

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN PADA
TEKNIK TENDANGAN AP CHAGI USIA CADET**

Amanda Jenni

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: amandajenni17@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2024-02-13
Review : 2024-02-13
Accepted : 2024-02-13
Published : 2024-02-29

KEYWORDS:

Training model, Balance, Ap Chagi, Taekwondo Athletes.

KATA KUNCI:

Model latihan, Keseimbangan, Ap Chagi, Atlet Taekwondo.

A B S T R A C T

This study aims to develop a balance training model for cadet age ap chagi kick techniques (12-14 years) in Harapan Indah Bekasi City Racata club athletes. In accordance with the objectives used, namely up to five research steps or up to the expert validation stage where this research uses the ADDIE research and development (R&D) research method. To get the right model and in accordance with the objectives of developing a training model based on balance biomotor in taekwondo sports. Data collection in this study was carried out through validation of coaching experts and taekwondo experts and implementation on research subjects. The research subjects in this study were athletes who were in the cadet match class (aged 12-14 years) as many as 11 people. In the results of the study, it shows that the balance training model for the ap chagi kick technique for taekwondo club athletes Racata Kota Harapan Indah Bekasi, based on the results of 16 research models validated by experts. So it can be concluded that the balance training model for the ap chagi kick technique for the cadet age of the Racata club Kota Harapan Indah Bekasi is suitable for use as ap chagi kick balance material in cadet age taekwondo training (12-14 years).

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* (12-14 tahun) pada atlet klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D) ADDIE sampai tahap validasi ahli. Untuk mendapatkan model yang tepat, dan sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan keseimbangan pada cabang olahraga taekwondo. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui tahap validasi ahli kepelatihan, ahli taekwondo dan implementasi pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang berada dikelas pertandingan *cadet*

(usia 12-14 tahun) sebanyak 11 orang. Hasil penelitian ini telah tervalidasi oleh ahli sebanyak 16 model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi*. Sehingga dapat disimpulkan model latihan keseimbangan teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi, layak digunakan sebagai materi latihan keseimbangan tendangan *ap chagi* dalam latihan taekwondo usia *cadet* (12-14 tahun).

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu bela diri bukan hanya sebatas aplikasi sebagai *self defense*. Disamping memiliki manfaat sebagai pertahanan diri, mempelajari ilmu beladiri juga dapat berperan sebagai sarana olahraga yang menyehatkan bagi para praktisinya. Selain itu, adanya perpaduan antara seni dan olahraga merupakan sebuah keunikan yang tidak dapat ditemukan pada jenis olahraga lainnya. Hal tersebutlah yang mendasari mengapa jenis olahraga bela diri sangat digemari dikalangan masyarakat indonesia. Beberapa jenis seni bela diri yang populer di indonesia diantaranya, *Taekwondo*, karate, silat, wushu, judo dan lainnya. *Taekwondo* adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Dari berbagai teknik yang diajarkan dalam beladiri *taekwondo* teknik tendangan yang paling dominan dalam beladiri *taekwondo* ini sehingga harus benar-benar dimantapkan dan dimaksimalkan. Tendangan adalah teknik yang sangat dominan dalam olahraga *taekwondo* ini. Seperti yang diungkapkan Suryadi (2002:32) bahwa : “teknik tendagan sangat dominan dalam seni beladiri *Taekwondo*, bahkan harus diakui bahwa *taekwondo* sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan.

Menurut H.Suryana P dan Dadang Krisdayadi “Berdasarkan dengan penjelasan tersebut , yang menjadi fokus penelitian penulis pada penelitian kali ini yaitu cabang olahraga *Taekwondo*. Taekwondo adalah beladiri khas dari korea yang banyak menggunakan teknik-teknik tendangan, teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, serta gerakan memutar. (H.Suryana dan Dadang Krisdayadi,2004:1). *Taekwondo* adalah seni beladiri unik yang dimulai lebih dari 2.000 tahun yang lalu sebagai sebagai sistem pertahanan bangsawan. Taekwondo memelihara pikiran dan tubuh dengan menciptakan keselarasan antara latihan fisik dan mental melalui penggunaan tangan dan kaki.

Kata taekwondo memberikan arti penuh dari seni bela diri. *Tae* singkatan dari tendangan dasar, termasuk tendangan di udara. Kata *kwon* berarti “tinju yang menahan dan meninju.” Terakhir, kata *do* diterjemahkan menjadi filosofi perilaku yang dikembangkan melalui disiplin dan pelatihan tubuh dan pikiran. (Yong Kil. 2006:1). *Taekwondo* adalah olahraga beladiri moderen yang dapat membentuk kesehatan fisik, disamping itu olahraga *taekwondo* adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan di nasional maupun internasional. Dalam bela diri *taekwondo* yang sering dipertandingkan adalah kategori *poomsae* dan *kyorugi*. Dalam pencapaian prestasi *taekwondo* di perlukan kemampuan fisik yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan atlet taekwondo. Pada setiap keterampilan atlet *taekwondo* tidak lepas dari kualitas kondisi fisik mereka. Adapun komponen-komponen fisik yang baik meliputi kekuatan, kecepatan, akurasi, daya ledak kelentukan dan keseimbangan.

Seorang atlet *taekwondo* dituntut harus memiliki keseimbangan tubuh yang sangat bagus. Karena dalam olahraga *taekwondo* di nomor *kyorugi* atlet harus mampu menjangkau kepala lawan untuk mendapatkan point terbesar, sedangkan pada nomor *poomsae* atlet harus memperlihatkan kemampuannya untuk memainkan jurus dengan sempurna serta bagian tendangan atlet harus menendang atau mengangkat kaki setinggi mungkin agar terlihat indah dan mendapatkan persentasi poin tinggi. Pada nomor *kyorugi* atlet harus mampu bertahan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjatuh saat pertandingan *body contact* dan saat mendapatkan serangan. Pada atlet *poomsae* pun harus menjaga keseimbangan agar tendangan yang dikeluarkan terlihat indah.

Terlihat pada atlet *Taekwondo Cadet* (usia 12 – 14 tahun) Klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi yang telah diamati masih banyak atlet yang kurang mempunyai keseimbangan, saat pertandingan *kyorugi* sering terjadi beberapa atlet kesulitan mendapatkan poin kepala karena keseimbangan yang kurang. Sedangkan pada pertandingan *poomsae* juga sama tidak mampu mengangkat kaki yang tinggi sehingganya tidak bisa juga mendapatkan penilaian poin tertinggi. Proses latihan memiliki tujuan melihat situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet dalam bentuk strategi latihan agar tercapai dengan maksimal, sehingga pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang berkaitan agar tujuan latihan tercapai dengan maksimal. Seorang pelatih harus punya kreativitas dan inovasi di dalam menyajikan program latihan.

Hal ini menjadi sebuah permasalahan bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan keseimbangan atlet *taekwondo* khususnya pada usia cadet (usia 12- 14 tahun), karena hal ini menjadi modal utama dalam pencapaian prestasi di usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan model latihan keseimbangan pada atlet *taekwondo* yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini masih kurang bervariasi.

Dengan adanya pengembangan model latihan keseimbangan teknik *ap chagi* ini dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan lebih bervariasi lagi. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Pada Teknik *Ap Chagi* Usia *Cadet* dapat berpengaruh banyak pada atlet *Taekwondo* Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifannya produk tersebut. Dengan Kondisi seperti itu maka peneliti akan membahas model latihan keseimbangan teknik *ap chagi* usia *cadet*, dengan adanya model latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam melatih keseimbangan pada teknik tendangan *ap chagi*.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam sebuah penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variabel dalam penelitian tersebut. Penelitian dan pengembangan bertujuan menciptakan produk baru atau memodifikasi atau memperbaiki produk yang sudah ada, yang hasilnya bisa digunakan oleh masyarakat banyak.

“Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses atau langkah – langkah untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggung jawabkan”. (Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan,

2017:164). Penelitian berupaya membuat video dan buku model latihan Keseimbangan untuk teknik tendangan *Ap Chagi* pada usia *cadet*.

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D) untuk memvalidasi produk berupa model latihan Keseimbangan untuk teknik tendangan *Ap Chagi*. Metode R&D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji dilapangan, dievaluasi dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model

Hasil pengembangan model penelitian ini tertulis dalam bentuk naskah yang menyajikan bentuk-bentuk pengembangan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* di klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Dari analisis yang dilakukan oleh peneliti secara keseluruhan terdapat empat tujuan umum yang ingin diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu :

- 1) Seberapa sering latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* ini diberikan
- 2) Seberapa penting latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi*
- 3) Apa kendala yang dihadapi dalam latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi*
- 4) Bagaimana upaya peningkatan keterampilan keseimbangan teknik tendangan *ap chagi*

Berdasarkan tujuan umum tersebut maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen wawancara yang mendalam kepada pelatih taekwondo serta melakukan persiapan teknis dengan menjajaki dahulu karakteristik subjek penelitian dan tempat yang dilakukan penelitian dan pengembangan. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting pengembangan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* yang akan dikembangkan peneliti.

Hasil studi pendahuluan atau temuan dilapangan selanjutnya dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif analisis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan. Berikut adalah penjabaran analisis kebutuhan temuan lapangan yang diperoleh dari hasil observasi peneliti dari pelatih *taekwondo*.

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah pelatih memberikan latihan keseimbangan pada usia <i>cadet</i> ?	Pelatih sudah memberikan latihan keseimbangan
2	Apakah pelatih memperhatikan gerakan atlet saat melakukan gerakan keseimbangan?	Ya, memperhatikan, bentuk akhir melakukan gerakan keseimbangan

3	Model latihan apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam latihan keseimbangan untuk tendangan <i>ap chagi</i> ?	Tidak semua pelatih memberikan latihan keseimbangan untuk teknik tendangan <i>ap chagi</i>
4	Bagaimana antusias atlet ketika diberikan materi latihan keseimbangan untuk tendangan <i>ap chagi</i> ?	Atlet antusias mengikuti latihan yang diberikan pelatih
5	Apakah pelatih pernah memberikan variasi latihan keseimbangan untuk tendangan <i>ap chagi</i> ?	Belum pernah

Hasil analisis dan temuan lapangan menunjukkan bahwa pelatih belum memberikan materi keseimbangan dan hanya fokus pada hasil tendangan saja. Karena keterbatasan pelatih memberikan latihan variatif dan monoton.

B. Kelayakan Model

Pada penelitian ini melibatkan para ahli dalam melakukan uji kelayakan model, expert judgment dilakukan untuk mendapatkan masukan rancangan model latihan keseimbangan tendangan *ap chagi* pada usia cadet di klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Setelah dilakukan validasi, evaluasi dan revisi model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* yang valid, hanya saja mendapatkan koreksi gerakan ke 16 terlalu agak sulit untuk seumurannya mereka melakukan gerakan tersebut.

a. Data Hasil Validasi Ahli Kepelatihan

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti divalidasi ahli kepelatihan Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen ahli taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Validasi dilaksanakan bulan desember 2023.

Tabel 2 Data Hasil Validasi Ahli Kepelatihan

No	Model	Uji Kelayakan		Keterangan
		Layak	Tidak Layak	
1	Model 1	V		Valid
2	Model 2	V		Valid
3	Model 3	V		Valid
4	Model 4	V		Valid
5	Model 5	V		Valid
6	Model 6	V		Valid
7	Model 7	V		Valid
8	Model 8	V		Valid
9	Model 9	V		Valid
10	Model 10	V		Valid

Hubungan Kelentukan Otot Pinggang Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit

11	Model 11	V		Valid
12	Model 12	V		Valid
13	Model 13	V		Valid
14	Model 14	V		Valid
15	Model 15	V		Valid
16	Model 16	Cukup		Kesulitan

b. Data Hasil Validasi Ahli Taekwondo

Rancangan produk yang telah disusun peneliti divalidasi ahli taekwondo pertama yaitu Ong Stevanus Ariosuseno DAN V Kukkiwon yang memiliki jabatan sebagai pelatih pelatnas taekwondo dan pelatih kedua yaitu Revino, ST DAN V Kukkiwon yang memiliki jabatan sebagai kepala pelatih klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Validasi dilaksanakan pada bulan desember 2023.

Berdasarkan data yang dikumpulkan terdapat revisi 1 model.

Tabel 3 Data Hasil Validasi Ahli Kepelatihan

No	Model	Uji Kelayakan		Keterangan
		Layak	Tidak Layak	
1	Model 1	V		Valid
2	Model 2	V		Valid
3	Model 3	V		Valid
4	Model 4	V		Valid
5	Model 5	V		Valid
6	Model 6	V		Valid
7	Model 7	V		Valid
8	Model 8	V		Valid
9	Model 9	V		Valid
10	Model 10	V		Valid
11	Model 11	V		Valid
12	Model 12	V		Valid
13	Model 13	V		Valid
14	Model 14	V		Valid
15	Model 15	V		Valid
16	Model 16	V		Valid

Tabel 4 Data Hasil Validasi Ahli Keplatihan

No	Model	Uji Kelayakan		Keterangan
		Layak	Tidak Layak	
1	Model 1	V		Valid
2	Model 2	V		Valid
3	Model 3	V		Valid
4	Model 4	V		Valid
5	Model 5	V		Valid
6	Model 6	V		Valid
7	Model 7	V		Valid
8	Model 8	V		Valid
9	Model 9	V		Valid
10	Model 10	V		Valid
11	Model 11	V		Valid
12	Model 12	V		Valid
13	Model 13	V		Valid
14	Model 14	V		Valid
15	Model 15	V		Valid
16	Model 16	V		Valid

C. Pembahasan

Hasil akhir produk pengembangan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan ap chagi usia cadet setelah dilakukan penelitian yaitu berupa buku pengembangan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan ap chagi cabang olahraga taekwondo. Buku yang telah dicetak dapat digunakan sebagai bekal para pelatih dalam melatih keseimbangan tendangan ap chagi. Setelah menganalisis kebutuhan model latihan keseimbangan tendangan ap chagi peneliti merancang model latihan awal sebanyak 16 model yang selanjutnya diserahkan kepada tiga ahli untuk diminta validasi tentang model yang telah dirancang. Berdasarkan hasil uji kelayakan yang dilakukan oleh ahli terhadap model latihan rencana awal dan tetap menghasilkan 16 model latihan yang divalidasi oleh ahli yang tertuang pada tabel diatas. Berdasarkan uraian diatas secara keseluruhan dari model 16 model yang dirancang sudah layak dan baik untuk digunakan oleh para pelatih.

Kelebihan pada model latihan ini adalah media yang digunakan mudah dicari dan model latihan ini dapat meningkatkan keterampilan tendangan ap chagi. Sehingga pelatih dapat menyusun program latihan terstruktur untuk meningkatkan keterampilan tendangan ap chagi. Adapun kelemahan dari model latihan keseimbangan ini beberapa model latihan akan terasa sulit bagi atlet yang baru berlatih taekwondo.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil ujicoba di lapangan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan ap chagi usia cadet klub Racata Kota Bekasi layak digunakan dalam latihan. Berdasarkan validasi ahli, maka diperoleh 16 model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan ap chagi usia cadet di klub Racata Kota Bekasi yang dianggap layak, aman dan dapat dimasukkan kedalam program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H., D & Pasumey, P (2007). Pelatihan pelatih fisik level 1 . Jakarta: Asisten. Deputi Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang.
- Amung Ma'mun, Toto Subroto. (2001). Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Atiq, a. (2014). Model latihan teknik dasar sepakbola berbasis permainan. Zifatama jawara
- Bafirman, HB., Asep, S. W., (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: PT. RajaGrafindoPersada
- Borg, W. R. & Gall, M. D (1983). Educational research: an introduction. London: Longman, Inc.
- Branch, R. M. (2009). Instructional design: The ADDIE approach (Vol. 722). Springer. Carr, Gerry. (2009). Sport Mechanics For Coaches (second Edition), terjemahan
- Taufik Yudi Mulyanto dan Johansyah Lubis. Jakarta : Pendidikan Olahraga PPS UNJ.
- Chalid Narbuko, h.a.a. (2007). Metodologi penelitian. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Dadang Masnun.(1980). Biomekanik dasar. (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta)
- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Rosdakarya
- Dewi, Ni Kadek Risna, et al. (2014). Pengaruh pelatihan single leg speed hop da double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. 2:2014.
- Dick, C. dan Carey. (2009). The systematic desaign of instruction.New
- H Suryana & Dadang Krisdayadi. (2004). Taekwondo, teknik dasar, poomsae, dan peraturan pertandingan. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama

- Hadi, s. (n.d). Metodologi Penelitian petunjuk praktis untuk penelitian pemula. In (gajah mada). Yogyakarta
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono.(2015). Kepaltihan olahraga. Teori dan Metodologi. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Jimmy Ms. Too, (2007). Teknik-teknik taekwondo, Terjamaahan PT. Creative Adversting dan Design : Jakarta, Persatuan Taekwondo Indonesia
- Kil, Yong Sup, (2006). Competitive taekwondo, United States of America, Human Kinetics,
- Sudjarwo. (1995). Ilmu kepelatihan. Surakarta: UNS Press. Sugiyanto, (2009). Belajar gerak. Uns press
- Sukmadinata, n.S. (2017). Metode penulisan pendidikan. PT. Remaja Rosdakarya Suryadi, V., Y. (2002). Taekwondo poomsae tae geuk. Jakarta. PT. Gramedia
- Tudor O Bempa, Carlo a. B. (2019). Periodization training for sport: theor and methodology of training. United State of America
- Walter, d., & louch carey. (2005). The systemic desain of intruction. The Systemic Desain of Intruction, Boston 83.
- Widiastuti. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.