollyo chagi* menggunakan target

2. Alat/Fasilitas

Subyek berdiri dibelakang garis batas sejauh jangkauan masing-masing atlet dari sasaran (Target). Pada aba-aba “siap” atlet bersiap untuk aba-aba “ya” atlet melakukan tendangan dalam waktu 1 menit

3. Skor

Banyaknya tendangan yang diperoleh atlet dalam satu menit akan dihitung berupa tendangannya

3.7 Teknik Analisis Data

Adapun Langkah-langkah dalam pengambilan data untuk diolah dan dianalisis itu adalah sebagai berikut:

- a) Tes awal tendangan *Dollyo chagi*
- b) Tes akhir tendangan *Dollyo chagi*

Selanjutnya penulis melakukan penghitungan secara statistik dari data yang terkumpul melalui hasil tes akhir.

Setelah itu semua diperiksa dengan teliti dan cermat, maka kegiatan selanjutnya adalah Menyusun, mengolah, dan menganalisis data tersebut dengan menggunakan rumus-rumus statistik.

Setelah data dari tes awal dan tes akhir terkumpul, Langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

a) Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas Data

Menurut (Ghozali, 2018) Uji Asumsi Klasik menyatakan bahwa Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah di dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji f mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak dengan analisis grafik dan uji statistik. Menurut (Ghozali, 2018), Alpha (α) merupakan suatu batas kesalahan yang maksimal yang dijadikan sebuah patokan oleh peneliti. Semisal melakukan suatu penelitian, peneliti menetapkan alpha sebesar 5% atau 0,05 dengan kaidah keputusan jika signifikan lebih dari $\alpha=0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas dikenakan pada data hasil *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengukur homogenitas varians dari dua kelompok data, digunakan rumus uji F sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}} \text{ (Sugiyono, 2013 : 276)}$$

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Uji homogenitas menggunakan SPSS dengan kriteria yang digunakan untuk mengambil kesimpulan apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka memiliki varian yang homogeny. Akan tetapi apabila F hitung lebih besar dari F tabel, maka varian tidak homogen

b. Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara bersamaan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dalam model analisis regresi, (Sugiyono, 2017) Persamaan regresi berganda dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Dimana:

Y = Modifikasi Karet Ban

α = Konstanta

b_1, b_2, b_3 = Koefisien regresi

X_1 = Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi*.

Tabel 3.1 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber :(Sugiyono, 2018)

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Independent sample t test yang merupakan alat analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang perbedaan dua populasi atau lebih yang masing-masing kelompok sampelnya. Untuk membuktikan apakah ada pengaruh antara variable.

Rancangan Pengujian hipotesis yang diuji pada penelitian ini mengenaiS ada atau tidaknya pengaruh antara variable variable yang diteliti, Hipotesis nol (Ho) merupakan hipotesis yang pada umumnya dirumuskan untuk ditolak, sedangkan hipotesis tanding atau hipotesis alternative (H1) merupakan hipotesis penelitian.

Hipotesis Statistik 1

$H_a = \sigma^2_{\text{before}} = \sigma^2_{\text{after}}$: Terdapat pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* di *Dojang Star Club* Kota Bengkulu.

$H_o = \sigma^2_{\text{before}} \neq \sigma^2_{\text{after}}$:Tidak terdapat pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* di *Dojang Star Club* Kota Bengkulu.