

SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m
TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* DAN *POWER*
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO



Penulis

Tamara Tsania
NIM: 011711133085

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2020

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m
TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* DAN *POWER*
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO**



Penulis

Tamara Tsania

NIM: 011711133085

Pembimbing

Prof. Dr. Abdurachman dr., M.Kes., PA(K)

Dr. Damayanti Tinduh dr., Sp.KFR(K)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m
TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* DAN *POWER*
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Studi Kedokteran di Fakultas Kedokteran
Universitas Airlangga Surabaya**

Oleh

TAMARA TSANIA
011711133085

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Abdurachman dr., M.Kes., PA(K)
NIP. 19660911 199601 1 001

Pembimbing Serta



Dr. Damayanti Tinduh dr., Sp.KFR(K)
NIP. 19710212 201601 6 201

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI
**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m
TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* DAN *POWER*
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO**
SKRIPSI

Oleh

TAMARA TSANIA
011711133085

Disetujui dan diterima setelah diuji oleh
Tim penguji Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
Surabaya, 10 Juli 2020

Menyetujui,
Ketua Penguji

Prof. Dr. Dwikora Novembri Utomo, dr., Sp. OT(K)
NIP. 19641115 201601 6 101

Pembimbing Utama / Sekretaris Penguji Pembimbing Penyerta / Anggota Penguji

Prof. Dr. Abdurachman dr., M.Kes., PA(K)
NIP. 19660911 199601 1 001

Dr. Damayanti Tinduh dr., Sp.KFR(K)
NIP. 19710212 201601 6 201

SURAT PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Tamara Tsania
NIM : 011711133085
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* DAN *POWER* TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 9 Juli 2020



Tamara Tsania

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Budi Santoso, dr., Sp.OG(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
2. Prof. Dr. Soetojo, dr., Sp.U (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga periode sebelumnya yang telah memberi kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
3. Dr. Achmad Chusnu R., dr., Sp.THT-KL(K) FICS selaku Wakil Dekan I Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
4. Dr. Hanik Badriyah Hidayati, dr., Sp.S(K) selaku Wakil Dekan II Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
5. Dr.Sulistiawati, dr., M.Kes. selaku Wakil Dekan III Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberi kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
6. Dr. Purwo Sri Rejeki dr., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran yang telah memberikan izin dalam pembuatan skripsi.
7. Dr. Maftuchah Rochmanti, dr., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran periode sebelumnya yang telah memberikan izin dalam pembuatan skripsi.

8. Dr. Pudji Lestari dr., M.Kes. selaku Penanggung Jawab Blok Penelitian 1 dan 2 yang telah memberikan fasilitas dalam pembuatan skripsi.
9. Prof. Dr. Abdurachman dr., M.Kes., PA(K) selaku dosen pembimbing utama yang memberikan bimbingan, masukan, arahan serta meluangkan waktu selama penyusunan skripsi.
10. Dr. Damayanti Tinduh dr., Sp.KFR(K) selaku dosen pembimbing serta yang turut membantu memberikan masukan, evaluasi, koreksi, serta meluangkan waktu selama penyusunan skripsi.
11. Prof. Dr. Dwikora Novembri Utomo dr., Sp. OT(K) selaku dosen penguji yang telah membantu melalui kritik dan saran serta berbagi ilmu yang berguna dalam penyusunan skripsi ini.
12. Atika S.Si., Msi. selaku pembimbing metodologi dan statistik yang telah memberikan arahan dan bantuan selama pengerjaan skripsi.
13. dr. Raden Mohammad Budiarto, Sp.JP selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan selama proses perkuliahan.
14. Seluruh tenaga kependidikan dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
15. Kedua orang tua tercinta yang membantu dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat serta do'a yang tiada hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan dalam menyelesaikan penelitian ini. Kemudian terima kasih untuk adik-adik tercinta Hafizh Sulthan, Maria Safina, Mikael Achmad, Hussain Ali, dan Javier Quraysh yang telah menyayangi dan memberikan dukungan kepada saya.
16. Sabeum Fery Setiawan sebagai Ketua Taekwondo Kabupaten Sidoarjo, Sabeum Samohong sebagai pelatih puslatcab Kabupaten Sidoarjo dan Sabeum

Hendro sebagai pelatih dojang yang telah memberikan izin untuk meneliti atlet puslatcab Kabupaten Sidoarjo.

17. Ami Said Basymeleh sebagai ketua Basymeleh Foundation dan Kak Ima Basymeleh serta dr. Rassyid yang selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada saya.
18. Abhitya Reqsi Qusunja sebagai senior, pelatih, teman, kakak, dan orang yang paling penting dalam hidup saya yang selalu mendukung dan menemani dalam keadaan apapun.
19. Atlet Junior Taekwondo Kabupaten Sidoarjo 2019-2020 yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian saya.
20. Teman-teman GRUP DOLEN: Mas Abhi, Naftali, Billy, Samid, Adam, Adji, Kikik, Jiehan, Ayu, dan Ika yang selalu menghibur dan mendukung dalam keadaan apapun.
21. Teman-teman ASTROCYTES 2017 yang telah melalui hari-hari pembuatan skripsi bersama dan memberikan dukungan satu sama lain dalam menyelesaikan studi di FK.
22. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang terkait dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 2 Juli 2020

Penulis

RINGKASAN**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 m TERHADAP PENINGKATAN
SPEED DAN *POWER* TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET
TAEKWONDO**

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang pada umumnya diketahui lebih memfokuskan pada tendangan kaki (Falco *et al.*, 2009). Taekwondo memiliki berbagai macam tendangan dasar beserta kombinasinya, salah satu contohnya adalah tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* merupakan tendangan serong atau memutar menggunakan punggung kaki dengan sasaran kepala atau perut lawan (Dwiyarti, 2007). Penelitian ini memfokuskan pada tendangan *dollyo chagi*, karena berdasar penelitian yang dilakukan oleh Rachmahani (2017) tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan dalam bertanding. Ada banyak jenis metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam meningkatkan performa atletnya terutama dalam hal *speed* dan *power*, contohnya lari *sprint*. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan intervensi terhadap peningkatan *speed* dan *power* pada tendangan *dollyo chagi* melalui latihan lari *sprint*.

Penelitian dilakukan dengan metode *quasi experimental* menggunakan rancangan penelitian *one group pre test - post test design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* pada atlet junior taekwondo Kabupaten Sidoarjo. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *speed* dan *power* dari tendangan *dollyo chagi*. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah kecepatan dan jangka waktu latihan lari *sprint*. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan melakukan *pre test* atau test awal terlebih dahulu. Sebanyak 17 atlet junior kategori *kyorugi* dengan usia 15-17 tahun, yang terdiri dari 9 atlet putra dan 8 atlet

putri diberi perlakuan berupa latihan lari *sprint* pada jarak 50 m selama 4 minggu yang dilakukan 3 set setiap pertemuan dengan rincian ada 4 kali pertemuan dalam 1 minggu. Setelah masa perlakuan selesai, kelompok tersebut akan dilakukan *post test* atau tes akhir. Hasil dari penelitian akan di analisis dengan bantuan *software* SPSS (*Statistics for Windows*) dan *Microsoft Excel*. Adapun uji yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji *paired sample t – test*, dan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan *speed* dan *power* tendangan *dollyo chagi* yang signifikan pada atlet. Rata-rata persentase peningkatan *speed* pada atlet 17,74% ($p < 0,05$) dan rata-rata persentase peningkatan *power* pada atlet 23,06% ($p < 0,05$). Didapatkan kesimpulan bahwa latihan lari *sprint* 50 m dapat meningkatkan *speed* dan *power* tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana pengaruh latihan lari *sprint* terhadap aspek lainnya seperti *endurance* dan *flexibility* pada olahraga taekwondo, sehingga dapat meningkatkan performa atlet pada olahraga ini. Saran untuk pelatih dan pembina olahraga taekwondo, agar dapat menambahkan metode latihan lari *sprint* sebagai latihan tambahan untuk atlet dalam meningkatkan performanya.