

PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN ANKLE WEIGHT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET TAEKWONDO PUTRA KABUPATEN KERINCI

Hilza Deska Safitri¹, Bafirman²

Universitas Negeri Padang

Abstrak :

Masalah penelitian ini adalah kurang maksimalnya atlet saat melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat pertandingan sehingga terjadinya penurunan prestasi atlet taekwondo Kabupaten Kerinci pada pertandingan Porprov Jambi dari tahun 2014 dan PORPROV Jambi 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan beban menggunakan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian adalah *the one group pre test – post test*. Populasi dalam penelitian ini atlet taekwondo Kabupaten Kerinci yang berjumlah 45 orang, dengan rincian atlet putra 27 orang dan atlet putri 18 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu atlet PORPROV putra berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

Hasil penelitian adalah : latihan beban menggunakan *ankle weight* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci diperoleh $t_h = 4,478 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Kata kunci : *Latihan Beban, Ankle Weight, Tendangan Dollyo Chagi*

Abstract:

The problem of this research is the lack of maximum athletes when doing dollyo chagi kicks during matches so that the performance of Kerinci Regency taekwondo athletes decreases in Porprov Jambi matches from 2014 and Jambi Porprov 2018. This study aims to analyze the effect of weight training using the ankle weight on the speed of dollyo kicks chagi male taekwondo athlete Kerinci Regency.

This type of research is a quasi-experimental design with the one group pre test - post test. The population in this study were 45 people in taekwondo athletes, with details of 27 male athletes and 18 female athletes, while the sample was taken by purposive sampling, namely 10 male prostitutes. The research instrument used was a dollyo chagi kick ability test.

The results of the study were: weight training using the ankle weight had a significant effect on the speed of dollyo chagi kick in the male taekwondo athlete of Kerinci Regency obtained $t_h = 4.478 > t_{table} = 1.833$ at the significance level $\alpha = 0.05$.

Keywords: *Weight Training, Ankle Weight, Dollyo Chagi Kick*

PENDAHULUAN



Dari sekian banyak olahraga beregu dan perorangan yang dipertandingkan, atau diperlombakan yang mempunyai prestasi dan pembinaan terhadap atlet salah satunya adalah cabang taekwondo. Taekwondo merupakan cabang olahraga yang dapat dikembangkan kearah prestasi, sehingga olahraga taekwondo banyak digemari oleh bangsa Indonesia, oleh karena itu olahraga taekwondo sudah mendapat respon dari masarakat dalam perkembangannya. Nama taekwondo sendiri baru dikenal pada tahun 1954 berdasarkan hasil penyempurnaan dari gabungan berbagai bela diri tradisional korea. Taekwondo sudah dipertandingkan di berbagai multieven diseluruh dunia. Salah satunya di olimpiade sidney tahun 2000. Atlet Taekwondo Indonesia yang pernah mengikuti ajang empat tahunan ini diantaranya Juana Wangsa dan Satriyo Rahadani.

Untuk meningkatkan prestasi seperti atlet taekwondo di atas, maka pembinaan menjadi hal yang tidak instan dan harus dilakukan melalui pembinaan jangka panjang, berjenjang, dan berkelanjutan. Salah satu wadah peminaan prestasi taekwondo khususnya di dojo Kabupaten Kerinci. Seperti pada umumnya cabang olahraga bela diri mengenal berbagai macam istilah yaitu jurus dalam silat, *taolu* dalam whusu, dan *kyorugi* pada taekwondo. Berbagai macam teknik yaitu *chagi* (tendangan), *jirugi* (pukulan), *makki* (tangkisan), *seogi* (kuda-kuda).

Dalam olahraga taekwondo, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Menurut (yoyok, 2002:32) tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan *baldeung* (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan.

Untuk mendapatkan hasil tendangan yang tepat sasaran dan menghasilkan angka atau point tentu harus didukung oleh komponen kondisi fisik. Kondisi yang sangat di perlukan dalam pelaksanaan teknik tendangan seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot, keseimbangan. Dia antara kelima komponen kondisi fisik di atas, kecepatan tampak lebih mendominasi dalam mempengaruhi tendangan *dollyo chagi*. untuk memperoleh hasil tendangan *dollyo chagi* yang bagus, hal yang perlu di perhatikan pembinaannya selain teknik adalah kecepatan. Kecepatan merupakan suatu kemampuan dasar



seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk memperoleh itu semua secara bersamaan, perlu di berikan latihan khusus yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu latihan beban menggunakan pemberat kaki.

Berdasarkan observasi yang didapat oleh penulis terhadap atlet taekwondo Kabupaten Kerinci, pada saat dilakukannya uji coba dan survey ke tempat pertandingan Jelas terlihat tendangan *dollyo chagi* yang di pergunakan masih lemah, kaku, dan lambat. Selain itu terjadi penurunan prestasi, pada pertandingan. Atlet putra pada suatu pertandingan adalah atlet yang berpeluang besar dalam mendapatkan medali dan mingkatkan peringkat suatu daerah, kenyataannya atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci mengalami penurunan potensi dalam meraih medali.

Dari kenyataan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci. Dimana realitanya seseorang yang memiliki kemampuan menendang yang baik tidak dapat mengontrol dan mempertahankan kualitas suatu tendangan apabila telah dilakukan berkali-kali. Maka penulis mengangkat masalah yaitu “pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci”.

Taekwondo adalah beladiri yang berasal dari negara Korea. Menurut sejarah, taekwondo berkembang seiring dengan perjalanan sejarah Bangsa Korea. Namun taekwondo sendiri baru dikenal pada tahun 1954 berdasarkan hasil penyempurnaan dari gabungan berbagai beladiri tradisional Korea. Mereka berlatih taekwondo sebagai kekuatan militer negara dan menjadi warga negara yang di anggap terpendang. Peningkatan populasi dan hubungan yang baik antara perguruan beladiri akhirnya menyatukan berbagai nama seni beladiri mereka dan membuatnya taekwondo.

Menurut Kurniawan (2011:77) mengemukakan bahwa “untuk *tae* berarti menendang atau mengahauncurkan dengan kaki, *kwon* berarti tinju, dan *do* berarti jalan atau seni. Jadi taekwondo dapat di terjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki atau jalan atau kaki dan kepala”. Dari pendapat ini, dapat di kemukakan bahwa taekwondo adalah seni bela diri menggunakan tangan dan kaki.



Untuk menjadi taekwondoin yang handal harus menguasai teknik tendangan dasar taekwondo menurut Kurniawan (2011:78) beberapa macam bentuk teknik tendangan dasar diantaranya yaitu:

“1) *Ap Chagi* atau tendangan depan, 2) *Dollyo Chagi*, tendangan samping memutar, 3) *Yop Chagi* atau tendangan samping, 4) *Dwi Chagi* atau tendangan belakang, dan 5) *Naeryo Chagi* atau tendangan mencangkul. Variasi tendangan antara lain : 1 dan *dollyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *dolke chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360 derajat)”.

Dalam olahraga taekwondo, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Menurut (yoyok, 2002:32) tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan *baldeung* (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan.

Hal serupa juga dijelaskan oleh Bempa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:15):

“Latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah dilakukan. Melalui latihan dapat mencapai tujuan tertentu”. Berdasarkan kutipan di atas yang di ambil, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah pelaksanaan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama secara sistematis dengan tuntunan yang dipersulit untuk mencapai tujuan tertentu, salah satunya guna memperbaiki kemampuan fisik.

Beban ikat yang dipasang di kaki yaitu *ankle weight* menggunakan beban dengan bobot 1 kg dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan, sesuai dengan prinsip latihan bahwa latihan harus terus mengalami penambahan beban dari hari ke hari maka sama halnya dengan latihan beban pada penelitian ini. Penambahan beban di lakukan akan tetapi bukan pada bobot bebannya melainkan pada frekuensi latihan tersebut.

Demikian bentuk-bentuk gerakan latihan berbeban yang akan diberikan dalam penelitian ini. Apabila dilihat dari segi pelaksanaan metode latihan berbeban, langkah-langkah pelaksanaan latihan berbeban dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) dimulai dengan pemanasan, (2) beban latihan yang beban luar tubuh, (3) alat-alat bantu seperti baju beban, (4) gerakan statis (di tempat)



dan terfokus pada otot terlatih, (5) penambahan beban dengan menambah berat beban (jumlah ulangan), sedikit demi sedikit untuk menyesuaikan tubuh dengan beban, (6) tempat pelaksanaan latihan di dalam ruangan, (7) motivasi latihan lebih kecil karena variasi latihan lebih sedikit.

Berdasarkan beberapa pendapat maka metode latihan berbeban dapat didefinisikan sebagai sebuah wujud dari latihan yang dilakukan secara sistematis, menggunakan beban untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan sinergis yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan sinergis yang bertujuan untuk menghasilkan kemampuan tendangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Adapun variabel bebasnya adalah latihan beban menggunakan pemberat kaki (X) dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group pre test – post test Design*. Tempat penelitian ini dilakukan di dojo taekwondo gor Kabupaten Kerinci yang akan di laksanakan pada 24 Maret - 22 April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet takwondo Kabupaten Kerinci. Sampel berjumlah 10 orang. Untuk terlaksananya proses latihan dengan baik maka diperlukan penyusunan jadwal latihan dan program latihan. Penentuan atau pelaksanaan latihannya dilakukan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan tes awal, 16 kali pertemuan latihan dan 1 kali pertemuan tes akhir dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deksripsi Data Penelitian

Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Latihan Beban Menggunakan *Ankle Weight*

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan beban menggunakan pemberat kaki terlebih dahulu dilakukan tes kemampuan awal tendangan *dollyo chagi* dengan perolehan jumlah tendangan *dollyo chagi* yang beragam. Pada tes awal 10 orang sampel diperoleh jumlah tendangan tertinggi adalah 23 tendangan, dan jumlah tendangan yang terendah sebanyak 10 tendangan. Setelah diberikan perlakuan terhadap



10 orang sampel dengan latihan beban menggunakan pemberat kaki sesuai dengan program latihan. Selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan perolehan tendangan sebagai berikut. Tendangan tertinggi 26 tendangan, jumlah tendangan terendah sebanyak 13 tendangan.

Tabel 7. Klasifikasi Hasil Pre Test Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Sebelum Latihan Beban Menggunakan *Ankle Weight*

No	Kelas interval (kemampuan tendangan)	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	Relatif	
1	>28	-	-	Baik sekali
2	23-27	1	10	Baik
3	18-22	4	40	Cukup
4	15-17	3	30	Kurang
5	<14	2	10	Kurang sekali

Tabel 8. Klasifikasi Hasil Pre Test Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Sesudah Latihan Beban Menggunakan *Ankle Weight*

No	Kelas interval (kemampuan tendangan)	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	Relatif %	
1	>28	-	-	Baik sekali
2	23-27	1	1	Baik
3	18-22	5	5	Cukup
4	15-17	3	3	Kurang
5	<14	1	1	Kurang sekali

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada digunakan rumus sebagai berikut :

H_0 di tolak jika, $L_{hitung} > L_{tabel}$

H_a di terima jika, $L_{hitung} < L_{tabel}$

3. Pengujian Hipotesis



Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlit taekwondo kabupaten Kerinci. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 11. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan beban menggunakan pemberat kaki

Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
9	4,478	1,833	Signifikan

Keterangan :

t_h = koefisien uji beda mean hitung

t_{tab} = koefisien uji beda mean tabel

Hasil analisis uji beda mean tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlit taekwondo Kabupaten Kerinci yang signifikan (X_1). Hal ini didasari dari hasil analisis uji beda mean, dimana diperoleh $t_h = 4,478 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci.

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
	atihan beban menggunakan pemberat kaki (<i>Pre test</i>)	10	0,1358	0,258	Normal
	atihan beban menggunakan pemberat kaki (<i>Pos test</i>)	10	0,0949	0,258	Normal

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre tes* kelompok sampel yang diberikan perlakuan latihan beban menggunakan pemberat kaki diperoleh skor $Lo = 0,1358$ dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,258$ yang



lebih besar daripada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan tendangan *dollyo chagi* hasil *pre tes* latihan beban menggunakan pemberat kaki tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos test* sampel yang diberikan perlakuan latihan beban menggunakan pemberat kaki diperoleh skor $L_0 = 0.0949$ dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,258$ yang lebih besar daripada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan tendangan *dollyo chagi* hasil *pos tes* latihan beban menggunakan pemberat kaki tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi norma

B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari hasil penelitian serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada jawaban hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan beban menggunakan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 4,478 > t_{tabel} = 1,833$.

Bompa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:15): "Latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah dilakukan. Melalui latihan dapat mencapai tujuan tertentu". Sedangkan latihan beban menurut Cepen (1969) dalam Bafirman dan Agus (2008:53) menyatakan, latihan beban adalah paling efektif untuk fisik yang terlatih untuk pengembangan lebih lanjut dari otot rangka. Latihan beban akan menghasilkan kondisi fisik yang optimal dalam waktu yang singkat.

Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan, salah satu metode yang di gunakan adalah metode latihan menggunakan



ankle weight. Menurut (Fitriani, 2015:7) mengemukakan “latihan *ankle weight* adalah latihan untuk meningkatkan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah. Pada latihan *ankle weight* dilakukan dengan memasang alat berupa rompi ankle pada tungkai bawah agar bereaksi dengan cepat, terutama pada saat menendang”.

Menurut Surendra (2016:23) *ankle weight* adalah alat pemberat kaki terbuat dari kain yang diberikan pemberat dengan serbuk besi. *Ankle weight* dapat digunakan pada kaki maupun tangan. *Ankle weight* mempunyai ukuran panjang 28-34 cm dan mempunyai berat yang terdiri dari 0,5kg, 1 kg, 2 kg dan 3 kg yang dapat meningkatkan kecepatan dan power tungkai.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dalam bela diri taekwondo. Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam menyerang (*attack*) maupun membalas serangan lawan (*counter*) dalam pertandingan *kyourugi*. V. Yoyok Suryadi (2002 : 34) menyatakan bahwa “kekuatan tendangan ini selain dihasilkan dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan”. Teknik tendangan *dollyo chagi* menghasilkan *power* yang cukup besar jika dilakukan dengan teknik menendang yang benar. Pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi*, posisi tungkai yang akan menendang memiliki tumpuan yang bisa dimanfaatkan untuk menghasilkan tendangan yang sempurna.

Dari analisis uji (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Didalam penelitian ini perlakuan latihan beban menggunakan pemberat kaki dilakukan kepada atlet putra porprov Kabupaten Kerinci hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan tingkat kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Pada umumnya latihan digambarkan sebagai suatu proses berulang, latihan berkembang secara sistematis juga melibatkan pengetahuan dalam memproses mencapai tujuan terakhir yaitu mengoptimalkan prestasi atlet.



Metode latihan adalah suatu cara latihan yang dilakukan dalam waktu lama, yang juga dilakukan secara sistematis, dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan kian hari kian meningkat jumlah bebannya. Latihan sebaiknya diberikan bertahap dari latihan yang ringan semakin lama semakin ditingkatkan yang diatur sedemikian rupa seperti latihan yang dimulai dari menggerakkan otot yang besar kemudian baru dilanjutkan dengan melatih kelompok-kelompok kecil.

Latihan dapat diartikan sebagai pembebanan terhadap tubuh yang mengakibatkan terjadinya suatu penurunan kemampuan tubuh. Penurunan kemampuan tubuh ini hanya dapat dipertahankan apabila organ-organ tubuh mempunyai waktu untuk membangun kembali energi atau tenaga yang hilang. Metode latihan berbeban (*weight training*) merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih-pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Berdasarkan pendapat di atas maka metode latihan berbeban dapat didefinisikan sebagai sebuah wujud dari latihan yang dilakukan secara sistematis, menggunakan beban untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan sinergis yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan sinergis yang bertujuan untuk menghasilkan kemampuan tendangan. Setiap pelatih dan Pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada.

Dari analisis tersebut hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki yang berarti terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan beban menggunakan pemberat kaki, maka akan semakin baik pula *eksplosive power* yang akan mempengaruhi kemampuan tendangan seseorang, apalagi pada saat menahan serangan dari lawan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dalam menyerang. Karena pada saat melakukan tendangan, *eksplosive power* sangat diperlukan, sehingga tendangan akan teraplikasi dengan baik.



Teknik tendangan dalam olahraga taekwondo dapat diartikan sebagai “Menendang sasaran dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”. Disamping itu dengan kemampuan tendangan yang baik akan mempermudah seorang atlet dalam membangun serangan balik untuk lawan, latihan beban menggunakan pemberat kaki bertujuan untuk menguasai keterampilan menendang dengan baik dan maksimal. Keuntungan dari latihan beban menggunakan pemberat kaki adalah atlet mampu mempertahankan kemampuan tendangan dengan baik, terarah dan kuat. Adapun dalam pelaksanaan latihan beban menggunakan pemberat kaki, tidak semua atlet menunjukkan peningkatan kemampuan tendangan dikarenakan sebagian atlet yang kurang serius dalam melaksanakan latihan. Selain itu terjadinya cedera yang tidak berarti sehingga mengakibatkan berkurangnya kemampuan tendangan atlet tersebut dalam saat melaksanakan tes akhir.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan beban menggunakan *Ankle weight* yang berarti terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Pada cabang olahraga taekwondo tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu teknik yang harus matang dimiliki oleh setiap atlet taekwondo karena tujuannya adalah tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu teknik yang mudah di aplikasikan dalam suatu pertandingan untuk mendapatkan point yang pasti.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan bahwa: latihan beban menggunakan pemberat kaki memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* ($t_h = 4,478 > t_{tabel} = 1,833$).

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:



1. Bagi pelatih disarankan untuk dapat melatih atlet dengan latihan beban menggunakan pemberat kaki untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Kabupaten Kerinci.
2. Disarankan bagi pemain dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
3. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan *dollyo chagi* seperti, kecepatan, koordinasi, skill dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Wineka : FIK UNP
- ____ (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Wineka : FIK UNP
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani. Sebagai suatu pengantar*. Padang : Suka Bina Press.
- Bafirman dan Agus (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya* : Padang : UNP Press
- Kurniawan, Feri (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur : Dunia Cerdas.
- Rasyono 2018. Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Junior Taekwondo. Universitas Jambi: jurnal *Sport Area*. ISSN 2527-760X Vol. 3 (2). 1873
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Oahraga Teori dan Aplikasi dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syahara, Sayuti. (2010). *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP : Padang
- Suryadi, Yoyok. (2002). *Taekwondo Poomse Taegeuk*. Yogyakarta.



- Suryana dan Dadang. (2004). *TAEKWONDO Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan Permainan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Suharjana, (2007). *Latihan Beban Sebuah Metode Latihan Kekuatan*, MEDIKORA Vol.III, No 1, April 2007:80-101.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Nuasa Aula.

