



PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KESEMPURNAAN TENDANGAN YEOPCHAGI PADA ATLET POOMSAE DOJANG TSU-DO CLUB SALATIGA

Rubianto Hadi,[✉] Lee Cesar Fyan Zaneta

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2016

Disetujui Oktober 2016

Dipublikasikan Desember

2016

Key words : kick training method, yeopchagi, taekwondo

Abstrak

Terdapat banyak metode untuk mempelajari tendangan. Metode yang dibahas adalah metode latihan hitungan dan metode latihan karet. Rumusan masalah skripsi ini adalah 1) Adakah pengaruh metode latihan hitungan terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi*? 2) Adakah pengaruh metode latihan hitungan terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi*? 3) Manakah yang lebih efektif antara metode latihan hitungan dengan metode latihan karet terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae dojang* Tsu-Do Club Salatiga? Merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Data dianalisis dengan statistik uji t rumus pendek. Populasi penelitian adalah atlet *poomsae dojang* tsu-do Salatiga usia junior 14-17 tahun. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Terdapat 2 variabel dengan variabel bebas yaitu metode latihan karet dan metode latihan hitungan dan variabel terikat yaitu kesempurnaan tendangan *yeopchagi*. Hasil penelitian kelompok kontrol $t_{hitung} < t_{table}$ dan eksperimen diperoleh $t_{hitung} > t_{table}$. Terdapat perbedaan *mean* kelompok eksperimen dan kontrol. Presentase perbedaan *mean pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol putra adalah 9% dan putri 13%, sedangkan kelompok eksperimen putra 12% dan putri 21%. Kesimpulan hipotesis adalah 1) Tidak ada pengaruh metode latihan hitungan terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi*. 2) Ada pengaruh metode latihan karet terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi*. 3) Metode latihan karet lebih efektif dibandingkan metode latihan hitungan pada atlet *poomsae dojang* tsu-do club tahun 2014. Adapun saran yang diajukan oleh penulis untuk pelatih Taekwondo *dojang* Tsu-do club agar dapat memberikan materi latihan untuk meningkatkan kesempurnaan tendangan *yeopchagi* dengan memberi latihan tambahan khusus seperti metode menggunakan karet ini, sehingga atlet lebih terlatih dan dapat menghasilkan tendangan yang memenuhi faktor-faktor kesempurnaan tendangan.

Abstract

There are so many methods to learn kicks. Methods that will be discussed are counting training methods and rubber resistance training method. The problems are 1) Is there any effect of counting training method to perfection of yeopchagi kick? 2) Is there any effect of rubber resistance training method to perfection of yeopchagi kick? 3) Which one is more effective between counting training method and rubber resistance training method to perfection of yeopchagi kick in Poomsae Athletes Salatiga Tsu-Do Club Dojang 2014? This is a quantitative research using experimental method. Data were analyzed by t-test statistic short formula. The population is poomsae athletes Salatiga Tsu-Do club dojang age 14-17 years. Sampling techniques is random sampling. There are two variables with the independent variables are counting training method and rubber resistance training method and bound variable is perfection of yeopchagi kick. The result of the study control group is $t_{count} < t_{table}$ and experiment is $t_{count} > t_{table}$. There are differences in the mean both groups. The percentage difference in pre-test and post-test mean control group was 9% men and 13% women, while the experimental group was 12% men and 21% women. Hypothesis conclusions are 1) There is no effect of counting training method to perfection of yeopchagi kick, 2) There is an effect of rubber resistance training method to perfection of yeopchagi kick, 3) Rubber resistance training method is more effective than counting training method in Poomsae Athletes Salatiga Tsu-Do Club Dojang 2014. As for the suggestion to Tsu-do club dojang taekwondo coach to provide training materials to improve perfection of yeopchagi kick, to provide specific additional training as a method using this rubber, so the athletes will be trained and can produce a backlash that meets perfection factor kicks.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: jscpe.pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Taekwondo memiliki beberapa macam teknik tendangan, diantaranya adalah tendangan *apchagi*, *dollyochagi*, *yeopchagi*, *dwichagi* dan *balchagi*. Tendangan memerlukan bentuk dan cara, sehingga harus mempelajari teknik yang sesuai untuk mendapatkan bentuk yang sempurna, juga arah maupun sasaran tendangan yang tepat. Melatih tendangan agar menjadi bagus lebih sulit dibandingkan dengan melatih pukulan dan tangkisan.

Para atlet *Poomsae* sangat berhati-hati setiap melakukan jurus yang memiliki tendangan ini. Dalam melakukan tendangan *yeopchagi* biasanya banyak dilakukan kesalahan sehingga tendangan ini menjadi momok bagi para atlet. Sebisa mungkin mereka ingin menghindari tendangan tersulit ini. Tendangan ini mutlak dipelajari para atlet *poomsae* hingga mereka menguasainya.

Kesempurnaan tendangan yang dimaksud dapat dicapai dengan mempelajari teknik dasar secara mendetail. Melakukan pemanasan umum dan khusus yang berkaitan dengan tendangan yang akan dipelajari. Melakukan gerakan-gerakan tertentu yang berkaitan dengan teknik tendangan yang dipelajari. Setiap gerakan mulai dari awalan hingga hasil akhir masing-masing memiliki dasar yang berbeda, maka disetiap gerakan tersebut dibutuhkan teknik khusus yang tidak terdapat pada latihan umum maupun pemanasan umum.

Terdapat banyak teknik untuk mempelajari tendangan. Berbagai teknik yang ada dicoba untuk menyesuaikan apakah teknik tersebut sesuai untuk melatih tendangan yang akan dipelajari. Ada beberapa metode yang digunakan untuk melatih kesempurnaan tendangan *yeopchagi*, seperti dengan menggunakan hitungan per bagian, karet, berpasangan, dan bertumpu di plang besi bertumpuk. Metode yang akan dibahas dalam skripsi ini adalah metode latihan dengan menggunakan hitungan atau metode latihan bagian dan metode latihan karet.

Metode latihan hitungan ialah metode latihan yang memotong-motong teknik

tendangan menjadi beberapa bagian sehingga bisa dikupas berdasarkan bagian dari teknik tersebut. Bagian dari bagian dilakukan dan dilatih lagi dengan teknik khusus sehingga mulai dari cara pengambilan hingga hasil akhir tendangan menjadi sempurna. Tentunya dengan latihan rutin. Metode latihan ini juga disebut metode latihan bagian, yaitu salah satu cara yang menitikberatkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Metode latihan hitungan disini adalah sama dengan metode latihan bagian, yaitu membagi dengan memberikan tahapan-tahapan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian yang kemudian diberikan secara utuh apabila tahap demi tahapnya telah selesai. Misalnya untuk melatih *yeopchagi*.

Sedangkan pengertian dari metode latihan bagian itu sendiri adalah metode yang dalam mempelajari suatu gerakan tidak langsung secara keseluruhan, tetapi dari tiap sesi ke sesi selanjutnya dari gerakan yang sederhana dan mudah ke gerakan yang lebih sulit. Metode latihan bagian adalah salah satu cara yang menitikberatkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer (1980), metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi (Bahamutz.blogspot.com/2010/03/metode-belajar-ketrampilan-motorik).

Dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit yang dipraktekkan bagian perbagian pula untuk menguasai suatu rangkaian gerakan yang utuh.

Metode latihan karet ialah metode latihan dengan menggunakan karet elastis pada kaki yang melakukan tendangan. Terdapat beberapa model latihan yang disesuaikan dengan tendangan yang dipelajari. Metode latihan karet digunakan sebagai metode eksperimen karena dilihat akan lebih efektif dibandingkan metode latihan hitungan. Tendangan yang dilatih

menggunakan metode latihan hitungan menghasilkan bentuk tendangan yang bagus, cara pengambilan dan hasil akhir yang baik, teraturnya posisi kaki saat mulai menendang hingga posisi akhir setelah menendang, namun sedikit lemah pada *power*, *speed* dan keseimbangannya. Berdasarkan fenomena tersebut dibuatlah metode latihan yang sekiranya dapat memperbaiki kelemahan yang ada pada metode latihan hitungan yaitu *power*, *speed* dan keseimbangannya dengan menggunakan media karet dan kita sebut sebagai metode latihan karet.

Mengapa menggunakan karet? Karet merupakan benda yang lentur yang dapat digunakan sebagai beban yang bisa disesuaikan berat-ringannya yang akan melatih kekuatan dan kecepatan kaki. Dengan memberi beban pada kaki yang dilatih menendang, kaki akan bertambah berat untuk diangkat dan ditendangkan. Ketika beban dilepaskan, kaki menjadi lebih ringan sehingga bertambah kecepatannya juga kekuatannya. Begitu juga dalam hal keseimbangan, kaki akan berusaha lebih dalam menjaga keseimbangannya karena jika menggunakan karet dan tidak memiliki kekuatan untuk bertumpu, kaki akan tertarik oleh karet tersebut sehingga keseimbangan menjadi lebih goyah.

Cara terbaik yang telah ditemukan untuk melatih kecepatan adalah dengan menggunakan latihan karet/ *resistance band*. Latihan ini akan melatih otot sehingga mendapatkan *speed* dan *power* (<http://www.athleticquickness.com/martial-arts-speed>).

Kecepatan otot terbaik yang dikembangkan adalah menggunakan program latihan dengan *resistance band* atau beban karet. Menggunakan *resistance band* adalah metode yang ideal untuk mengembangkan kecepatan. Hasil yang luar biasa telah terwujud ketika otot dikondisikan untuk kecepatan. Program latihan ini memanfaatkan sifat dinamis dari karet, melatih otot untuk kecepatan hanya dalam beberapa menit sehari, sederhana, aman dan efektif. Program pelatihan kecepatan revolusioner ini memungkinkan setiap orang dari segala usia, latar belakang atau tingkat

pengalaman untuk meningkatkan kecepatan berjalan, kecepatan lateral dan daya menendang (<http://www.athleticquickness.com/>).

Latihan ini kondisikan untuk kecepatan otot yang memungkinkan untuk mendapatkan kecepatan dan kekuatan. Program ini membantu meningkatkan kekuatan pada berbagai macam tendangan termasuk *yeopchagi*. Pelatihan dengan bantuan karet dengan sifat dinamis dan elastis yang cepat menjadi salah satu cara yang paling baik untuk melatih kecepatan, kekuatan dan kebugaran

(<http://www.athleticquickness.com/martial-arts-speed.asp>).

Resistance training sessions dengan karet memiliki efek positif terhadap tendangan taekwondo. Ini sudah diujikan kepada obyek penelitian bahwa dengan karet elastis memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak memakainya (<http://connection.ebscohost.com/c/articles/70148439/effect-resistance-training-elastic-bands-strike-force-taekwondo>).

METODE PENELITIAN

Untuk mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pola M-S atau *matching subject design*.

Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua kelompok tersebut adalah dengan *subject matching ordinal pairing* yaitu subyek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus ABBA, maka terbentuk dua kelompok, yaitu A dan B yang memiliki tingkat kemampuan seimbang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama.

Tes dalam penelitian ini adalah tes keterampilan kesempurnaan tendangan *yeopchagi* yang dinilai dengan blangko penilaian yang berisikan kriteria yang telah ditentukan, yaitu sikap awal, sikap menendang, sikap akhir, keseimbangan, *power* dan *speed*. Penilai sebanyak 3 orang menilai tendangan atlet dengan memberi poin pada masing-masing kriteria yang ada dengan poin maksimal 2 kemudian

dijumlahkan. Nilai dari ketiga penilai dijumlahkan pula kemudian dibagi 3 sehingga mendapatkan rata-rata nilai.

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet setelah perlakuan dan membandingkannya dengan hasil sebelum perlakuan.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara :

Melakukan *pre test* atau tes awal. Peserta tes melakukan tendangan *yeopchagi* berdasarkan kemampuan yang mereka miliki dengan kaki kanan dan kiri masing-masing sebanyak 3 kali dinilai oleh pakar. Tes awal ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 4 Mei 2014.

Treatment/ perlakuan. Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 7 minggu, setiap minggu 3 kali pertemuan yaitu Selasa, Jumat dan Minggu. Penelitian ini dilaksanakan 20 kali pertemuan. Sedangkan tiap kali pertemuan dilaksanakan selama 100 menit dengan pengaturan waktu yaitu 30 menit pemanasan, 60 menit latihan inti dan 10 menit *coolingdown*. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 4 Mei hingga 24 Juni 2014 di *dojang* Taekwondo Tsu-Do *club* Argamas Timur 1 no. 83 Salatiga.

Metode latihan hitungan dibagi menjadi 4 tahap, penelitian 2 minggu pertama menggunakan 5 hitungan dengan perincian hitungan pertama sikap kuda-kuda awal, kaki melakukan kuda-kuda *apkubi* dimana letak kaki depan dan belakang tidak boleh dalam 1 garis, jarak antara keduanya sekitar 2-3 telapak kaki, lutut depan ditekuk hingga hanya terlihat ujung jempol kaki dan kaki belakang lurus. Hitungan kedua lipat dan angkat lutut tinggi, merapatkan betis dengan paha belakang dan paha depan dengan perut, hitungan ketiga putar kaki tumpu dan memiringkan badan agar posisi kaki siap untuk disodokkan, hitungan keempat adalah menyodokkan kaki lurus kesamping dengan pisau kaki kemudian lipat kembali lutut seperti posisi pada poin kedua, hitungan kelima menurunkan kaki pada posisi kuda-kuda yang sama dengan kuda-kuda awal.

Penelitian 2 minggu kedua menggunakan 3 hitungan. Hitungan pertama adalah sikap

kuda-kuda awal kemudian mengangkat lutut tinggi, posisi badan dimiringkan dan posisi kaki siap menyodok, kemudian pada hitungan kedua sodokkan kaki lurus kesamping dengan pisau kaki kemudian lipat kembali lutut, hitungan ketiga turunkan kaki pada posisi kuda-kuda akhir.

Penelitian 2 minggu ketiga menggunakan 1 hitungan, merangkai gerakan dari posisi awal hingga posisi akhir dengan menghitung sendiri bagian-bagian yang telah diajarkan sehingga ritmenya tepat. Seluruh rangkaian latihan dilakukan dengan berpegangan pada tembok maupun kursi.

Pada minggu terakhir yang juga merupakan tahap keempat, melakukan latihan tendangan 1 hitungan/ langsung tanpa berpegangan dengan tembok maupun lainnya.

Metode latihan karet menggunakan karet yang diikatkan pada kaki dan salah satu ujungnya diikatkan pada tumpuan lain. Dengan berpegangan, kaki langsung ditendangkan dengan ritme hitungan yang tidak lama seperti pada metode latihan hitungan. Pada minggu terakhir karet dilepaskan dan melakukan latihan tendangan langsung tanpa berpegangan seperti tahap terakhir pada metode latihan hitungan.

Dalam pelaksanaan penelitian, alat dan perlengkapan yang digunakan adalah *dojang* atau tempat latihan, karet khusus, peluit dan blangko penilaian.

Melakukan *post test* atau tes akhir.

Setelah program latihan dilaksanakan sebanyak 20 kali pertemuan, dilaksanakan test akhir yang pelaksanaannya sama dengan test awal pada hari Selasa tanggal 24 Juni 2014. Adapun tujuan dilaksanakannya test akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh atlet baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah mengikuti latihan. Tendangan untuk tes akhir juga dilakukan dengan kaki kanan dan kiri masing-masing sebanyak 3 kali.

Penelitian ini menggunakan rumus *t-test*. Dalam hal ini, *t-test* digunakan adalah *independent sample t-test* untuk menguji 2 sampel independen. Setelah selesai dilaksanakan eksperimen maka hasil kedua kelompok diolah dengan membandingkan kedua *mean*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t pada kelompok kontrol memperoleh nilai t-test sebesar 1,82 pada junior putra dan 1,35 pada junior putri. Hasil yang diperoleh pada metode latihan hitungan ini lebih kecil dari taraf signifikansi sehingga data tidak signifikan, maka hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan hitungan terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae dojang* Tsu-Do Club Salatiga tahun 2014” ditolak.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t-test sebesar 41 pada junior putra dan 19,6 pada junior putri. Dengan kriteria $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $N=2-1=1$ dan taraf signifikansi sebesar 0,05 data tersebut dinyatakan signifikan. Hasil yang diperoleh pada metode latihan karet ini lebih besar dari taraf signifikansi sehingga data signifikan, maka hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan karet terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae dojang* Tsu-Do Club Salatiga tahun 2014” diterima

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t pada kelompok kontrol memperoleh nilai t-test sebesar 1,82 pada junior putra dan 1,35 pada junior putri, sedangkan pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t-test sebesar 41 pada junior putra dan 19,6 pada junior putri. Ada perbedaan hasil penelitian antara kelompok kontrol dan eksperimen.

Kemampuan tendangan *yeopchagi* atlet *poomsae dojang* Tsu-do club Salatiga setelah mengikuti latihan dengan metode hitungan selama 20 kali pertemuan terjadi peningkatan. Sebelum latihan rata – rata kemampuan tendangannya sebesar 7,25 dan setelah latihan meningkat menjadi 8,6 untuk junior putra dan 5,5 menjadi 7,05 pada junior putri.

Pada kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan karet sebelum latihan rata – rata hasil kesempurnaan tendangannya sebesar 7,5 dan setelah latihan menjadi 9,55 pada junior putra dan 5,5 menjadi

8,45 pada junior putri. Terlihat perbedaan pada saat sebelum dan sesudah perlakuan.

Melalui metode latihan karet, atlet dapat mengasah *power*, *speed* dan *balance* karena saat menggunakan karet kaki yang diangkat untuk menendang menjadi goyah dikarenakan elastisitas karet sehingga atlet lebih menjaga keseimbangannya. Ketika menggunakan karet, tendangan lebih berat sehingga saat dilepaskan akan menghasilkan *power* dan *speed* lebih dari sebelumnya dibandingkan dengan latihan dengan metode hitungan. Atlet akan mampu menendang *yeopchagi* dengan lebih baik karena kunci untuk melakukan tendangan tersebut sudah terlatih.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: tidak ada pengaruh metode latihan hitungan terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae dojang* tsu-do club salatiga tahun 2014, ada pengaruh metode latihan karet terhadap kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae dojang* tsu-do club salatiga tahun 2014, metode latihan karet lebih efektif dibandingkan metode latihan hitungan pada hasil kesempurnaan tendangan *yeopchagi* pada atlet *poomsae* Dojang Tsu-do Club Salatiga tahun 2014.

Keberhasilan menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan semangat dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, Rektor UNNES, Dekan FIK UNNES, Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES, Drs. Rubianto Hadi , M.Pd, seluruh bapak ibu dosen Jurusan PKLO FIK UNNES, Master Sulis Lee Triyana, seluruh atlet Taekwondo dojang Tsu-do Club Salatiga, orang tua, dan semua pihak yang berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

Bahamutz.blog spot.com/2010/03/metode-
belajar-ketrampilan-motorik
[http://connection.ebscohost.com/c/articles/70
148439/effect-resistance-training elastic-
bands-strike-force-taekwondo](http://connection.ebscohost.com/c/articles/70148439/effect-resistance-training-elastic-bands-strike-force-taekwondo)
<http://www.athleticquickness.com/>
[http://www.athleticquickness.com/martial-arts-
speed](http://www.athleticquickness.com/martial-arts-speed)