

PENGARUH LATIHAN FISIK DENGAN PENDEKATAN TEKNIK TENDANGAN DOLLYO CHAGI TERHADAP KELINCAHAN

EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE OF ENGINEERING APPROACH TO KICK DOLLYO WITH THE AGILITY CHAGI

Oleh:

Rhisa Kumalawati

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Email: rhisa_k@yahoo.co.id

Devi Tirtawirya, M.Or

Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan *dollyo chagi* terhadap peningkatan kelincahan atlet taekwondo. Penelitian ini menggunakan eksperimen *One Groups Pretest-Posttest Design*, dengan membuat program latihan pendekatan teknik dan fisik. Populasi atlet taekwondo UKM UNY yang masih aktif mengikuti latihan rutin adalah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *kyouruki* Taekwondo di Unit Kegiatan Mahasiswa UNY yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kelincahan menggunakan *test-T*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh latihan tendangan *dollyo chagi* terhadap peningkatan kelincahan atlet taekwondo UKM UNY, yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($5,673 > 2,262$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan (2) hasil uji bobot keefektifan sebesar 0,0662; nilai tersebut berarti 6,62% perubahan pada peningkatan agility atlet taekwondo, sedangkan sisanya 93,38% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Kyourugi Taekwondo, Dollyo Chagi*

Abstract

This study aims to determine how much influence the exercise kick dollyo chagi to increased agility taekwondo athlete. This research uses experimental One Groups pretest-posttest design, by creating a training program engineering and physical approaches. UNY UKM population taekwondo athlete who is still active following an exercise routine is 20 people. Sampling technique used is purposive sampling. The sample in this study is kyouruki Taekwondo athletes in the Student Activity Unit UNY totaling 10 people. The instrument used is the agility test using test-T. Data analysis using t test. The results showed that: (1) there is the influence of exercise kick dollyo chagi to increased agility taekwondo athlete UKM UNY, which is indicated by the value t is greater than t table ($5.673 > 2.262$) and a significant value of 0.000, which is less than 0, 05 ($0.000 < 0.05$), and (2) the effectiveness of the test results weighted by 0.0662; The mean value of 6.62% change in taekwondo athletes increase agility, while the remaining 93.38% influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: *Taekwondo Kyourugi, Dollyo Chagi*

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negara gingseng, korea. Taekwondo merupakan seni beladiri menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Seni beladiri ini dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Taekwondo dibagi menjadi 2 kategori, yaitu *kyourugi* dan *poomsae*. *Kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (taekwondoin) dimana mereka saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat point sekaligus menjaga diri agar tidak terkena point dari serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo. Beladiri yang satu ini bisa disebut juga olahraga yang sudah merakyat atau dengan kata lain taekwondo adalah olahraga yang berkembang. Taekwondo telah dipertandingkan pada tahun 1977 silam.

Taekwondo sudah sering dipertandingkan diberbagai *event* olahraga nasional maupun internasional. Dengan berjalannya waktu serta berbagai *event* pertandingan yang sudah dipertandingkan, teknologi dalam cabang taekwondo ini juga semakin berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Pertandingan taekwondo saat ini menggunakan sistem pertandingan yang baru, yaitu menggunakan (*Protector Scoring System*)

PSS. Menurut Arum Puspitasari (2014:2) PSS adalah sebuah teknologi baru atau yang lebih dikenal dengan istilah elektronik perlindungan badan yang bisa membantu wasit dalam menilai pertandingan agar mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang dapat berdampak pada prestasi atlet. Secara teknis hugo akan dipasang sensor dengan kepekaan berbeda sesuai bobot dan kelas masing-masing atlet. Kemudian pada kaki dipasang *e-foot protector* juga menggunakan sensor. Sehingga apabila terjadi tendangan kaki dari daerah yang menggunakan sensor *e-foot protector* ke area *e-chest protector* maka akan muncul nilai. Nilai dibedakan, bahwa nilai satu di area badan, baik menggunakan tendangan maupun pukulan. Nilai dua di area badan dengan menggunakan tendangan berputar. Nilai tiga bila tendangan mengenai area kepala. Nilai empat bila mengenai area kepala dari tendangan berputar.

Sehubungan adanya sistem pertandingan yang baru maka atlet dituntut memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik seorang taekwondoin memang dituntut untuk memiliki kelincahan yang tinggi. Pertandingan taekwondo memerlukan kemampuan kelincahan yang tinggi, untuk mendapatkan poin pada saat pertandingan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat

dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (<http://agility-airlangga.blogspot.com/2011/10/kelincahan-agility.html>).

Dalam pertandingan taekwondo, kelincahan yang baik akan memudahkan taekwondoin dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan pada posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam *kyoruki* merupakan kemampuan yang harus dimiliki taekwondoin untuk bergerak cepat dengan posisi yang tepat dan memberikan landasan yang kokoh saat melakukan hindaran dan tendangan.

Program latihan fisik yang baik tidak hanya memberikan latihan fisik secara umum saja, melainkan latihan fisik yang dapat dimodifikasi dengan bentuk-bentuk latihan teknik. Kenyataan di lapangan masih banyak yang belum mengetahui program latihan fisik pendekatan teknik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, program latihan fisik secara umum terkadang membuat seorang atlet menjadi bosan.

Program latihan fisik dengan pendekatan teknik yang bagus dapat meningkatkan kemampuan fisik taekwondoin. Pendekatan teknik untuk program latihan fisik dapat meningkatkan kelincahan yang berguna pada saat pertandingan. Komponen kelincahan dalam pertandingan taekwondo sangat penting untuk meraih nilai sebanyak-banyaknya, maka dari itu atlet taekwondoin harus

memiliki kemampuan fisik yang bagus. Latihan fisik adalah kemampuan seseorang dalam menerima suatu rangsangan beban dari luar tubuh. Kelincahan dengan fisik yang bagus maka kemampuan atau kualitas bermain atlet taekwondo juga akan bertambah bagus.

Oleh karena itu perlu modifikasi program latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet dalam meningkatkan kondisi fisik. Kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting bagi taekwondoin. Berdasarkan uraian yang dijabarkan, penulis menyusun penelitian ini dengan judul "Pengaruh Latihan Fisik dengan Pendekatan Teknik Tendangan Dollyo Chagi terhadap Kelincahan".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fisik dengan pendekatan teknik tendangan *dollyo chagi* terhadap kelincahan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Adapun rancangan dalam penelitian ini digunakan "*One-Group pretest-posttest design*", yaitu eksperimen

yang dilaksanakan pada satu kelompok pembandingan (Suharsimi, 2005: 212).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondoin UKM UNY yang masih aktif mengikuti latihan rutin sebanyak 20 orang. Berdasarkan kriteria yang memenuhi diperoleh sampel berjumlah 10 orang. Teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu (Sugiyono, 2006: 61) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian adalah tes dan pengukuran. Dari hasil pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik. Proses kegiatan latihan ini dilaksanakan 4 kali seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dilakukan oleh Tjaliek Sugiardo (1991) bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t. Dalam penelitian ini tes kelincahan dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu pretest dan posttest. Perbedaan antara pretest dan posttest diasumsikan sebagai efek dari perlakuan (*treatment*) yang

diberikan selama penelitian. Sebelum dianalisis dengan Uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan dengan analisis frekuensi disajikan sebagai berikut:

A. Deskriptif Data

Hasil analisis deskriptif untuk tes awal (pretest) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data *Pretest*

Statistics		
Pretest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		12,3040
Median		12,2000
Mode		11,09 ^a
Std. Deviation		,99388
Minimum		11,09
Maximum		14,10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Data primer 2016

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa pretest sebelum diberi perlakuan memiliki skor minimal sebesar 11,09; skor maksimal sebesar 14,10; mean sebesar 12,3040; dan standar deviasi sebesar 0,99388.

Hasil analisis deskriptif untuk tes akhir (posttest) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Data Postest Kelompok Eksperimen

Statistics		
Postest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		11,4890
Median		11,3450
Mode		10,48 ^a
Std. Deviation		,85682
Minimum		10,48
Maximum		13,27

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Data primer 2016

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa postest setelah diberi perlakuan memiliki skor minimal sebesar 10,48; skor maksimal sebesar 13,27; mean sebesar 11,4890; dan standar deviasi sebesar 0,85682.

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini.

1. Uji Normalitas Sebaran

Hasil uji normalitas untuk kelompok eksperimen dan kontrol disajikan berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Signifikansi		Keterangan
Pretest	Postest	
0,625	0,916	Normal

Sumber: Data primer 2016

Hasil uji normalitas pretest dan postest pada kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau ($p > 0,05$), sehingga

dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas untuk data pretest dan postest disajikan berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data Pre-test dan Post-Test

Fh	Ft	Db	Sig.	Keterangan
0,051	4,414	1:18	0,824	Homogen

Sumber: Data primer 2016

Hasil perhitungan uji homogenitas variansi data *pre-test* diperoleh nilai F hitung sebesar 0,051 dengan signifikansi sebesar 0,824. Oleh karena nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_h:0,051 < F_t:4,414$) maka data tersebut mempunyai variansi yang homogen.

C. Uji Hipotesis Penelitian

1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji t

Kelas	Mean	t- hitung	t-tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Ket
Pretest	12,3040	5,673	2,262	0,000	Sig<0,05= signifikan
Postest	11,4890				

Sumber: Data primer 2016

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 12,3040;

sedangkan rata-rata *post-test* adalah 11,4890 dan nilai *t*-hitung sebesar 5,673 dengan signifikansi 0,000; oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan “Adanya pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY” **diterima**. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* adalah 12,3040; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 11,4890.

2. Perhitungan Bobot Keefektifan

Untuk mengetahui tingkat keefektifan pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY, maka dilakukan perhitungan bobot keefektifan. Hasil perhitungan bobot keefektifan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Bobot Keefektifan

$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Meanpretest}} \times 100\%$ $\text{Bobot keefektifan} = \frac{0,815}{12,304} = 0,0662 \times 100\%$ $= 6,62\%$
--

Sumber: Data primer 2016

Dari hasil perhitungan diketahui bobot keefektifan pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY sebesar 6,62%. Sedangkan 93,38% pengaruh dari faktor luar.

Pembahasan

Sebelum melakukan penelitian ini saya, membuat program latihan kelincahan dan konsultasi kepada pembimbing sekripsi. Pada dasarnya pembimbing sekripsi saya adalah dosen taekwondo yang mengerti tentang taekwondo sekaligus menjadi binpres dicabang taekwondo. Disini saya membuat 4 desain program latihan untuk menjadi treatment. Pada penelitian ini pertama kali saya melakukan uji test-T. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo. Selanjutnya saya melakukan 4 treatment yang saya buat. Desain saya ini sudah disesuaikan dan mendekati dengan teknik yang terdapat dalam taekwondo. Dalam penelitian ini desain 1 yaitu step 2 dapat dilihat peningkatan per set latihan setiap minggunya. Awal mulai dari 3 set hingga 6 set setiap mikronya, dari hasil uji dekriptif secara keseluruhan dapat dilihat pengingkatannya. Treatment desain step 2 ini saya berikan karena setiap dalam pertandingan taekwondo atlet sering menggunakan step untuk mengelak serangan lawan maupun membalas serangan. Dengan adanya latihan *agility* menggunakan step pendekatan teknik ini memudahkan atlet dalam belajar kelincahan yang benar.

Desain 2 yaitu lompat munggunkan kedua kaki ini memberikan landasan yang

kokoh dalam pergerakan atlet. Maka dari itu desain ini saya buat guna melatih kelincahan atlet agar atlet memiliki landasan yang kokoh dalam kelincahan itu sendiri. Peningkatan desain ini juga dapat dilihat peningkatannya dalam hasil uji deskriptif secara keseluruhan.

Desain 3 yaitu desain mundur maju mundur maju dengan kelincahan yang baik, atlet dapat melakukannya tanpa kehilangan keseimbangannya merupakan hal yang bagus sebagai atlet taekwondo. Sebab pada desain ini seorang atlet dituntut bergerak secepat. Treatment ini membutuhkan konsentrasi yang baik dalam melakukannya. Control yang baik dan keseimbangan yang baik juga sangatlah diperlukan dalam treatment seperti ini. Dari hasil treatment ini dapat dilihat peningkatannya dalam uji deskriptif secara keseluruhan.

Desain 4 yaitu desain maju mundur kanan kiri, saya buat dengan 2 kombinasi teknik antara maju mundur dan step 1 kekanan ataupun kekiri. Dalam desain ini atlet harus mampu bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan serta mampu bergerak dengan waktu tercepat. Seperti halnya pada saat bertanding, seorang taekwondoin harus memiliki kelincahan pada saat bertanding agar dapat memperoleh nilai dengan cepat dan dapat memenangkan pertandingan juga mendapat poin nilai tercepat pada saat saden dad.

Hasil uji deskriptif pada mikro 1 sampai mikro 4 diperoleh rata-rata mikro 1 adalah 10,4098; rata-rata mikro 2 adalah 9,9465; rata-rata mikro 3 adalah 9,8092; sedangkan rata-rata mikro 4 adalah 8,8777 dapat dilihat adanya peningkatan *agility* hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY.

Hasil uji-t diperoleh rata-rata *pretest* adalah 12,3040; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 11,4890 dan nilai t-hitung sebesar 5,673 dengan signifikansi 0,000; oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY. Pengaruh pendekatan teknik *dollyo chagi* terhadap latihan fisik khususnya *agility* memiliki keefektif sebesar 6,62% dalam meningkatkan *agility* atlet taekwondo UKM UNY.

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan kepada pelatih guna mengetahui pengaruh latihan *dollyo chagi* terhadap peningkatan *agility* dalam modifikasi latihan fisik dan teknik melalui program latihan Taekwondo.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh metode latihan *dollyo Chagi* terhadap peningkatan *agility* atlet taekwondo UKM UNY, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05.

Saran

1. Bagi atlet yang memiliki *agility* dibawah standar agar meningkatkan frekuensi dan keseriusan latihan,
2. Bagi pelatih taekwondo agar meningkatkan kreativitas latihan *agility* dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan control terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *agility* seperti umur, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum Pupitasari. (2014). "*Pengaruh Latihan Plyometric menggunakan bentuk Tendangan Yoep Chagi dengan Gerakan kedepan dan kebelakang terhadap Power Tungkai atlet taekwondoin UKM UNY*". Skripsi. FIK. UNY.
- Sugiyono. (2006). "*Statistika untuk Penelitian*". Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2005). "*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*". Edisi Revisi IV. Jakarta: Rieneka Cipta.

Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.