

Vol. 05 No. 02 Tahun 2023



**Musamus Journal of Physical Education and Sport  
 (MJPES)**

<http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical>

## Pengaruh Latihan Lateral Crossover Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Taekwondo

Rio Wardhani<sup>1\*</sup>, Stephani Yane<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak. Indonesia

e-mail: ryowardhani@gmail.com

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima: Mei 2023

Disetujui: Mei 2023

Dipublikasikan: Mei 2023

*Keywords:*

lateral crossover, Kecepatan, Tendangan taekwondo dollyo chagi

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lateral crossover terhadap kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi di klub NTC Kota Pontianak. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Yang merupakan suatu cara untuk mengukur pengaruh latihan lateral crossover terhadap kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi di klub NTC Kota Pontianak, dengan jumlah sampel 8 orang atlit putra kategori kelas junior. Sampel yang digunakan yang memiliki karakteristik jenis kelamin laki-laki berusia 15-17 tahun yang masih aktif latihan di klub NTC Kota Pontianak dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data berupa pengukuran dan menggunakan alat berupa tes kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi. Penelitian dilaksanakan selama dua sampai tiga bulan.

### Abstract

This study aims to determine the effect of lateral crossover exercise on taekwondo dollyo chagi kick speed at the NTC Pontianak City club. This research is a quantitative research. Which is a way to measure the effect of lateral crossover training on taekwondo dollyo chagi kick speed at the Pontianak City NTC club, with a total sample of 8 male athletes in the junior class category. The sample used has male sex characteristics aged 15-17 years who are still actively practicing at the Pontianak City NTC club with a total sampling technique. The data collection technique was in the form of measurement and using a tool in the form of a taekwondo dollyo chagi kick speed test. The research was carried out for two to three months.

©2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: IKIP PGRI Pontianak  
 E-mail: ryowardhani@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)  
 ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik, di perhatikan dari kualitas pertandingan yang diadakan atau penguasaan teknik yang dimiliki dariatlit taekwondo. Berdasarkan perkembangan yang sudah ada sampai saat ini, merupakan wujud dari implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi bagian sangat penting dalam

perkembangan olahraga pada umumnya. Di mulai dari penelitian penemuan model latihan, biomekanika olahraga, gizi olahraga, pemanfaatan dan perkembangan alat latihan dan lain-lain. Seperti yang dikemukakan (Shariat et al. 2017). (Sholeh 2020) Biomekanika olahraga pada gerakan manusia saat berolahraga merupakan mekanika gerakan naik turun yang harus di damping giziolahraga guna terbentuknya performa atlet yang maksimal. Semua temuan yang sudah dikembangkan pada hakekatnya untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga tertentu dan peningkatan dalam pengetahuan olahraga.

Tendangan merupakan salah satu teknik penting dalam olahraga taekwondo dan harus di kuasai atlit. Hal ini disebabkan karena tendangan merupakan teknik menendang yang digunakan untuk menyerang dan memperoleh point. Seperti yang di ungkapkan (Roslan and Abdullah 2020). Foot teknik merupakan teknik yang sering digunakan dalam perlombaan taekwondo dikarenakan poin yang diperoleh lebih besar. Maka dari itu, jika ingin memiliki atlit taekwondo yang baik, pelatih harus meningkatkan keterampilan tendangan taekwondo pada atlit. (Burdukiewicz et al. 2018) mendefinisikan keterampilan sederhana merupakan kemampuan melaksanakan tugas dengan tujuan spesifik yang ingin dicapai. Meningkatkan kemampuan tendangan tentu membutuhkan variasi latihan yang efektifdengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi terhadap tendangan taekwondo. Masalah yang sering terjadi dalam melatih khususny tendangan taekwondo bahwa masih minimnya pengetahuan dan kurangnya variasi pada pelatih tentang faktor yang berpengaruh dalam tendangan taekwondo.

Unsur yang berpengaruh terhadap tendangan, merupakan hal yang harus diperhatikan oleh seorang atlit dan pelatih jika hasil dari tendangannya baik ataupun kurang baik. Perlu diperhatikan jika dalam meningkatkan tendangan tidak didasari oleh upaya faktor-faktor yang dimaksud terlebih dahulu. Tendangan merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan karena tendangan mempunyai keuntungan nilai yang tinggi (Hidayat and Kadir 2018). Pengetahuan yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan, sangat membantu untuk pelatih dalam memberikan metode latihan yang akan digunakan dalam meningkatkan tendangan taekwondo.

Tendangan taekwondo bisa dilakukan dengan baik apabila seorang atlit bisa menguasai teknik tendangan secara keseluruhan. Hal ini dapat mengarahkan atlit untuk dapat merasakan rangkaian gerakan tendangan yang pada akhirnya bisa menampilkan tendangan yang sempurna. Taekwondo memiliki empat tendangan dasar yaitu dollyo chagi, ap chagi, dwi

chagi, dan yop chagi (Soligard et al. 2017). Seorang atlit taekwondo, jika ingin melakukan tendangan dengan baik, harus menguasai dan mengetahui teknik gerakan dan mengimplementasikan pada gerakan yang sebenarnya.

Seorang atlit selain memiliki teknik gerakan yang baik, faktor kejiwaan juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi prestasi yang dimiliki. Motivasi prestasi merupakan keinginan setiap individu untuk menggapai kesuksesan dalam persaingan yang didasarkan pada suatu ukuran keunggulan. Bisa diartikan bahwa semakin tinggi motivasi prestasi seseorang maka akan semakin yakin untuk berhasil dalam kegiatan tertentu. Pra observasi yang dilakukan, pelatih taekwondo masih dalam kategori kurang untuk memberikan variasi latihan kepada atlit junior taekwondo. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti atlit taekwondo di Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak dengan memberikan variasi latihan kecepatan guna meningkatkan prestasi atlit junior taekwondo. Variasi latihan yang diberikan dengan menggunakan *lateral crossover* dan melihat peningkatan atlit dari hasil tendangan dollyo chagi.

## METODE

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, tujuan dari penelitian ini untuk mengukur latihan lateral crossover terhadap peningkatan kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi. Seperti dikatakan (Sugiyono 2017) metode eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dianggap paling tepat untuk menguji hipotesis mengenai sebab akibat yang berhubungan. Dilihat dari sumber yang dikutip, maka bentuk penelitian ini yaitu eksperimen dengan menggunakan *Pre-Test Post-Test Group Design*.

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rumah adat suku dayak tepatnya di rumah radakng yang beralamat di sungai bangkong, kecamatan Pontianak Kota, Kota Pontianak. Adapun alasan memilih lokasi tersebut dikarenakan merupakan lokasi latihan atlit taekwondo Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak. Pengambilan sampel dilakukan karena peneliti tidak mengamati segenap anggota dari populasi yang relatif besar jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang atlit putra kategori kelas junior. Adapun sampel yang digunakan 8 orang atlit putra yang memiliki karakteristik jenis kelamin laki-laki berusia 15-17 tahun yang aktif latihan taekwondo di Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak. Teknik dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran (test) (Sepdanius, Endang, Sazeli Rifki, Muhamad. Komaini 2019) yang bertujuan untuk melihat

pengaruh latihan lateral crossover terhadap kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi di Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak melalui treatment drill crossover dan menggunakan alat berupa test kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi selama 60 detik. Pengukuran pertama melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-test*). Tujuan pengambilan dari tes awal untuk mengambil data sebelum diberikan treatment dan tes akhir untuk mengambil data sesudah diberikan treatment. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan atau 16 kali pertemuan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varian ANAVA *one way* dengan taraf signifikan 5% dan dilanjutkan uji normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perhitungan hasil dari penelitian ini menggunakan uji normalitas dan ANAVA *one way* atau varian satu arah dengan taraf berpengaruh 0,05. Hasil yang diperoleh disebarluaskan secara normal jika hasil nilai penelitian berpengaruh lebih besar dari 0,05. Gabungan atau kelompok yang diperiksa diberikan perlakuan latihan kecepatan dengan menggunakan *lateral crossover* dan menggunakan alat tes kecepatan tendangan taekwondo *dollyo chagi* selama 60 second. Setelah diberikan perlakuan, diperoleh nilai yang berpengaruh dengan dasar perhitungan ANAVA *one way*. Hasil penelitian di sebarluaskan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Hasil Analisis Statistik Deskriptif ANAVA *one way* Kecepatan Tendangan Taekwondo *Dollyo Chagi* Dengan Latihan *Lateral Crossover*

<b>Anova: Single Factor</b>					
<b>SUMMARY</b>					
<i>Groups</i>	<i>Count</i>	<i>Sum</i>	<i>Average</i>	<i>Variance</i>	
<i>Pre-Test</i>	8	450	56,25	2,785714	
<i>Post-Test</i>	8	480	60	4	
<b>ANOVA</b>					
<i>Source of Variatio</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>
<i>Between Groups</i>	56,25	1	56,25	16,57895	0,001144
<i>Within Groups</i>	47,5	14	3,392857		4,60011
<i>Total</i>	103,75	15			

Hasil perhitungan ANAVA *oneway* diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 16,5 lebih besar dari  $F_{tabel}$  sebesar 4,60 dengan taraf signifikan sebesar 0,05 atau dapat dilihat dari perbandingan nilai P-value sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. Selanjutnya hasil yang diperoleh dari perhitungan ANAVA *oneway* dilanjutkan kembali dengan perhitungan uji-t atau uji normalitas. Dengan maksud untuk membandingkan hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test*. Makadari itu, dari perhitungan uji-t dapat dinyatakan bahwa  $p$  (0.0114) >  $\alpha$  (0.05), maka Haditerima. Dengan kesimpulan terdapat pengaruh kecepatan tendangan taekwondo *dollyo chagi* dengan menggunakan latihan *lateral crossover*.

Kecepatan tendangan dalam melakukan gerakan sangat diperlukan karena gerakan yang agresif bisa menghasilkan *point* yang lebih cepat khususnya pada bagian tendangan. Perawatan otomasi akan terlihat baik jika hasil latihan dilakukan berulang kali, ini sesuai dengan hukum latihan (Hidayat 2020). Meningkatkan kecepatan tendangan taekwondo *dollyo chagi* di Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak diberikan dengan bentuk latihan yang tepat. Latihan yang diberikan adalah *lateral crossover* atau *drill crossover*.

Dalam melakukan tendangan, salah satu faktor besar yang mempengaruhi adalah kecepatan. Kecepatan tidak hanya menggerakkan seluruh tubuh secepat mungkin, tetapi hanya pada bagian-bagian tertentu dari anggota badan yang ingin digerakkan dengan cepat dalam waktu singkat. Melakukan kecepatan membutuhkan teknik gerak yang dapat mempengaruhi kecepatan tersebut sehingga reaksi dan frekuensi gerak lebih luas.



**Gambar 1.** Latihan Lateral Crossover

(Gumantan and Mahfud 2020) mengatakan teknik gerak yang membutuhkan elemen kecepatan dilakukan dengan benar, caranya adalah dengan memperpendek jarak (titik beban dengan titik tumpuan) dan posisi titik gravitasi yang benar. Setelah menganalisis data hasil penelitian

dengan pendekatan ilmiah dan diperkuat dengan teori sesuai langkah-langkahnya dan secara sistematis benar, dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini dapat diterima. Analisis data dilakukan dalam penelitian ini menggunakan ANAVA *one way* terhadap hipotesis hasil uji kecepatan tendangan taekwondo *dollyo chagi* pada klub Nine Taekwondo Champion (NTC) di Kota Pontianak, sehingga memperoleh hasil  $F_{hitung}$  16,5 lebih besar dari  $F_{tabel}$  sebesar 4,60 dengan tingkat signifikan 0,05. Dari hasil perhitungan ANAVA *one way*, peneliti melanjutkan perhitungan statistik dengan uji-t atau tes perbandingan. Disebarkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Hasil Analisis Statistik uji-t dengan membandingkan *pre-test* dan *post-test*  
**t-Test: Two-Sample Assuming Equal Variances**

	<i>Pree-Test</i>	<i>Post- Test</i>
Mean	56,25	60
Variance	2,785714	4
Observations	8	8
Pooled Variance	3,392857	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	14	
t Stat	-4,07173	
P(T<=t) one-tail	0,000572	
t Critical one-tail	1,76131	
P(T<=t) two-tail	0,001144	
t Critical two-tail	2,144787	

Perbandingan hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test*. menyatakan bahwa  $p(0.0114) > \alpha(0.05)$ , maka  $H_a$  dapat diterima. Yang artinya terdapat pengaruh kecepatan tendangan taekwondo *dollyo chagi* dengan menggunakan latihan *lateral crossover*.

(Fadi and Sutresna 2019; Haryono, Amiq, and Fitriady 2021) menyatakan bahwa perlakuan terhadap metode pelatihan (*drill*) siswa atau atlit secara otomatis akan melakukan gerakan yang telah diberikan oleh seorang *trainer* karena dalam metode latihan (*drill*) yang diberikan kepada siswa yang dilakukan berulang kali akan menjadi terbiasa untuk melakukannya kembali. Atlet taekwondo sering melakukan tendangan *dollyo chagi* dan bahkan melakukannya berkali-kali selama latihan dan saat bertanding dibutuhkan kecepatan dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*.



**Gambar 2.** Tes Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi 60 Second

(Sukron 2021) dengan latihan dapat berkontribusi untuk meningkatkan kelincahan jika program pelatihan telah diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan dan disesuaikan dengan kebutuhan atlit.

## PENUTUP

Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dengan menggunakan latihan lateral crossover terhadap peningkatan kecepatan tendangan taekwondo dollyo chagi di Nine Taekwondo Champion (NTC) Kota Pontianak. Dari hasil penelitian ini, peneliti akan mengembangkan program latihan selanjutnya dan juga dikembangkan dalam pembelajaran dasar taekwondo yang mana akan bermanfaat bagi prestasi atlit khususnya di cabang olahraga taekwondo dan juga bermanfaat bagi praktisi untuk depannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burdukiewicz, Anna, Jadwiga Pietraszewska, Aleksandra Stachoń, and Justyna Andrzejewska. 2018. "Anthropometric Profile of Combat Athletes via Multivariate Analysis." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 58(11):1657–65. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07999-3.
- Fadi, Gustian Yusup, and Nina Sutresna. 2019. "Penerapan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 11(2):106–11. doi: 10.17509/jko-upi.v11i2.20308.
- Gumantan, Aditya, and Imam Mahfud. 2020. "Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared." *Jendela Olahraga* 5(2):52–61. doi: 10.26877/JO.V5I2.6165.
- Haryono, Fendy, Fahril Amiq, and Gema Fitriady. 2021. "Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola." *Sport Science and Health* 3(7):479–85. doi: 10.17977/um062v3i72021p479-485.
- Hidayat, Restu; Witarsyah. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1):48–53. doi: 10.24036/JPO139019.

- Hidayat, Syarif, and Suprianto Kadir. 2018. "KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO." *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 10(2):74–78. doi: 10.26858/COM.V10I2.13188.
- Roslan, Nur Alyaa Athirah, and Borhannudin Abdullah. 2020. "Differences in the Level of Children Gross Motor Skills Development in Silat, Taekwondo and Karate in Malaysia." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(2):57–62. doi: 10.13189/saj.2020.080202.
- Sepdanius, Endang. Sazeli Rifki, Muhamad. Komaini, Anton. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Shariat, Ardalan, Brandon Stewart Shaw, Mehdi Kargarfard, Ina Shaw, and Eddie Tak Ching Lam. 2017. "Kinanthropometric Attributes Of Elite Male Judo, Karate And Taekwondo Athletes." *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte* 23(4):260–63. doi: 10.1590/1517-869220172304175654.
- Sholeh, Muchhamad. 2020. "PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA." *Jurnal Ilmiah Spirit* 20(1):91–98.
- Soligard, Torbjørn, Kathrin Steffen, Debbie Palmer, Juan Manuel Alonso, Roald Bahr, Alexandre Dias Lopes, Jiri Dvorak, Marie Elaine Grant, Willem Meeuwisse, Margo Mountjoy, Leonardo Oliveira Pena Costa, Natalia Salmina, Richard Budgett, and Lars Engebretsen. 2017. "Sports Injury and Illness Incidence in the Rio de Janeiro 2016 Olympic Summer Games: A Prospective Study of 11274 Athletes from 207 Countries." *British Journal of Sports Medicine* 51(17):1265–71. doi: 10.1136/BJSports-2017-097956.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukron, Muhammad. 2021. "Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang." *DJS (Dharmas Journal of Sport)* 1(1):32–42.