

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Htc Fighter Kota Padang

Nella Amanda¹, Ridho Bahtra², Septri³, Nuridin Widya Pranoto⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : nellaamanda08@gmail.com

Received: artikel dikirim 10 Juli 2025; Revised: artikel revisi 12 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 17 Oktober 2025

Nella Amanda. 2025. *The Effect of Ladder Drill Training on the Kicking Speed of Dolyo Chagi a Taekwondo Athlete from the HTC Fighter Dojang in Padang City*
Ladder Drill Training on the Kicking Speed of Dolyo Chagi a Taekwondo Athlete

Abstract: *The problem in this study focuses on the low speed of the dolyo chagi kick, which is one of the important techniques in Taekwondo. Optimal kick speed is needed to increase the effectiveness of athletes' attacks and defenses in matches. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The study population was all 54 Taekwondo Dojang HTC Fighter athletes, while the study sample consisted of 20 cadet class athletes selected through purposive sampling. The instrument used was a dolyo chagi kick speed test. Data analysis included a normality test, a homogeneity test, and a paired sample t-test. The results showed that the pretest and posttest data were normally distributed (Sig. pretest = 0.756 and posttest = 0.642 > 0.05) and homogeneous (Sig. = 0.523 > 0.05). The t-test showed a calculated t-value of 11.261 with Sig. 0.000 < 0.05, which means there is a significant difference between the pretest and posttest results. The average pretest score for male athletes increased from 15.3 to 26.7 in the posttest, while the average score for female athletes increased from 11.6 to 22.0. Thus, it can be concluded that ladder drill training has a significant effect on increasing the speed of the dolyo chagi kick.*

Keywords: *Ladder Drill; Speed Kick; Dollyo Chagi; Taekwondo*

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada rendahnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang menjadi salah satu teknik penting dalam olahraga Taekwondo. Kecepatan tendangan yang optimal dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan atlet dalam pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Taekwondo Dojang HTC Fighter yang berjumlah 54 orang, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 20 atlet kelas cadet yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes kecepatan tendangan *dolyo chagi*. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal (nilai Sig. pretest = 0,756 dan posttest = 0,642 > 0,05) dan homogen (Sig. = 0,523 > 0,05). Uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 11,261 dengan Sig. 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata nilai pretest atlet laki-laki sebesar 15,3 meningkat menjadi 26,7 pada posttest, sedangkan atlet perempuan meningkat dari 11,6 menjadi 22,0. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ladder drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dolyo chagi*.

Kata Kunci: *Ladder Drill; Kecepatan Tendangan; Dollyo Chagi; Taekwondo*

How to Cite: Nella Amanda, Ridho Bahtra, Septri, Nuridin Widya Pranoto. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang Htc Fighter Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 241-248. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Berolahraga ialah seluruh kegiatan raga yang dicoba dengan terencana serta analitis buat mendesak, membina, serta meningkatkan kemampuan badan, rohani, serta *social* (Mutohir, 2017). Bersumber pada hukum mengenai Keolahragaan Nomor. 11 tahun 2022 Artikel 16 yang bersuara “Berolahraga Hasil merupakan Berolahraga yang membina serta meningkatkan Atlet dengan cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan lewat pertandingan buat menggapai hasil dengan sokongan ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan.

Berolahraga beladiri ialah salah satu tipe berolahraga hasil, berolahraga beladiri ialah berolahraga yang tidak cuma membuat badan jadi segar namun pula bisa melindungi diri dari aksi kesalahan. Salah satu berolahraga beladiri yang bisa berperan selaku perlengkapan penjaga diri merupakan Taekwondo. Sebab di dalam berolahraga beladiri diajarkan buat mencegah diri dengan melatih bogem mentah, depakan, serta tepisan yang bisa dijadikan perlengkapan selaku pertahanan diri.

Taekwondo memiliki pandangan filosofi yang mendalam alhasil dengan menekuni Taekwondo, benak, jiwa, serta badan kita dengan cara global hendak ditumbuhkan serta dibesarkan. Taekwondo yang terdiri dari 3 tutur ialah “*Tae*” berarti kaki atau memusnahkan dengan metode depakan, “*Kwon*” berarti tangan atau menghantam serta menjaga diri dengan metode tangan, dan “*Do*” berarti seni atau metode mendisiplinkan diri (Kharisma, 2021).

Menekuni taekwondo tidak cuma memegang pandangan keahlian membela dirinya saja, tetapi wajib mencakup pandangan raga, psikologis, serta spiritualnya. Buat itu, seorang yang belajar ataupun menekuni taekwondo telah sepatutnya membuktikan situasi raga yang bagus, psikologis yang kokoh, serta antusias yang besar. Tetapi perihal itu wajib ditunjukkan dalam tindakan serta aksi tiap hari yang bagus serta dilandasi jiwa terhormat.

Pada 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*. Depakan bawah ini berarti dipelajari serta bawah yang kokoh buat menekuni metode depakan berikutnya. Salah satu depakan yang kerap dipakai pada olahragawan kala kejuaraan ataupun perlombaan merupakan *roundhouse kick* ataupun *dolyo chagi* (Wasik, 2015).

Pada dikala melaksanakan metode depakan *dolyo chagi* bila persendian pada kaki paling utama sendi panggul dapat digunakan penuh, hingga tingkatan independensi geraknya hendak amat besar serta tendangannya hendak lebih gampang dicoba alhasil rival hendak susah buat mengestimasi suatu serbuan memakai metode ini (Johansyah, 2016). Depakan *dolyo chagi* ialah depakan yang gampang tetapi sedang banyak olahragawan yang melaksanakannya kurang pas alhasil depakan ini juga dapat jadi luka untuk olahragawan itu sendiri.

Dollyo Chagi merupakan depakan yang dimana memiliki nilai yang amat gampang diterima, sebab Depakan *Dollyo Chagi* memiliki perkenaan dibagian perut serta menemukan nilai 2. Depakan *dollyo chagi* pula memiliki perkenaan depakan yang besar disekitar *body protector* yang menghasilkan nilai gampang diterima dibandingkan tehnik depakan lain (Rahmat, 2022).

Depakan *Dollyo Chagi* ialah depakan yang sangat kerap dipakai oleh para olahragawan Taekwondo kala berkompetisi. Keringanan melaksanakan aksi, power yang diperoleh, dan keahlian dari depakan ini ialah alibi kenapa depakan ini kerap dipakai (Rozikin, 2015). Power depakan diperoleh tidak hanya dari lecutan dengkul pula amat dibantu oleh putaran pinggang yang sesungguhnya ialah distribusi daya massa tubuh.

Metode menendang ialah metode yang kerap dipakai dalam kejuaraan taekwondo paling utama dalam perlombaan. Perihal ini disebabkan nilai yang diterima lebih besar serta zona yang diizinkan lebih besar dibanding dengan metode bogem mentah. Olahragawan pastinya butuh menyiapkan diri buat menciptakan depakan yang pas pada target. Akurasi sasaran membutuhkan daya ataupun energi meletup yang maksimal, disamping pula kecekatan depakan supaya rival tidak dapat menjauh. Aspek yang pengaruhi tendangan *Dolyo Chagi* merupakan: kecekatan, daya, serta energi meletup.

Bagi (Wasik, 2015), terdapatnya sasaran raga yang dapat berbentuk kediaman sasaran ataupun tanpa sasaran ialah ke hawa hendak pengaruhi kecekatan depakan *dollyo chagi* pada olahragawan taekwondo. Perihal ini bisa disebabkan awal sasaran raga pengaruhi situasi kegiatan olahragawan kala menendang. Sasaran raga hendak jadi dorongan dalam memilah startegi yang pas pada olahragawan buat mengendalikan motoriknya.

Kedua bimbingan dengan sasaran raga hendak memobilisasi energi meletup dalam menyamakan keahlian pengawasan dari daya otot serta kecekatan segmental. Ketiga kecekatan dipengaruhi dari ketepatan pengawasan. Olahragawan hendak memikirkan kecekatan buat keakurasian atau akurasi sasaran.

Olahragawan mengendalikan ketepatan sasaran biasanya dengan kurangi kecekatan serta bentang aksi, dan berbarengan memobilisasi daya otot menendang dengan maksimum.

Tipe sasaran pengaruhi kecekatan depakan semacam riset(Wasik, 2015), yang membuktikan tipe sasaran yang keras membutuhkan pengawasan motorik buat daya depakan maksimum pada sasaran. Analisa statistik membuktikan terdapatnya interaksi tipe kemaluan dengan tipe sasaran. Kecekatan dipengaruhi oleh pengalaman olahragawan kepada besar serta jarak eksekusi. Olahragawan pendatang baru memakai *impact force*(IF) yang serupa dikala menendang dari jarak dekat tetapi *reaction time*(RT) yang lebih lama. Olahragawan pendatang baru kala pergantian jarak dari pendek ke wajar dampak kenaikan *reaction time*(RT) serta *execution time* (ET) menimbulkan mereka tidak bisa membiasakan metode.

Daya depakan buat menciptakan akurasi target membutuhkan ketepatan pengawasan yang bagus. Olahragawan mengendalikan ketepatan sasaran dengan memobilisasi dengan cara maksimum daya otot menendang. Pengawasan motorik pula berarti dalam memaksimalkan daya depakan lewat dorongan dengan sasaran raga. Pengawasan ketepatan serta motorik ini diterima lewat bimbingan dengan sasaran raga(Wasik, 2015). Daya otot dipengaruhi oleh aktivasi otot dalam menciptakan depakan. Tiap tahap mempunyai aktivasi otot serta *arthrokinematika* semacam pada *Roundhouse kick*. *Roundhouse kick* ataupun *dollyo chagi* mempunyai 4 tahap yang mencakup tahap lift- off, tahap perencanaan, tahap *pre- impact* serta tahap *impact*.

Tahap perencanaan diiringi serta selesai pada dengkul fleksi maksimum serta aktivasi berkuasa pada otot biceps femoris. Tahap *pre- impact* terjal serta selesai pada penyusutan plantar fleksi serta berkuasa aktivasi otot rectus femoris, sekalian membagikan eksekusi depakan yang kokoh. Tahap *impact* diawali serta selesai pada ujung plantar fleksi yang lebih besar dengan aktivasi otot *gastrocnemius* medialis serta *tibialis anterior* dan *rectus femoris* serta *biceps femoris* buat kemandirian sendi (Prasartwuth, 2015).

Depakan menginginkan energi meletup maksimal yang diperoleh dengan cara liberal lewat bimbingan. Bimbingan yang diserahkan buat tingkatkan energi meletup tergantung pada kecekatan serta keahlian motorik olahragawan cocok dengan riset yang dicoba oleh(Kresnayadi, 2017). Kebalikannya pada olahragawan dengan kecekatan kecil menimbulkan olahragawan sulit menyambut bobot serta dentuman yang besar dampak ketidakseimbangan situasi raga dengan desakan bimbingan. Oleh sebab itu tata cara istirahat lebih bagus sebab terdapatnya durasi rehat buat badan mensintesa energi saat sebelum balik bimbingan.

Kecekatan merupakan keahlian buat mengganti arah serta posisi badan ataupun bagian- bagiannya dengan cara kilat serta pas(Herdiman, 2022). Kecekatan merupakan keahlian olahragawan buat melaksanakan gerakan- gerakan yang berkesinambungan dengan cara beruntun dalam durasi yang kilat. Dalam bermacam agen berolahraga, kecekatan ialah bagian raga yang elementer.

Kecekatan jadi aspek determinan kemenangan di dalam agen berolahraga semacam sepak bola, pukulan, anggar serta berolahraga beladiri. Dalam Taekwondo kecekatan pula ialah suatu yang amat berkuasa, sebab terus menjadi gesit kita dalam berlatih hingga hendak gampang untuk olahragawan dalam menjauhi serbuan rival. Terus menjadi olahragawan memiliki kecekatan hingga rival hendak susah buat melanda zona *body protector* kita (Yanthi, 2025).

Bagi (Rahadian, 2017) ladder drill“ merupakan salah satu wujud bimbingan melompat memakai satu ataupun 2 kaki dengan melangkahi ikatan yang berupa tangga yang diletakkan dilantai ataupun ditanah, bimbingan itu ialah sesuatu wujud bimbingan yang amat bagus buat tingkatkan kecekatan, kecekatan, serta koordinasi”.

Ladder merupakan sesuatu wujud perlengkapan bimbingan melompat memakai satu ataupun 2 kaki dengan melangkahi ikatan yang berupa ladder yang diletakkan dilantai ataupun tanah. Ladder drill ialah sesuatu bimbingan buat tingkatkan kecekatan(*agility*), kecekatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki dengan cara totalitas. *Ladder drill* yakni salah satu bimbingan buat tingkatkan kecekatan, kecekatan, dan koordinasi kaki dengan cara totalitas.

Cocok dengan agilitas, bentuk- bentuk bimbingan ladder drill buat tingkatkan serta meningkatkan agilitas serta kecekatan pastinya merupakan bentuk- bentuk bimbingan yang mewajibkan buat beranjak dengan kilat serta mengganti arah dengan cakap. Dalam melaksanakan perihal itu, olahragawan pula tidak bisa kehabisan penyeimbang serta tidak hanya itu wajib pula siuman hendak posisi badannya.

Bimbingan *ladder drills* tercantum latihanyang bisa tingkatkan kecekatan. Perihal ini cocok dengan opini(Reynolds, 2021)berkata kalau“ *ladder drills* ataupun tangga bimbingan merupakan metode yang terbaik serta mengasyikkan buat mengarahkan kete- rampilan aksi. Walaupun aksi linear serta lateral merupakan biomekanik simpel, dengan campuran aksi ini bisa jadi kompleks”.

Kenaikan keahlian kecekatan pemeran bisa didapat sebab bimbingan yang dicoba cocok dengan memakai filosofi prinsip bimbingan. Jadi dengan pemberian bobot yang analitis, berkali- kali serta jumlah

bobot yang terus menjadi meningkat hendak tingkatan keahlian kepada aktivitas yang dicoba oleh seseorang pemeran. Tujuan dan target penting dari bimbingan merupakan buat menolong olahragawan ataupun pemeran 4 tingkatan keterampilannya semaksimal bisa jadi (Harsono, 2017).

Bagi (Langga, 2016) bimbingan merupakan cara melaksanakan aktivitas berolahraga yang sudah direncanakan dengan cara analitis serta tertata dalam waktu durasi yang lama buat tingkatan keahlian aksi bagus dari bidang raga, metode, siasat, serta psikologis buat menunjang keberhasilan anak didik ataupun olahragawan dalam mendapatkan hasil berolahraga yang maksimum. Sebagian aspek yang bisa menimbulkan perbandingan kepada keahlian anak dalam merespon bobot bimbingan, antara lain merupakan aspek generasi, kedewasaan, vitamin, durasi rehat serta tidur, kesegaran, area, sakit cedera serta dorongan. Supaya para instruktur sukses dalam melatih, butuh mengetahui kalau tiap anak mempunyai perbedaan-perbedaan, paling utama dalam merespon bobot bimbingan.

Bobot bimbingan wajib mencapai ataupun melewati sedikit diatas batasan ambang membangkitkan. Karena bobot yang sangat berat hendak menyebabkan tidak sanggup diadaptasi oleh badan, apabila sangat enteng tidak mempengaruhi kepada kenaikan mutu raga, alhasil bobot bimbingan wajib penuh prinsip berimbang ini. Buat itu, pembebanan yang dicoba dengan cara liberal serta diganti cocok dengan tingkatan pengantian yang terjalin pada diri atlet.

Pembebanan bimbingan bagi (Sukadiyanto, 2015) berhubungan dengan 3 aspek, ialah gelombang, keseriusan, serta lama. Akumulasi gelombang bisa dicoba dengan metode menaikkan tahap bimbingan. Buat keseriusan bimbingan bisa dengan metode tingkatan mutu pembebanannya. Lagi lama bisa dicoba dengan metode menaikkan jam bimbingan ataupun apabila jam bimbingan senantiasa bisa dengan metode menggandakan durasi recovery serta istirahat, alhasil mutu bimbingan jadi naik.

Tiap wujud bimbingan yang dicoba oleh atlet mempunyai tujuan yang spesial. Oleh sebab tiap wujud membangkitkan hendak direspon dengan cara spesial pula oleh atlet, alhasil modul bimbingan wajib diseleksi cocok dengan keinginan agen olahraganya. Buat itu selaku estimasi dalam mempraktikkan prinsip detail, antara lain ditetapkan oleh: detail keinginan tenaga, detail wujud serta bentuk bimbingan, detail karakteristik aksi serta golongan otot yang dipakai, serta durasi periodisasi latihannya.

Bagi (Febriani, 2023), menarangkan kalau kecekatan ialah salah satu bagian berarti dalam aksi depakan, yang amat dipengaruhi oleh daya serta power otot kaki. Oleh sebab itu, pengaturan daya muat bimbingan yang pas jadi kunci dalam mendukung pengembangan raga itu supaya penampilan metode semacam *dollyo chagi* bisa dicoba dengan cara maksimal.

Bersumber pada penjelasan di atas, dan mengenang keterbatasan durasi serta bayaran hingga periset terpikat buat mengangkat aspek bimbingan yang pengaruh kecekatan depakan *dollyo chagi* untuk atlet-atlet taekwondo Dojang HTC Fighter Kota Padang dengan 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 *dollyo chagi*. Oleh sebab itu periset menyudahi buat berikan kepala karangan dalam riset ini, “Akibat Bimbingan *Ladder Drill* kepada Kecekatan Depakan *Dollyo Chagi* Olahragawan Taekwondo Dojang HTC Fighter Kota Padang”.

METODE

Tipe riset ini merupakan riset kuantitatif Tempat dan lama studi dicoba di GOR FIK Universitas Negeri Padang pada juni- juli 2025. Riset ini memakai tata cara riset kuasi- eksperimen memakai konsep one group pre- test post- test design. Populasi dalam riset ini merupakan olahragawan taekwondo Dojang HTC Fighter Kota Padang sebesar 54 orang. Metode ilustrasi yang dipakai ialah metode purposive sampling ialah kategori pra cadet sebesar 20 orang.

*Instrumen riset yang digunakan pada riset ini ialah test kecepatan depakan *dollyo chagi* olahragawan taekwondo dojang HTC Fighter Kota Padang. Analisa informasi dicoba buat mencoba anggapan yang sudah diformulasikan. Ada pula percobaan anggapan yang dipergunakan merupakan uji- t. Buat memakai uji- t, terlebih dulu populasi wajib berdistribusi wajar serta sama hingga tidak dapat dicoba uji- t.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini dicoba buat mengenali apakah bimbingan ladder drill mempengaruhi kepada kecekatan depakan *dollyo chagi* olahragawan taekwondo dojang fighter kota padang. Ilustrasi pada riset ini berjumlah 20 olahragawan kategori cadet pendatang baru. Pada bagian ini dihidangkan hasil pengerjaan informasi yang

mencakup hasil uji saat sebelum serta setelah perlakuan, dilanjutkan dengan analisa memakai percobaan statistik, dan ulasan bersumber pada penemuan di alun- alun serta filosofi yang relevan.

A. Deskripsi Data

1. Data Pretest

Bersumber pada hasil pre- test, dari 20 ilustrasi diperoleh angka pada umumnya olahragawan laki- laki 15, 3 standar digresi 0, 82 angka paling tinggi 16 serta angka terendah 14. Sedangkan angka pada umumnya olahragawan perempuan 11, 6 standar digresi 0, 70 angka paling tinggi 13 serta angka terendah 11 Dari hasil analisa informasi riset yang dicoba hingga bisa dideskripsikan dalam wujud bagan selaku selanjutnya:

Tabel 1. Data Pretest Laki-laki

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>25	0	0%
Baik	18-25	0	0%
Sedang	16-17	5	50%
Kurang	11-15	5	50%
Kurang Sekali	<10	0	0%
Jumlah		10	100%

Tabel 2. Data Pretest Perempuan

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>20	0	0%
Baik	16-19	0	0%
Sedang	13-15	1	10%
Kurang	11-12	9	90%
Kurang Sekali	<10	0	0%
Jumlah		10	100%



Gambar 1. Diagram Nilai Pretest Kecepatan Laki-Laki



Gambar 2. Diagram Nilai Pretest kecepatan Perempuan

Bersumber pada bagan di atas, nampak kalau angka pretest anak didik pria lebih besar dibanding dengan anak didik wanita. Angka pada umumnya(mean)pretest buat golongan pria merupakan 15,3, sebaliknya buat golongan wanita sebesar 11,6. Perihal ini membuktikan kalau keahlian dini anak didik pria saat sebelum diserahkan perlakuan relatif lebih bagus dari anak didik wanita.

Angka minimal pada golongan pria merupakan 14, sebaliknya pada golongan wanita merupakan 11. Ada pula angka maksimal yang didapat anak didik pria merupakan 16, serta pada anak didik wanita merupakan 13. Bentang angka yang lebih besar pada golongan pria(14–16) dibanding golongan wanita(11–13)membuktikan terdapatnya alterasi keahlian yang sedikit lebih luas di golongan pria.

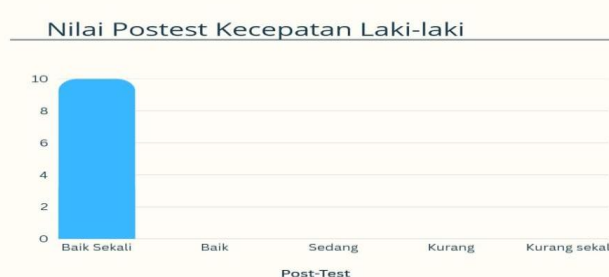
Dari bidang penyebaran informasi, angka standar digresi buat anak didik pria sebesar 0, 82, sebaliknya buat wanita sebesar 0,70. Ini membawa alamat kalau alterasi angka pada golongan pria sedikit lebih besar dibanding golongan wanita, walaupun keduanya terkategori kecil. Varians yang didapat, ialah 0,68 buat pria serta 0,49 buat wanita, mensupport hasil ini, sebab terus menjadi kecil angka varians hingga terus menjadi sama informasi itu.

2. Data Posttest

Bersumber pada hasil post- test, dari 20 ilustrasi diperoleh pada umumnya olahragawan pria 26,7, standar digresi 0,48, angka paling tinggi 27, serta angka terendah 26. Sebaliknya olahragawan wanita di miliki angka pada umumnya 22, standar digresi 0, 47, angka paling tinggi 23, serta angka terendah 21. Dari hasil analisa informasi riset yang dicoba hingga bisa dideskripsikan dalam wujud bagan selaku selanjutnya:

Tabel 3. Data Posttest Laki-Laki

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>25	10	100%
Baik	18-25	0	0%
Sedang	16-17	0	0%
Kurang	11-15	0	0%
Kurang Sekali	<10	0	0%
Jumlah		10	100%



Gambar 3. Diagram Nilai Posttest Kecepatan laki-laki

Tabel 4. Data Posttest Perempuan

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	>20	10	100%
Baik	16-19	0	0%
Sedang	13-15	0	0%
Kurang	11-12	0	0%
Kurang Sekali	<10	0	0%
Jumlah		10	100%



Gambar 4. Diagram Nilai Posttest Kecepatan Perempuan

Bersumber pada informasi post test di atas, nampak terdapatnya kenaikan hasil berlatih pada kedua golongan sehabis perlakuan diserahkan. Angka pada umumnya(mean) anak didik pria sebesar 26,7, sebaliknya anak didik wanita mempunyai pada umumnya 22, 0. Perihal ini membuktikan kalau anak didik pria mempunyai hasil berlatih yang lebih besar dibanding anak didik wanita pada langkah posttest.

Angka minimal serta maksimal buat golongan pria masing- masing merupakan 26 serta 27, sebaliknya buat wanita merupakan 21 serta 23. Bentang angka pada golongan pria relatif kecil, membuktikan tingkatan kestabilan hasil berlatih yang besar sehabis perlakuan. Dari bidang penyebaran informasi, angka standar digresi anak didik pria(0,48)serta wanita(0,47)terkategori kecil, menunjukkan kalau hasil berlatih dampingi anak didik dalam masing- masing golongan lumayan sama. Angka varians yang kecil(0,23)pada laki- laki serta(0,22)pada wanita menguatkan penemuan itu.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Hipotesis (Uji T)

Bersumber pada hasil percobaan t di atas, didapat angka t jumlah= 11.261 dengan signifikansi(Sig.)= 0.000 & 0.05, yang berarti ada perbandingan yang penting antara angka pretest serta posttest. Angka koefisien positif(B= 8. 600)membuktikan kalau angka posttest lebih besar dibanding angka pretest, yang menunjukkan terdapatnya kenaikan hasil bimbingan sehabis bimbingan diserahkan.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Uji T)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.	Beta		
1 (Constant)	11.524	1.082		10.652	.000
Posttest – Pretest	8.600	0.764	0.921	11.261	.000

a. Dependent Variable

PEMBAHASAN

Bersumber pada hasil riset yang sudah dicoba, didapat kalau angka pada umumnya posttest hadapi kenaikan yang penting dibanding dengan angka pretest. Hasil percobaan normalitas membuktikan kalau informasi berdistribusi wajar dengan angka signifikansi pretest sebesar 0.756 serta posttest sebesar 0.642, keduanya lebih besar dari 0.05.

Tidak hanya itu, percobaan homogenitas menciptakan angka signifikansi sebesar 0.523, yang berarti varians antara kedua golongan informasi merupakan sama. Dengan begitu, informasi memenuhi ketentuan buat dicoba percobaan parametrik memakai *Paired Sample t-Test*. Hasil percobaan t membuktikan angka t jumlah sebesar 11.261 dengan signifikansi 0.000 & 0.05, alhasil bisa disimpulkan kalau ada perbandingan yang penting antara angka pretest serta posttest. Perbandingan ini membuktikan terdapatnya kenaikan hasil bimbingan sehabis program bimbingan diserahkan.

Dengan cara abstrak, kenaikan angka *posttest* melukiskan kalau campur tangan ataupun tata cara pematihan yang diaplikasikan sanggup tingkatkan uraian serta keahlian olahragawan dalam meresap modul. Perihal ini membuktikan daya guna strategi program yang dipakai, bagus dari bidang penyajian modul, interaksi pematihan, ataupun pendekatan yang mengarah pada kesertaan aktif olahragawan.

Kenaikan hasil bimbingan ini pula bisa dimaksud selaku fakta terdapatnya pergantian depakan kognitif olahragawan sehabis cara program bimbingan. Olahragawan tidak cuma mengenang modul, namun pula sanggup menerapkannya dengan lebih bagus. Dengan cara teoritis, perihal ini searah dengan rancangan penataran pembibitan konstruktivistik yang menekankan berartinya pengalaman langsung serta keikutsertaan aktif dalam membuat wawasan.

Kenaikan angka posttest bukan cuma membuktikan kesuksesan dalam pandangan wawasan, namun pula memantulkan kesuksesan strategi pematihan yang sanggup meningkatkan dorongan serta independensi bimbingan olahragawan. Kenaikan angka posttest dibanding pretest jadi fakta kalau terjalin pergantian positif dalam cara bimbingan olahragawan.

Buat menguasai penemuan ini dengan cara lebih mendalam, hasil riset ini bisa dibanding dengan penelitian- penelitian lebih dahulu yang mempunyai tema seragam dan dianalisis bersumber pada faktor-faktor yang mempengaruhi kepada kenaikan hasil bimbingan. Sebagian riset terdahulu membuktikan hasil yang searah.

Hal daya guna pematihan kooperatif menciptakan kalau olahragawan yang bimbingan lewat interaksi golongan membuktikan kenaikan hasil bimbingan yang lebih besar dibanding dengan olahragawan yang bimbingan dengan cara konvensional. Perihal ini disebabkan interaksi sosial membolehkan olahragawan buat silih beralih ilham, menjelaskan uraian, serta membuat rancangan dengan cara bersama.

Penemuan ini searah dengan hasil riset dikala ini yang membuktikan terdapatnya kenaikan angka posttest selaku hasil dari cara pematihan yang lebih aktif serta kolaboratif. Dengan menyamakan hasil riset ini dengan riset terdahulu serta memikirkan faktor-faktor yang mempengaruhi, bisa disimpulkan kalau kenaikan angka posttest bukan sekedar hasil dari campur tangan tunggal, namun ialah campuran dari bermacam pandangan dalam serta eksternal yang mensupport cara bimbingan.

Dengan cara totalitas, hasil ini menguatkan pemikiran kalau pematihan yang aktif, kontekstual, serta berfokus pada olahragawan lebih efisien dalam tingkatkan hasil bimbingan dibanding tata cara konvensional. Penemuan ini membagikan keterkaitan efisien untuk bumi pembelajaran, khususnya untuk pengajar buat lalu meningkatkan bentuk pematihan yang meningkatkan dorongan, kerja sama, serta keikutsertaan aktif olahragawan supaya tujuan pematihan bisa berhasil dengan cara maksimal.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil riset yang sudah di jalani hingga bimbingan *ladder drill* kepada kecekatan depakan *doljo chagi*. Bersumber pada hasil percobaan t di atas, didapat angka t jumlah= 11.261 dengan signifikansi(Sig.)= 0.000 & 0.05, yang berarti ada perbandingan yang penting antara angka *pretest* serta *posttest*.

Angka koefisien positif ($B = 8.600$) membuktikan kalau angka *posttest* lebih besar dibanding angka *pretest*, yang menunjukkan terdapatnya kenaikan hasil bimbingan sehabis bimbingan diserahkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriani, I. K. (2023). Hubungan berat badan dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Lampung. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 65-71.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Herdiman, D. L. (2022). Model latihan kelincihan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill. *Speed Journal (Olahraga, Pendidikan Jasmani, Pemberdayaan)*, 121-126.
- Johansyah, L. (2016). *Pencak Silat Edisi Kedua*. PT Rajagrafindo Persada.
- Kharisma, I. &. (2021). Analisis Frekuensi Dan Power Tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 105– 112.
- Kresnayadi, I. P. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 33–38.
- Langga, Z. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Mutohir, T. C. (2017). *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi, Dan Aplikasi)*. Jakarta: Index.
- Prasartwuth, T. d. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 38–42.
- Rahadian. (2017). Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIK) Dan Kompetensi Teknologi Pembelajaran Untuk Pengajaran Yang Berkualitas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 234–54.
- Rahmat, R. &. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* , 16–27.
- Reynolds, J. M. (2021). *An Introduction to Applied and Environmental Geophysics*. Jakarta: Preview.
- Rozikin, A. &. (2015). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan *eolgol dollyo-chagi* pada olahraga taekwondo. *Journal of Sport Science and Fitness*.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Wasik, J. &. (2015). Target effect on the kinematics of Taekwondo Roundhouse Kick—is the presence of a physical target a stimulus, influencing muscle-power generation? *Acta of Bioengineering and Biomechanics*. 115–120.
- Yanthi, I. G. (2025). Pengaruh Latihan Saq Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincihan Atlet Taekwondo Pemula. *Jambura Journal Of Sports Coaching*.