

Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban Terhadap Hasil Tendangan Dolyo Chagi Pada Savic Taekwondo Klub Bandar Lampung

Z. Fajar Ramadhan¹⁾, F.Sari²⁾, J. Renaldy Gumay³⁾

Affiliation:

Universitas Aisyah Pringsewu

Corresponding Author:

zikofajar83@gmail.com

Felindasari2121@gmail.com

jovanjovangumay@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of resistance band training and weight training (1kg barbell) on the results of dolyo chagi kicks in taekwondo athletes. The method used in this research is an experiment (true experiment) while the research design used is a pre test-post test group design. The population in this study were athletes from the Dojang Savic Taekwondo Club in Bandar Lampung. The total sample used was 24 athletes from the total sample, so this research is called population research which was divided into 2 groups. The data collection technique for kick results uses the dolyo chagi kick instrument. The results of the research show that there is a significant influence from resistance band training which gets a calculated t value of $19.58 > 1.782$ and weight training gets a calculated t value of $22.76 > 1.782$ which has a significant influence as seen from the calculations. shows t count > t table

Keyword: Influence, Resistance Band Training And 1 Kg Weights, Taekwondo.

Pendahuluan

Secara sederhana latihan dapat di rumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan di karenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Harsono (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) "Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya".

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2017) mengatakan bahwa "Terdapat empat aspek yang perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental".

Menurut (Kulkami, 2013). Latihan adalah cara yang sangat penting untuk memastikan bahwa kemampuan yang mereka miliki dibutuhkan untuk memenuhi tantangan kerja. Kemudian Amstrong menjelaskan bahwa "*training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an*

individual to perform adequately a given task or job". Latihan adalah pengembangan pengetahuan, keterampilan dan sikap secara sistematis yang dibutuhkan oleh seorang individu untuk melakukan tugas atau pekerjaan tertentu.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang digemari saat ini. di Indonesia taekwondo memiliki daya tarik tersendiri bagi para pecinta olahraga beladiri. Maka dari itu beladiri yang dominan menggunakan kaki ini sangat diminati oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria beladiri taekwondo juga diminati kaum wanita di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai sarana pendidikan maupun tujuan pembentukan prestasi. Dalam beladiri taekwondo lebih menekankan kepada tendangan, karena pandangan dalam beladiri taekwondo kaki lebih kuat dari pada tangan dan kaki lebih panjang dari tangan sehingga dalam beladiri taekwondo lebih dominan menggunakan kaki.

Menurut (Kil, 2006) "*Taekwondo is a growing martial art all over the world. Its increasing popularity is evidenced by the 60 million students of this martial art in 179 countries. International competition continues to advance through events such as the World Championships and the Olympic Games*".

Menurut (Dovi, 2008) "Taekwondo dikenal sebagai seni beladiri yang berarti cara menendang dan memukul, *taekwondo* dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki atau jalan atau cara kaki dan kepala

menghancurkan” Menurut (Gunawan, 2007). “Taekwondo adalah beladiri nasional korea Tae berarti kaki, Kwon berarti tangan do berarti jalan. Jalan disini dimaksudnya cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa di artikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki.

Menurut (Cook, 2006) mengemukakan “*Taekwondo, literally translated, can be defined as “foot, hand, Way” or “the Way of smashing with hands and feet.” Such descriptive nomenclature understandably implies a curriculum rich in self-defense. Too often, however, this is simply not the case. Given the current popularity of sports competition in the martial arts, many techniques of defensive value have been stripped away or forfeited altogether in favor of those certain to score in the ring.*”

Metode Penelitian

Mengenai metode eksperimen ini (Sugiono, 2008) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dan eksperimen menurut Sugiono (Sugiono, 2008) adalah suatu penelitian yang di gunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, Selain itu, menurut (Arikunto, 2010) metode penelitian adalah cara yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Eksperimen menurut (Arikunto, 2010) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang mengganggu.

Menurut (Hadi, 2004) ”seluruh penduduk yang di maksudkan untuk di selidiki di sebut populasi. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama”. Berdasarkan pengertian tersebut maka yang di maksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain atlet yunior pada klub savic taekwondo klub yang berjumlah 24 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Hadi, 2004). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti (Arikunto, 2010). Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya

merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010). Karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian (populasi sampel), dan sampel penelitian ini adalah atlet yunior pada savic taekwondo klub yang berjumlah 24 orang.

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (Sugiono, 2008) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan di analisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris di gunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Uji t yang di pakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test* dan dibantu dengan aplikasi SPSS22. Menurut (Sugiono, 2008) uji t mempunyai rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

- t = Uji t yang di cari
- \bar{x}_1 = Rata-rata kelompok 1
- \bar{x}_2 = Rata-rata kelompok 2
- n_1 = Jumlah responden kelompok 1
- n_2 = Jumlah responden kelompok 2
- s_1^2 = Varian kelompok 1
- s_2^2 = Varian kelompok 2

Hasil Penelitian

Uji hipotesis yang Satu adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap hasil tendangan dolyo chagi pada atlet savic taekwondo klub Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh Berdasarkan tabel diatas hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan *resistance band* dengan nilai t hitung $19.58 > 1.782$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh model latihan *resistance band* dan latihan beban memiliki pengaruh yang signifikan maka hipotesis di terima. Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *beban*

barbel 1 kg terhadap hasil tendangan dolyo chagi savic taekwondo klub Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan beban dengan nilai t hitung $22.76 > 1.782$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh model latihan beban memiliki pengaruh yang signifikan maka hipotesis di terima.

Uji hipotesis yang ketiga adalah Latihan beban lebih berpengaruh dibandingkan latihan *resistance band* terhadap dolyo chagi savic taekwondo klub Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan *resistance bance* lebih berpengaruh dibandingkan latihan beban terhadap Power lengan didojo Raja Bandar lampung dengan nilai t hitung $16.58 < 20.76$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh latihan *resistance bance* tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan beban dalam meningkatkan hasil tendangan dolyo chagi maka hipotesis tiga di tolak.

Tabel 1

No.	Nama	t hitung	t tabel	Kesimpulan
1	Hipotesis 1	19.58	1.782	Signifikan
2	Hipotesis 2	22.76	1.782	Signifikan
3	Hipotesis 3	16.58	1.782	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat dilihat dari pengujian hipotesis diatas menunjukkan bahwa latihan *resistance bance* dan latihan beban memiliki pengaruh yang signifikan. latihan menggunakan *resistance bance* dan latihan beban dapat meningkatkan hasil power lengan selain itu ada hal lain yang harus diperhatikan adalah komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cidera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan

otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga dan merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Hasil penelitian diatas sejalan dengan ungkapan Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) menyatakan bahwa:“kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban dalam. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan”. Kemudian Pendapat Frank dkk, (dalam Ismayawati, 2016), dimana kombinasi darilatihan *resistance bance* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *resistance band* juga dapat meningkatkan kekuatan persendian dan dapat digunakan untuk latihan aerobik. Latihan berbeban atau *weight training* merupakan latihan fisik dengan bantuan alat berupa besi sebagai beban, yang tujuan utamanya untuk memberikan efek terhadap otot-otot rangka dan memberikan perubahan secara morfologis, khususnya ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot guna membantu kemajuan penampilan seseorang. Latihan untuk mengembangkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan menggunakan beban. baik latihan secara *isometric (statis)*, secara *isotonik (dinamis)* maupun secara *isokinetic*. Latihan beban atau *weight training* merupakan cara yang paling baik dan efektif untuk mengembangkan *power*, kekuatan dan daya tahan. Latihan beban bila dikerjakan dengan benar, dapat mengembangkan kecepatan, *power*, kekuatan dan daya tahan, yang merupakan faktor-faktor yang penting bagi setiap atlet diingat bahwa kekuatan, kecepatan dan daya ledak serta keterampilan merupakan kualitas fisik yang tidak dapat dipisahkan satu persatu , latihan berbeban merupakan latihan fisik dengan bantuan beban berupa *barbell* atau dapat pula dengan menggunakan beban berat badan sendiri. Hasil penelitian diatas sejalan dengan ungkapan Hidayatullah (1995: 1) mengemukakan bahwa “Latihan berbeban adalah suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh”. Pada program latihan berbeban dalam penelitian ini pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa *barbell* atau beban

yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*).

Kesimpulan

Dari apa yang sudah diuraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan menggunakan resistance bance dan beban memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan dolyo chagi pada atlet taekwondo.

Daftar Pustaka

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cook, D. (2006). *Traditional Taekwondo*. Korea: YMAA Publication Center.
- Dovi, B. A. (2008). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: PT Citra mandala Pratama.
- Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kil, Y. S. (2006). *Competitive Taekwondo*. Korea: Human Kinetics.
- Kulkami. (2013). A Literature review of Training & Development and Quality of Work Life. *Journal of art Scinece& Commerce*, 2.
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.