

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI ATLET  
TAEKWONDO OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Evayulia Ambarwati**

**06061381924065**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI ATLET  
TAEKWONDO OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Evayulia Ambarwati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381924065**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**

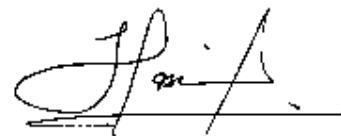


**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Dr. Herri Yusfi, M.Pd**

**NIP.198707022013111201**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI ATLET  
TAEKWONDO OGAN ILIR**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Oleh**

**Evayulia Ambarwati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381924065**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,**

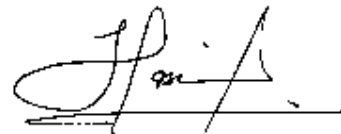
**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**

**Pembimbing,**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**



**Dr. Herri Yusfi, M.Pd**

**NIP.198707022013111201**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI ATLET  
TAEKWONDO OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh

**Evayulia Ambarwati**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381924065**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

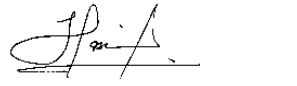
**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 28 Juli 2023**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Dr. Herri Yusfi, M.Pd**



**2. Anggota : Destriana, M.Pd**



**Palembang , Juli 2023**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd**

**NIP.198912012019032018**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Evayulia Ambarwati

Nim : 06061381924065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan shuttle run untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo ogan ilir.” Ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Evayulia Ambarwati

NIM.06061381924065

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- Tuhan yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua orang tua saya tercinta (Ayahanda Tarmizi dan Ibunda Indarwati) terima kasih selalu mendo'akan, menasehati, membimbing dan mendukung setiap langkah yang saya lakukan. Semua usaha yang saya lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat kedua orang tua tercinta saya bangga.
- Ayuk saya yang tersayang walaupun tak sedarah ( Dian Septiana ), dan adik saya ( Riska Rahmania Putri ), terimakasih sudah selalu mendukung dan memberikan semangat serta do'a, serta memberikan kasih sayangnya dan menganggap saya seperti keluarga sendiri selama ini.
- Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, dan Ibu Destriani, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
- Ibu Destriana, M.Pd. dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd terima kasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Ibu dan bapak.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Syamsuramel, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Syafaruddin, bapak Meirizal, ibu Fauziah, bapak Reza, bapak Richard, bapak Soleh, bapak Yusfi, ibu Ana, ibu Ani, ibu Silvi, bapak Wahyu, bapak Risky dan admin penjaskes yang ganteng (kak Angga).

- Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2019 Palembang. Terima kasih untuk kebersamaan selama beberapa tahun ini, semoga kita dipertemukan kembali dalam keadaan sehat dan sukses dengan impian kita masing-masing.
- Sabeum Septian selaku pelatih Taekwondo Tiger Karigamas Ogan Ilir yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para atlet taekwondo tiger karigamas yang selalu membantu dan ikutserta dalam penelitian, terutama Yuni, Dira, Epi, Ilaaa, dan teman-teman semua, semoga kalian sehat selalu dan sukses serta diberi kemudahan dalam meraih target dan cita-cita kalian.
- Terima kasih juga untuk para teman-teman dibelakang layar yang memberi semangat dan menghibur dikala diri ini sedih dan sendiri (Wakun dan wakwid).
- Agama, Bangsa, Almamaterku dan bagi siapapun yang pernah berdo'a untuk kelancaran pada penulisan skripsi ini, terima kasih.

### **MOTTO :**

- Dunia ini tidak akan berubah sedikitpun walau dirimu tidak ada, maka dari itu hiduplah untuk membuat hidupmu bermakna. (Evayulia Ambarwati)
- Boleh gagal tapi jangan lupa untuk bangkit kembali, karna jika kau berhenti setelah gagal maka semua yang kau lakukan akan sia-sia. (Evayulia Ambarwati)
- Satu untuk semua, semua untuk satu ( PENJASKES)



## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Atlet Taekwondo Ogan Ilir.” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Atlet Taekwondo Ogan Ilir yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Juli 2023



Evayulia Ambarwati  
NIM.06061381924065

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

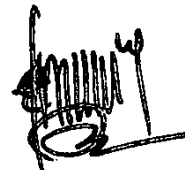
Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “ Pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo Ogan Ilir ”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga futsal.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*

Palembang, Juli 2023



Evayulia Ambarwati

NIM.06061381924065

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Hakikat Taewondo .....	5
2.1.1. Sejarah Taewondo .....	5
2.1.2. Pengertian Taewondo.....	6
2.1.3. Teknik Dasar Taewondo .....	6
2.1.4. Komponen Latihan Dalam Taewondo .....	7
2.2. Hakikat Latihan.....	8
2.2.1. Pengertian Latihan .....	8
2.2.2. Prinsip Latihan .....	9
2.3. Hakikat <i>Shuttle Run</i> .....	10
2.3.1. Pengertian <i>Shuttle Run</i> .....	10
2.4. Hakikat Kecepatan Reaksi .....	11
2.4.1. Pengertian Kecepatan Reaksi.....	11
2.5. Program Latihan.....	12
2.6. Kerangka Berpikir.....	13
2.7. Hipotesis Penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	14
3.2. Rancangan Penelitian.....	14
3.3. Variabel Penelitian .....	15
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	15
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian .....	15
3.5.1. Tempat Penelitian.....	15

3.5.2. Waktu Penelitian .....	15
3.6. Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
3.6.1. Populasi Penelitian .....	15
3.6.2. Sampel Penelitian.....	16
3.7. Instrumen Penelitian.....	16
3.8. Prosedur Penelitian.....	18
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.10. Teknik Analisis Data.....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	21
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	21
4.1.3. Deskripsi Data Penelitian.....	22
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Tes Awal ( <i>Pretest</i> ).....	22
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ).....	23
4.1.6. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi.....	24
4.1.7. Uji Normalitas Data .....	25
4.1.8. Uji Homogenitas .....	26
4.1.9. Uji Hipotesis.....	26
4.2. Pembahasan Hasil penelitian.....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>30</b>
5.1. Kesimpulan .....	30
5.2. Saran.....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Shuttle Run</i> .....	10
Gambar 2.2. Kerangka Berpikir .....	13
Gambar 3.1. Alat <i>Whole Body Reaction</i> .....	17
Gambar 4.1. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kecepatan dan Reaksi Atlet Taewondo....	23
Gambar 4.2. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kecepatan dan Reaksi Atlet Taewondo ..	24
Gambar 4.3. Diagram Perbedaan Nilai Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	25

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	14
Tabel 3.2. <i>Norma Whole Body Reaction</i> .....	18
Tabel 4.1. Hasil <i>Pretest</i> Kecepatan Reaksi Atlet Taewondo .....	22
Tabel 4.2. Hasil <i>Posttest</i> Reaksi Atlet.....	23
Tabel 4.3. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	24
Tabel 4.4. Hasil Data Uji Normalitas.....	26
Tabel 4.5. Hasil Data Uji Homogenitas .....	26
Tabel 4.6. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup .....	36
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul Skripsi .....	37
Lampiran 3. Lembar kartu Bimbingan Proposal Penelitian.....	38
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	39
Lampiran 5. Lembar Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	40
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	41
Lampiran 7. SK Penelitian .....	43
Lampiran 8. Lembar Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian .....	44
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	45
Lampiran 10. Lembar Undangan Seminar Hasil Penelitian.....	46
Lampiran 11. Lembar Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	49
Lampiran 12. Lembar Undangan Seminar Hasil Penelitian.....	50
Lampiran 13. Lembar Perbaikan Ujian Akhir Penelitian.....	53
Lampiran 14. Data <i>Pretest</i> .....	54
Lampiran 15. Data <i>Posttest</i> .....	55
Lampiran 16. Distribusi T .....	56
Lampiran 17. Daftar Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	58
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	60



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* UNTUK MENINGKATKAN  
KECEPATAN REAKSI ATLETTAEKWONDO OGAN ILIR**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan reaksi atlet taekwondo Ogan Ilir. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperiment*, dengan menggunakan penelitian *one-group pretest dan posttest design*. Desain ini menggunakan *pretest* (sebelum perlakuan), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel *independent* (latihan *shuttle run*) dan variabel *dependent* (kecepatan reaksi atlet taekwondo). Penelitian ini menggunakan sampel 30 orang atlet putri usia 15-20 tahun taekwondo Ogan Ilir. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2023 – 20 Maret 2023. Instrumen penelitian adalah menggunakan *Whole Body Reaction* dengan uji analisis data menggunakan SPSS versi 26 dengan uji *T-score*, uji normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis, dan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan reaksi, diperoleh hasil pada  $t_{hitung}$  13,02 dan  $t_{tabel}$  1,69 (df29) dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000. Hasil  $t_{hitung}$  13,02 >  $t_{tabel}$  1,69 dan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Data pretest memiliki hasil rata-rata 49,99, selanjutnya pada saat *postest* rata-rata mencapai 62,00. Besarnya peningkatan kemampuan *motoric* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 12,00. Temuan penelitian ini ada bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan reaksi. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan *shuttle run* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo.

Kata kunci : *Shuttle run*, Kecepatan Reaksi, Taekwondo

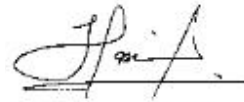
**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Dr. Herri Yusfi, M.Pd  
NIP.198707022013111201**

**THE EFFECT OF *SHUTTLE RUN* TRAINING TO INCREASE THE  
REACTION SPEED OF TAEKWONDO ATHLETE OGAN ILIR**

---

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the effect of *shuttle run* training on increasing the reaction speed of taekwondo athlete Ogan Ilir. The type of research used in this study is *experimental quasy*, using *one-group pretest and posttest design* research. This design uses a *pretest* (before treatment), thus the results of the treatment can be known more accurately, because it compares with the situation before treatment. This study aims to determine whether there is an influence between the *independent variable* (*shuttle run training*) and the dependent variable (reaction speed of taekwondo athletes). This study used a sample of 30 female athletes aged 15-20 years taekwondo Ogan Ilir. This research will be conducted on February 13, 2023 – March 20, 2023. The research instrument is using *Whole Body Reaction* with data analysis test using SPSS version 26 with *T-score test*, data normality test, homogeneity test, hypothesis test, and t-test. The results of this study showed that *shuttle run* training can increase reaction speed, obtained results at tcount 13.02 and ttable 1.69 (df29) with a significance value (*2-tailed*) of 0.000. The calculated results of 13.02 > table 1.69 and significance values (*2-tailed*) of 0.000 < 0.05 then these results show a significant influence. The pretest data had an average result of 49.99, then at the time of the average posttest reached 62.00. The magnitude of the increase in motor ability can be seen from the difference in the average value of 12.00. The findings of this study exist that *shuttle run* exercises can increase reaction speed. The implication of this study is that *shuttle run* exercises can be used as one type of exercise to increase the reaction speed of taekwondo athletes.

Keywords: *Shuttle run*, Reaction Speed, Taekwondo

---

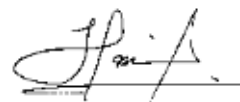
**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Dr. Herri Yusfl, M.Pd  
NIP.198707022013111201**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini beladiri telah banyak diminati dan berkembang di berbagai daerah kota maupun kabupaten, bahkan sudah diminati dan dipelajari di Nasional maupun internasional. Beladiri adalah suatu cabang olahraga yang bersifat *body contact* atau langsung berhadapan antara satu atlet dengan atlet lainnya, dengan menggunakan lawan untuk berlatih (Paypas et al., 2019). Pada perkembangan zaman seperti sekarang ini orang tua bahkan sudah mempercayakan anaknya untuk mengikuti beladiri, guna untuk melindungi diri dari tindak kriminal dan kejahatan diluar sana, tetapi tidak banyak juga para orang tua yang masih takut untuk mengikutsertakan anaknya untuk mengikuti beladiri, karena sudah terbenam dipikiran orang tua bahwa beladiri itu keras, kejam dan melibatkan kontak fisik. Beladiri itu sendiri sangat banyak jenis nya, dan sangat beragam. Tekniknya pun bervariasi, dari teknik yang lembut sampai yang keras dan kaku, dan dari teknik sederhana sampai ke teknik yang mematikan. Bermacam-macam nama dari daerahnya masing-masing, dari yang tradisional hingga ke internasional. Terdapat beberapa olahraga beladiri yang berasal dari asia, diantaranya pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain (Paypas et al., 2019). Beladiri taekwondo itu sendiri pun berasal dari Korea. Bisa dibilang taekwondo adalah beladiri *modern*. Taekwondo menyerang dominan dengan menggunakan kaki. Teknik yang dikeluarkan mulai dari *low* teknik hingga *high* teknik. Teknik taekwondo pun beragam, mulai dari tendangan, pukulan, tangkisan, elakan atau menghindar, kuda-kuda.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri berprestasi. Olahraga ini tidak hanya mengajarkan aspek fisik saja, melainkan juga menekan pada aspek disiplin mental. Taekwondo bisa juga membentuk karakter seseorang, dengan mengikuti olahraga beladiri taekwondo ini maka kepribadian dan karakter seseorang akan terbentuk. Taekwondo membutuhkan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan oleh intensitas gerakan yang tinggi dalam melaksanakan setiap teknik gerakan. Dalam dunia olahraga, taekwondo cukup digemari kalangan anak-anak maupun remaja. (Wahyuni, 2020) “taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju, tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki. Taekwondo adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki

yang dinamis”. Taekwondo sendiri adalah beladiri yang menggunakan serangan dengan kaki, dimana sasaran dalam tendangan taekwondo adalah kearah badan dan kepala. Tendangan dalam taekwondo terdiri berbagai macam tendangan. Setiap teknik tendangan memerlukan kekuatan dan kecepatan dalam melakukannya. Hal ini sesuai pendapat (Rarasti & Heri, 2019) yaitu ”untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima”.

Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan dalam olahraga taekwondo, gerakan dalam menyerang maupun menghindar sangat membutuhkan aspek tersebut. Apabila tidak adanya kecepatan reaksi maka gerakan menghindar akan sulit atau tidak leluasa dilakukan. Jika ditinjau dari pertandingan dan latihan, kecepatan reaksi atlet taekwondo lambat dan kaku. Setiap gerakan menghindar atau mengelak pun masih sangat lambat. Serangan maupun tangkisan atlet taekwondo ogan ilir masih terbilang cukup jauh dari atlet pada unit latihan yang lain. Pada latihan-latihan yang telah diberikan dan uji coba pertandingan pada saat PORKAB 27 September 2022, peneliti melihat pada kegiatan tersebut dari teknik tendangan maupun hindaran atau elakan pada atlet taekwondo ogan ilir masih sangat lambat. Pada saat PORKAB masih terdapat atlet yang tidak dapat mengatasi permasalahan tersebut, hanya bisa menerima serangan dari lawan tanpa adanya elakan yang digunakan. Pada saat menyerang pun banyak point yang tidak masuk, dan serangannya pun lebih mudah diantisipasi oleh musuh. Pada saat dilapangan, atlet juga kurang disiplin, karena pada saat latihan atlet banyak yang masih suka mengobrol maupun bermain. Kekurangan pada saat latihan ini harus diatasi oleh pelatih dengan memberikan *game* yang menarik yang masih berkaitan dengan materi yang dibahas. Kendala pada saat latihan juga atlet banyak yang datang terlambat, sehingga terjadi penumpukan materi yang akan disampaikan pada saat latihan. Keterlambatan atlet pada saat latihan pun berpengaruh pada proses latihan, karena memotong waktu yang telah ditetapkan. Hal tersebut sebisa mungkin pelatih memberi dorongan dan masukan serta ketegasan kepada atlet untuk datang tepat waktu, supaya tidak menghambat proses latihan tersebut.

Sejalan dengan penelitian (Rarasti & Heri, 2019) salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan kecepatan reaksi dalam melakukan tendangan dengan megembangkan alat latihan. Alat yang dimaksud disini adalah alat yang bisa membantu meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi atlet pada saat melakukan tendangan dalam taekwondo, dan penelitian Tamher dan Linda

Desrianda (2016) Setiap cabang olahraga membutuhkan kecepatan reaksi sebagai salah satu penunjang penampilannya di lapangan, begitu pula untuk cabang olahraga taekwondo. Kecepatan reaksi di butuhkan setiap atlet taekwondo baik untuk menyerang maupun bertahan, sebelum melakukan sebuah tendangan. (Yusri et al., 2018) Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang atlet Taekwondo dalam frekuensi tendangan yang berlangsung cepat, kecepatan reaksi sangat menguntungkan bagi seorang atlet taekwondo karena reaksi yang maksimal akan mempermudah atlet mendapatkan angka dalam pertandingan. Kecepatan reaksi merupakan tanggapan tubuh terhadap rangsangan yang diberikan, Semakin cepat reaksi tendangan yang dilakukan maka hasil yang diperoleh akan lebih baik.

Berdasarkan hal diatas penulis pun tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan reaksi untuk atlet sehingga prestasi bisa dicapai.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pembahasan diatas dapat diidentifikasi masalah, yaitu:

1. Kecepatan reaksi atlet taekwondo Ogan Ilir masih lambat
2. Atlet kurang disiplin, sehingga pada saat latihan susah untuk mengerti materi latihan.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo ogan ilir.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo ogan ilir”?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo ogan ilir.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini, dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet taekwondo Ogan Ilir dan sebagai sumber referensi dalam penelitian-penelitian sejenis selanjutnya.

#### **1.4.1 Secara teoristis**

- a. Memberi pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan penjaskes
- b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang tepat dalam beladiri taekwondo.

#### **1.4.2 Secara praktis**

- a. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet
- b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi dalam satu pertandingan taekwondo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdntulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73.
- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 9(2), 75–81.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sma. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan Antara Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 176–185.
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan Antara Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 176–185.
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Lari Bolak Balik Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas Vii Smp Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78-87.
- Daulay, R. A., & Sinulingga, A. (2016). Pengaruh Latihan Saq Terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(2), 78–97.
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis Biomotor Kecepatan Reaksi Pada Pemain Bola Voli Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40–50.

- Haqqi, R. (2018). Pengaruh Core Exercise Dan Ladder Drill Exercise Dengan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Bolabasket.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139.
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Dapat Memengaruhi Kecepatan Atlet Bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang Untuk Porprov Tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76–83.
- Jenih, J., Ointu, M. A. A., & Sugiarto, T. (2020). Perancangan Dan Implementasi Sistem Informasi Lokasi Dojang Taekwondo Berbasis Web. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 61–69.
- Juliansyah, M. A., Iyakrus, I., & Destriana, D. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Hasil Pukulan Overhead Lob Bulu Tangkis. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Junaidi, R., & Susanti, F. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Uptd Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.
- Junaidi, R., & Susanti, F. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Uptd Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.
- Khusuma, P., & Sunarti, V. (2021). Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4895–4901.
- Kurniawan, C., Tarigan, H., & Suranto, S. (2013). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(4).
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88.



- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 876–888.
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 876–888.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Ebiomedik*, 3(1).
- Paypas, A. A., Dewi, R. K., & Brata, K. C. (2019). Implementasi Topsis Pada Sistem Rekomendasi Tempat Latihan Bela Diri Di Kota Malang Berbasis Lokasi. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer* E-Issn, 2548, 964x.
- Rahmalia, R., & Fahrizqi, E. B. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 8-12.
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 100–104.
- Santoso, K. A. E., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shulte Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 2(2), 90–95.
- Sarastuti, A. W., & Widyantoro, B. (2018). Latihan Fisik bagi Penderita Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(12), 930-933.
- Simamora, I. R., & Akbari, M. (2022). Tingkat Kecemasan Orang Tua Terhadap Anak Dalam Mengikuti Olahraga Beladiri Di Club Taewondo Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 12–22.
- Sleman, O. P. S.-K. (2018). Identifikasi Latihan Suplemen Atlet Angkat Besi Klub.
- Subekti, T. A., Supriyadi, S., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Pola Latihan Dribble Terhadap Kecepatan Dribbling Pada Pemain U14-U15 Ssb Unibraw 82 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 148–157.
- Sugihartono, T. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Dojang Teladan Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 174–182.

- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640–653.
- Yandi, A. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa Ssb Alam Sakti Kabupaten Kerinci. *Jurnal Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa Ssb Alam Sakti Kabupaten Kerinci*.
- Yasa, I. P. M., Laksana, A. A. N. P., Soni, E., Darmada, I. M., Pranata, I. K. Y., & Saputra, I. G. A. A. (2022). Pengaruh Latihan Lari Amplop Terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Dojo Weleng Manggarai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 175-185.
- Yusri, I., Abdurrahman, A., & Karimuddin, K. (2018). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tae Kwon Do Pada Atlet Tae Kwon Do Ppld Provinsi Aceh Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1).