

**LATIHAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh

Ilham Saputra
15602241025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan Cabang Olahraga Taekwondo (Ilham Saputra) 2

LEMBAR E-JOURNAL

**LATIHAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN
CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

Disusun Oleh :

Ilham Saputra
NIM. 15602241025

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 26 April 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 197112292000032001

Disetujui,
Review



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
NIP. 1962081519870210001

LATIHAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

EXCERCISE FLEXIBILITY AND BALANCE SPORTS UP TAEKWONDO

Ilham Saputra
[www. Email.com](mailto:www.Email.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan referensi yang ditunjukkan kepada pelatih Taekwondo, atlet Taekwondo dalam melatih fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo. Memberikan gambaran model model latihan fleksibilitas dan keseimbangan cabang olahraga Taekwondo.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development*. Tempat pelaksanaan dilakukan di UKM TAEKWONDO INSTIPER dan UKM TAEKWONDO UNY. Teknik analisis data dalam penelitian ini dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian berdasar kajian uji ahli materi dan ahli media menyatakan bahwa latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo adalah sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian pada uji coba Kelompok Kecil dari 10 responden sebanyak 60 % (6 orang) menyatakan sangat baik, sebanyak 30 % (3 orang) menyatakan baik dan sebanyak 10 % (1 siswa) menyatakan cukup baik, Hasil uji coba Kelompok kecil menunjukkan jika latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo sangat baik dan layak untuk digunakan. Sedangkan hasil penelitian pada uji coba Kelompok besar dari 25 responden sebanyak 64 % (16 siswa) menyatakan sangat baik, sebanyak 32 % (8 anak) menyatakan baik dan sebanyak 4 % (1 anak) menyatakan cukup baik. Hasil uji coba Kelompok besar menunjukkan jika latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo sangat baik dan layak untuk digunakan.

Kata kunci: *Model Latihan Fleksibilitas, Keseimbangan*

ABSTRACT

This study aims to provide understanding and references indicated to coach up Taekwondo , athletes up Taekwondo to train flexibility and balance to sport branch up Taekwondo. Provide a models exercise flexibility and balance sport branch up Taekwondo.

This study in a research and development. Place the conducted in UKM TAEKWONDO INSTIPER and UKM TAEKWONDO UNY. Technique the this analyzed data analysis in qualitative and quantitative ways.

The results of research based on a study of the matter and media experts said that exercise flexibility and balance to the sport Taekwondo is very good. Based on the results of research on trial small clusters of 10 people as many as 60 % (6 people) said very good , as many as 30 % (3 people) said good and ten percent (1 students) stated that quite good. The results of the tryouts clusters of small show if flexibility and balance to exercise sports excellent and worthy of Taekwondo for use. While the research on the trial of a large clusters of 25 respondents as many as 64 % (16 students) stated very good , as many as 32 new % (8 son said good and as much as 4 % (1 son stated they were quite good. The results of the tryouts large groups show if exercise flexibility and deserves to be used.

Key word : exercise flexibility model , a balance

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup dan suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. yang dikutip oleh Harsono (1998: 5). olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Olahraga dapat dijadikan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan dan juga upaya untuk meraih prestasi.

Pada masa sekarang ini olahraga banyak digemari masyarakat Indonesia salah satunya adalah olahraga beladiri. Terbukti dengan banyaknya jenis olahraga beladiri yang tersebar di Indonesia, salah satunya adalah Taekwondo. Olahraga beladiri Taekwondo banyak digemari masyarakat Indonesia karena merupakan olahraga yang paling adaptif bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, oleh siapa saja. Beladiri Taekwondo juga sangat berkembang di Indonesia terbukti dengan banyaknya kejuaraan dari mulai SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi serta dari tingkat Daerah, Nasional hingga Internasional seperti PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLYMPIADE.

Menurut Devi Tirtawirya (2005: 200) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: "*Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Yoyok (2003:2) mengemukakan dasar-dasar *Taekwondo* terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) terdiri dari: pukulan/*jierugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chierugi*, tendangan *chagi*

Cabang olahraga Taekwondo pada umumnya menekankan pada tendangan dari pada pukulan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar dari pada tangan. Namun dengan latihan dengan baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara signifikan. Taekwondo kategori *kyorugi* atau tanding merupakan pertandingan *body contact*, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Atlet Taekwondo yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien sehingga dapat memberikan hasil optimal dalam pertandingan. Gerakan yang efektif dan efisien dapat didukung oleh kemampuan biomotor yang baik.

Cabang olahraga beladiri komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet. Salah satu komponen biomotor yang dominan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo adalah fleksibilitas dan keseimbangan. Menurut Abdul Alim (2012: 1) Latihan fleksibilitas sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak

ketegangan dan sobeknya otot dalam olahraga yang menyebabkan cedera olahraga. Lebih jauh lagi kelentukan yang tidak memadai juga jadi penyebab tidak meningkatnya kecepatan dan keseimbangan. Dengan latihan fleksibilitas yaitu menambah ruang gerak memungkinkan kecepatan dan keseimbangan seseorang akan bertambah baik, bahkan dampaknya sampai adanya penghematan dalam penggunaan energi. Sehingga atlet dapat bekerja lebih keras dan lebih lama. Sayangnya masih banyak pelatih yang belum paham tentang pentingnya latihan fleksibilitas sehingga latihan ini jarang dilakukan dan tidak dianggap penting.

Keseimbangan menurut Harsono (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Kurangnya pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih dan keseimbangan atletnya dengan baik dan benar sehingga model latihan fleksibilitas dan keseimbangan yang dilatihkan hanya terbatas dan monoton dan menjadi salah satu indikasi kurangnya kualitas gerakan atlet Taekwondo.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin membantu dengan salah satunya menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo. Model latihan ini nantinya dapat dipelajari oleh semua kalangan. Model latihan ini dilengkapi dengan berbagai contoh model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo. Oleh karena itu perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan

sebuah penelitian dan pengembangan berjudul pengembangan model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Developmet*) Sugiyono (2007: 298), penelitian ini berorientasi pada produk yang dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo. Penelitian ini lebih difokuskan untuk menghasilkan sebuah sumber belajar bagi pelatih dan atlet berupa model latihan fleksibilitas dan keseimbangan yang dimaksud untuk membantu memberikan pemahaman dan referensi yang ditunjukkan kepada pelatih Taekwondo, atlet Taekwondo dan masyarakat umum dalam melatih salah satu biomotor Taekwondo yaitu fleksibilitas dan keseimbangan unuk cabang olahraga Taekwondo serta memberikan gambaran model-model latihan fleksibilitas dan keseimbangan agar latihan yang dilakukan tidak terbatas dan monoton.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 17 Februari 2019 sampai 23 Februari 2019 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Populasi

Target atau subjek dalam penelitian pengembangan ini adalah pelatih, atlet dan masyarakat umum di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2004: 84) *purposive sampling* adalah teknik

penentuan sampel dengan kriteria yang telah ditentukan.

D. Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini mengadopsi dari model menurut Sugiyono. Menurut Sugiyono (2007: 298), langkah-langkah penelitian pengembangan dapat dijelaskan melalui bagan seperti dibawah ini Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D:

1. Potensi dan Masalah

Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah latihan fleksibilitas dan keseimbangan melalui buku dan internet. Serta peneliti melakukan pengamatan saat latihan bersama yang diadakan oleh UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo INSTIPER. Tujuan dari tahap ini adalah agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang materi yang akan dibahas dapat bertambah, mampu mengetahui potensi yang ada dan masalah yang terjadi.

2. Pengumpulan Data

Dalam tahap ini penulis melakukan pengumpulan bahan/informasi melalui beberapa cara diantaranya dengan melakukan wawancara dan observasi. Peneliti melakukan penelitian di UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo INSTIPER untuk mengetahui faktor apa yang mendasari terjadinya masalah. Selain itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan dengan mencari referensi dari buku-buku dan melakukan sharing dengan pelatih Taekwondo. Selain itu juga peneliti mencari referensi melalui internet.

3. Desain Produk

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti merancang draft desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas. Analisis ini mencakup analisis struktur isi, materi atau model yang dibahas disesuaikan dengan

kebutuhan cabang olahraga Taekwondo. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Penyusunan draft desain produk terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

- a. Penyusunan indikator keberhasilan desain.
Tahap pertama adalah dengan menyusun indikator keberhasilan desain yang dilakukan oleh peneliti sendiri.
- b. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi.
Tahap yang kedua adalah membuat kerangka materi yang nantinya akan dibahas. Pada tahap ini peneliti menentukan pokok-pokok materi berdasarkan model-model latihan fleksibilitas dan keseimbangan yang diterapkan pada cabang olahraga Taekwondo. Setelah itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahapan ini peneliti juga mengumpulkan materi dengan melakukan kajian dan mencari referensi dari buku-buku. Selain itu juga pengumpulan materi juga dilakukan melalui internet dan sharing atau wawancara dengan pelatih Taekwondo.
- c. Penentuan desain Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo.
Tahap selanjutnya adalah menentukan desain Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih model latihan

yang akan disajikan melakukan sesi foto untuk memperagakan model.

- d. *Self evaluation* kelayakan produk *Self evaluation* dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah disketsa atau didesain, sebelum ke tahap pembuatan buku panduan, penilaian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing.
4. Validasi Desain

Setelah tahap penyusunan desain produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi desain dan materi mengenai produk Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo. Produk berupa Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing untuk mendapatkan nilai dan masukan.
5. Revisi Desain

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan dosen pembimbing pada produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya
6. Uji Coba Kelompok Kecil

Tahap uji coba kelompok kecil dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing sebagai ahli materi dan ahli media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk di uji cobakan di lapangan. dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan dosen pembimbing pada produk awal sehingga menghasilkan produk

yang lebih baik selanjutnya. Uji kelompok kecil dilakukan di UKM Taekwondo UNY dengan jumlah responden 10 orang.

7. Revisi Uji Coba Kelompok Kecil

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian responden dari UKM Taekwondo UNY sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya.
8. Uji Coba Kelompok Besar

Tahap uji coba kelompok besar dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing sebagai ahli materi dan ahli media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk di uji cobakan di lapangan. dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan dosen pembimbing pada produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya. Uji kelompok kecil dilakukan di UKM Taekwondo INSTIPER dengan jumlah responden 25 orang.

Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas media yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak dijadikan sebagai media pelatihan.
9. Revisi Uji Coba Kelompok Besar

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian responden dari UKM Taekwondo INSTIPER sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya.
10. Produksi masal

Diharapkan hasil akhir pengembangan model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo dapat membantu pelatih dalam latihan dan menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga Taekwondo.

e. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket dan lembar evaluasi. Menurut sugiyono (2012) angket menurut teknik pengumpulan data dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka dari hasil angket. Nantinya angket akan diberikan kepada responden. Data kuantitatif ini digunakan sebagai masukan dan kesempurnaan terhadap latihan fleksibilitas dan keseimbangan olahraga Taekwondo.

f. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan statistik deskriptif. Teknik analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk meneliti sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, atau peristiwa di masa sekarang yang bertujuan membuat gambaran secara sistematis, terstruktur, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara variabel-variabel yang ada.

Analisis statistik deskriptif data kuantitatif dilakukan terhadap: (a) data skala nilai berupa hasil penelitian para ahli/pakar terhadap model latihan sebelum draf diujicobakan, (b) data hasil observasi para ahli/pakar terhadap model latihan. Sedangkan analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (a) data masukan dan kekurangan model latihan sebelum maupun setelah uji coba dilakukan.

Draft model latihan dinyatakan layak untuk dilakukan uji coba skala kecil apabila para ahli/pakar telah memberikan validasi dan menyatakan semua item dianggap sesuai dengan cara memberi tanda cek/centang dengan nilai 1 (satu) pada kolom sesuai. Namun jika ahli/pakar berpendapat bahwa item klasifikasi Tidak sesuai dengan cara memberi tanda cek/centang dengan nilai 0 (nol), maka perlu dilakukan tinjauan dan pengkajian ulang terhadap model latihan untuk dilakukan revisi.

Hasil observasi Ya mendapatkan 1 (satu) dan hasil observasi Tidak mendapatkan nilai 0 (nol). Hasil penelitian terhadap *item-item* observasi dijumlahkan, kemudian ditotal dan nilainya dikonversikan untuk mengetahui kategorinya. Pengkonversian nilai dilakukan dengan mengikuti standar penilaian acuan patokan (PAP). Umumnya kriteria nilai yang digunakan dalam bentuk skor sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor mentah}}{\text{skor maksimum ideal}} \times 100$$

Selanjutnya nilai nilai yang berhasil dicapai masing-masing Atlet diterjemahkan menjadi nilai huruf dengan patokan-patokan yang telah disepakati (Suharsimi, 2001: 49), yaitu:

Nilai 85% keatas = A (sangat baik)

Nilai 75% - 84% = B (baik)

Nilai 65% - 74% = C (cukup baik)

Nilai 45% - 64% = D (kurang baik)

Nilai dibawah 44% = E (sangat kurang baik)

Penilaian acuan patokan (PAP) biasanya disebut juga criterion evaluation merupakan pengukuran yang menggunakan acuan yang berbeda. Dalam pengukuran ini atlet dikomparasikan dengan kriteria yang telah ditentukan terlebih dahulu dalam tujuan pengembangan.

Dengan PAP berkembang upaya untuk meningkatkan kualitas latihan dengan melaksanakan tes awal (*pre test*) dan test akhir (*post test*). Perbedaan hasil tes akhir dengan test awal yang diukur menggunakan penilaian merupakan petunjuk tentang kwalitaas proses latihan. Suatu instrumen agar memiliki validitas harus diskontruksi dengan baik dan mencakup materi yang benar-benar mewakili sasaran. Validitas isi menunjukkan kesanggupan instrumen untuk mengukur isi yang seharusnya diukur. Validitas isi bertujuan untuk mengkaji sejauh mana instrumen mewakili aspek yang dianggap aspek kerangka konsep. Adapun validitas isi dalam penelitian ini ditentukan melalui *focuss group discussion* (FGD) dan analisis secara teoritik dan empirik yang meliputi: (a) skala nilai, (b) observasi, (c) kelayakan instrumen/model dari para ahli.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah latihan fleksibilitas dan keseimbangan melalui buku dan internet. Serta peneliti melakukan pengamatan saat latihan bersama yang diadakan oleh UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo INSTIPER. Tujuan dari tahap ini adalah agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang materi yang akan dibahas dapat bertambah, mampu mengetahui potensi yang ada dan masalah yang terjadi. Informasi yang didapat dari tahapan ini kemudian dianalisis oleh penulis dan hasilnya akan digunakan untuk merencanakan pengembangan yang akan dilakukan selanjutnya.

Melihat perkembangan latihan untuk olahraga taekwondo, diketahui masih banyak pelatih dan atlet yang belum paham tentang pentingnya latihan fleksibilitas dan keseimbangan dalam Taekwondo. Berdasarkan masalah tersebut pentingnya pedoman latihan untuk meningkatkan kemampuan Taekwondo.

SIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperlah beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- A. Berdasarkan hasil penelitian dari 4 butir pernyataan dari ahli materi diperoleh jumlah skor sebesar 4 dari skor ideal 4, dengan hasil tersebut diperoleh persentase sebesar 100 %. Hasil penelitian dari 4 butir pernyataan dari ahli media juga diperoleh jumlah skor sebesar 4 dari skor ideal 4, dengan hasil tersebut diperoleh persentase sebesar 100 % dengan demikian, uji dari para ahli menyatakan bahwa pengembangan model latihan

fleksibilitas dan keseimbangan untuk olahraga taekwondo adalah sangat baik.

- B. Berdasarkan hasil penelitian pada uji coba Kelompok Kecil dari 10 responden sebanyak 60 % (6 orang) menyatakan sangat baik, sebanyak 30 % (3 orang) menyatakan baik dan sebanyak 10 % (1 siswa) menyatakan cukup baik, Hasil uji coba Kelompok kecil menunjukkan jika Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo sangat baik dan layak untuk digunakan.. Sedangkan hasil penelitian pada uji coba Kelompok besar dari 25 responden sebanyak 64 % (16 siswa) menyatakan sangat baik, sebanyak 32 % (8 anak) menyatakan baik dan sebanyak 4 % (1 anak) menyatakan cukup baik. Hasil uji coba Kelompok besar menunjukkan jika Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas dan keseimbangan untuk Cabang Olahraga Taekwondo sangat baik dan layak untuk digunakan.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

V. Yoyok Suryadi. (2002). *“Taekwondo Poomse Taeguek”*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

DAFTAR PUSAKA

Abdul Alim. (2012). *Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF*. Artikel E-staff FIK UNY. Hlm. 1-9

Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta.

Arikunto, S (2001). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara

Devi Tirtawirya (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta