

Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Tendangan Ap Chagi Kegiatan Ekstrakurikuler MAN Insan Cendekia OKI

H. Yulian Supradinata¹, Widia Handayani¹, Rury Rizhardi¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: rayyan10042023@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 31 December 2025

Abstrak: Efek Latihan Lari Naik dan Turun Tangga pada Teknik Tendangan Ap Chagi di Klub Seni Bela Diri Taekwondo SMA Negeri 6 Prabumulih". Populasi dalam penelitian ini sebanyak 26 siswa Taekwondo SMA Negeri 6 Prabumulih, dengan teknik Total Sampling, sampelnya sebanyak 26 siswa. Teknik pengumpulan data adalah pengujian dan pengukuran. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Hasil uji-t latihan perasaan bola menunjukkan kesimpulan $P (T \leq t)$ dua ekor adalah 0,0000061. Itu berarti nilainya signifikan $0,0000061 \leq 0,05$, jadi hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Artinya, latihan lari naik turun tangga berpengaruh pada tendangan Ap Chagi pada siswa Taekwondo SMA Negeri 6 Prabumulih. Sedangkan untuk hasil uji-t latihan lari naik turun tangga, kesimpulannya dapat dilihat hitungan $t = 14,28$ sedangkan tabel $t = 1,71$. Ketentuan tersebut adalah jika t count lebih besar dari t tabel (t count $>$ t table) maka hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dan itu berarti bahwa stair running training juga mempengaruhi hasil tendangan Ap Chagi pada siswa SMA Negeri 6 Prabumulih. Berdasarkan hasil kedua latihan tersebut, data rata-rata (rata-rata) untuk tes akhir latihan perasaan bola adalah 15,466666667 dan rata-rata (rata-rata) untuk tes akhir latihan latihan adalah 15,866666667. Dilihat dari perbedaan Tes Akhir (post-test) sebesar 0,4, maka pelatihan lari tangga lebih mendukung dan memiliki efek yang lebih signifikan daripada pelatihan lari tangga pada hasil tendangan Ap Chagi pada siswa SMA Negeri 6 Prabumulih. Kesamaan dari penelitian ini adalah keduanya memeriksa Pelatihan Ap Chagi, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel penelitian.

Kata Kunci: Kegiatan Ekstrakurikuler, Latihan Pliometrika, Pelatihan Ap Chagi

Abstract: *The Effect of Up and Down Stairs Running Exercise on Ap Chagi Kick Technique in Taekwondo Martial Arts Club of SMA Negeri 6 Prabumulih. The population in this study were 26 Taekwondo students of SMA Negeri 6 Prabumulih, with the Total Sampling technique, the sample was 26 students. Data collection techniques were tests and measurements. Data analysis techniques were normality tests, homogeneity tests and t- tests. The results of the t-test of the ball feeling exercise showed the conclusion $P (T \leq$*

t) two tail is 0.0000061. That means the value is significant $0.0000061 \leq 0.05$, so this result shows that there is a significant difference. That means that the up and down stairs running exercise has an effect on Ap Chagi kicks in Taekwondo students of SMA Negeri 6 Prabumulih. While for the results of the t-test of the up and down stairs running exercise, the conclusion can be seen $t \text{ count} = 14.28$ while $t \text{ table} = 1.71$. The provision is if $t \text{ count}$ is greater than $t \text{ table}$ ($t \text{ count} > t \text{ table}$) then These results show that there is a significant difference and it means that stair running training also affects the results of Ap Chagi kicks in students of SMA Negeri 6 Prabumulih. Based on the results of the two exercises, the average data (mean) for the final test of ball feeling training was 15.46666667 and the average (mean) for the final test of drill training was 15.86666667. Judging from the difference in the Final Test (post-test) of 0.4, thus stair running training is more supportive and has a more significant effect than stair running training on the results of Ap Chagi kicks in students of SMA Negeri 6 Prabumulih. The similarity of this study is that both examine Ap Chagi Training, while the difference lies in the research variables.

Keywords: Ap Chagi Training, Extracurricular Activity, Plyometrics Exercise

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis orang yang berguna dalam menjaga dan mengoptimalkan kualitas kesehatan seseorang. olahraga juga salah satu bidang yang perlu diperhatikan saat ini dalam pengembangannya, karena olahraga dapat meningkatkan dan juga mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional (Kuntjoro, 2020). Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok sebagai bagian dari kegiatan rekreasi, kesehatan, kompetisi, atau latihan. Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan terencana, sering kali diatur oleh aturan atau norma tertentu. Olahraga memiliki berbagai bentuk dan tingkat intensitas, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki hingga olahraga tingkat tinggi seperti sepak bola, basket, bola voli, dan tenis meja (Priambudhi, 2023).

Ekstrakurikuler tenis meja adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk melatih keterampilan bermain tenis meja. Kegiatan ini juga dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, dan kerja sama. Menurut (Rika Widianita, 2023) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler kegiatan untuk membantu, memperlancar kegiatan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan atau aktivitas sekolah yang dilakukan di luar jam pelajaran sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat sisw. Aktivitas ekstrakurikuler dalam lingkungan sekolah wajib mempersiapkan beberapa keperluan berlatih siswa dan semua hal agar siswa

menjadi lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik, kegiatan yang dapat menjadi wadah untuk menampung kemauan siswa dalam beraktivitas (Agnes Sopiya Maliza et al., 2023).

Olahraga beladiri menjadi satu dari sekian cabang olahraga yang cukup terkenal dan menarik untuk ditonton (Sapwaturrahman et al., 2020) dalam (Putri et al., 2022). Salah satu cabang beladiri yaitu taekwondo. Taekwondo adalah seni beladiri internasional yang dilakukan di 210 negara di seluruh dunia sebagai olahraga resmi olimpiade (Kim & Nam, 2021) dalam (Putri et al., 2022). Taekwondo mempunyai kelebihan yang bukan hanya aspek fisik saja. Selain keahlian dalam bertarung aspek disiplin pun diterapkan dalam beladiri taekwondo. Sehingga mental dan etika atlet dapat dibentuk dalam taekwondo. Selain mental dan etika jawa, pikiran dan raga secara bertahap akan bertumbuh seiring dengan pelatihan dan pembelajaran taekwondo yang diterapkan, sebab bela diri taekwondo banyak menggunakan dalam aspek filosofinya (Hanum & Fajar, 2022) dalam (Putri et al., 2022). Adapun teknik yang dipergunakan dalam olahraga beladiri taekwondo yang memperoleh suatu jenis gerakan. Taekguk atau jurus dalam beladiri, kyukpa atau teknik memecahkan benda keras, dalam olahraga beladiri taekwondo merupakan materi yang dasar dalam pelatihan taekwondo (Wathoni et al., 2021) dalam (Putri et al., 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penelitian di MAN Insan Cendekia OKI, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo masih belum mampu melakukan tendangan Ap Chagi dengan baik seperti kurang tepatnya perkenaan punggung kaki pada target. Untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Menurut Hasyim dan Saharullah (2019:1) dalam (Abdul et al., 2024) latihan diartikan sebagai suatu jenis olah raga yang pesertanya harus dikembangkan dan dilatih untuk mencapai potensi jasmani dan rohani secara maksimal dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Latihan pada hakikatnya merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan secara berkala dengan tujuan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Prosedur yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan olahraga merupakan inti dari latihan olahraga. Proses latihan harus diselenggarakan secara cermat dengan maksud dan tujuan teknik yang telah ditetapkan secara teoritis dan praktis agar diperoleh tingkat kompetensi yang layak di bidang olahraga. Dari pengertian di atas tersebut penulis menyimpulkan bahwa suatu kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, dan kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya semakin hari semakin bertambah.

Dengan latihan *Plyometric* bisa tingkatan power otot tungkai, dengan meningkatkan otot tungkai maka akan memiliki power dengan bertambahnya

power maka kualitas akan meningkatkan memberi tekanan pada kaki, sehingga otot kaki ialah bagian tubuh yang penting untuk pemain (Alkhwaldh & Shaihab,2023) dalam (Kabupaten Kepahiang Suwarni et al., 2024).

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan dengan menambah beban (Bui, Hussain, & Kim, 2019; Gopinath, Kumar, Joshua, & Srinivas, 2020) dalam (Putra et al., 2023). Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam memaksimalkan kemampuan dan keberhasilan mereka (Obaideen et al., 2022; Sumarno & Imawati, 2023; Varghese, Ruparell, & LaBella, 2022) dalam (Putra et al., 2023). Atlet harus fokus dan berlatih di empat bidang pelatihan yang berbeda untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama dalam pertandingan. Banyak sekali aplikasi dari bentuk atau tipe teknik tendangan di dalam taekwondo, tetapi penulis mengkaji teknik dasar tendangan taekwondo, di antaranya yaitu ap chagi. Ap chagi adalah jenis tendangan lurus kedepan dengan perkenaan ap chuk. Ap chagi ini mengandalkan lecutan lutut ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (ap chuk). Sasaran ap chagi yaitu ulu hati atau perut dan dagu lawan. Tendangan ini dapat pula dilakukan untuk menyerang kemaluan lawan dengan ujung jari-jari kaki atau bal deung (punggung kaki) (Suryadi, 2002: 33, Rumpf, 2013: 38) dalam (Soraya et al., 2018) Untuk melakukan teknik tendangan ap chagi diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang stabil. Selain itu diperlukan juga penguasaan jarak dan timing yang tepat agar tendangan ap chagi menjadi efektif.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Sugiyono, 2019). Jadi metode eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian.

Agar tidak terjadi kesalahan pemahaman dalam penelitian ini dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian pada istilah-istilah dalam penelitian perlu

dijelaskan maka perlu adanya Definisi Operasional Variabel sebagai berikut 1) Variabel bebas (X): Latihan lari *Plyometric* naik turun tangga; 2) Variabel terikat (Y): Tendangan Apchagi. Subjek Penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 26 siswa-siswi. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan *gender* agar lebih mudah melatihnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 5% (0,05) apabila diterima, sedangkan apabila ditolak maka taraf signifikan sebesar 1% (0,01) (Suharsimi, 2010:353). *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan menggunakan *software SPSS version 25.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% Data yang diuji normalitas diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir. Hasil data disajikan pada Tabel 1. sebagai berikut.

Tabel 1. Populasi Penelitian yang Mengikuti Esktrakurikuler

No.	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	21	5	26 siswa

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov*, pada semua data *pretest* dan *posttest* servis tenis meja didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Data yang diuji homogenitas diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir pengaruh latihan *Plyometric* lari naik turun tangga terhadap tendangan *Ap Chagi* siswa ekstrakurikuler MAN Insan Cendekia OKI. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 2. sebagai berikut.

Tabel 2. Sampel Penelitian

Siswa ekstrakurikuler	Jumlah
Sampel Kelompok Penelitian	21 siswa
Sampel Kelompok Penelitian	5 siswi
Jumlah	26 siswa

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan uji *Levene Test*. Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,316 \geq 0,05$ hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar $0,105 \geq 0,05$ hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

Hasil Uji Hipotesis

Uji-t dilakukan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari *Plyometric* naik turun tangga terhadap tendangan *Ap Chagi* siswa ekstrakurikuler MAN Insan Cendekia OKI”, berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Lari Plyometric* naik turun tangga memberikan pengaruh terhadap tendangan *Ap Chagi*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikansi jika dilihat dari perhitungan uji t-test paired two sample menggunakan data analysis excels sebagai berikut.

Tabel 3. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Penilaian Skor Berdasarkan Hasil Tendangan Siswa Tabel Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Apchagi Selama 10 Detik

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 24	> 25
Baik	19 - 23	20 - 24
Cukup	16 - 18	17 - 19
Kurang	13 - 15	15 - 16
Kurang Sekali	< 12	< 14

(Lubis, 2002:99)

Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $14,28 > 1,71$, maka H_a diterima atau hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan lari *plyometric* naik turun tangga terhadap teknik tendangan *Apchagi* di klub beladiri Taekwondo MAN Insan Cendekia OKI dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui lari naik turun tangga sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui mengetahui ketepatan servis setelah diberikan *treatment*. Hasil uji-t latihan ball feeling menunjukkan kesimpulan P ($T \leq t$) two tail adalah 0,0000061. Itu artinya nilainya signifikan $0,0000061 \leq 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Itu artinya latihan lari *Plyometric* naik turun tangga

berpengaruh terhadap tendangan *Ap Chagi* pada siswa taekwondo MAN Insan Cendekia OKI. Sedangkan untuk hasil uji-t latihan lari naik turun tangga dapat dilihat kesimpulan $t_{hitung} = 14,28$ sedangkan $t_{tabel} = 1,71$. Ketentuannya apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dan artinya latihan lari *Plyometric* naik turun tangga juga berpengaruh terhadap hasil tendangan *Ap Chagi* pada siswa MAN Insan Cendekia OKI.

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari *Plyometric* naik turun tangga terhadap teknik tendangan *Ap Chagi* pada siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo. Dari data Tes awal memiliki rata-rata (Mean) adalah 15,46666667 dan pada saat Tes akhir rata-rata (Mean) adalah 15,86666667. Besarnya peningkatan latihan lari *Plyometric* naik turun tangga tersebut dapat dilihat dari perbedaan selisih sebesar 0,4. Dilihat dari selisih Tes Akhir (post-test) sebesar 0,4, dengan demikian latihan lari *Plyometric* naik turun tangga lebih menunjang dan berpengaruh lebih signifikan dari pada latihan Teknik tendangan *Ap Chagi* di klub beladiri Taekwondo MAN Insan Cendekia OKI.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada siapapun yang terlibat dalam penelitian ini termasuk dosen pembimbing dan tempat penelitian di MAN Insan Cendekia OKI. Dan penulis juga mengapresiasi masukan dari rekan sejawat yang membantu dalam validasi instrument.

Referensi

- Abdul, P., Pomatahu, A. R., & Podungge, R. (2024). Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Praktik Lapangan. 1(2), 108–116.
- Agnes Sopiya Maliza, Iyakrus, Herri Yusfi, & Arizky Ramadhan. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2396>
- Kabupaten Kepahiang Suwarni, B., Elra Perdima, F., Anggara, D., Jantino, D., Saputra, N., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Dehasen Bengkulu, U. (2024). Pelatihan Latihan Beban (Weight Training) Terhadap Atlet Muda Bola Basket Kabupaten Kepahiang. Jurnal Dehasen Untuk Negeri, 3(1), 93–96.

<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/dehasenuntuknegeri/article/view/5543/4080>

- Kuntjiro, B. F. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 70.
- Priambudhi, T. (2023). Pengaruh Latihan Drill, Multiball Dan Shadow Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Atlet Tenis Meja Klub Granat Kendal. *Fpipskr*, November, 1572-1577.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri, K. S. I. D., Parwata, I. M. Y., & Arya, I. G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(September), 89-98.
- Rika Widianita, D. (2023). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 12 Kabupaten Bungo. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- 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*, 27(1), 3-6. <https://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.