

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 10 METER DAN RESISTEN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN NARAE CHAGI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Pembimbing : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Sagitarius, M.Pd.

Banu Iskandar Permana
0807695

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya ke khususan pelatihan guna meningkatkan kemampuan yang lebih dominan dibutuhkan oleh seorang taekwondoin, salahsatunya adalah kecepatan serangan dan kecepatan pertahanan. Dalam upaya mengembangkan pola pelatihan konvensional dapat diupayakan melalui pelatihan yang lebih *scientific*, sehingga melalui pelatihan ini diharapkan dapat memberikan deskripsi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pelatihan lari sprint 10 meter dan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* pada cabang olahraga taekwondo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga taekwondo kota Banjar yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Sampling jenuh*, dan diperoleh jumlah sampelnya adalah 20 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok latihan.

Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan berbagai pendekatan statistic didapat hasil sebagai berikut: Latihan lari sprint 10 meter dan resisten karet memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* pada cabang olahraga taekwondo. Bentuk latihan lari sprint 10 meter memberi pengaruh yang lebih baik dari pada latihan resisten karet. Artinya latihan lari sprint 10 meter lebih efektif atau berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* pada cabang olahraga taekwondo.

Kata Kunci: Lari *Sprint* 10 meter, Resistensi Karet, Kecepatan, Tendangan *Narae Chagi*, Olahraga Taekwondo.

**EFFECT TRAINING SPRINT RUN 10 METERS AND RESISTANCE
RUBBER THE IMPROVEMENT OF SPEED KICK NARAE CHAGI
BRANCH OF SPORTS TAEKWONDO**

**Supervisors :: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Sagitarius, M.Pd.**

**Banu Iskandar Permana
0807695**

ABSTRACT

This research is motivated special training for training to improve the skills required by taekwondo more dominant, one of which is the speed of attack and defense rate. In an effort to develop a pattern of conventional training can be pursued through a more scientific training, so the training is expected to provide a description of the speed increase narae chagi kick.

The purpose of this study was to determine the impact of training and sprinting 10 meters of rubber resistant to the increased speed narae chagi kick in the sport of taekwondo.

The method used in this study is the experimental method. The population in this study is the sport of taekwondo athletes banjo city totaling 20 people. The sampling technique used is saturated Sampling, and obtained the sample size is 20 people, then divided into two groups of training.

By processing the data using a variety of statistical approaches showed the following results: training sprint 10 meters and resistance rubber gives a significant effect on the increase in speed narae chagi kick in the sport of taekwondo. Form of training sprinting 10 meters to give a better effect than the rubber resistance training. That is 10 meters sprint training more affective or affect the speed increase narae chagi kick in the sport of taekwondo.

**Keywords: Run Sprint 10 Meters, Resistant Rubber, Speed, Narae kick Chagi,
Sport Taekwondo.**