

# MODEL LATIHAN SERANAGAN TAEKWONDO UNTUK ATLET YUNIOR USIA SMA

Ziko Fajar Ramadhan<sup>1)</sup>, Iman Sulaiman<sup>2)</sup>, dan Hidayat Humaid<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: zikofajar83@gmail.com

## Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan serangantaekwondo untuk atlet yunior usia SMA. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan serangantaekwondo untuk atlet yunior usia SMA serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet yunior usia SMA yang terdiri dari 40 atlet. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes serangan taekwondo yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan seranganatlet sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan serangan yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan serangan atlet adalah 15.05. Setelah diberikan perlakuan model latihan serangan didapatkan tingkat kemampuan serangan 21.47. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -46.506 df=39 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan serangan taekwondo. Dengan demikian model latihan serangan taekwondo untuk atlet yunior usia SMA efektif untuk meningkatkan kemampuan seragan taekwondo.

**Kata Kunci :** model, latihan, taekwondo, serangan

## Abstract

*The aim of this research and development is to products model taekwondo attack for yunior at senior high school age. Research and development is carried out in order to obtain information about the development and application of models for yunior taekwondo attack at senior high school age as well as to determine the effectiveness of the resulting model. This study uses Research & Development (R & D) from Borg and Gall. The subjects in this study were senior high school students who follow football extracurricular consisting of 40 atlet. The stages of this research are: analysis of needs, the expert evaluation (initial product evaluation), testing of small groups, and testing large groups (field testing). The test of effectiveness of the model using taekwondo attack skills test to determine the level of attack skills of atlet before and after treatment models developed attack. Pretest were conducted obtained the attack skills of atlet is 15.05. After being given treatment models obtained attack, attack ability levels of atlet 21.47. In the significant difference test with SPSS 16 obtained mean = -6.425 shows the difference from the pre-test and post-test results, results of t-test = -46.506 df = 39 and p-value = 0.00 < 0.05 which means that there are significant differences between before and after*

*treatment models taekwondo attack. With this model of taekwondo attack for junior at senior high school age effective to improve taekwondo attack skills to novice senior high school age.*

**Keywords:** *models, exercise, taekwondo, attack*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa event atau kompetisi taekwondo junior di provinsi Lampung serta wawancara dengan beberapa pelatih yang ada di Lampung didapatkan hasil yaitu rendahnya tingkat kesuksesan serangan yang dilakukan atlet taekwondo hasilnya peluang yang diciptakan semakin rendah.

Model latihan serangan yang variatif digunakan agar dalam proses latihan tidak terjadi kebosanan pada saat latihan berlangsung. Model latihan yang diterapkan juga harus sesuai dengan kebutuhan atlet junior karena mereka adalah pemula dalam atlet taekwondo. Latihan yang dilakukan harus tersusun secara sistematis dimulai dari latihan yang termudah hingga yang tersulit dilakukan secara bertahap, latihan serangan dimulai dari yang termudah sampai yang tersulit akan menciptakan fondasi teknik serangan yang benar dan efektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan serangan untuk atlet junior usia SMA. Keduanya antara lain, (1) model latihan serangan yang dikembangkan untuk atlet junior usia SMA dan (2) model latihan serangan yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan serangan pada atlet junior usia SMA.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Pengembangan Model**

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat dilapangan (observasi, wawancara, kuisioner kebutuhan awal). Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, model latihan dan lain sebagainya. Menurut Hamid Darmadi penelitian adalah "usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada.

Kesimpulan bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang mendasarkan pada pembuatan atau pengembangan suatu produk yang efektif diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori yang sudah Penelitian menurut djamal adalah "kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu

masalah sehingga diperoleh kebenaran atau dalil dan bahkan suatu teori baru.

Menurut I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, dan Ketut Pudjawan penelitian pengembangan adalah “upaya untuk mengembangkan dan menghasilkan suatu produk berupa materi, media, alat atau strategi pembelajaran digunakan untuk mengatasi pembelajaran di kelas/laboratorium dan bukan untuk menguji teori.

#### 1. Model Pengembangan Borg and Gall

Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut validitas. Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg & Gall* sebagai berikut:

- a. *Research and information collecting*
- b. *Planning*
- c. *Development Preliminary of Product*
- d. *Preliminary field testing*
- e. *Operational Field Testing*
- f. *Operational Product Revision*
- g. *Main field testing*
- h. *Main product revision*
- i. *Final product revision*
- j. *Dissimination and implementation*

#### **Konsep Model yang Dikembangkan**

Model merupakan abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa

kompleks atau sistem dalam bentuk naratif, sistematis, grafis atau lambang lain. Semua orang dapat merancang model-model yang mencoba membuat pemikiran tentang dunia dan sekelilingnya. Tanpa model orang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat dari beberapa pakar mengenai model bahwa model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur yang ada. Penelitian dan pengembangan model merupakan langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan latihan serangan untuk atlet junior karena latihan memerlukan beberapa model yang dapat membantu pelaksanaan proses latihan dan pencapaian hasil latihan yang maksimal.

Herman mengungkapkan “Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditunjukkan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Ms. Pallavi P. Kulkarni menjelaskan bahwa “*Training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job.*

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis,

terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip-prinsip latihan yang ilmiah dalam upaya peningkatan kondisi fisik atau pun keterampilan.

### **Taekwondo**

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang digemari saat ini. Di Indonesia taekwondo memiliki daya tarik tersendiri bagi para pecinta olahraga beladiri. Maka dari itu beladiri yang dominan menggunakan kaki ini sangat diminati oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria beladiri taekwondo juga diminati kaum wanita di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai sarana pendidikan maupun tujuan pembentukan prestasi. Dalam beladiri taekwondo lebih menekankan kepada tendangan, karena pandangan dalam beladiri taekwondo kaki lebih kuat dari pada tangan dan kaki lebih panjang dari tangan sehingga dalam beladiri taekwondo lebih dominan menggunakan kaki.

Menurut Gugun Arief Gunawan "Taekwondo adalah beladiri nasional Korea. Tae berarti kaki, Kwon berarti tangan, do berarti jalan. Jalan disini dimaksudkan cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki.

### **Serangan**

Dalam pertandingan beladiri taekwondo serangan lebih dominan menggunakan kaki, tangan hanya dipergunakan untuk menangkis serangan

lawan dalam kamus besar bahasa Indonesia serangan adalah upaya mendatangi untuk melawan (melukai, memerangi, dan sebagainya) serangan yang dilakukan oleh pemain terhadap lawan sebelum lawannya menyelesaikan serangannya

*Attacking techniques can be classified as single direct attacks, multiple direct (combined) attacks, single indirect attacks, and multiple indirect attacks. A single direct attack is used when the opponent shows no reaction or is about to attack at the position where the athlete is standing. The single direct attack is a preemptive, skillful attack. A multiple direct attack combines two or more movements. It also is a skillful attack, and it includes the fists. A single indirect attack is a one-movement attack that combines steps or feinting motions. In a multiple indirect attack, the fighter attacks by combining two or more movements such as two steps or feints.*

### **Karakteristik Siswa SMA**

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Menurut James Tangkudung pertumbuhan adalah "suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang.

Menurut John W. Santrock "adolescence (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua

belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian pengembangan model latihan serangan menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*. Model menggambarkan adanya pengembangan pola pikir, sebuah model menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Model latihan menggambarkan langkah-langkah atau prosedur yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan latihan.

Pengembangan model latihan serangan pada olahraga *taekwondo* yang akan dibuat berupa model baru dan modifikasi. Perencanaan dan penyusunan dibuat untuk memberikan petunjuk dan tuntunan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya dalam proses latihan, perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan suatu program. Hasil dari penelitian pengembangan ialah menghasilkan produk baru yang akan dipakai untuk kegiatan pelatih dalam menyampaikan materi latihan serta memudahkan pelatih dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian model

latihan serangan pada beladiri *taekwondo* tingkat junior.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Nilai rata-rata atlet sebelum diberikan model latihan adalah 15.05 dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* adalah 21.47 yang artinya bahwa terdapat peningkatan hasil dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *serangan* atlet meningkat. Berdasarkan tabel di atas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *serangan* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo adalah .860 p-value  $0,00 < 0,05$  jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean = -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -46.506 df = 39 dan p-value =  $0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 0.560 mean kelompok perlakuan = 6.425 menunjukkan selisih dari hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, hasil t-hitung kelompok kontrol = 1,686 df = 24 dan p-value =  $0.105 > 0.05$  sedangkan hasil t-hitung kelompok perlakuan = 46.506 df = 39 p-value  $0.00 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

yang signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa model latihan Serangan Taekwondo untuk pemula usia SMA yang terdiri dari 19 item model latihan Serangan dan (2) dengan model latihan Serangan Taekwondo untuk

pemula usia SMA dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

### **Saran**

Terdapat beberapa saran yang akan dikemukakan oleh peneliti berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran itu meliputi saran pemanfaatan, desiminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamid Darmadi, 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- James Tangkudung. 2016. *Macam-macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan, 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kulkami, P.P. 2013 A literature review of training & development and quality of work life. *Journal of arts, science & commerce*, iv (2).
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri, Penyunting Fauzul Akbar Muhammad* - Yogyakarta: Insan Madani
- Master Yong Sup Kil, 2006. *Competitive taekwondo, Human Kinetics*
- John W. Santrock. 2008. *Psikologi Pendidikan* Jakarta: Kencana Prenada Media