

## **Latihan *Hurdle Jump* Berpengaruh Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi***

***Rendy Budiman, Hendri Irawadi***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail: rendybudiman94@gmail.com, hendriirawadi@fik.unp.ac.id

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet putra taekwondo SMKN 4 *Fighter Club* Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan pada atlet taekwondo SMKN 4 *Fighter Club* Padang. Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo *Dojang* SMKN 4 *Fighter Club* Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Untuk mengukur kemampuan tendangan *dollyo chagi* menggunakan tendangan *dollyo chagi* test. Teknik analisis uji t teste analisis data. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* yang berarti terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *Dojang* SMKN 4 *Fighter Club* Padang.

**Kata Kunci** : Latihan *Hurdle jump*, Tendangan *Dollyo Chagi*

### **A. PENDAHULUAN**

Taekwondo adalah olahraga beladiri korea yang paling populer. Beladiri ini paling banyak dimainkan di dunia dan juga dipertandingkan di *Olympiade*. Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni beladiri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, beladiri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat.

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa olahraga taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Taekwondo adalah olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia, olahraga ini juga merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: tae berarti kaki untuk menghancurkan

dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (V. Yoyok Suryadi, 2002: XV)

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Seni ini lebih menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam olahraga taekwondo ada 2 nomor yang dipertandingkan yaitu kategori *kyourgi* dan *poomsae*. Kategori *kyourgi* adalah kategori yang menampilkan 2 orang dari sudut dan kelas yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena atau menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, dengan memanfaatkan teknik dan taktik bertanding.

Dalam pertandingan taekwondo dimana sistem pertandingan baru yang menggunakan *Protector Scoring System* yang berupa *head guard*, *body protector electric*, *e-foot protector* dan komputer/laptop beserta *software* PSS dengan tujuan agar lebih obyektif dan mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang dapat berdampak pada prestasi atlet.

Sehingga gerak menggunakan kaki/tendangan memperoleh *point* atau nilai lebih banyak di banding dengan tangan/pukulan, jadi serangan tangan dan kaki itu berbeda, serangan tangan/pukulan hanya memperoleh 1 *point* sedangkan serangan kaki/tendangan perut memperoleh 2 *point* dan arah kepala memperoleh 3 *point* serta 5 *point* untuk tendangan putar arah kepala, serta 1 *point* ditambahkan untuk setiap *gamjeom* yang diberikan *referee* kepada peserta yang melakukan pelanggaran.

Dari beberapa teknik tendangan yang ada, tendangan *dollyo chagi* tendangan yang sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam bertanding karena menurut mereka tendangan *dollyo chagi* lebih mudah mengenai sasaran, dimana

arah tendangannya ke depan dan perkenaannya pada punggung kaki arah *sensor* kaki dan badan. Karena teknik tendangan mempunyai penilaian lebih tinggi maka pentingnya atlet taekwondo memiliki kemampuan fisik yang baik.

Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Syafrudin (2011: 81) menyatakan bahwa:“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *eksternal*.”

Faktor *internal* antara lain : kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor *eksternal* adalah yang timbul dari luar atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Kelentukan merupakan salah satu faktor yang paling mendukung dari hasil tendangan *eolgol dollyo-chagi* untuk menjangkau dan mengenai sasaran dengan tepat. Kelentukan (*flexibility*) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas- luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (M. Sajoto, 1988: 58).

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga. Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988: 57).

Kornikov dalam Bempa (1994:71) mengatakan, bahwa dalam olahraga antara kemampuan fisik dan penguasaan teknik tidak dapat dipisahkan, karena elemen-elemen teknik sulit dikembangkan tanpa dukungan kemampuan fisik. Demikian pula sebaliknya, kemampuan fisik yang baik akan lebih mudah mengembangkan teknik dalam olahraga

Untuk mengoptimalkan kondisi fisik taekwondoin berdasarkan uraian di atas, maka dibutuhkan solusi secara ilmiah dalam mencari dan menemukan metode pelatihan yang tepat untuk memecahkan permasalahan tersebut.

Pembinaan kondisi fisik dalam rangka peningkatan daya ledak tendangan Taekwondo dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan pliometrik dan metode latihan beban. Menurut Barnes (2003:3) pliometrik adalah suatu bentuk latihan eksplosive secara alami yang bertujuan untuk merangsang sistem syaraf tubuh sehingga penampilan menjadi lebih efektif. Donald Chu (1992:1) mengemukakan, bahwa metode latihan pliometrik adalah cara latihan yang dapat menghasilkan kontraksi otot menjadi kuat dengan gerakan-gerakan yang eksplosive, sebagai kunci utama keberhasilan dalam seluruh aktifitas Track and field. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosive.

Berdasarkan observasi yang didapat oleh penulis terhadap atlet taekwondo *Dojang SMKN 4 fighter club* Padang di lapangan, pada saat dilakukannya uji coba dan *survey* ke tempat pertandingan, teknik tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang paling sering di gunakan. Jelas terlihat tendangan *dollyo chagi* yang di pergunakan masih lemah, kaku,dan lambat. Sehingga mengakibatkan tidak adanya *point* saat menendang, karena untuk pertandingan sekarang telah memakai bodi *sensor* (PSS), untuk mendapatkan *point* pada bodi ini sangat di butuhkan kesempurnaan teknik. Selain itu terjadi penurunan prestasi, pada pertandingan yang dilaksanakan pada KEJURDA tahun 2017 telah memperoleh medali emas sebanyak 1 medali emas, 2 perak, dan 1 perunggu. Sedangkan KEJURDA tahun 2018 hanya memperoleh 1 perak,dan 1 perunggu. Telah terjadi penurunan prestasi yang signifikan. Dalam hal ini penulis memprediksi bahwa kemampuan tendangan atlet belum terlatih secara maksimal, sehingga mengakibatkan teknik tendangan-tendangan yang mereka lakukan kurang baik salah satunya teknik tendangan *dollyo chagi*. Hal ini mungkin saja dapat menjadi pemicu menurunnya prestasi atlet tersebut. Banyaknya bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan diantaranya latihan latihan *Hurdle jump*.

## **B. METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *survey test* dan *measuring* (pengukuran). Sedangkan untuk pengumpulan data menggunakan cara tes dan pengukuran dengan menggunakan alat dan perlengkapan tulis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah menghubungkan antara fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan *eo-gol dollyo-chagi* pada olahraga taekwondo. Subyek dalam penelitian ini adalah semua atlet taekwondo Ukm Unnes yang berjumlah 15 yaitu 8 atlet putra dan 7 atlet putri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan teknik regresi untuk menguji hubungan semua variabel bebas terhadap variabel terikat, untuk menguji analisis tersebut digunakan analisis regresi ganda. Menurut Riduwan, dkk (2011: 107) Analisis regresi ganda adalah suatu analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan uji analisis dengan rumus regresi, terlebih dahulu melakukan ujian persyaratan untuk mengetahui kelayakan data yang meliputi: 1) Uji Normalitas Data menggunakan Kolmogorov-smirnov, 2) Uji Homogenitas Data menggunakan Chi-Square, dan 3) Uji Linieritas Data menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian. Untuk keperluan perhitungan pengolahan dan analisis data digunakan program bantu statistik SPSS.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* semu, artinya karena sampel tidak di karantina. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:272) Menyatakan bahwa penelitian *Quasi Ekperimen* Semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat ada atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* semu dengan menggunakan satu kelompok. generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono 2012:61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA N 1 Sleman yang berjumlah 9 siswa, terdiri dari kelas X dan XI.

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono: 2012:62). Pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2013:124), *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Oleh karena

itu, dari populasi sebanyak 9 siswa, maka seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 orang yang terdiri dari atlet putra dan putri. karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 orang yang terdiri dari atlet putra dan putri.

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis (uji t) sampel berhubungan atau dependen sampel (Isparyadi, 1988:56-61).

### **C. HASIL PENELITIAN**

Dalam peningkatan kemampuan sebuah cabang olahraga, yang harus mendapat perhatian utama adalah kondisi fisik. Karena setiap cabang olahraga mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat, sehingga dalam melakukan gerakan olahraga khususnya pada teknik menendang dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Dalam kegiatan berolahraga, *eksplosive power* atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga tersebut karena, *eksplosive power* atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya.

Tendangan *Dollyo Chagi* dalam olahraga Tae Kwon Do sangat mengutamakan daya ledak otot tungkai pada seorang atlet, apalagi saat melakukan tendangan yang kuat secara *explosive*. Menurut Aurilia (2017:1010) “Daya ledak otot dibutuhkan untuk menempuh suatu jarak tertentu (sprint), menempuh ketinggian (lompatan), dan menghasilkan tolakan atau tendangan dalam kecepatan tinggi terhadap sebuah objek (lemparan, tendangan, dan pukulan)”. Jika daya ledak otot tungkai seorang atlet rendah saat melakukan tendangan maka tendangan yang dilakukan akan mudah ditangkis dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

Pengujian dilakukan pada siswa taekwondo Indonesia GOR Sleman dengan melibatkan keseluruhan 5 siswa yang diambil secara acak/random.

Menurut Siti Rosilah (2010:30), ujicoba penelitian dapat dilakukan diluar populasi penelitian dengan pertimbangan persamaan karakteristik dan lokasi berdekatan. Ujicoba dilakukan di taekwondo Indonesia GOR Sleman yang masih satu wilayah di Kabupaten Sleman dan adanya kesamaan karakteristik dengan populasi penelitian yang akan digunakan pada pengambilan data. Uji coba tersebut untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen yang akan digunakan dalam pengambilan data. Setelah diperoleh nilai validitas dan reliabilitas instrumen, kemudian instrumen siap digunakan untuk mengambil data penelitian.

Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seorang atlet yang hendak menendang lawan maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Menurut Nur (2017:284) “Eksploris power ditentukan oleh kekuatan otot dan kecepatan rangsangan syaraf serta kecepatan kontraks”. Unsur dasar power adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai. Power otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut tolakan terhadap nilai power. Power otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Untuk meningkatkan power otot diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Power akan dapat dikembangkan dengan suatu dorongan atau tolakan yang kuat dan singkat sehingga memacu kecepatan rangsang syaraf, seperti dalam gerakan.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara data *Pre test* dengan data *Post test* dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan *Hurdle jump* memberi pengaruh terhadap kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo SMKN 4 *Fighter Club* Padang. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa latihan *hurdle jump* merupakan unsur latihan kemampuan fisik yang cukup penting dan memiliki pengaruh terhadap tendangan *Dollyo Chagi* atlet terutama dalam meningkatkan daya ledak otot. Menurut Solisa (2014) Menagatakan “Pada kenyataannya, untuk mendapatkan nilai dari sebuah tendangan tidaklah mudah, nilai akan muncul atau didapat hanya dengan tendangan yang berdaya ledak tinggi (powerfull)”. Dapat diartikan bahwa tanpa Daya Ledak Otot Tungkai yang baik, mustahil seorang atlet dapat mempraktekkan gerakan yang benar dan baik dalam menendang, maka itulah diperlukannya

latihan *hurdle jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan tendangan *Dollyo Chagi*.

#### **D. PEMBAHASAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* yang berarti terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *Dojang SMKN 4 Fighter Club Padang*.

Saran kepada: Pelatih, dalam usaha meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo secara efektif hendaknya menggunakan latihan *Hurdle jump*, karena dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, Atlet taekwondo *Dojang SMKN 4 Fighter Club Padang* secara efektif hendaknya melakukan latihan sesuai dengan arahan dan pedoman dari pelatih. Dan bagi peneliti mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

#### **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* yang berarti terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo *Dojang SMKN 4 Fighter Club Padang*.

#### **F. DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hendri Irawadi. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik* : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*.
- Solissa, Jonas. 2014. Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan *Dollyo Chagi Taekwondo*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. JPEHS 1 (1) (2014).

- Nur, Miftakudin. Dkk. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan. *Journal of Physical Education and Sports*. JPES 6 (3) (2017).
- Aurillia, Oki. 2017. Perbedaan Nilai Daya Ledak Otot Tungkai Antara Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. *Jurnal kedokteran diponegoro*. Vol. 6, No. 2, April 2017 : 1009-1019
- V. Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK – IKIP Semarang.
- Riduwan, Adun Rusyana, dan Enas. 2011. *Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 Dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Barnes, Michel. *Infroduction to Plyometrics*. 2003. *Journat SCA": Performance Training*, Vol.2, Number 2 ([www-nsca = lift.org/perform](http://www-nsca.com/lift.org/perform)).
- Chu, Donald. *Jumping Into Plyometrics*, California : Leisure Press.Illinois, 1992
- Sugiyono. (2003). “Statistika Untuk Peneletian”. Bandung : CV Alfabeta.