



PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA DINDING TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN *DWI HURIGI* PADA BELADIRI TAEKWONDO

Ahmad Rozaqul Alfian¹, Musyafari Waluyo²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2014
Disetujui Mei 2014
Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:

dwi hurigi kick;

Abstrak

Tujuan: Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi*. **Metode:** Desain eksperimental (*the pretest posttest one group design*). Penelitian ini menggunakan *stratified sample* bahwa populasi terbagi atas tingkat-tingkat atau strata. Tingkat yang diambil di dalam penelitian ini adalah tingkat sabuk hijau sampai merah yang sudah mendapatkan materi tentang tendangan *dwi hurigi* ($n= 12$). Teknik pengumpulan data menggunakan tes tendangan *dwi hurigi* yang didokumentasikan dalam bentuk foto dan video serta menggunakan lembar penilaian tendangan *dwi hurigi* yang dilakukan oleh sampel. Analisis data menggunakan teknik analisis t-test dengan taraf signifikansi 5% dan uji beda persentase. **Hasil:** Diperoleh hasil nilai *thitung*= 4.08. Kemudian dengan $db= 11$ dan dengan menggunakan taraf signifikansi 5% didapatkan *ttabel*= 2.20. Dengan *thitung* > *ttabel* didapatkan hasil bahwa hipotesis kerja yang mengatakan ada pengaruh dari latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi* diterima. **Simpulan:** Latihan menggunakan media dinding dapat membantu meningkatkan hasil tendangan *dwi hurigi*. **Saran:** Bagi pelatih hendaknya memberikan metode latihan yang sesuai dan mudah dimengerti oleh *jeja* agar mereka mampu belajar tendangan *dwi hurigi* dengan baik dan benar dan latihan tendangan *dwi hurigi* hendaknya dilakukan dengan cara merapat ke dan berpegangan pada dinding terlebih dahulu agar lebih mudah di dalam melatih keseimbangan dan putaran sendi panggulnya.

Abstract

Methods: Experimental design (*the pretest posttest one group design*). This research uses stratified sample which means the population is divided into levels of strata. The level taken in this research is green belt to red belt level that has already got the material about *dwi hurigi kick* ($n= 12$). The technique of collecting data used *dwi hurigi kick* documented in the form of photos and videos and used the assessment sheet *dwi hurigi kick* performed by the sample. Data analysis used t-test analysis techniques with a significance level of 5% and the percentage of different test. **Results:** Based on data, the result *tcount*= 4.08. then with $db= 11$ and using the significance level of 5% is obtained *ttable*= 2.20 with *tcount* > *ttable* showed that the working hypothesis that says there is an effect of practicing using wall media to increase *dwi hurigi kick* received. **Conclusion:** Practicing using wall media can improve *dwi hurigi kick*. **Suggestion:** Coach should provides appropriate training methods and easily understood by *Jeja* so that they can learn *dwi hurigi kick* properly and practice *dwi hurigi kick* should be done by move closer and holding onto the wall first in order to make it easier on practicing balance and lap joints pelvis.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: alfan_ahmad55@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Hal ini sangat bermanfaat untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh manusia agar tetap dalam kondisi prima di tengah rutinitas kegiatan keseharian yang sangat padat. Seiring dengan berkembangnya jaman, banyak orang yang berolahraga tidak hanya ingin mendapatkan kesehatannya saja namun juga ingin sekaligus belajar bagaimana cara membela diri atau mempertahankan dirinya dari para penjahat pada saat-saat tertentu. Untuk itulah mereka yang mempunyai pola pikir semacam itu mempelajari beladiri untuk kebutuhan pribadinya. Salah satu beladiri yang bisa dipelajari dan sudah cukup dikenal di Indonesia adalah olahraga beladiri taekwondo.

Sebagai beladiri yang identik dengan penggunaan kaki sebagai alat serangnya, taekwondo memiliki banyak sekali variasi tendangan mulai dari tendangan yang mudah dipelajari dan dikuasai hingga tendangan yang sulit dipelajari dan dikuasai oleh para *jeja*. *Dwi hurigi* merupakan salah satu contoh teknik tendangan yang cukup sulit dipelajari dan dikuasai. Teknik tendangan ini memerlukan keterampilan khusus dari individu yang bersangkutan serta fleksibilitas sendi panggul yang baik. Keseimbangan tubuh juga harus baik, hal ini dikarenakan penebaran sasaran dari tendangan *dwi hurigi* adalah pada bagian kepala lawan. Ada 5 aspek lain yang perlu diperhatikan di dalam melakukan tendangan *dwi hurigi*. Kelima aspek tersebut adalah kaki tumpu, step, snep, posisi badan, dan gerak akhir.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan terhadap para *jeja* yang tergabung di dalam *Dojang Al-Asyhar* tentang tendangan *dwi hurigi* memperlihatkan bahwa tendangan *dwi hurigi* yang dilakukan oleh para *jeja* tersebut masih belum baik meskipun mereka telah berlatih tendangan *dwi hurigi* sekurang-kurangnya 4 bulan. Faktor utama yang menyebabkan kurang

baiknya tendangan *dwi hurigi* yang mereka lakukan adalah putaran sendi panggul. Putaran sendi panggul yang dilakukan *jeja* belum begitu sempurna sehingga mempengaruhi hasil tendangan *dwi hurigi* yang dilakukannya. Perlu adanya pemberian metode latihan yang benar agar hasil tendangan *dwi hurigi* yang dilakukan bisa maksimal. Dengan metode latihan yang benar, diharapkan *jeja* tidak lagi mengalami kesulitan dalam berlatih tendangan *dwi hurigi* dan tidak membutuhkan waktu yang sangat lama untuk menguasai sebuah gerakan tersebut. Dari permasalahan tersebut di atas, maka penelitian ini menggunakan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan *Dwi Hurigi* pada Beladiri Taekwondo”. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (*pretest-posttest one group design*). Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *posttest*. Perbedaan antara sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen yang diberikan (Suharsimi Arikunto, 2006:85).

Di dalam penelitian ini terdapat 2 macam variabel, yakni variabel bebas yang berisi latihan tendangan *dwi hurigi* menggunakan media dinding dan variabel terikat yang berisi hasil tendangan *dwi hurigi*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified sample. Untuk mendapatkan data yang baik perlu adanya alat-alat pendukung yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Alat-alat tersebut adalah dobok (seragam taekwondo), target, kamera, dinding, alat tulis, lembar penilaian, dan program

latihan. Setelah alat-alat tersebut terpenuhi, semua hal yang telah diprogramkan di dalam penelitian bisa dilaksanakan termasuk melakukan latihan *dwi hurigi* dengan cara merapat ke dinding.

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi beberapa tahap, yakni : 1) menyusun rancangan penelitian, 2) memilih lapangan penelitian, 3) mengurus perijinan, 4) melakukan tes awal (*pre test*), 5) pemberian *treatment* kurang lebih sebanyak 12 kali yang setiap minggunya diberikan sebanyak 3 kali yakni pada hari jumat sore, minggu pagi, dan minggu malam, 6) melakukan *post test* untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari *treatment* yang diberikan terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi*.

Analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji beda antara tes awal dan tes akhir. Perbedaan antara tes awal dan tes akhir diasumsikan sebagai efek dari *treatment* yang diberikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian yang dilakukan, maka data tersebut bisa diolah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan dengan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi*. Hasil uji perbedaaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Antara *Pretest* dan *Posttest* Tendangan *Dwi Hurigi*

Tes	N	Mean	Thitung	ttabel
Awal	12	70.58	4,08	2,20
Akhir	12	82.97		

Dari pengujian perbedaan dengan menggunakan statistik uji-t dihasilkan $t_{hitung}=4,08$ dan t_{tabel} dengan $N=12$, $db=N-1=12-1=11$, dengan taraf signifikansi 5% sebesar 2,20. Jadi, nilai t_{hitung} yang diperoleh tersebut signifikan maka pada taraf signifikansi 5% dengan $db=11$ hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi* ditolak. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi ada pengaruh latihan

menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi* diterima.

Selain untuk melakukan uji perbedaan, data yang didapatkan juga digunakan untuk melihat seberapa tinggikah persentase peningkatan tendangan *dwi hurigi* setelah diberikan metode latihan menggunakan media dinding. Adapun peningkatan persentase tendangan *dwi hurigi* yang dihasilkan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Persentase Peningkatan Tendangan *Dwi Hurigi*

Kelompok	N	Mea n Pret est	Mea n Postt est	Mean Differ ent	Persent ase Pening katan
<i>Dwi Hurigi</i>	1	70.5	82.9	12.39	17.55%
	2	8	7		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kelompok sampel memiliki peningkatan sebesar 17.55% terhadap hasil tendangan *dwi huriginya* setelah diberikan metode latihan menggunakan media dinding. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode latihan tendangan *dwi hurigi* dengan cara merapat dan berpegangan pada dinding membantu peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi* yang dihasilkan oleh para *jeja*.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan *dwi hurigi*.

Ditemukannya hasil penelitian tersebut di atas, sesuai dengan landasan teori yang terdapat pada bab II, yakni:

- 1) Pada prinsipnya ada 7 unsur yang harus dipelajari di dalam melakukan sebuah tendangan *dwi hurigi*. Ketujuh unsur tersebut adalah fleksibilitas sendi panggul, keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, step, snep, posisi badan, dan gerak akhir. Semua unsur tersebut seharusnya perlu diperhatikan secara penuh oleh *jeja* agar tendangan *dwi hurigi* yang dilakukannya bisa sempurna. Namun, dari ketujuh unsur tersebut terdapat faktor dominan yang mempengaruhi baik buruknya tendangan

dwi hurigi. Faktor tersebut adalah fleksibilitas sendi panggul. Fleksibilitas sendi panggul ini dapat dilatih dengan cara melakukan latihan tendangan *dwi hurigi* dengan merapat dan berpegangan pada dinding. Hal tersebut juga dimaksudkan untuk melatih keseimbangan tubuh.

2) Secara lebih dalam, perlu adanya analisis mekanika mengenai tendangan *dwi hurigi* agar model latihan seperti di atas bisa efektif dan tidak sia-sia. Paparan mengenai analisis mekanika gerakan tendangan *dwi hurigi* bisa dijelaskan sebagai berikut:

Sasaran utama gerak yang ingin dicapai di dalam penelitian ini adalah *jeja* bisa melakukan tendangan ke belakang dengan mengait arah kepala (*dwi hurigi*) dengan baik dan benar. Gerak tentang tendangan *dwi hurigi* diklasifikasikan ke dalam *giving motion*. Ada 2 tujuan dari gerakan *giving motion* yang dilakukan yakni *to external objects* seperti *kicking* atau menendang dan *to one's own body* seperti menumpu pada tanah. Tumpuan yang dimaksud dalam tendangan *dwi hurigi* adalah *locomotion on foot and rotary locomotion*. Sasaran mekanika yang penting di dalam tendangan *dwi hurigi* antara lain adalah keseimbangan, daya penggerak yang didapat dari otot, proyeksi berupa pengoptimalan dari kecepatan dan akurasi tendangan, serta manipulasi gerakan dengan cara mengulang pola gerakan yang sama.

Ada 2 tahap untuk melakukan tendangan *dwi hurigi*. Kedua tahap tersebut adalah 1) Persiapan. Lakukan sikap *ap seogi* dan posisi tangan berada di depan seperti posisi siap pada saat *kyoruki*. Kaki depan digunakan sebagai kaki tumpu. 2) Pelaksanaan. Angkat kaki belakang dan lutut ditekuk $\pm 90^\circ$ atau rata-rata air. Putar kepala 360° dan tubuh 180° ke belakang dan posisi kaki tidak boleh terpaku/diam (harus rileks dan mengalir

mengikuti arah putaran tubuh). Arah pandangan atau kepala usahakan selalu berada di depan (lawan yang ada di depan). Lakukan tendangan ke belakang dengan cara memutar pinggul secara penuh dan disertai dengan lecutan kaki yang mengait sasaran/target.

SIMPULAN

Berdasarkan dari paparan di depan, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa latihan menggunakan media dinding dengan cara merapat dan berpegangan pada dinding dapat membantu meningkatkan tendangan *dwi hurigi* yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni. 2006. Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: Rineka Cipta
- Andi Suhendro. 2007. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Universitas Terbuka
- Evelyn C Pearce. 2006. Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Jakarta: Gramedia.
- Jonathan Sarwono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Margono. 2005. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Asdi Anahasatya
- Saifuddin Azwar. 2013. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryana P dan Dadang Krisdayadi. 2004. Teknik Dasar, Poomse, dan Peraturan Pertandingan Taekwondo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Syaifuddin. 2006. Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- V Yoyok Suryadi. 2003. Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama