**PENGARUH LARI CEPAT 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *NARE CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO JUNIOR KABUPATEN KOTABARU**

**Tahta Syam’Utama Persada1, Mashud2, Ma’ruful Kahri3**

SMKN 1 Kotabaru1, Universitas Lambung Mangkurat2,3

[tahtasyamutamapersada@gmail.com1](mailto:tahtasyamutamapersada@gmail.com1)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari cepat 30 meter terhadap kecepatan tendangan *Nare Chagi.* Penelitian yang dilaksanakan di Dojang Kabupaten kotabaru yang dikelola langsung oleh Pengurus Taekwondo Kabupaten Kotabaru, waktu yang dibutuhan dalam melaksanakan penelitian ini adalah satu bulan yaitu bulan Agustus-September 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian sebanyak 30 Atlet POPDA. Hasil penelitian, latihan Lari 30 meter mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan *Nare Chagi* dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen dari 0,42 ke 0,89 atau rata-rata jumlah tendangan menjadi lebih banyak sebesar 0,47. Latihan lari 30 meter dapat meningkatkan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan signifikan dengan melakukan uji-T dengan hasil nilai Sig-t 0,02 < 0,05 HO ditolak dan H1 diterima. Simpulan, ada pengaruh yang signifikan antara lari ceoat 30M dengan kecepatan tendangan nare chagi.

Kata kunci Lari Cepat TA30 Meter, *Nare Chagi,* Taekwondo, *Vertical Jump*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of 30-meter sprint training on Nare Chagi's kick speed. The research was carried out at the Kotabaru Regency Dojang, managed directly by the Kotabaru Regency Taekwondo Management. This research was required to be completed in one month, August-September 2023. This research used an experimental method. The research sample was 30 POPDA athletes. The research results showed that the 30-meter running exercise influenced the increase in Nare Chagi's kick speed, with an increase in the experimental group from 0.42 to 0.89 or the average number of kicks increasing by 0.47. 30 meter running training can significantly increase the speed of the Nare Chagi kick by carrying out a T-test with the result of a Sig-t value of 0.02 < 0.05 HO Rejected and H1 Accepted. In conclusion, there is a significant influence between 30M speed running and nare chagi kick speed.*

*Keywords TA30 Meter Fast Run, Nare Chagi, Taekwondo, Vertical Jump*

**PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada umumnya olahraga bela diri dapat memperlihatkan seni bertarung atau bertanding dengan karakter masing masing setiap cabang olahraga beladiri termasuk beladiri taekwondo. Kegiatan olahraga adalah serangkaian kegiatan jasmani, permainan dan latihan yang bertujuan untuk melatih peserta didik menjadi sehat sehingga dapat mencapai hasil akademik dan non-akademik yang baik (Yusmar, 2017)

Olahraga merupakan salah satu alat pemersatu bangsa, mampu membentuk karakter individu dan kolektif, serta mempengaruhi bidang pembangunan lainnya. Inilah potensi yang ada dalam olahraga (Aguss, 2019). Untuk memiliki sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas tentunya harus mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik, budi pekerti yang baik, dan jiwa kebangsaan. Untuk menjadi manusia Indonesia yang cerdas perlu dikembangkan sumber daya manusia yang unggul agar mampu bersaing dengan negara lain. Tujuan olahraga nasional adalah menghasilkan manusia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani. Salah satu tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan pembinaan, keterampilan, dan prestasi dalam bidang olahraga (Aguss et al., 2021), dan salah satunya ialah melalui olahraga Taekwondo.

Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berasal dari Korea, bela diri ini adalah seni bela diri dengan teknik kaki dan tangan kosong dan juga bisa berarti mendisiplinkan diri (Wahyuni & Donie, 2020). Taekwondo membantu seseorang dalam menjaga diri, kebugaran tubuh, dan keterampilan bertanding dalam kehidupan sehari – hari. Mempelajari teknik tendangan Taekwondo memerlukan latihan yang baik, ketekunan, konsentrasi dan kontinuitas. Atlet taekwondo harus mempunyai keterampilan dan kemampuan motorik yang kompleks agar mampu mengkoordinasikan gerakan dengan baik, berhenti tiba-tiba dan bergerak maju, mundur, berputar cepat, mengambil langkah besar tanpa kehilangan keseimbangan saat melakukan teknik seni (Basri et al., 2021). Taekwondo dibagi menjadi 2 jenis yaitu *poomsae* (jurus) dan *kyorugi* (bertarung) (Murniwati et al., 2019).

Teknik menendang sangat penting karena tenaganya jauh lebih kuat dibandingkan tangan. *nare chagi* adalah salah satu Teknik Menendang pada Olahraga Taekwondo, Teknik menendang ini aslinya sama dengan *ap chagi*, hanya saja bentuk sasaran dan tendangannya saja yang berbeda. Oleh karena itu, proses pembelajaran teknik sepak bola harus dipertimbangkan secara matang ketika melaksanakannya. Di sini yang berperan penting dalam memberikan teknik yang tepat kepada anak didiknya adalah (Ermanto, 2016). Oleh karena itu dapat dipahami bahwa untuk mencapai hasil belajar yang efektif dan efektif harus disertai dengan bimbingan, penilaian terhadap kesalahan yang dilakukan dan penjelasan cara melakukan gerakan-gerakan yang benar, agar taekwondo selalu dalam keadaan baik. Mereka mempunyai ide teknik menendang yang bagus. Perlu dipahami bahwa pelatih tidak hanya mengarahkan dan mengevaluasi, tetapi juga melakukan penilaian terhadap keterampilan teknis yang diajarkan.

Latihan kekuatan taekwondo disesuaikan dengan kebutuhan gerakan taekwondo. Latihan kekuatan dalam taekwondo harus merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan (Hadinata, 2022; Sukmawati et al., 2022). Tendangan lambat disebabkan oleh kurangnya kekuatan, stamina, dan kecepatan latihan. Kekuatan, daya tahan, dan kecepatan merupakan komponen biodinamik penting dalam taekwondo. Disarankan untuk meningkatkan kekuatan di awal latihan untuk dijadikan dasar untuk melatih komponen biokinetik lainnya. Latihan kekuatan yang tepat akan mempengaruhi peningkatan komponen lainnya, antara lain: kecepatan, daya tahan otot, koordinasi, daya ledak, kelenturan dan ketangkasan.

Pergerakan kaki pada saat tendangan *nare chagi* melibatkan otot tungkai atas dan bawah, sehingga atlet Taekwondo tidak dapat melakukan tendangan cepat *nare chagi* jika otot tungkai lemah akibat kurangnya dorongan awal pada saat mengangkat kaki dan melakukan sentakan. kaki saat menendang.

Kekuatan tungkai mempunyai hubungan yang kuat dengan peranannya sebagai faktor pendukung komponen kecepatan, sehingga pada penelitian kali ini kita akan melihat hubungan yang terjalin antara kecepatan *sprint* dengan kecepatan tendangan *nare chagi*, karena antara kecepatan lari dan tendangan *nare chagi* terdapat unsur kecepatan: gerakan yang sama, keduanya memerlukan kekuatan otot tungkai dan keduanya merupakan unsur gerak.kecenderungan anaerobik terhadap gerakan kuat dan cepat, berhubungan dengan kemampuan serabut otot putih mempunyai sifat kedutan cepat *(mison-ATPase).*

Berdasarkan observasi awal peneliti di lokasi penelitian, peneliti menemukan beberapa kendala yang dialami oleh para pelatih *(sabeum)* dan Taekwondoin dalam proses latihan tendangan *nare chagi* terutama dalam pencapaian kecepatan tendangan seperti yang diharapkan, oleh karena itu mengatasi masalah itu peneliti melakukan sebuah penelitian dengan melihat hubungan antara kemampuan kecepatan lari *sprint* 30 meter dengan kecepatan tendangan *Nare Chagi* sebagai salah satu solusi dalam proses Latihan peningkatan kecepatan tendangan *Nare Chagi* para Taekwondoin di Kotabaru.

**KAJIAN TEORI**

Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berasal dari Korea, bela diri ini adalah seni bela diri dengan teknik kaki dan tangan kosong dan juga bisa berarti mendisiplinkan diri (Wahyuni & Donie, 2020). Taekwondo membantu seseorang dalam menjaga diri, kebugaran tubuh, dan keterampilan bertanding dalam kehidupan sehari – hari. Mempelajari teknik tendangan Taekwondo memerlukan latihan yang baik, ketekunan, konsentrasi dan kontinuitas. Atlet taekwondo harus mempunyai keterampilan dan kemampuan motorik yang kompleks agar mampu mengkoordinasikan gerakan dengan baik, berhenti tiba-tiba dan bergerak maju, mundur, berputar cepat, mengambil langkah besar tanpa kehilangan keseimbangan saat melakukan teknik seni (Basri et al., 2021). Taekwondo dibagi menjadi 2 jenis yaitu *Poomsae* (Jurus) dan *Kyorugi* (bertarung) (Murniwati et al., 2019).

Ermanto, (2016); Soraya et al., (2018)), menyatakan bahwa, menendang merupakan suatu usaha atau proses yang dilakukan dengan menggunakan kaki baik dalam bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai maksimal dalam suatu pertandingan. Menurut (Murniwati et al., 2019).Dasar–dasar taekwondo 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:
6. Pukulan/Jierugi *(Punching)*
7. Sabetan/Chigi *(Striking)*
8. Tusukan/Chierugi *(Thrusting)*
9. Tendangan/Chagi *(Kicking)*

Menurut Atmasubrata, (2012), jenis-jenis tendangan dalam taekwondo adalah:

1. *Ap Chagi* (tendangan depan ke arah perut menggunakan kaki depan)
2. *Dollyo Chagi* (tendangan dari arah samping)
3. *Yeop Chagi* (tendangan samping menggunakan pisau kaki)
4. *Dwi Chagi* (tendangan belakang)
5. *Twieo Dwi Chagi* (tendangan belakang yang dilakukan sambil melompat)
6. *Twieo Yeop Chagi* (tendangan samping yang dilakukan sambil melompat)
7. *Geley/ Nare Chagi* (tendangan ganda)
8. *Sip Chagi an Chagi* (tendangan yang dilakukan sambil melompat)
9. *Penriyti Chagi* (tendangan keliling)
10. *Dwi Hurigi* (tendangan berputar melalui belakang)
11. *Del’o Chigi* (tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit)

Menurut Basri et al., (2021), Lari cepat dan menendang *Nare Chagi* mempunyai beberapa kesamaan, yaitu:

1. Respon
2. Percepatan
3. Transisi/pergeseran
4. Kecepatan maksimum.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Dojang Kabupaten kotabaru yang dikelola langsung oleh pengurus taekwondo Kabupaten Kotabaru, waktu yang dibutuhan dalam melaksanakan penelitian ini adalah satu bulan yaitu bulan Agustus-September 2023. Bentuk penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan design *Group Pretest-Posttest Desaign* yang ditujukan untuk mengetahui ada atau tidaknya akibat dari perlakuan yang diberikan pada sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Taekwondo di Dojang Kabupaten Kotabaru, dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan cara *purposive sampling* yang ditentukan berdasarkan kriteria, Adapun sampel dalam penelitian ini ialah Para Atlit POPDA yang berjumlah 30 orang. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan *(Treatment)* 15 Orang dan kelompok Kontrol yang tidak diberi Perlakuan *(Non-Treatment)* 15 Orang.

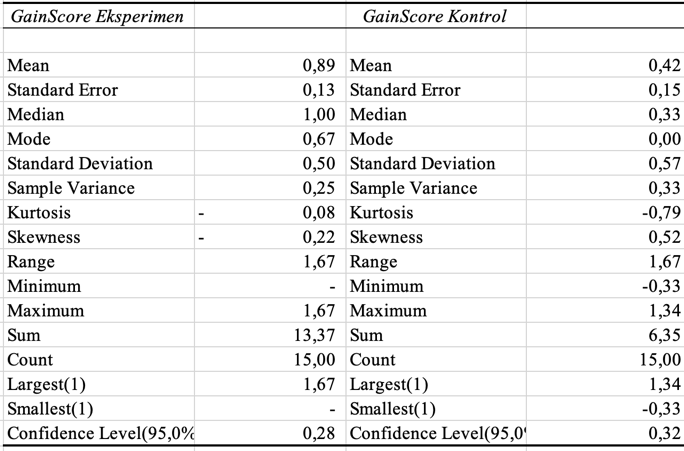
Instrument tes dan pengukuran kecepatan *Narae Chagi* dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan dan diukur menggunakan alat ukur waktu *(Stopwatch).* Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas sebaran dan uji hipotesis. Sebelum dilakukan analisis pengujian hipotesis, terlebih dahulu melakukan pengujian persyaratan hipotesis yaitu uji normalitas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Statistik menunjukan bahwa Atlit Taekwondo junior yang mengikuti Program Latihan Lari 30 Meter yang dilatih selama 4 Minggu dengan Frekuensi Latihan 5x Seminggu mengalami peningkatan kecepatan pada kemampuan Tendangan Nare Chagi. Peningkatan kemampuan tendangan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pada kelompok kontrol 0,42 dan rata-rata pada kelompok eksperimen 0,89 Dengan selisih sebesar 0.47.

Tabel 1

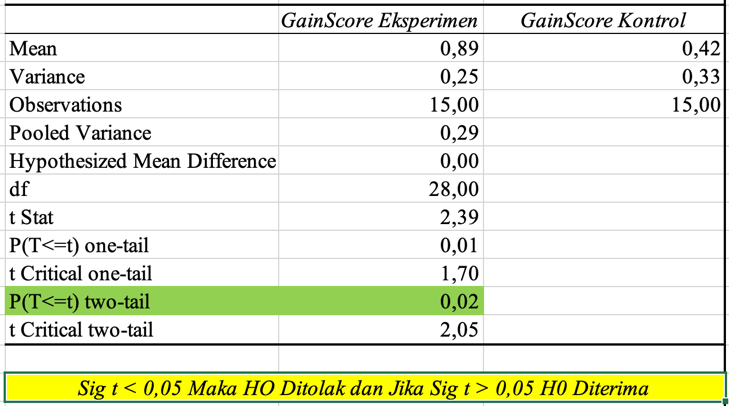
Uji Statistik Desktiptif



Hasil statistik deskritif menunjukkan bahwa data berdistribusi Normal dikarenakan nilai *kurtosis* dan *skewness* berada pada antara -2 dan 2, selanjutnya peneliti melakukan uji Normalitas data menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan hasil bahwa Z<KS Tabel (0,125<0,242) yang berarti bahwa data Berdistribusi Normal.

Tabel 2

Uji Statistik t-Test : Two-Sample Assuming Equal



Pengujian pengaruh latihan lari 30 meter terhadap kemampuan tendangan *Nare Chagi* menggunakan Uji t-Test memperoleh hasil dimana Sig-t dengan taraf kepercayaan 0.05% adalah 0.02 yang artinya Sig-t < alpha (0,05), dari hasil statistic diatas diperoleh kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan pemberian Latihan lari 30 Meter terhadap kemampuan tendangan *Nare Chagi*. Banyak faktor yang menyebabkan latihan dapat mempengaruhi kemampuan atlit diantaranya adalah latihan yang sudah diprogram, kuatnya motivasi atlet, serta aktivitas fisik atlet, serta perlakuan latihan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Latihan lari 30 Meter dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Nare Chagi*. Bagi pelatih-pelatih Taekwondo diharapkan dapat memberikan Latihan lari 30 Meter secara Terjadwal dikarenakan Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan pada atlit.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aguss, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *2*(2), 186. https://doi.org/10.31851/hon.v2i2.3019

Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *17*(1), 1–9. https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631

Atmasubrata, G. (2012). Serba Tahu Dunia Olahraga. In *Surabaya: Dafa Publishing*. https://library.fip.unesa.ac.id/index.php?p=show\_detail&id=2487&keywords=

Basri, Y., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2021). Hubungan kecepatan sprint 30 meter dengan kecepatan tendangan dollyo chagi taekwondoin dojang rumah sakit ruteng. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *1*(1), 33–41. https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jor/article/view/215

Ermanto, E. (2016). Performance Assessment Keterampilan Teknik Ap Chagi Pada Taekwondoin. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um*, 520–540.

Hadinata, N. (2022). Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Dolio Chagi Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang. *Pendidikan Olahraga*.

Murniwati, M., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Pengembangan Mofifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *8*(10). https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/36973

Soraya, D. U., Jabar, B., Triyanto, V. A. W., Mulyadi, A., Nalandari, R., Ermanto, E., Yurindra, S., Hendrawan, M. A., H Kara, O. A. M. A., Admaja, A. T., Keolahragaan, I., Mercu, U., Yogyakarta, B., Asrama, P., Arab, B., Castañeda, A., García Tovar, E. A., Vázquez Téllez, V. R., Limón Villa, E. B., … Udayana, U. (2018). Performance Assessment Keterampilan Teknik Ap Chagi Pada Taekwondoin. *Lecture Notes in Computational Vision and Biomechanics*.

Sukmawati, N., Djumadin, U., & Meirizal, M. (2022). *Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga terhadap kecepatan tendangan Dolio Chagi pada siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang.* https://repository.unsri.ac.id/69419/

Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, *2*(2), 1–13. http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/639

Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, *1*(1), 143. https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381