



Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, And Quickness*) terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Caraka Taekwondo Subang

Deden Budi Rosman^{1*}, Alda Alvita Fortuna², Gempar Al-Hadist³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Subang, Indonesia

Email: dedenbudi07@unsub.ac.id¹, cue.bunes@ymail.com², gemparaalhadist29@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: dedenbudi07@unsub.ac.id

Abstract: This study is based on facts in the field regarding the speed of the dollyo chagi kick. The aim of this study was to determine the effect of SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) training on the speed of the dollyo chagi kick of Caraka Taekwondo Subang athletes. The method used in this research is Experimental with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were 10 athletes from Caraka Taekwondo Subang aged 13-17 years. Sampling was done by using purposive sampling. The instrument used was a 10-second dollyo chagi kick speed test. Data analysis used the paired sample t-test. The results showed a significant increase in the speed of the dollyo chagi kick with a Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that SAQ training has a significant effect on increasing the speed of the dollyo chagi kick in Caraka Taekwondo Subang athletes.

Keywords: Dollyo Chagi; Kick; Speed; SAQ Training; Taekwondo.

Abstrak: Abstrak penelitian ini didasarkan pada fakta di lapangan mengenai kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet Caraka Taekwondo Subang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet Caraka Taekwondo Subang berusia 13-17 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* selama 10 detik. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa latihan SAQ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang.

Kata kunci: Dollyo Chagi; Kecepatan; Latihan SAQ; Taekwondo; Tendangan.

1. LATAR BELAKANG

Taekwondo adalah seni beladiri Korea yang berkembang pesat di Indonesia dan di pelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Menurut Isnani & Setiawati (2022), Taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun dengan pembuktian bahwa pada berafialiasi ke ITF (*International Tae Kwon Do Federation*), berkembang pula aliran WTF (*The World Taekwondo Federation*) tahun 1982 bergabung menjadi TI (Taekwondo Indonesia). Peminat Taekwondo tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja maupun anak-anak karena keanggotaan Taekwondo terbuka untuk umum. jaman itu Taekwondo (HAKIMAN, 2025).

Cabang olahraga Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang dominan menggunakan kaki untuk menyerang (Indonesia, 2024). Cabang olahraga Taekwondo lebih didominasi dengan tendangan yang unik dan memiliki berbagai variasi, hal ini yang membedakan olahraga Taekwondo dengan olahraga bela diri lainnya (Dirgantara et al., 2024). Olahraga Taekwondo

terbagi 2 kategori yaitu *kyorugi* dan *poomsae* (Masaji Dirgantara et al., 2024). *Kyorugi* merupakan pertarungan satu lawan satu didalam matras, sedangkan kategori *poomsae* terbagi menjadi *taeguk poomsae* yang terdiri dari delapan forms dan *yudanja poomsae* yang terdiri sembilan forms (Jenih et al., 2020).

Menurut sejarah Taekwondo berkembang sejak tahun 37 M. Pada masa dinasti *Koguryo* di Korea. Masyarakat pada waktu itu menyebutnya dengan nama *Subak, Taekkyon, Taeyon*. Pada saat Korea merdeka pada tahun 1945, rakyatnya berusaha mengembangkan seni bela diri tradisional Korea yaitu Taekwondo, sehingga dapat diterima dan berkembang pesat di seluruh dunia. Mengenai Taekwondo Suprianto & Papatungan (2024), memaparkan bahwa:

“Taekwondo menjadi cabang olahraga resmi pada PON ke XI tahun 1985 di Jakarta. Pertandingan Taekwondo pada Olimpiade tahun 1992 di Barcelona, Spanyol sifatnya ekchibisi dan resminya sendiri pertama kali pada Olimpiade di Atlanta AS tahun 1996. Beberapa atlet yang berjaya di event internasional antara lain : Rahmi Kurnia, Yefi Triaji, Dick Richard, Budi setiawan, dan lainnya di masa tahun 1986-1993. Pada generasi berikutnya antara lain seperti Yuana Wangsa Putri yang mewakili Indonesia di Olympics Games 2000 di Sydney dan Ika Dian Fitria yang berhasil meraih medali emas di Kejuaraan Dunia Yunior November 2000, pada tahun 2001-2011 generasi berikutnya antara lain Siska Permata Sari, Merry Wandra, Fransisca Valentine, Rizal Samsir, Basuki Nugroho, dan masih banyak lagi generasi Taekwondo Indonesia”.

Menurut Hariadi et al. (2023) Taekwondo adalah seni bela diri Korea tanpa menggunakan senjata yang dicirikan terutama oleh penggunaan tendangan yang ekstensif. Taekwondo adalah seni bela diri yang terkenal dengan tendangannya, banyak sekali jenis tendangan di dalam seni bela diri yang berasal dari negeri Korea ini. Salah satu tendangan Taekwondo yang sering digunakan dalam pertarungan *kyorugi* adalah tendangan *Dollyo Chagi*. Tendangan *Dollyo Chagi* adalah tendangan dengan sasaran ke arah perut, caranya dengan memutar pinggul 180 derajat, dengan arah tendangan menyamping ke arah perut, bisa juga tendangan *Dollyo Chagi* mengarah ke arah kepala, terkenal dengan sebutan *eugol Dollyo Chagi*.

Untuk melakukan berbagai tendangan Taekwondo maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan *power*. Menurut Kharis Fajar (2022), kecepatan dan kelincahan merupakan komponen fisik utama yang memengaruhi performa dalam olahraga bela diri, termasuk Taekwondo. Dalam konteks pertandingan, kecepatan tendangan menjadi salah satu faktor krusial yang dapat menentukan kemenangan seorang atlet, karena tendangan yang cepat dan akurat mampu mengejutkan lawan dan mengurangi waktu reaksi mereka. Kecepatan tendangan

Dollyo Chagi tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot, tetapi juga oleh kemampuan atlet dalam mengoptimalkan gerakan dan reaksi tubuh. Oleh karena itu, latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan untuk menunjang performa atlet. Salah satu metode latihan yang populer dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*).

Latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) adalah metode latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan reaksi atlet. Latihan ini melibatkan berbagai bentuk latihan sprint, perubahan arah secara cepat, dan latihan koordinasi yang menuntut respon tubuh yang cepat dan tepat. Menurut Prasetyaningrum & Pamungkas (2018), latihan SAQ terbukti efektif meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga yang menuntut kecepatan dan kelincahan, termasuk sepak bola, basket, dan bela diri seperti Taekwondo.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan SAQ dapat meningkatkan kecepatan gerakan dan kemampuan reaksi atlet secara signifikan. Misalnya, penelitian oleh Xing CAO & Yeon (2021), menemukan bahwa program latihan SAQ selama 8 minggu dapat meningkatkan kecepatan sprint dan kemampuan perubahan arah pada atlet muda. Hal ini menunjukkan potensi besar latihan SAQ dalam meningkatkan aspek fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Taekwondo, khususnya untuk tendangan *Dollyo Chagi* yang membutuhkan gerakan cepat dan presisi.

Berdasarkan pengamatan awal saya pada atlet Caraka Taekwondo Subang bahwa masih banyak atlet memiliki kekurangan dari segi teknik, terutama teknik tendangan *dollyo chagi*, maka Penulis berpendapat bahwa untuk meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi* salah satunya adalah dengan cara memberikan model latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet. Latihan SAQ dikenal sebagai metode efektif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, kelincahan, dan reaksi tubuh secara simultan. Tanpa latihan yang memadai dalam aspek-aspek tersebut, atlet cenderung mengalami keterbatasan dalam mengembangkan kecepatan tendangan yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Berkaitan dengan peningkatan prestasi diperlukan latihan yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. Hal ini sependapat dengan Sunarno et al., (2017) bahwa “*Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi*”. Sedangkan mengenai latihan, “*Training adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari*

kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Artinya bahwa untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet diperlukan latihan yang benar dan sistematis.

Kondisi ini menjadi masalah yang perlu segera diatasi agar atlet Caraka Taekwondo Subang dapat meningkatkan kualitas teknik tendangan Dollyo Chagi-nya, khususnya dalam hal kecepatan. Dengan meningkatnya kecepatan tendangan, atlet tidak hanya akan mampu memberikan serangan yang lebih efektif, tetapi juga mampu meningkatkan daya saing dalam pertandingan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi latihan SAQ yang sistematis dan terukur guna mengoptimalkan kecepatan tendangan atlet.

Dengan penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlet Caraka Taekwondo Subang”.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan beban yang kian hari kian meningkat (progresif). Prinsip utama dalam latihan adalah untuk menciptakan adaptasi pada tubuh sehingga terjadi peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional organ tubuh, serta kualitas psikis atlet. Dalam menyusun program latihan pembinaan prestasi, beberapa prinsip harus dipatuhi, seperti prinsip *overload* (beban lebih), variasi latihan, dan spesialisasi guna mencapai performa maksimal saat bertanding.

Menurut Teori et al., (2017) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan relektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari.

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Dalam prinsip latihan ada beberapa hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Menurut Oga et al., (2022) ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan pembinaan prestasi, antara lain: (1) pengembangan multilateral, (2) pengembangan spesialisasi, (3) perbedaan individu, (4) prinsip *overload*, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip pengaturan latihan, (7) prinsip variasi latihan, (8) prinsip reversibility, (9) dan prinsip latihan jangka panjang.

Komponen - Komponen Kondisi Fisik Adapun komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular* kecepatan), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (Bayu Maulana & Abdul Aziz Hakim, 2023).

Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut atau menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam Taekwondo, kecepatan gerak sangat krusial dan harus dilatih secara terencana berdasarkan tahapan perkembangan atlet. Peningkatan kecepatan tidak hanya bergantung pada kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesempurnaan teknik gerak.

Latihan *speed* (kecepatan) tidak seperti latihan komponen fisik lainnya yang bisa ditentukan kapan komponen fisik tersebut dapat meningkat. Dari beberapa literatur yang penulis baca, tidak ada yang menyebutkan berapa lamanya waktu latihan yang dibutuhkan seorang atlet untuk meningkatkan *speed* (kecepatan), yang menjadi poin penting adalah bahwa untuk meningkatkan kecepatan perlu di berikan program latihan sesuai dengan tahapan perkembangan atlet. Selain itu peningkatan speed ini juga tergantung pada frekuensi latihan serta pemberian intensitas, volume dan *recovery* yang benar. Dalam cabang olahraga taekwondo, salah satu komponen fisik penting yang harus dimiliki oleh Taekwondoin adalah kecepatan. Tidaklah mudah bagi Taekwondoin untuk meningkatkan kecepatan gerak tersebut. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kecepatan ini haruslah diberikan secara terencana dengan baik.

Hakikat Latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*)

Latihan SAQ adalah metode pelatihan modern yang mengintegrasikan tiga komponen utama: a.) *Speed* (Kecepatan): Kemampuan bergerak linear dari satu titik ke titik lain dalam waktu singkat, b.) *Agility* (Kelincahan): Kemampuan mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, c.) *Quickness* (Daya Reaksi): Kemampuan merespons stimulus (visual atau audio) secara eksplosif dengan gerakan motorik yang tepat.

Dalam olahraga taekwondo, khususnya tendangan *dollyo chagi*, faktor kecepatan sangat menentukan efektivitas serangan. Atlet yang mampu melakukan tendangan dengan cepat bukan hanya lebih sulit diantisipasi lawan, tetapi juga memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan poin. Metode Latihan SAQ terbukti efektif dalam meningkatkan reaksi neuromuskular dan kekuatan eksplosif otot tungkai, yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang cepat dan sulit diantisipasi lawan.

Latihan *speed* (kecepatan) dalam SAQ umumnya menggunakan sprint jarak pendek, plyometric drills, maupun resistance sprint yang bertujuan meningkatkan kecepatan kontraksi otot tungkai. Penelitian menunjukkan bahwa kecepatan gerakan yang dilatih dengan SAQ dapat meningkatkan *kicking speed* sehingga menghasilkan tendangan yang lebih efektif dalam pertandingan.

Komponen kedua adalah *agility* (kelincahan), yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam taekwondo, seorang atlet sering kali dihadapkan pada situasi dinamis di mana ia harus melakukan perpindahan posisi tubuh untuk menyerang maupun bertahan. Latihan *agility* dalam SAQ, seperti *ladder drill*, *zig-zag run*, atau *cone drill*, berfungsi meningkatkan stabilitas tubuh saat melakukan perubahan arah. Menurut Kegiatan et al., (2021) *agility* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan pengambilan keputusan cepat dalam merespons gerakan lawan. Oleh karena itu, latihan *agility* dalam SAQ relevan untuk meningkatkan efektivitas teknik tendangan *dollyo chagi*.

Komponen ketiga adalah *quickness* (daya reaksi cepat). *Quickness* merujuk pada kemampuan merespons stimulus, baik visual maupun audio, secara cepat dengan gerakan motorik yang tepat. Dalam konteks taekwondo, stimulus bisa berupa aba-aba dari pelatih, pergerakan lawan, atau celah yang terbuka untuk menyerang. Latihan *quickness* dalam SAQ biasanya melibatkan reaksi terhadap sinyal acak seperti lampu, suara, atau instruksi verbal yang mengharuskan atlet bergerak secara eksplosif. Dalam konteks tendangan *dollyo chagi*, kombinasi dari *speed*, *agility*, dan *quickness* yang dilatih melalui SAQ sangat berperan dalam menghasilkan tendangan yang lebih cepat, presisi, dan sulit diantisipasi lawan. Latihan ini tidak hanya memperkuat otot tungkai, tetapi juga meningkatkan efisiensi koordinasi neuromuskular, sehingga atlet dapat mengoptimalkan kekuatan sekaligus kecepatan dalam setiap tendangan. Dengan demikian, hakikat latihan SAQ dapat dipahami sebagai dasar penting dalam meningkatkan kualitas tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo, baik dari segi kecepatan, kestabilan, maupun respon gerak.

Hakikat Tendangan *Dollyo Chagi*

Dollyo chagi adalah teknik tendangan memutar ke arah depan dengan sasaran perut atau kepala. Teknik ini mengandalkan perputaran pinggang sebagai penyalur tenaga dari massa badan dan lecutan lutut yang eksplosif untuk menghasilkan kekuatan (*power*) yang besar. Perkenaan tendangan biasanya menggunakan bantalan telapak kaki depan (*ap chuk*) atau punggung kaki (*baldeung*).

Dollyo Chagi atau dapat diartikan sebagai tendangan yang diarahkan dengan sasaran tendangannya adalah perut. Mengenai teknik tendangan ini, (Sun et al., 2023) memaparkan bahwa:

.... tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo* adalah dengan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan power/tenaga tendangan yang lebih besar.

Senada dengan pendapat di atas, (Boroushak et al., 2020) menegaskan mengenai tendangan *Dollyo chagi* tersebut, bahwa:

Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*apchuk*) atau *baldeung* (punggung kaki).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat Penulis simpulkan bahwa tendangan *Dollyo Chagi* adalah tendangan memutar ke arah depan dengan sasaran perut atau kepala yang memanfaatkan putaran pinggang dan lecutan lutut sebagai penyaluran tenaga sehingga menghasilkan *power* yang besar dengan perkenaan tendangan adalah bantalan telapak kaki atau punggung kaki.

Langkah-langkah melakukan *dolyo chagi* : a.) Posisi awalan kaki kanan tarik ke belakang selebar bahu, kedua tangan berada di depan dada dalam posisi siap, b.) Angkat lutut kanan setinggi perut , tangan berada di depan dada dan kaki kiri sebagai tumpuan tetap lurus. Putar kaki kiri sebagai tumpuan 90 derajat ke kiri, c.) Sentakan atau lecutkan kaki kanan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (*Ap chuk*) atau *Baldeung* (punggung kaki) dengan sasaran arah kepala, d.) Tarik kembali kaki kanan dengan menekuk lutut setinggi perut. Kaki kanan dan kaki tumpuan kembali pada posisi semula dan tangan tetap pada posisi siap di depan dada.

Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Beberapa penelitian telah memberikan acuan penting bagi penelitian ini: a.) Jung & Park (2020): Menemukan bahwa latihan sirkuit SAQ selama 6 minggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan dan kelincahan atlet taekwondo junior. b.) Sumarna et al. (2024): Mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada keterampilan tendangan (*yeop chagi*) antara atlet yang menggunakan model latihan *ladder drill* dengan mempertimbangkan tingkat keseimbangan. c.) Fajar et al. (Universitas Negeri Surabaya): Menyimpulkan bahwa metode latihan SAQ merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan *leg power* dan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo.

Kerangka Berpikir dan Hipotesis

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut kemampuan fisik yang tinggi, terutama dalam aspek kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Salah satu teknik tendangan utama dalam taekwondo adalah *Dollyo Chagi* atau tendangan melingkar, yang digunakan secara luas dalam pertandingan karena kecepatannya menentukan efektivitas serangan. Semakin cepat tendangan dilakukan, semakin besar kemungkinan atlet dapat mengenai sasaran dengan tepat sebelum lawan sempat melakukan pertahanan (Ihsani et al., 2024). Oleh sebab itu, kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* menjadi komponen penting dalam peningkatan prestasi atlet taekwondo.

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak cepat dan responsif adalah latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*). Latihan ini merupakan pendekatan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui kombinasi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kereaktifan (*quickness*) yang berperan penting dalam olahraga berbasis kecepatan seperti taekwondo. Menurut Pahlawi & Vanesha, (2025) latihan SAQ mampu memperbaiki fungsi neuromuskular, mempercepat transmisi impuls saraf, dan meningkatkan koordinasi antarotot sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan cepat.

Komponen *speed* dalam latihan SAQ membantu atlet meningkatkan kemampuan otot tungkai untuk bergerak cepat, sehingga waktu tempuh kaki dalam melakukan ayunan tendangan menjadi lebih singkat. Komponen *agility* melatih kemampuan atlet mengubah arah gerak tubuh dengan stabil, yang sangat berguna saat melakukan rotasi pinggul dalam teknik *Dollyo Chagi*. Sementara itu, *quickness* melatih kecepatan reaksi terhadap stimulus eksternal, seperti aba-aba pelatih atau gerakan lawan, sehingga meningkatkan waktu reaksi tendangan (Hindawan et al., 2020). Kombinasi ketiga elemen tersebut menjadikan SAQ sebagai bentuk latihan komprehensif yang mampu mengembangkan berbagai aspek biomotorik secara simultan.

Peningkatan kemampuan kecepatan dan koordinasi melalui latihan SAQ diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap performa teknik *Dollyo Chagi*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh et al. (2020), yang menunjukkan bahwa program latihan SAQ selama delapan minggu mampu meningkatkan kecepatan reaksi dan kecepatan tendangan pada atlet bela diri hingga 15%. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Dwi Sulistyo & Hutomono, 2022), di mana latihan SAQ memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan gerak pada atlet taekwondo tingkat pelajar.

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu, maka dapat dirumuskan bahwa latihan SAQ memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Hubungan ini terjadi karena latihan SAQ memperkuat komponen kecepatan, kelincahan, dan kereaktifan yang secara langsung mendukung performa teknik tendangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin intensif penerapan latihan SAQ, maka semakin besar pula peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang.

Pengamatan yang saya lakukan di club Caraka Taekwondo Subang, atlet banyak melakukan kesalahan pada tendangan *dollyo chagi*, kebanyakan atlet melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat latihan sparring partner dan sparring target cenderung lambat dan tidak konsisten. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis bermaksud memberikan solusi dengan memberikan metode latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Berdasarkan deskripsi teori, kerangka berfikir, dan penelitian yang relevan di atas, maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Terdapat pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Atlet Caraka Taekwondo Subang”

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 10 atlet Caraka Taekwondo Subang dengan rentang usia 13-17 tahun yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Prosedur penelitian meliputi pemberian tes awal (*pretest*), diikuti dengan perlakuan (*treatment*) berupa program latihan SAQ, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* selama 10 detik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) dengan bantuan spss.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data uji hipotesis tersebut, dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis.

| Data | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|------------------|-----------------|------------|
| Pretest-Posttest | 0,000 | Signifikan |

Merujuk pada hasil tabel diatas, didapat nilai sig sebesar 0,000. Jika melihat pengambilan keputusan, karena nilai sig $0,000 \leq 0,005$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Caraka Taekwondo Subang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan *speed, agility, quickness (SAQ)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan dari hasil tes kecepatan tendangan antara *pretest dan posttest* setelah diberikannya perlakuan latihan SAQ.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan SAQ mampu meningkatkan kemampuan fisik atlet yang berkaitan langsung dengan kecepatan gerak. Menurut (Muharram, 2020) latihan SAQ merupakan bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan gerak, kemampuan perubahan arah, serta kecepatan reaksi melalui pola gerakan yang eksplosif dan terkontrol. Komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik tendangan pada olahraga taekwondo khususnya tendangan *dollyo chagi*.

Dollyo Chagi adalah tendangan sederhana akan tetapi menjadi salah satu tendangan terefektif untuk mendapat kan point dalam pertandingan di nomor *kyorugi*. *Dollyo Chagi* atau dapat diartikan sebagai tendangan yang diarahkan dengan sasaran tendangannya adalah perut. Mengenai teknik tendangan ini, (Rosman, 2017) memaparkan bahwa: tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo* adalah dengan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan *power/tenaga* tendangan yang lebih besar.

Senada dengan pendapat di atas, Kumalawati (2016:18) menegaskan mengenai tendangan *Dollyo chagi* tersebut, bahwa:

Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (apchuk) atau baldeung (punggung kaki).

Tidak mudah mengefektifkan tendangan *Dollyo Chagi* tersebut, diperlukan latihan yang dikhususkan untuk melatih kecepatan tendangan tersebut. Dalam usaha meningkatkan kecepatan tendangan tersebut, ada berbagai macam metode latihan yang dapat kita lakukan.

Latihan *speed* (kecepatan) tidak seperti latihan komponen fisik lainnya yang bisa ditentukan kapan komponen fisik tersebut dapat meningkat. Dari beberapa literatur yang Penulis baca, tidak ada yang menyebutkan berapa lamanya waktu latihan yang dibutuhkan seorang atlet untuk meningkatkan *speed* (kecepatan), yang menjadi poin penting adalah bahwa untuk meningkatkan kecepatan perlu di berikan program latihan sesuai dengan tahapan perkembangan atlet. Selain itu peningkatan *speed* ini juga tergantung pada frekuensi latihan serta pemberian intensitas, volume dan recovery yang benar. (Muhlisa Fajar et al., 2024)

memaparkan bahwa “untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka intensitas rangsangan submaksimal-supermaksimal”. Mengenai frekuensi latihan *speed*, (Rosman, 2017) dijelaskan bahwa: “intensitas submaksimal dilakukan 5-6 kali setiap selama 2-4 kali setiap minggu”.

Dari pemaparan tersebut, maka penulis membuat program latihan SAQ dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu serta intensitas dan volume latihan yang sesuai. Berkaitan dengan peningkatan prestasi diperlukan latihan yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. “*Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi*”. Sedangkan mengenai latihan, (Muharram, 2020) memaparkan bahwa “*Training adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya*”. Artinya bahwa untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet diperlukan latihan yang benar dan sistematis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang membahas tentang pengaruh latihan SAQ terhadap peningkatan kemampuan kecepatan gerak. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Kharis Fajar, Afif Rusdiawan dan Muhammad Labib Siena Ar Rasyid (Universitas Negeri Surabaya) yang berjudul “*Improving Leg Power and Dollyo Chagi Kick Speed In Taekwondo Using Plyometric, SAQ, and Circuit Training Methods*” menemukan bahwa metode SAQ termasuk yang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo. Temuan ini menguatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya kenaikan kecepatan tendangan setelah program SAQ, sehingga menunjukkan konsistensi efektivitas SAQ dalam konteks taekwondo. Hal ini yang membuat Peneliti yakin bahwa model latihan SAQ ini dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Latihan SAQ dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Caraka Taekwondo Subang. Dikatakan terdapat peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dimana hasil *posttest* lebih meningkat dibandingkan dengan hasil *pretest*. Dengan meningkatnya kecepatan tendangan, atlet memiliki peluang yang lebih besar untuk mencetak poin dalam pertandingan taekwondo, khususnya pada teknik serangan *dollyo chagi*. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa latihan SAQ

dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* para atlet Caraka Taekwondo Subang.

Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: a.) Bagi para pelatih dan pembina, disarankan untuk menjadikan latihan SAQ sebagai salah satu metode latihan rutin dalam program pembinaan atlet taekwondo, khususnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*, b.) Bagi atlet, atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan SAQ dengan disiplin dan konsisten agar kemampuan fisik, terutama kecepatan dan kelincahan, dapat berkembang secara optimal, c.) Bagi klub atau dojang, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan sarana pendukung latihan SAQ guna menunjang peningkatan prestasi atlet, d.) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan variabel lain, seperti kekuatan otot, daya ledak, atau ketepatan tendangan, serta menggunakan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Abriyanto, A. R. K., & Fiati, R. (2019). E-Schedule Event And Tournament Taekwondo. *Prosding Snatif*, 5((2)).
- Agnes Sopiayah 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). <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V8i1.2396>
- Bayu Maulana, & Abdul Aziz Hakim. (2023). Evaluasi Programsentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya Cabang Olahraga Renang. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(6). <https://doi.org/10.51903/Bersatu.V1i6.436>
- Dewi, O. C. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Klub Andromeda Ngawi. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 3(1). <https://doi.org/10.59613/Jipb.V3i1.111>
- Dirgantara, M., Fithroni, H., Wahyudi, H., & Hakim, A. (2024). Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(2).
- Dwi Sulistyono, B., & Hutomono, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Taekwondo Kyorugi Cadet-Junior Dojang Pms Dragon Kota Surakarta Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2). <https://doi.org/10.36728/Jis.V22i2.2172>
- Firdaus, M. R., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Analisis Kecepatan Teknik Tendangan Dholyo Chagi Taekwondo Pada Atlet Junior Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(01). <https://doi.org/10.24114/Jpor.V10i01.56387>

- Gatot Sugiarto, B., & Rizaldi, S. (2020). Hubungan Fleksibilitas Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Eolgol Dollyo Chagi. *Jpoe*, 1(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.V1i1.3>
- Gumilar, S. Y., Sonjaya, A. R., Hermawan, I., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh Latihan Resistensi Terhadap Kecepatan Tendangan Idan Dolyo Chagi Cabang Olahraga Taekwondo. *Holistic Journal Of Sport Education*, 3(2). <https://doi.org/10.52434/penjas.V3i2.41584>
- Hakiman. (2025). Instilling Religious Values In Taekwondo Athletes Koguryo Manahan: Integration Of Spirituality In Mental Development Of Athletes. *International Journal Of Research In Education Humanities And Commerce*, 06(04). <https://doi.org/10.37602/ijrehc.2025.6409>
- Hariadi, N., Hartono, S., Widodo, A., Muhammad, H. N., & Mukhtarsyaf, F. (2023). Development Of A Validity And Reliability Taekwondo Technical Skill Test Instrument. *International Journal Of Emerging Research And Review*, 1(3). <https://doi.org/10.56707/ijerar.V1i3.42>
- Hartati, Iyakrus, I., Metidesiana, M., & Arisman, A. (2021). Development Of Training Model Through Media Images In The Form Of Pocketbook Taekwondo Kick Technique For Beginners. *Halaman Olahraga Nusantara Copyright@Metidesiana*, 4(i).
- Hindawan, I., Apriantono, T., Herman, I., Fahmi Hasan, M., Dwi Juniarsyah, A., Indah Ihsani, S., Ikhwan Hidayat, I., Winata, B., Safei, I., Sunadi, D., & Kusnaedi, K. (2020). Analisis Karakteristik Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Pelajar Disekolah Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Se-Pulau Jawa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.6>
- Ihsani, S. I., Anugrah, S. M., Mulyawan, R., & Kurniawan, D. D. (2024). Pengelompokan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai Dan Vo2max Menggunakan Metode Single Linkage. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2023.8.2.2>
- Indonesia, U. P. (2024). Exercise And Cognitive Function: An Experimental Study Of Young Children Following Taekwondo. *Halaman ...*, 7(i).
- Isnani, A. Z., & Setiawati, S. (2022). Description Of Gross Motor Development Children After Taekwondo Training At Dojang Balai Gadang. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (Pls)*, 10(4).
- Jenih, J., A Ointu, M. A., & Sugiarto, T. (2020). Perancangan Dan Implementasi Sistem Informasi Lokasi Dojang Taekwondo Berbasis Web. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1). <https://doi.org/10.52643/jti.V6i1.868>
- Jia, M., Ma, Y., Xiong, J., Liu, L., Peng, Q., Lin, S., & Zheng, W. (2024). Muscle Force Characteristics Of Knee Joints In Taekwondo Roundhouse Kick. *Yiyong Shengwu Lixue/Journal Of Medical Biomechanics*, 39(5). <https://doi.org/10.16156/J.1004-7220.2024.05.025>
- Jung, T., & Park, H. (2020). The Effects Of Back-Step Footwork On Taekwondo Roundhouse Kick For The Counterattack. *European Journal Of Human Movement*, 44. <https://doi.org/10.21134/Eurjhm.2020.44.538>
- Kegiatan, U., Azzahro, F., Studi, P., Pancasila, P., Fakultas, K., Ilmu, P., Sosial, P., & Keolahragaan, D. (2021). Pengembangan Nilai-Nilai Demokrasi Pancasila Melalui Organisasi Kemahasiswaan. In *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan*.

- Kharis Fajar, M. (2022). The Effect Of Plyometric Exercise And Ladder Drill On Power, Agility, And Resting Pulse In Taekwondo Athletes At State Colleges. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding (Ijmmu)*, 9(3).
- Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Kitamura, K., Abad, C. C. C., & Nakamura, F. Y. (2016). Physical And Physiological Characteristics Of Elite Taekwondo Athletes. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 30(5).
- Masaji Dirgantara, Hijrin Fithroni, Heri Wahyudi, & Abdul Aziz Hakim. (2024). Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1). <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.846>
- Muharram, Nur Ahmad. (2020). Penganbangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Angewandte Chemie International Edition*, 5(6).
- Muhlisa Fajar, N., Jumareng, H., & Heriansyah. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 4(1). <https://doi.org/10.36709/jolympic.v4i1.108>
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Nurahmadan, I. F., Jayanta, & Pradnyana, I. W. W. (2021). Utilization Of Pose Estimation And Multilayer Perceptron Methods In The Development Of Taekwondo Martial Arts Independent Learning. *Proceedings - 3rd International Conference On Informatics, Multimedia, Cyber, And Information System, Icimcis 2021*. <https://doi.org/10.1109/icimcis53775.2021.9699268>
- Oga, O. M., Asnaldi, A., & Sasmita, W. (2022). Pengembangan Instrument Tes Dwi Chagi Kyourugi Taekwondoin Dojang Balai Taekwondo Sarolangun. *Jurnal Jpdo*, 5(8).
- Oktavian, F. D., Rusdiana, A., Imanudin, I., Hidayat, I. I., Haryono, T., Umaran, U., Hrdwis, S., & Badruzaman, B. (2024). Pengembangan Alat Bantu Test Kelincahan Side Step Test Berbasis Mikrokontroler. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2214>
- Pahlawi, R., & Vanesha, P. (2025). Hubungan Explosive Power Terhadap Performa Teknis Atlet Taekwondo: A Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i1.4116>
- Pradana, M. I. (2018). Pengembangan Alat Tes Kecepatan Dan Power Tendangan Beladiri. In *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Prasetyaningrum, P. T., & Pamungkas, S. (2018). Perancangan Aplikasi Berbasis Mobile Penilaian Kenaikan Tingkat Taekwondo Menggunakan Metode Weighted Product. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (Snast) 2018, September*.
- Putra, A. J., Sukendro, S., & Putra, A. A. (2023). Perbedaan Efektifitas Latihan Skipping Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 9(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.71457>

- Putra, A. W. (2020). Pengaruh Latihan Oregon Circuit Selama 6 Minggu Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Ukm Taekwondo Uny Kategori Kyourugi Skripsi. *Bussiness Law Binus*, 7(2).
- Ramadhini, D., Masrun, M., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Dojang Taekwondo Sisinga Fighter. *Jurnal Gladiator*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/Gltdor1690011>