

PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLYO CHAGI ATLET TAEKWONDO DOJANG KODIM 03/04 AGAM, BUKITTINGGI

Abelia Febriyona¹, Sonya Nelson², Ilham³, Septri⁴, Rina Mayang Sari⁵

Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

E-mail: abeliafebriyona18@gmail.com

Received: 2 february artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Permasalahan pada penelitian ini adalah kurangnya kecepatan tendangan dolyo chagi pada atlet taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi. Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi- eksperimen dengan melibatkan kelompok treatment dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah 162 atlet, akan terdiri dari 72 orang perempuan dan 90 laki-laki. Teknik pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang. Instrumen menggunakan tes kecepatan tendangan taekwondo. Teknik analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji independent sample t-test dengan taraf $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil sig (2-tailed) $\leq 0,05$ maka terdapat pengaruh akan signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan tendangan dolyo chagi atlet taekwondo dojang kodim 03/04 Agam, Bukittinggi.

Kata kunci: *Ladder Drill, Kecepatan, Tendangan, Dolyo Chagi*

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON DOLYO CHAGI KICK SPEED FOR TAEKWONDO DOJANG ATHLETES KODIM 03/04 AGAM, BUKITTINGGI

Abstract : The problem in this study is the lack of dolyo chagi kick speed in taekwondo athletes Dojang Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi. This study is to determine the Effect of Ladder Drill Training on the Speed of Dolyo Chagi Kicks for Taekwondo Dojang Athletes Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi.

This study used a quasi-experimental method involving a treatment group and a control group. The population in this study were 162 athletes, consisting of 72 women and 90 men. The sampling technique is purposive sampling, the number of samples in this study were 20 people. The instrument uses a taekwondo kick speed test. The analysis technique uses normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using independent sample t-test with $\alpha = 0.05$ level.

The results obtained sig (2-tailed) ≤ 0.05 , so there is a significant effect. So it can be concluded that there is an effect of ladder drill training on the speed of dolyo chagi kicks for taekwondo athletes dojang kodim 03/04 Agam, Bukittinggi.

Keyword : *Ladder Drill, Speed, Kick, Dolyo Chagi*

How to Cite: Febriyona. A (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Berolahraga ialah seluruh kegiatan raga akan dicoba atas terencana serta analitis buat mendesak, membina, serta meningkatkan kemampuan badan, rohani, serta sosial(Mutohir serta Terbebas, 2007.) Bersumber atas hukum mengenai Keolahragaan Nomor. 11 tahun 2022 artikel 16 akan bersuara“ Berolahraga Hasil merupakan Berolahraga akan membina serta meningkatkan Atlet atas cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan lewat pertandingan buat menggapai hasil atas sokongan ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan.

Taekwondo merupakan berolahraga beladiri modern akan bersumber atas beladiri konvensional Korea(Listina, 2012). Taekwondo akan terdiri dari 3 tutur ialah Tae berarti kaki atau memusnahkan atas metode depakan, Kwon berarti tangan atau menghantam serta menjaga diri atas metode tangan, dan Do berarti seni atau metode mendisiplinkan diri(Kharisma& Subagio, 2021).

Atas depakan taekwondo ada 4 depakan bawah taekwondo ialah roundhouse kick ataupun dolyo chagi, front kick ataupun ap chagi, back kick ataupun dwi chagi, serta sidekick ataupun yeop chagi

(Rozikin& Anugerah: 2015). Depakan bawah ini berarti dipelajari serta bawah akan kokoh buat menekuni metode depakan berikutnya. Salah satu depakan akan kerap dipakai atas olahragawan kala kejuaraan ataupun perlombaan merupakan roundhouse kick ataupun dolyo chagi

(Wāsik& Shan, 2015). Keringanan melaksanakan aksi, power akan diperoleh, dan kecekatan dari depakan ini ialah alibi kenapa depakan ini kerap dipakai. Suryadi,(2002) mengatakan power depakan ini diperoleh tidak hanya dari lecutan dengkul pula amat dibantu oleh putaran pinggang akan sesungguhnya ialah distribusi daya dari massa tubuh. Dalam melaksanakan metode depakan ini diperlukan tingkatan elastisitas sendi panggul akan lumayan besar disebabkan putaran pinggang memastikan seberapa besar daya depakan akan diperoleh. Atas dikala melaksanakan metode depakan dolyo chagi bila persendian atas kaki paling utama sendi panggul dapat digunakan penuh, hingga tingkatan independensi gerakannya hendak amat besar serta tendangannya hendak lebih gampang dicoba alhasil rival hendak susah buat mengestimasi suatu serbuan memakai metode ini(Giandika et angkatan laut(AL)., 2016).

Buat melaksanakan bermacam depakan taekwondo hingga butuh tingkatkan bagian- bagian situasi raga akan bagus semacam daya, kelentukan, energi kuat, kecekatan serta power. Dari kelima bagian raga itu kecekatan ialah salah satu bagian raga akan amat berarti dalam pendapatan hasil, dimana kecekatan merupakan keahlian seorang akan bisa melaksanakan aksi akan bagus serta pas dalam durasi sesingkat-singkatnya.

Atas dikala dikerjakannya percobaan coba Lawan serta survei kala bimbingan dan atas pertandingan perlombaan akan mereka ikuti, metode depakan dolyo chagi akan dipergunakan sedang lemas, lelet, serta kurang berdaya guna. Alhasil menyebabkan kurang maksimalnya keahlian depakan dolyo chagi serta kandas mencapai nilai. Atas event nasional, olahragawan Dojang Kodim belum maksimum dalam mencapai hasil kala berkompetisi paling utama melawan olahragawan akan berawal dari provinsi- provinsi dari Jawa. Sebaliknya dalam event kota atau kabupaten Se Sumatera Barat olahragawan dojang kodim amat potensial dalam mencapai hasil. Perihal ini bisa diakibatkan oleh sebagian aspek, antara lain ketersediaan sarana, minimnya tata cara bimbingan kecekatan depakan, minimnya wawasan mengenai bimbingan akan mendukung hasil depakan dan sedikitnya durasi akan dialokasikan buat bimbingan spesial kecekatan depakan akan diserahkan oleh instruktur dalam agenda bimbingan teratur. Akhirnya mempengaruhi keatas penampilan kecekatan maksimal akan dibutuhkan olahragawan buat bersaing di tingkat pertandingan akan lebih besar.

Bersumber atas penjelasan di atas, dan mengenang keterbatasan durasi serta bayaran hingga periset terpikat buat mengangkat aspek bimbingan akan pengaruhi kecekatan depakan dolyo chagi

untuk atlet- atlet taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi atas cara penting, ialah lewat bimbingan ladder drill. Ketertarikan ini dilandasi dari bimbingan ladder drill tidak cuma berperan buat melatih kecekatan, namun pula berperan melatih kecekatan, koordinasi aksi, serta penyeimbang. Dimana bagian itu bermanfaat dalam melaksanakan depakan dolyo chagi.

Oleh sebab itu periset menyudahi buat berikan kepala karangan dalam riset ini , “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet *Taekwondo* Dojang Kodim 03/04 Agam, Bukittinggi”.

METODE

Tipe riset ini merupakan riset kuantitatif, begitu juga dikemukakan oleh Sugiyono(2016) bisa dimaksud selaku tata cara riset akan berdasarkan atas metafisika positivisme, dipakai buat mempelajari atas biasanya dicoba atas cara random, pengumpulan informasi memakai instrumen riset, analisa informasi bertabat kuantitatif atau statistik atas tujuan buat mencoba anggapan akan sudah di tetapkan. Riset ini memakai tata cara riset kuasi- eksperimen, atas mengaitkan golongan pengobatan serta golongan pengawasan. Golongan pengobatan diberi julukan Pengobatan Group(TG), sebaliknya golongan pengawasan diberi julukan Control group(Centigram).

Dalam riset ini ada 2 golongan akan diseleksi atas cara random atas populasi khusus akan hendak ditetapkan selaku TG serta Centigram. Atas seluruh golongan, bagus TG ataupun Centigram diserahkan pretest buat mendapatkan keahlian dini serta sekalian buat memastikan golongan. Golongan akan diserahkan perlakuan cuma atas TG, sebaliknya Centigram tidak diberi perlakuan. Posttest dicoba atas tiap- tiap golongan ilustrasi riset bagus TG ataupun Centigram.

Populasi ialah berkas orang ataupun subjek buat diawasi. Populasi bagi Sugiyono(2016: 80) kalau“ populasi merupakan area abstraksi, terdiri atas subjek atau poin buat dipelajari serta setelah itu ditarik akhirnya”. Populasi dalam riset ini merupakan olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi sebesar 162 orang, akan terdiri atas 72 orang wanita serta 90 pria. Arikunto(2010: 174) mengemukakan“ ilustrasi merupakan beberapa ataupun delegasi populasi akan diawasi”. Riset ini mengenakan metode sampling purposive, bagi Arikunto(2010: 183) ilustrasi purposive bermaksud dicoba atas metode mengutip poin bukan didasarkan atas jenjang, random ataupun wilayah namun didasarkan atas terdapatnya tujuan khusus.

Ada pula patokan ataupun riset dalam pengumpulan ilustrasi antara lain:

- 1) Olahragawan akan dikhususkan buat prestasi
- 2) Bentang umur 13 tahun- 19 tahun.
- 3) Tipe kemaluan laki- laki serta perempuan.

Bersumber atas kriteria inklusi di atas hingga jumlah ilustrasi dalam riset ini merupakan sebesar 20 orang atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Sehabis dikerjakannya riset, hingga didapat informasi dari tiap- tiap golongan, bagus golongan penelitian ataupun golongan pengawasan. Hasil riset hendak membuktikan seberapa mempengaruhi bentuk bimbingan ladder drill keatas kecekatan depakan taekwondo. Cerminan dari tiap- tiap informasi golongan bisa diamati atas cerita selanjutnya:

1. Pretest

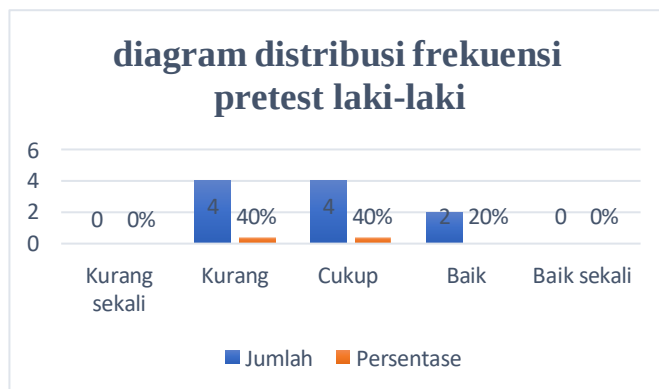
Atas riset ini kecekatan depakan diukur memakai uji kecekatan depakan taekwondo. Hasil uji dini(pre- test) akan terdiri dari 20 orang ilustrasi akan dibagi jadi 10 orang golongan penelitian(5 pria serta 5 wanita) serta 10 orang jadi golongan pengawasan(5 pria serta 5 wanita). Didapat informasi selaku selanjutnya: angka paling tinggi dari kedua golongan merupakan 20 buat pria, 19 buat wanita serta angka terendah 16 buat pria serta 15 buat wanita. Atas umumnya golongan pria eksperimen

17, 80, atas umumnya golongan pria kontrol 17, 20, atas umumnya golongan wanita penelitian 16, 40, serta atas umumnya golongan wanita pengawasan 17, 00. Versi golongan pria penelitian 3, 200, versi golongan pria pengawasan 2, 700, versi golongan wanita penelitian 2, 800, serta versi golongan wanita pengawasan 3, 500. Standar deviasi golongan pria penelitian 1, 789, standar digresi golongan pria pengawasan 1, 643, standar digresi golongan wanita penelitian 1, 673, serta standar digresi golongan wanita kontrol 1, 871.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretest laki-laki

NO	Pretest laki-laki		
	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	4	40%
3	Cukup	4	40%
4	Baik	2	20%
5	Baik sekali	0	0%
	Total	10	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang pretest pria olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis kurang sebesar 4 orang(40%), atas jenis lumayan sebesar 4 orang(40%), serta atas jenis bagus sebesar 2 orang(20%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.

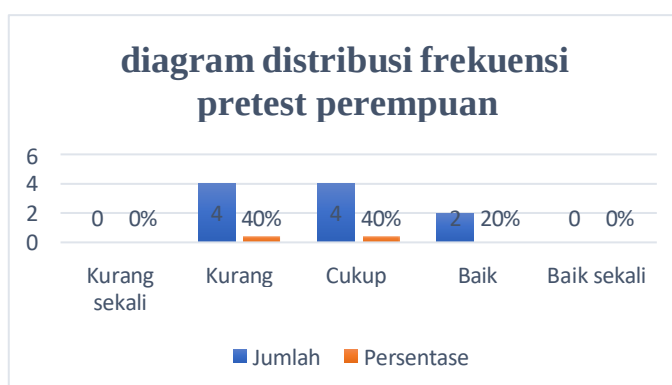


Gambar 1. Diagram Frekuensi Pretest Laki-laki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest Perempuan

NO	Pretest Perempuan		
	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	4	40%
3	Cukup	4	40%
4	Baik	2	20%
5	Baik sekali	0	0%
	Total	10	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang pretest wanita olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis kurang sebesar 4 orang(40%), atas jenis lumayan sebesar 4 orang(40%), serta atas jenis bagus sebesar 2 orang(20%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.



Gambar 2. Diagram Frekuensi Pretest Perempuan

1. *Posttest*

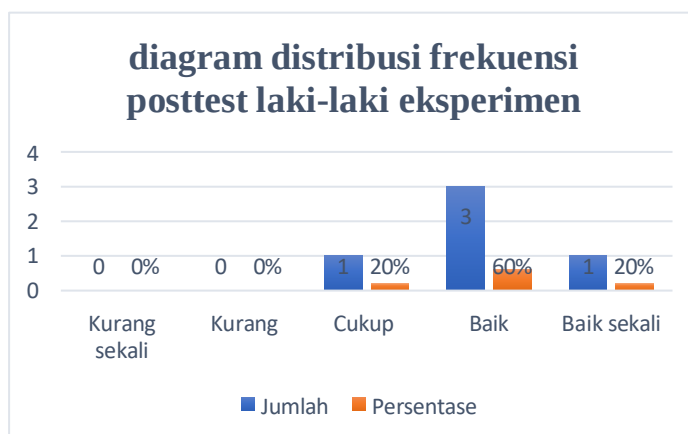
Atas riset ini kecekatan depakan diukur memakai uji kecekatan taekwondo. Hasil uji akhir(post- test) akan terdiri dari 20 orang ilustrasi akan dibagi jadi 10 orang akan diberi perlakuan(5 pria 5 wanita) serta 10 orang akan tidak diberi perlakuan(5 pria 5 wanita). Didapat informasi selaku selanjutnya: angka paling tinggi dari golongan pria penelitian 25, angka paling tinggi

dari golongan pria pengawasan 20, sebaliknya angka paling tinggi dari golongan wanita penelitian 24, angka paling tinggi dari golongan wanita pengawasan 18. Buat angka terendah dari golongan pria penelitian 20, angka terendah dari golongan pria pengawasan 16, sebaliknya angka terendah dari golongan wanita penelitian 18, angka terendah dari golongan wanita pengawasan 15. Atas umumnya golongan pria eksperimen 21, 20, atas umumnya golongan pria pengawasan 17, 40, atas umumnya golongan wanita penelitian 19, 80, serta atas umumnya kelompok wanita pengawasan 16, 80. Versi golongan pria penelitian 5, 700, versi golongan pria pengawasan 2, 800, versi golongan wanita penelitian 6, 200, serta versi golongan wanita pengawasan 1, 700. Standar digresi golongan pria penelitian 2, 387, standar digresi golongan pria pengawasan 1, 673, standar digresi golongan wanita penelitian 2, 490, serta standar digresi golongan wanita kontrol 1, 304.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posttest Laki-laki Eksperimen

NO	Posttest laki-laki eksperimen		
	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Cukup	1	20%
4	Baik	3	60%
5	Baik sekali	1	20%
	Total	5	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang posttest pria penelitian olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis lumayan sebesar 1 orang(20%), atas jenis bagus sebesar 3 orang(60%), serta atas jenis bagus sekali sebesar 1 orang(20%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.



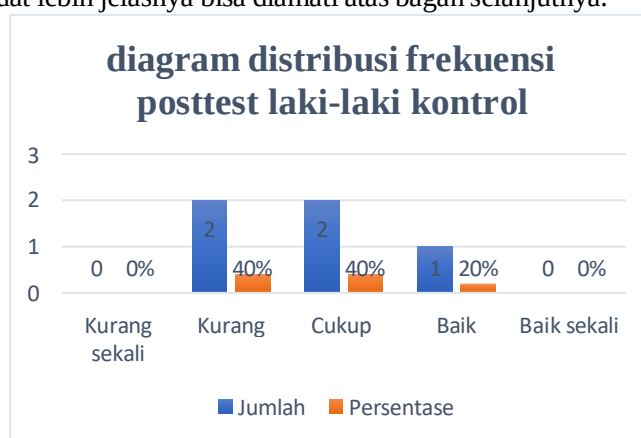
Gambar 3. Diagram Frekuensi Posttest Laki-laki Eksperimen

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Posttest Laki-laki Kontrol

NO	Posttest laki-laki kontrol
----	----------------------------

	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	2	40%
3	Cukup	2	40%
4	Baik	1	20%
5	Baik sekali	0	0%
	Total	5	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang posttest pria pengawasan olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis kurang sebesar 2 orang(40%), atas jenis lumayan sebesar 2 orang(40%), serta atas jenis bagus sebesar 1 orang(20%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.

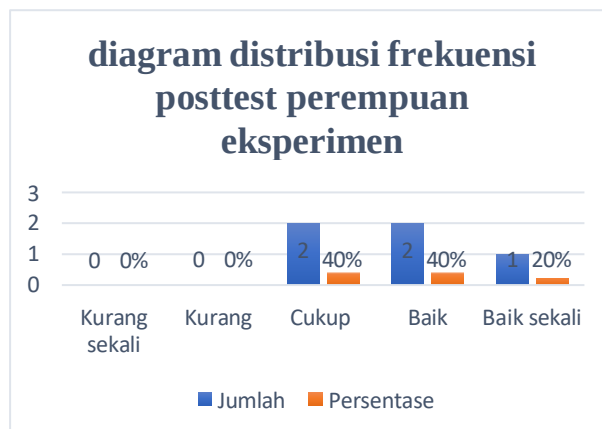


Gambar 4. Diagram Frekuensi Posttest Laki-laki Kontrol

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Posttest Perempuan Eksperimen

NO	Posttest perempuan eksperimen		
	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Cukup	2	40%
4	Baik	2	40%
5	Baik sekali	1	20%
	Total	5	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang posttest wanita penelitian olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis lumayan sebesar 2 orang(40%), atas jenis bagus sebesar 2 orang(40%), serta atas jenis bagus sekali sebesar 1 orang(20%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.

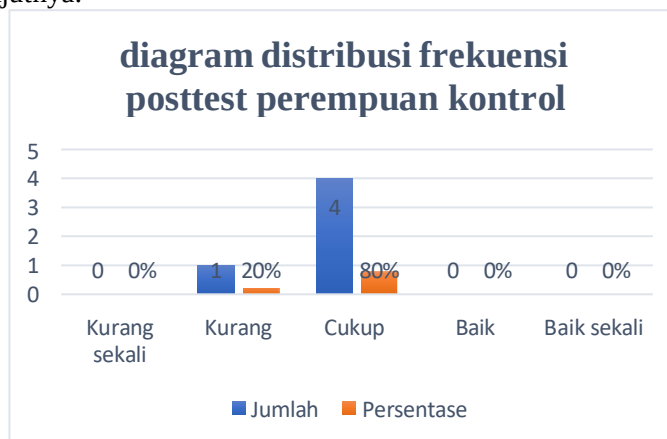


Gambar 5. Diagram Frekuensi Posttest Perempuan Eksperimen

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Posttest Perempuan Kontrol

NO	Posttest perempuan control		
	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	1	20%
3	Cukup	4	80%
4	Baik	0	0%
5	Baik sekali	0	0%
	Total	5	100%

Bersumber atas informasi penyaluran gelombang posttest wanita pengawasan olahragawan taekwondo Dojang Kodim membuktikan kebanyakan kecekatan depakan terletak atas jenis kurang sebesar 1 orang(20%), atas jenis lumayan sebesar 4 orang(80%). Buat lebih jelasnya bisa diamati atas bagan selanjutnya.



Gambar 6. Diagram Frekuensi Posttest Perempuan Kontrol

B. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Pengetesan normalitas atas riset ini memakai Shapiro- wilk disebabkan ilustrasi ≤ 100 . Derajat signifikansi akan dipakai buat mengenali wajar ataupun tidaknya merupakan 0, 05. Hasil normalitas bisa diamati dari bagan selanjutnya:

- a. Bila angka signifikansi $\geq 0, 05$, hingga informasi berdistribusi wajar.
- Bila angka signifikansi $\leq 0, 05$, hingga informasi berdistribusi tidak normal.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Pre test dan Post test Laki-laki

NO	Variabel	N	Mean		Signifikansi		Distribusi
			eksperimen	kontrol	Eksperimen	kontrol	
1	Pretest	10	17,80	17,20	0,377	0,054	Normal
2	Posttest		21,20	17,40	0,294	0,314	Normal

Dari hasil informasi diatas membuktikan kalau pretest atas golongan penelitian memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,377 serta atas golongan pengawasan memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,054. Buat hasil posttest golongan eksperimen memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,294 serta atas golongan pengawasan memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,314. Jadi bisa disimpulkan informasi pretest serta posttest buat percobaan normalitas memakai Saphiro- Wilk merupakan berdistribusi“Wajar”.

Tabel 8. Uji Normalitas Data Pre test dan Post test Perempuan

NO	Variabel	N	Mean		Signifikansi		Distribusi
			eksperimen	Control	Eksperimen	kontrol	
1	Pretest	10	16,40	17,00	0,314	0,111	Normal
2	Posttest		19,80	16,80	0,090	0,421	Normal

Dari hasil informasi diatas membuktikan kalau pretest atas golongan penelitian memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,314 serta atas golongan pengawasan memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,111. Buat hasil posttest golongan eksperimen memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,090 serta atas golongan pengawasan memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,421. Jadi bisa disimpulkan informasi pretest serta posttest buat percobaan normalitas memakai Saphiro- Wilk merupakan berdistribusi“Wajar”.

1. Percobaan Homogenesis

Percobaan homogenitas bermanfaat buat mengenali apakah informasi bertabiat sama ataupun tidak sama. Bawah pengumpulan ketetapan dalam percobaan homogenitas, ialah:

1. Bila angka signifikan(sig) $\geq 0,05$, hingga informasi sama.
2. Bila angka signifikan(sig) $\leq 0,05$, hingga informasi tidak sama.

Hasil informasi akan didapat atas golongan pria memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,699 serta atas golongan wanita memiliki derajat signifikan $\geq 0,05$ ialah 0,650. Hingga informasi itu dinyatakan“Sama”.

3. Percobaan Hipotesis

Anggapan yang diajukan ialah ada pengaruh bimbingan ladder drill keatas kecekatan depakan dolyo chagi olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi akan pengesanan dicoba atas memakai percobaan independent sample t- test. Bawah pengumpulan ketetapan percobaan independent sample t- test, ialah:

1. Bila angka signifikan(2- tailed) $\leq 0,05$, hingga H_0 ditolak serta H_a diperoleh, maknanya ada akibat akan penting.
2. Bila angka signifikan(2- tailed) $\geq 0,05$, hingga H_0 diperoleh serta H_a ditolak, maknanya tidak ada akibat akan penting.

Hasil informasi akan didapat atas golongan pria memiliki derajat signifikan(2- tailed) $\leq 0,05$ ialah 0,034 serta atas golongan wanita memiliki derajat signifikan(2- tailed) $\leq 0,05$ ialah 0,035.

Hingga bisa disimpulkan kalau bimbingan ladder drill memiliki akibat akan penting keatas kecekatan depakan olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi.

C. Pembahasan

Periset terpicat buat mengenali sepanjang mana bimbingan ladder drill bisa membagikan peningkatan

kecekatan keatas depakan dolyo chagi olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi. Atas Langkah- langkah selaku selanjutnya, akan awal melakukan pretest terlebih dulu buat golongan penelitian serta golongan pengawasan atas membagi banyaknya depakan akan diperoleh sepanjang 10 detik. Setelah itu berikan perlakuan keatas kelompok penelitian sebesar 14 kali pertemuan. Sehabis itu dilakukannya uji akhir ataupun post test atas tujuan mengenali hasil pengaruh antara golongan akan diberi perlakuan serta golongan akan tidak diberi perlakuan. Informasi akan didapat atas riset kali ini ialah kaki kanan disebabkan kaki berkuasa akan di maanfaatkan olahragawan merupakan kaki kanan.

Bersumber atas hasil analisa percobaan anggapan didapat $\text{sig}(2\text{-tailed}) \leq 0,05$ ialah atas golongan pria 0,034 serta atas golongan perempuan 0,035 atas jumlah ilustrasi 20 orang(10 pria 10 wanita), jadi bisa disimpulkan kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh, atas begitu bimbingan ladder drill keatas kecekatan depakan dolyo chagi atas olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi membagikan akibat akan penting.

Bersumber atas penemuan akan didapat, bahwasannya program bimbingan ladder drill akan dicoba sebesar 14 kali pertemuan teruji efisien buat tingkatan kecekatan depakan olahragawan sebab membagikan akibat positif, ialah terdapatnya kenaikan dari uji dini(pretest) ke uji akhir(post test) atas pria serta wanita atas hasil akan signifikansi.

SIMPULAN

Riset ini dipecah jadi 2 golongan, ialah golongan penelitian serta golongan pengawasan. Golongan penelitian ialah golongan akan diberi perlakuan sepanjang 14 kali pertemuan serta golongan pengawasan ialah golongan akan tidak diberi perlakuan. Dari hasil uji akan sudah dicoba, ada kenaikan keatas golongan penelitian pria serta golongan penelitian wanita sebesar 3, 4. Sebaliknya atas golongan pengawasan pria bertambah sebesar 0, 2 serta atas golongan pengawasan wanita menyusut sebesar- 0, 2.

Bersumber atas hasil riset bisa disimpulkan kalau ada akibat Bimbingan ladder drill keatas kecekatan depakan dolyo chagi olahragawan taekwondo dojang kodim 03 atau 04 Agam, Bukittinggi keatas golongan akan diberi perlakuan atas hasil pretest serta post test ada kenaikan, dan hasil percobaan independent sample t- test akan dimana hasilnya penting ialah $\leq 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2010). Metode Riset Suatu Pendekatan Aplikasi. Rineka Membuat.
- Giandika, Meter. D., Kusmaedi, N.,& Rusdiana, A.(2016). Ikatan Keahlian Durasi Respon serta Elastisitas Olahragawan UKM Taekwondo UPI atas Hasil Depakan Dollyo- Chagi. Harian Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(1), 12.
- Kharisma, I.,& Subagio, I.(2021). Analisa Gelombang Serta Power Depakan Olahragawan Taekwondo Puslatda Jawa Timur. Harian Hasil Berolahraga, 4(5), 105–112.
- Listina, R.(2012). Dokter. Berolahraga Mengarahkan Taekwondo. Jakarta Timur: PT Gedung Pustaka(Persero).
- Mutohir, T. C.(n. d.). Terbebas. 2007. Gerak badan Development Index: Pengganti Terkini Mengukur Perkembangan Pembangunan Aspek Keolahragaan(Rancangan, Metodologi, Serta Aplikasi). Jakarta: Index.
- Rozikin, A.,& Anugerah, T.(2015). Ikatan elastisitas serta daya otot kaki keatas hasil depakan eolgol dollyo- chagi atas berolahraga taekwondo. Journal of Gerak badan Science and Fitness, 4(1).
- Suryadi, V. Y.(2002). Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk. Jakarta: Gramedia Pustaka Penting.
- Sugiyono.(2016). Tata cara Riset Kuantitatif, Kualitatif, R& D. PT Alfabeta
- Hukum Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Mengenai Keolahragaan.
- Wasik, J.,& Shan, Gram.(2015). Sasaran effect on the kinematics of Taekwondo Roundhouse Kick–is the presence of a physical sasaran a dorongan, influencing muscle- power generation? Acta of Bioengineering and Biomechanics, 17(4), 115–120