

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE DRILL* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *DOLYO*  
*CHAGI* ATLET TAEKWONDO JUNIOR**

**TAHTA SYAM'UTAMA PERSADA  
NIM. 2220129310001**



**PROGRAM STUDI MAGISTER  
PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**TESIS**

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE DRILL* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *DOLYO*  
*CHAGI* ATLET TAEKWONDO JUNIOR**

**TAHTA SYAM'UTAMA PERSADA**

**NIM. 2220129310001**

**Tesis**

**Diajukan sabagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER  
PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN TESIS

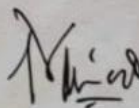
Judul Tesis : Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Junior  
Nama : Tahta Syam'Utama Persada  
NIM : 2220129310001

disetujui,

Komisi pembimbing



**Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.**  
Pembimbing Utama



**Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.**  
Pembimbing Pendamping

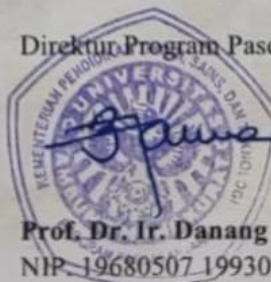
diketahui,

Koordinator Prodi Magister  
Pendidikan Jasmani



**Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana ULM



**Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.**  
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

## HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Junior  
Nama : Tahta Syam'Utama Persada  
NIM : 2220129310001

Komisi Penguji Tesis,

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. Dr. Herita Warni, M.Pd.                | Ketua Penguju         |
| 2. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.              | Pembimbing Utama      |
| 3. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.               | Pembimbing Pendamping |
| 4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Penguji I             |
| 5. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.           | Penguji II            |

Mengetahui,  
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani  
PPS ULM



**Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19801225 2012012 1 002

## SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

---

**SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI**

NOMOR : 057/UNB.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Tahta Syam'Utama Persada**

Dengan judul Tesis :

*Pengaruh Latihan Hurdle Drill dan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dohyo Chagi Atlet Taekwondo Junior*

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi s 20%, dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 20 Juni 2025  
Direktur,

  
Prof. Dr. Ir. Daeng Blyatmoko, M.Si.  
NIP 196805071993031020



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tahta Syam'Utama Persada  
NIM : 2220129310001  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
Judul Tesis : **“Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Junior”**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka/

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, 1 Juli 2025  
Yang membuat pernyataan,



Tahta Syam'Utama Persada  
NIM. 2220129310001

## ABSTRAK

**TAHTA SYAM'UTAMA PERSADA. 2025.** Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* Dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Junior. Pembimbing: (I) Dr. Ma'riful., M.Pd. (II) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Pengaruh, *Hurdle Drill*, *Ladder Drill*, Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi*.

Penelitian ini menyoroti pentingnya kecepatan tendangan dalam Taekwondo, khususnya teknik *Dolyo Chagi*, yang berperan penting dalam meraih poin saat bertanding. Atlet dengan kecepatan tendangan tinggi lebih mudah mengenai lawan dan menghindari serangan balik, tetapi banyak atlet junior masih mengalami kesulitan dalam meningkatkannya. Untuk mengatasi masalah ini, diterapkan metode *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill*, yang masing-masing berfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai serta keseimbangan, serta kelincahan, koordinasi, dan kecepatan langkah. Latihan kedua metode ini diharapkan dapat mengoptimalkan eksekusi tendangan *Dolyo Chagi*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dolyo Chagi* pada atlet Taekwondo junior di Kabupaten Kotabaru.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest* pada 20 atlet Taekwondo junior di Kabupaten Kotabaru. Program latihan dilaksanakan selama 16 sesi dalam satu bulan dengan empat kali latihan per minggu. Instrumen untuk mengambil data kecepatan tendangan *Dolyo Chagi* adalah dengan melakukan tendangan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Teknik analisis data melalau tahap awal yaitu deskripsi data. Kemudian, dianalisis dalam tiga tahap: analisis deskriptif, uji prasarat, dan uji parametrik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan *Dolyo Chagi* pada atlet Taekwondo junior Kabupaten Kotabaru, dengan rata-rata kecepatan meningkat dari 11.60 menjadi 14.90 tendangan dalam 10 detik. Uji statistik membuktikan perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ), menegaskan efektivitas latihan ini.

Penelitian yang telah dilakukan secara jelas menunjukkan bahwa latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dolyo Chagi* pada atlet Taekwondo junior Kabupaten Kotabaru. Peningkatan ini tidak hanya terbukti dari hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, namun juga berdampak positif pada aspek lain seperti koordinasi gerakan kaki, keseimbangan tubuh, serta kelincahan transisi dari posisi bertahan ke menyerang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan ini sangat efektif dan direkomendasikan sebagai program pembinaan untuk meningkatkan performa atlet Taekwondo saat bertanding.

## ABSTRACT

**TAHTA SYAM'UTAMA PERSADA.** 2025. *The Effect of Combination of Hurdle Drill and Ladder Drill on Increasing the Kicking Speed of Dolyo Chagi, a Junior Taekwondo Athlete. Supervisor: (I) Dr. Ma'ruful., M.Pd. (II) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.*

**Keywords:** *Influence, Hurdle Drill, Ladder Drill, Dolyo Chagi kick speed*

*This study highlights the importance of kick speed in Taekwondo, particularly the Dolyo Chagi technique, which plays a crucial role in scoring points during competitions. Athletes with high kick speed find it easier to hit their opponents and avoid counterattacks; however, many junior athletes still struggle to improve their speed. To address this issue, the Hurdle Drill and Ladder Drill methods were implemented, focusing on enhancing leg muscle explosiveness and balance, as well as agility, coordination, and step speed. The combination of these two methods is expected to optimize the execution of the Dolyo Chagi kick. This study aims to analyze the effect of combining Hurdle Drill and Ladder Drill training on increasing Dolyo Chagi kick speed in junior Taekwondo athletes in Kotabaru Regency.*

*This study uses a quantitative method with a One Group Pretest-Posttest experimental design on 20 junior Taekwondo athletes in Kotabaru Regency. The training program was conducted over 16 sessions in one month, with four training sessions per week. The instrument used to measure Dolyo Chagi kick speed required athletes to perform the kick as quickly and as frequently as possible within 10 seconds. Data analysis began with data description, followed by three stages: descriptive analysis, prerequisite tests, and parametric tests.*

*The results indicate that the combination of Hurdle Drill and Ladder Drill training significantly increased the Dolyo Chagi kick speed in junior Taekwondo athletes in Kotabaru Regency, with the average speed improving from 11.60 to 14.90 kicks in 10 seconds. Statistical tests confirmed a significant difference between pretest and posttest results ( $p < 0.05$ ), reinforcing the effectiveness of this training program.*

*The research that has been conducted clearly shows that Hurdle Drill and Ladder Drill exercises have a significant effect on increasing the speed of Dolyo Chagi kicks in junior Taekwondo athletes in Kotabaru Regency. This increase is not only evident from the results of statistical tests that show a significant difference between pretest and posttest, but also has a positive impact on other aspects such as leg movement coordination, body balance, and agility in transitioning from defensive to attacking positions. Thus, it can be concluded that this training method is very effective and is recommended as a coaching program to improve the performance of Taekwondo athletes during competitions.*

Banjarmasin, July 8, 2025

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**UPA BAHASA ULM**

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140  
Email: [uptbahasa@ulm.ac.id](mailto:uptbahasa@ulm.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

NO: 146/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:  
***"The Effect of the Combination of Hurdle Drill and Ladder Drill on Increasing the Kicking Speed of Dolyo Chagi, a Junior Taekwondo Athlete"*** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : TAHTA SYAM UTAMA PERSADA  
Nim : 2220129310001  
Jurusan/Fakultas : S2 PJOK  
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 8, 2025  
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Tahta Syam'utama Persada lahir 22 Januari 1992 di Kabupaten Kotabaru, dari Pasangan suami istri Syam'Una Tayar (Alm) dan Misriani Wahidah. Penulis merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Menempuh Pendidikan di SD Negeri 6 Dirgahayu lulus tahun 2004, SMP Negeri 1 Kotabaru Lulus Tahun 2007. Kemudian, melanjutkan ke jenjang pendidikan SMA Negeri 1 Kotabaru Lulus Tahun 2009, dan pada tahun 2009 Penulis melanjutkan ke perguruan tinggi negeri, tepatnya di STKIP Paris Barantai Kotabaru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan Pendidikan strata satu (S1) pada tahun 2014, dan mulai bekerja di SMKN 1 Kotabaru, Kecamatan Pulau Laut Sigam, Kabupaten Kotabaru, Kalimantan Selatan, tahun 2015 sampai dengan sekarang, mata Pelajaran yang diampu peneliti adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

## PRAKATA

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala karunia dan ridho-NYA sehingga proposal tesis dengan judul ”Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Junior” dapat penulis selesaikan. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Ketua Program studi Magister Pendidikan Jasmani sekaligus sebagai pembimbing pendamping bimbingan, atas arahan dan waktu yang diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen pembimbing tesis dan perkuliahan.
4. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. sebagai Pembimbing Utama atas bimbingan, arahan dan waktu yang diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen pembimbing tesis dan perkuliahan.

5. Seluruh Dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama Pendidikan.
6. Kedua orang tua Syam'Una Tayar (alm) & Misriani Wahidah yang selalu mendukung dan tidak pernah berhenti mendoakan anak sulungnya untuk semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi.
7. Aulia Chikita Eren, S.Pd. istri tercinta yang tidak pernah bosan selalu mendukung dan menemani dalam suka maupun duka.
8. Anak – anak tersayang Ertha Shaqueena Nafisa dan Erkinta Desiva Qaireen. terimakasih doa dan dukungannya.
9. M. Ramlie, S.Pd.,MM. Kepala Sekolah SMKN 1 Kotabaru & rekan guru serta staf TU SMKN 1 Kotabaru yang memberikan dukungan selama perkuliahan.
10. Pengcab Taekwondo Kabupaten Kotabaru dan seluruh atlet yang selalu mendukung selama dalam kegiatan penelitian.
11. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2022 yang tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan.

Banjarmasin, 1 Mei 2024  
Penulis

Tahta Syam'utama Persada

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
SURAT KETERANGAN ABSTRAK BAHASA INGGRIS.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
I. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Teoritis .....	8
2.1.1 Pengaruh .....	8
2.1.2 Pengertian Latihan .....	9
2.1.3 Metode Latihan .....	15
2.1.4 Metode Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	16
2.1.5 Metode Latihan <i>Hurdle Drill</i> .....	20
2.1.6 Sintak Metode Latihan <i>Hurdle Drill</i> dan <i>Ladder Drill</i> .....	24
2.1.7 Kecepatan.....	25
2.1.8 Tendangan <i>Dolyo Chagi</i> .....	26
2.2 Penelitian Relevan .....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian .....	34
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	35

3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.4 Instrumen Penelitian .....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6 Teknik Analisis Data .....	44
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.1.1 Deskripsi Data.....	47
4.1.2 Analisis Deskriptif .....	52
4.1.3 Uji Prasyarat.....	52
4.1.4 Uji Hipotesis .....	54
4.2 Pembahasan.....	56
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	78

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Skala Intensitas Untuk Latihan Kecepatan .....	13
2.2 Sintak Metode Latihan <i>Hurdle Drill</i> dan <i>Ladder Drill</i> .....	24
3.1 Penilaian Kecepatan Tendangan Dolyo Chagi Atlet Dalam 10 detik..	38
4.1 Data Keseluruhan Pretest dan Posttest.....	47
4.2 Data Hasil Pretest.....	49
4.3 Data Hasil Posttest .....	50
4.4 Hasil Statistik Deskriptif.....	52
4.5 Hasil Uji Normalitas .....	53
4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	53
4.7 Hasil Uji Paired Samples T-Test.....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	18
2.2 Foot in Each .....	18
2.3 Feet In Each .....	18
2.4 In Out In Out .....	19
2.5 <i>Ladder Drill</i> .....	20
2.6 Forward Jump (Lompat Rintangan) .....	21
2.7 <i>Hurdle Drill</i> .....	23
2.8 Tendangan Dolyo Chagi .....	27
2.9 Diagram Alur Kerangka Berpikir .....	32
3.1 Desain One Group Pre-Test – Post-Test Design.....	36
3.2 Tendangan Dolyo Chagi .....	39
3.3 Tendangan Dolyo Chagi .....	39
4.1 Diagram Hasil Pretest .....	60
4.2 Diagram Hasil Posttest.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Pengcab Taekwondo Kotabaru ....	79
2. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian dari Pengcab T.T. Kotabaru .....	70
3. Sesi Latihan Harian 1-16 .....	81
4. Program Latihan.....	97
5. Data Mentah Hasil Penelitian .....	104
6. Nama Panitia/Petugas Penelitian .....	105
7. Dokumentasi Penelitian Pretest .....	106
8. Dokumentasi Penelitian Perlakuan (Treatment) .....	107
9. Dokumentasi Penelitian Posttest.....	108
10. Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan Sesuai Prosedur.....	109
11. Foto Bersama Sampel Penelitian .....	110
12. LoA Artikel Hasil Penelitian .....	111
13. Artikel Penelitian .....	112