

**PENGARUH LATIHAN LARI NAIK TURUN TANGGA TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN *dolio chagi* PADA SISWA PUTERA KELAS VIII
SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

NOVIRIA SUKMAWATI
Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma
E,mail: noviria.sukmawati@binadarma.ac.id

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan *dolio chagi*. Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 40 Palembang ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian sebanyak 40 siswa. Hasil penelitian menyimpulkan latihan lari naik turun tangga mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan *dolio chagi* dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen dari 77,45 ke 83,85 atau rata-rata jumlah tendangan menjadi lebih banyak sebesar 6,4. Latihan lari naik turun tangga dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dolio chagi* dengan waktu latihan yang lebih lama dan intensitas latihan ditingkatkan agar terlihat hasil yang berarti atau signifikan.

Kata kunci: Lari naik turun tangga, Kecepatan, Tendangan *dolio chagi*

Pendahuluan

Olahraga merupakan upaya untuk mengubah atau menyempurnakan kemampuan fisik yang ada, baik dengan perbuatan, tindakan atau tingkah laku agar seimbang. Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak bertambah lama bertambah memegang peranan penting. Prestasi yang maksimal ada beberapa factor yang mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet. Faktor –faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal adalah factor indogen dan eksogen. Faktor indogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik, kondisi fisik, penguasaan masalah teknik, aspek mental yang baik dapat menjadi kematangan juara yang mantap. Faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, atlet, tempat, fasilitas, orang tua, pekerjaan, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah (Soeharno HP, 1990:50).

Taekwondo termasuk olahraga bela diri modern berasal dari Korea. Taekwondo berasal dari kata tae, yaitu kaki artinya menghancurkan dengan tendangan; kwon, yaitu tangan artinya menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan do, yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian, taekwondo artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dasar-dasar tae kwon do terentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar tae kwon do terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So).
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
3. Sikap kuda-kuda (Seogi).
4. Teknik bertahan/menangkis (Makki).
5. Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari Pukulan/Jierugi (Punching), Sabetan/Chigi (Striking), tusukan/Chierugi (Thrusting), Tendangan/Chagi (Kicking)

Taekwondo merupakan olahraga identik dengan tendangan karena sebagian gerakan yang dilakukan terpusat pada tendangan khususnya dalam partai kyurugi yang banyak digunakan para taekwondoin yaitu tendangan dolio hagi, deolchagi, dwirughi, dwichagi, apchagi, dan banyak tendangan yang digunakan saat bertanding. Tendangan dolio chagi merupakan suatu gerakan tendangan yang arah sasaran nya perut lawan Para junior banyak yang menggunakan tendangan dolio chagi, dan kendala yang sering dilihat adalah lambatnya dalam melakukan gerakan tendangan dolio chagi.

Tendangan *dolio chagi* yang lambat disebabkan oleh kurangnya latihan kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Kekuatan, daya tahan dan kecepatan merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga taekwondo. Kekuatan harus diberikan pada awal latihan sebagai pondasi dalam membentuk komponen biomotor yang lain. Latihan kekuatan yang benar akan berpengaruh terhadap peningkatan komponen biomotor yang lain diantaranya: kecepatan, ketahanan otot, koordinasi eksplosif power, kelentukan dan ketangkasan.

Latihan kekuatan taekwondo disesuaikan dengan kebutuhan dalam gerakan taekwondo. Latihan kekuatan didalam taekwondo harus merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan (Tirtawirya, 2006: 47-48). Salah satu latihan untuk

meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan kecepatan adalah dengan latihan lari naik turun tangga (Setiadi:2008). Lari naik turun tangga adalah gerakan lari yang menggunakan beban anak tangga. Lari naik turun tangga termasuk latihan kebugaran. Latihan tersebut dibutuhkan kekuatan otot kaki agar dapat melakukan gerakan itu dengan baik.

Pembahasan

Taekwondo (juga dieja Tae Kwon Do, Taekwon-Do) adalah olah raga bela diri Korea yang paling populer dan juga merupakan olah raga nasional Korea. Ini adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di duniadan juga dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, hanja untuk *Tae* berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; *Kwon* berarti "tinju"; dan *Do* berarti "jalan" atau "seni". Jadi, *Taekwondo* dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepalan". Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olah raga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat.

Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi taekwondo, seni ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, *skip* dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan).

Tiga Materi Dalam Berlatih

1. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan

lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

3. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Ada 5 komponen gerakan yang mendasari seluruh gerakan Taekwondo yaitu: Kongkyok, Kisul, Makki, Seogi, Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dan Keupso

- 1) Keupso (bagian tubuh yang menjadi sasaran), terdiri atas :

- Eolgool (bagian atas tubuh/kepala/muka)
- Moomtong (bagian tengah tubuh/perut dan sekitarnya)
- Are (bagian bawah tubuh)

- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan, terdiri atas :

- Jumeok (kepala), yaitu Deung-Jumeok (punggung kepala), Me-Jumeok (kepala palu), Pyon-Jumeok, Bam-Jumeok, Jipke-Jumeok.
- Son (tangan), yaitu Sonnal (pisau tangan), Sonnal-Deung, Batang-Son (telapak tangan), Pyon-Jumeok, Pyonson-Keut dengan variasi Pyonson-Keut Sewo Chireugi, Pyonson-Keut Upeo Chireugi, Jechin-Pyonson-Keut, Gawison Keut, Ageum Son.
- Palmook (lengan), yaitu An Palmok (lengan bagian dalam), Bakkat Palmok (lengan bagian luar), Deung Palmok, MitPalmok.
- Palgup (siku).
- Bal (kaki bagian bawah), yaitu Ap chuk (ujung depan telapak kaki), Dwitichuk (telapak kaki bagian belakang), Dwikumchi (tumit), Baldeung (punggung kaki), Balnal Deung, Balbadak (telapak kaki bagian dalam), Balkkeut, Balnal (pedang telapak kaki).

- 3) Seogi (sikap kuda-kuda), yang terdiri dari 3 sikap kuda-kuda pokok yaitu :

- a) Neolpyo Seogi (sikap kuda-kuda terbuka), terdiri atas :

- Pyeonhi Seogi (sikap kuda-kuda rileks)
- Charyeot Seogi (sikap kuda-kuda bersiap)
- Naranhi Seogi (sikap kuda-kuda sejajar).
- Juchum Seogi (sikap kuda-kuda duduk).
- Ap Seogi (sikap kuda-kuda jalan pendek).

- Ap Koobi Seogi (sikap kuda-kuda jalan panjang).
- Dwit Kubi Seogi (sikap kuda-kuda kuda-kuda L).
- Beom Seogi (sikap kuda-kuda harimau).
- Hakdari Seogi (sikap kuda-kuda satu kaki)

b)Moa Seogi (sikap kuda-kuda tertutup), terdiri atas:

- Moa Seogi
- Koa Seogi (sikap kuda-kuda kaki menyilang)

c)Teuksu Poom Seogi (sikap kuda-kuda khusus), terdiri atas:

- Kibon Junbi Seogi (sikap kuda- kuda siap)
- Bojumeok Junbi Seogi (sikap kuda-kuda siap dengan menutup

kepalan).

4)Makki (tangkisan), berbagai macam tangkisan diantaranya yaitu:

- Are Makki (tangkisan ke bawah)
- Eolgool Makki (tangkisan ke atas)
- Momtoong An Makki (tangkisan ke tengah dari luar ke dalam)
- Momtoong Bakkat Makki (tangkisan ke tengah dari dalam ke luar)
- Sonnal Momtoong Makki (tangkisan ke tengah dengan pisau tangan)
- Batang Son Momtoong An Makki (tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan)
- Kawi Makki (tangkisan menggunting)
- Sonnal Bitureo Makki (tangkisan melintir dengan satu pisau tangan)
- Hecho Makki (tangkisan ganda ke luar)
- Eotgoreo Arae Makki (tangkisan silang ke arah bawah)
- Wesanteul Makki (tangkisan ganda memotong arah bawah dan ke luar)

5)Kongkyok Kisul (teknik serangan), terdiri atas:

a)Jereugi (pukulan), yaitu :

- Yeop Jireugi = Pukulan Samping
- Chi Jireug = Pukulan Dari Bawah Keatas
- Dolryeo Jireugi = Pukulan Mengait
- Pyojeok Jireugi = Pukulan Dengan Sasaran
- Momtoong jireugi = Pukulan mengarah ke tengah(pukulan mengarah ke ulu hati)
- Are jireugi = Pukulan ke bawah

- Eolgool jireugi = Pukulan ke atas (pukulan mengarah ke kepala)
- Dangkyo Teok Jireugi = Pukulan ke rahang sambil menarik).
- Du Jumeok Jecho Jireugi = Pukulan ganda mengait ke atas).

b)Chigi (sabetan), yaitu :

- Han Sonnal Mok Chigi (sabetan tunggal dengan pisau tangan)
- Jebipoom Mok Chigi (sabetan dari lura ke dalam dibarengi tangkisan pisau tangan ke arah atas)
- Me Jumeok Naeryo Chigi (sabetan dari atas ke bawah dengan bantalan kepala bagian ruas kelingking)
- Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi (sabetan depan menggunakan bonggol atas kepala dengan sasaran atas)
- Palgup Dollyo Chigi (sabetan memutar dengan siku tangan)
- Palgup Pyojeok Chigi (sabetan siku tangan dengan sabetan sasaran/target terpegang)
- Palgup Oreo Chigi (sabetan dari bawah kearah dagu dengan siku tangan)
- Mureup Chigi (sabetan yang menggunakan lutut)
- Deung Jumeok Bakkat Chigi (sabetan dari dalam ke luar dengan menggunakan bonggol atas kepala).

c)Chireugi (tusukan), yaitu :

- Pyeonson Keut Sewo Chireugi (tutuksan dengan telapak tangan tegak)
- Kawison Keut Chireugi (tusukan dengan 2 jari ke arah mata)

d)Chagi (tendangan), yaitu :

- Ap Chagi (tendangan depan)
- Dollyo Chagi (tendangan serong/memutar kesamping)
- Yeop Chagi (tendangan samping)
- Dwi Chagi (tendangan belakang)
- Naeryo Chagi (tendangan menurun/mencangkul)
- Twio Yeop Chagi (tendangan Yoep Chagi dengan melompat)
- Dwi Huryeo Chagi (tendangan balik dengan mengkait)
- Twio Dwi Huryeo Chagi (tendangan balik dengan mengkait sambil melompat)
- Doobal Dangsang Chagi (tendangan ganda ke depan sambil melompat)
- Twio Ap Chagi

- Dwi Chagi = Tendangan Kebelakang(sasaran tengah)
- Twi Dwi Chagi, lompat ditempat berbalik kebelakang, menyodok kearah perut
- peniyti chagi= tendangan keliling.

Latihan yang berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek., menggunakan metode dan aturan pelaksanaan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2003:5). Training adalah penyempurnaan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakaiprinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kemampuan olahragawan (Nossek, 1982:10). Penyempurnaan berarti peningkatan kemampuan dari apa yang telah dimiliki atlet ke tingkat yang lebih baik. Menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah ini berdasarkan hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan bukan coba-coba, yaitu diperlukan pola pembinaan olahraga yang tepat yaitu, permasalahan, pemanduan bakat, multilateral, spesialisasi cabang olahraga dan pementapan prestasi.

Dengan demikian salah satu cara yang digunakan untuk menciptakan atlet atau siswa yang tadinya memiliki kualitas kecepatan yang biasa-biasa saja menjadi atlet yang memiliki kecepatan yang lebih bagus dalam melakukan gerakan tendangan dolio chagi. Serta melakukan pola pembinaan olahraga yang menganut system piramida yang menuntut agar siswa menguasai teknik khususnya tendangan dolio chagi. Komponen latihan terdiri dari: Intesitas latihan, volume latihan, recovery dan interval, dan beban latihan. Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsangan atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas latihan dapat ditentukan dari daya tahan anaerobic, denyut jantung permenit, kecepatan, dan volume latihan.Latihan dengan metode lari naik turun tangga menggunakan intensitas tinggi antara, 70-80% dari denyut jantung maksimal (Sukadiyanto, 2002:27).

Tabel 1: Prediksi Rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal

Denyut jantng Istirahat	Denyut jantung Maksimal	
-60 x/ menit	220- usia	Orang Kebanyakan
51 s/.d 39 x/menit	210- usia	Orang Telatih
-50 x/menit	200- usia	Sangat Terlatih

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsangan atau pembebanan (Sukadiyanto, 2005). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: dipercepat, diperlambat, dipercepat, dan diperbanyak. Recovery dan interval mengandung makna yang sama, yaitu pemberian waktu untuk pemulihan energy. Yang membedakan antara recovery dan interval adalah kalau recovery adalah waktu istirahat antara repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian recovery dan interval selama latihan, berarti intensitas latihan tinggi dan sebaliknya bila istirahatnya lama, berarti intensitasnya rendah (Sukadiyanto, 2002:30). Untuk setiap setnya pada latihan lari naik turun tangga recovery nya selama 2-4 menit.

Salah satu ciri latihan yang baik adalah adanya suatu beban latihan. Beban latihan merupakan rangsang motoric yang dapat diatur dan dikontrol dengan baik oleh pelatih maupun olahragawan sendiri. Ada dua macam beban latihan yaitu, beban luar dan beban dalam. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Sedangkan beban luar adalah rangsang motoric yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara bervariasi komponen-komponen latihan seperti intensitas, volume, recovery dan interval.

Hakikat Tendangan Dolio Chagi

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan (Yoyok Suryadi, 2003). Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik tangan. Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan adalah:

- Memaksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut
- Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan timing
- Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya
- Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan

- Koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang agar menghasilkan tenaga yang maksimal

Hakikat Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan secepat mungkin. Kualitas kecepatan dapat dibagi menjadi: kecepatan reaksi, kecepatan gerak, dan kecepatan kekuatan gerak (Ballretch:1969). Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk., sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus. Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), teknik kecepatan, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan.

Syarat untuk memberikan latihan kecepatan pada anak-anak:

	Usia 8-11 tahun	Usia 12-15 tahun
Upaya yang menentukan		
Untuk meningkatkan	-frekuensi gerakan	-
	-kecepatan reaksi	-
Penambahan/peningkatan		
Kecepatan Lari	+ 1,16 m/dt	-kekuatan
		+0,51 m/dt
Konsekwensi terhadap Latihan	Pilih bentuk-bentuk latihan yang akan meningkatkan frekuensi gerakan artinya latihan-latihan koordinasi	Disamping latihan koordinasi dibutuhkan latihan-latihan untuk peningkatan kekuatan

Sumber : (Drs, Paulus Pasurney (LITBANG KONI PUSAT, 2004:2)

Hakikat Latihan Lari Naik Turun Tangga

Plyometrik adalah latihan –latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Latihan plyometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dengan waktu sesingkat mungkin. Lari adalah gerakan langkah kaki maju ke depan yang dilakukan sedemikian rupa dan ada saat kedua kaki melayang di udara. Lari naik turun tangga adalah gerakan lari yang menggunakan beban anak tangga (Stiadi:2008).

Lari naik turun tangga termasuk latihan kebugaran Latihan tersebut dibutuhkan kekuatan otot kaki agar dapat melakukan gerakan itu dengan baik. Tangga yang digunakan untuk latihan dengan 10 anak tangga dengan ketinggian 15 cm (Cooper, 19980:171). Manfaat latihan lari naik turun tangga antara lain: dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan. Jadi dengan latihan lari naik turun tangga maka akan menghasilkan kekuatan, tanpa kekuatan maka tidak ada kecepatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mencari hubungan kausalitas atau sebab akibat. Tujuan penelitian adalah untuk menentukan sejumlah perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Rangkaian kegiatan pengambilan data penelitian meliputi uji tendangan dolio chagi, pengelompokan sampel perlakuan, pemberian perlakuan, dan tes akhir. Pemberian perlakuan (eksperimen) dilaksanakan di SMP Negeri 40 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang. Karakteristik populasi dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) berjenis kelamin laki-laki; (2) berusia antara 9-12 tahun; (3) kelas VII sampai dengan kelas IX; (4) bersekolah di SMP Negeri 40 Palembang.

Sedangkan sampel penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang yang diambil dengan teknik multi stage random sampling. Teknik analisis data meliputi: (1) analisis varians (ANOVA) dua faktor, dilanjutkan uji Tukey bila terjadi interaksi pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$; (2) pengujian persyaratan ANOVA, yaitu normalitas dengan uji Liliefors dan homogenitas dengan uji Bartlett pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Hasil

Hasil statistic menunjukkan bahwa siswa putera SMP Negeri 40 Palembang yang mengikuti latihan lari naik turun tangga yang dilatih selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 x seminggu mengalami peningkatan kecepatan hasil tendangan *dolio chagi*. Peningkatan tersebut terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan pretest dan posttest kelompok control. Hasil rata-rata pretest kelompok eksperimen 78,45 dan hasil rata-rata posttest sebesar 83,85 dengan selisih 6,4. Hasil rata-rata pretest kelompok control sebesar 78,8 dan hasil rata-rata posttest sebesar 78,4 dengan selisih -0,4.

Pengujian ANAVA pada post test kelompok eksperimen dan kelompok control mengalami peningkatan dengan hasil $F_o 45,11 > F_t 4,17$ dengan taraf kepercayaan 5% yang berarti signifikan, sedangkan pada hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen didapat $F_o 3,52 < F_t 4,17$ dengan taraf kepercayaan 5% yang berarti tidak signifikan (kurang berarti). Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan atau stamina antara lain dengan cara lompat, loncat, lari menaiki bukit, lari naik turun tangga. Tujuan dari berbagai bentuk latihan tersebut adalah untuk meningkatkan power tungkai dan ketahanan kecepatan kontraksi otot (Tirtawirya, 2006:82-83).

Ketika kecepatan saat latihan dinaikkan /ditingkatkan karena grafitasi maka hal tersebut akan menghasilkan kontraksi "eccentric", yang cepat dan kontraksi "bconcentric" yang baik, yang dihasilkan di dalam gerakan berikutnya. Dengan pertimbangan ini, maka latihan lari naik turun tangga dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dolio chagi*, tetapi pada penelitian ini peningkatan terjadi tidak signifikan (kurang berarti). Banyak factor yang menyebabkan latihan ini tidak signifikan diantaranya : program latihan yang singkat, kurang motivasi, serta aktivitas fisik siswa diluar perlakuan latihan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan kurang variasi latihan.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lari naik turun tangga dapat meningkatkan kecepatan hasil tendangan *dolio chagi* dengan menambahkan lamanya latihan. Bagi pelatih-pelatih taekwondo sebaiknya memberikan latihan lari naik

turun tangga dengan waktu yang lebih lama dan intensitas latihan meningkat agar terlihat hasil yang berarti atau signifikan

Daftar Pustaka

.....2004.*Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Ketua Pusat Pendidikan dan Penetaraan Bidang Dan Pengembangan KONI PUSAT

Ardianto, fery. 2009. *Pengaruh Latihan Speed Games Terhadap Kelincahan Siswa Selabora Bola Voli FIK UNY Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Cooper, Kenneth.1980. *Aerobik Untuk Wanita*. Bandung: Sinar Kemala

Djoko pekik irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Noosek Josef.1982. *General Theory Of Training*. Logos:Pan African Press.

Sukadiyanto.2005.*Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta:PKO FIK UNY.

Tirtawirya, Devi.2006. *Metodologi Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta:PKO FIK UNY

V.Yoyok Suryadi.2003.*Taekwondo Poomsae Taegeuk* .Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum