

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN  
TAEKWONDO UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS JAMBI**



**BOY INDRAYANA  
7216120052**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2014**

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN TAEKWONDO  
UNIT KEGIATAN MAHSISWA UNIVERSITAS JAMBI**

**DEVELOPMENT OF EXERCISE KICKS TAEKWONDO  
STUDENT'S ACTIVITY UNITSUNIVERSITY OF JAMBI**

**BOY INDRAYANA**

**ABSTRACT**

*In general, the purpose of this research and development was to produce an exercise kicks model of Taekwondo on Student's activity units University of Jambi. The development research was used a model of Research & Development (R & D) approach of Flow chart. The subjects of the research and development were 20 athletes Student's activity units University of Jambi.*

*In testing the effectiveness of the development of this exercise kicks models can be seen from the psychomotor data and the results of the test's ability kicks. The effectiveness level of the previous exercise models was 72% of the expected criteria. While the effectiveness level of a new exercise model was 80% of the expected criteria, it meant that there was an increase of 8%.*

*Based on this research, it can be concluded that: (1) Practice models to Taekwondo kicks can improve techniques of Taekwondo Kicks, (2) this training model is more effective and efficient so as to increase the participation of athletes in training.*

**Keywords : models of training, taekwondo kicks**

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN TAEKWONDO  
UNIT KEGIATAN MAHSISWA UNIVERSITAS JAMBI**

**DEVELOPMENT OF EXERCISE KICKS TAEKWONDO  
STUDENT'S ACTIVITY UNITS UNIVERSITY OF JAMBI**

**BOY INDRAYANA**

***ABSTRAK***

Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan tendangan Taekwondo atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi. Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan model Penelitian dan Pengembangan (R & D) dari *Flow chart*. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 20 atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi.

Untuk menguji keefektivitasan pengembangan model latihan tendangan ini dapat dilihat dari data psikomotorik dan hasil tes kemampuan tendangan. Tingkat keefektifitasan model latihan lama sebesar 72% dari kriteria yang diharapkan. Sedangkan tingkat keefektifitasan model latihan baru sebesar 80% dari kriteria yang diharapkan, artinya mengalami peningkatan 8%.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) model latihan tendangan Taekwondo dapat meningkatkan teknik tendangan Taekwondo, (2) model latihan ini lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan partisipasi atlet dalam latihan.

**Kata Kunci : Model Latihan, Tendangan Taekwondo**

## **RINGKASAN**

### **Pendahuluan**

Di Indonesia, olahraga beladiri Taekwondo telah dikenal dan merupakan olahraga beladiri milik semua lapisan masyarakat, fenomena ini terlihat dari banyaknya masyarakat dari berbagai strata sosial yang berlatih olahraga beladiri Taekwondo baik itu mahasiswa, pelajar maupun masyarakat umum. Olahraga beladiri Taekwondo termasuk didalam Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi, kegiatan UKM Taekwondo dilaksanakan 3 kali seminggu sesuai dengan tuntunan program prestasi yang disarankan oleh badan Komite Olahraga Nasional Indonesia, dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 65 peserta yang aktif dan dilatih 3 orang pelatih yang berpengalaman/bersertifikasi.

Atlet Taekwondo Universitas Jambi masih banyak yang memerlukan pelatihan yang lebih baik dan lebih mengarah pada konsep gerak yang sebenarnya (kesempurnaan gerak), karena keberhasilan dalam melakukan teknik tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Namun tendangan yang dilakukan harus memiliki teknik dasar yang baik pula. Keberhasilan itu dapat dimiliki atlet melalui model/bentuk latihan yang lebih baik dari latihan-latihan yang sebelumnya.

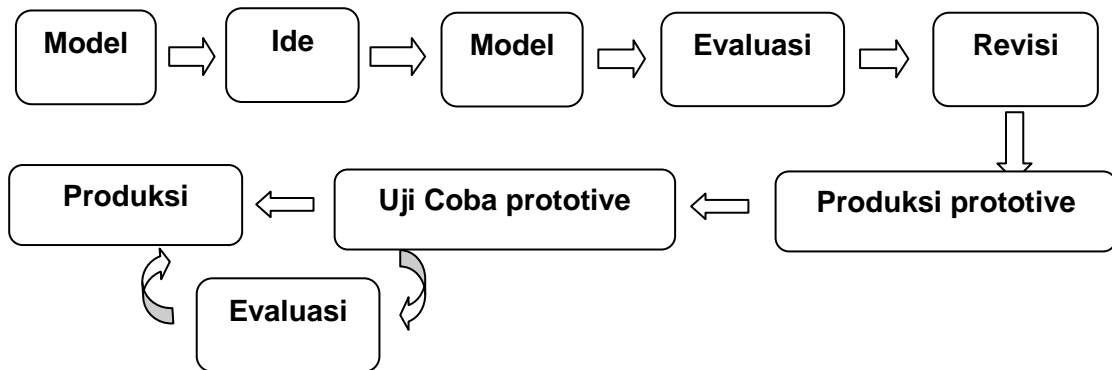
Taekwondo adalah olahraga bela diri moderen yang berakar dari pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri pertarungan yang dominan gerakannya dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan dengan tujuan adalah memukul

mundur lawan. Dimana tendangan Taekwondo adalah sebuah gerakan yang memiliki karakteristik tertentu yang melibatkan anggota tubuh yaitu tungkai kaki untuk dijadikan senjata dalam melakukan serangan kesasaran tubuh lawan

### Metode Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah menghasilkan model berupa latihan tendangan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo yang diikuti atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi, sehingga menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik dalam membantu proseslatihan. Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Jambi, Jln. Raya Jambi-Ma Bulian Km.15 Mendalo Darat Jambi. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 12 Mei sd 16 juni 2014.

Rancangan Pengembangan model latihan tendangan pada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi, yang dikutip dari Sadiman adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1. Model Pengembangan dengan *Flow Chart*.

**Sumber:** Arif S. Sadiman. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003).

1. Pertamakali yang ditemukan adalah temuan pada model lama yang akan dikembangkan.
2. Berdasarkan temuan diatas muncula sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.
3. Pembuatan model baru (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan langsung.
4. Revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
5. Produksi prototipe, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan di lapangan.
6. Uji coba prototipe, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji coba tahap II.
7. Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna.

Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan has uji t-tes psikomotor, untuk membuat keputusan, apakah perbedaan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk  $n - 2 = 18$ . Berdasarkan lampiran tabel II dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila dk 18, untuk uji satu fihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1,734 Bila harga t hitung jatuh pada daerah penerimaan  $H_a$ , maka  $H_a$  yang menyatakan bahwa metode latihan baru lebih baik dari metode latihan lama diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata t hitung  $-52,7$  jatuh pada penerimaan  $H_a$  atau penolakan  $H_o$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas pendekatan model latihan baru dan lama.

**PERSETUJUAN KOMISIS PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. James Tangkudung, Sportmed.,M.Pd	Prof. Dr. Imam Suyudi, MA
Tanggal: .....	Tanggal:.....

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN MAGISTER**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd ..... (Ketua) <sup>1</sup>	.....	
Prof. Dr. James Tangkudung. Sport, Med. M.Pd (Sekretaris) <sup>2</sup>	.....	.....

Nama : Boy Indrayana  
No. Reg : 7216120052  
Tanggal lulus :

<sup>1</sup> Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta

## LEMBAR PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

**NAMA** : Boy Indrayana

**NO. REG** : 7216120052

**PROGRAM STUDI** : PENDIDIKAN OLAHRAGA

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TANDA TANGAN</b>	<b>TANGGAL</b>
1	Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd Direktur		
2	Prof. Dr. James Tangkudung, Sport. Med. M.Pd Ketua Program Studi POR / Pembimbing I		
3	Prof. Dr. Imam Suyudi. M.A Pembimbing II		
4	Dr. Widiastuti M.Pd Penguji /Sekretaris Program Studi POR		
5	Dr. Abdul Sukur, S.Pd M.Si Penguji		





**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Telp. (021) 4721340, Fax. 4897074  
Website: <http://www.ppsunj.org>, email: [tu@ppsunj.org](mailto:tu@ppsunj.org)

---

**LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan saksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2014  
Nama Mahasiswa

BOY INDRAYANA

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya tesis yang berjudul, “Model Pengembangan Latihan Tendangan Taekwondo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi” yang merupakan salah satu prasyarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian tesis ini juga berkat adanya bantuan moral maupun material dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Untuk hal ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada, Bapak Prof. Dr. James Tangkudung Sport. Med, M.Pd dan Bapak Prof. Dr. Imam Suyudi, MA sebagai pembimbing, yang tak henti-hentinya memberikan arahan dan bimbingan.

Penulis juga berterimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. H. Djaali. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Moch. Asmawi M.Pd., beserta segenap jajarannya yang telah berupaya meningkatkan situasi kondusif di Universitas Negeri Jakarta. Tak lupa kepada Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Prof. Dr. James Tangkudung Sport. Med, M.Pd., serta Dr. Widiastuti, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga, beserta jajaran Program Studi Pendidikan Olahraga. Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Administrasi Program Pasca Sarjana UNJ, termasuk rekan-rekan mahasiswa pendidikan Olahraga angkatan 2012 yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Jambi Prof. Dr. Drs. H. Aulia Tasman. M.Sc beserta segenap jajarannya yang telah mengizinkan penulis dalam melakukan uji coba dan

penelitian hingga pengambilan data penelitian. Serta ucapan terimakasih kepada Bapak Dr. Sukendro, M.Kes AIFO dan para Pelatih Taekwondo Provinsi Jambi, beserta atlet-atlet taekwondoin UKM UNJA yang senantiasa mengikuti program penelitian dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ayahanda M. Nur Guacie, Ibunda Nur Ichwani serta Nantulang Dewi Narti Ritonga, S.Pd, dan Istri ku Eva Rati Suhanna Harahap, S.Pd yang tak henti-hentinya memberikan dorongan semangat untuk menyelesaikan Tesis ini, tak lupa pula Kakanda Bebbby Aandri Yani S.Pd, Adinda Mahendrayana, Rudani, Taufan Alhida, Winda Sari Imelda S.Sos, Putra Hasian Harahap. S.T.Han dan sahabat-sahabat yang telah memberikan dukungan moral, doa dan perhatian yang mendalam sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Akhir kata penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan-kekurangan yang ada pada tesis ini, karena keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki. Semoga kekurangan-kekurangan yang ada dapat memberikan kritik dan saran membangun demi kesempurnaan tesis ini. Kiranya kehadiran tesis ini memberi manfaat kepada kemajuan dan perkembangan olahraga Beladiri Taekwondo.

Jakarta, Juli 2014

**BOY INDRAYANA**

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
ABSTRAK .....	ii
RINGKASAN .....	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	vii
LEMBAR PERNYATAAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	9
C. Perumusan Masalah .....	10
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN TEORETIK .....	12
A. Konsep Pengembangan Model .....	12
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	29
1. Tendangan Taekwondo .....	29
1.1.Tendangan Ap Chagi .....	33

1.2 Tendangan Dollyo Chagi .....	34
1.3 Tendangan Yop Chagi .....	35
1.4 Tendangan Dwi Chagui .....	36
1.5 Tendangan Naeryo Chagi .....	37
C. Kerangka Teoritik .....	42
D. Rancangan Model .....	45
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	49
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	50
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	51
1. Penelitian Pendahuluan .....	52
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	52
3. Validitas, Evaluasi, dan Revisi Model .....	55
4. Implementasi.....	74
F. Teknik Analisis Data .....	74
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>77</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	77
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	77
2. Model Draft .....	80
3. Model Final .....	100
B. Kelayakan Model .....	134

C. Efektifitas Model .....	136
1. Hasil Tahap Pertama (Ujicoba Kelompok Kecil) .....	137
2. Hasil Tahap Kedua (Uji Lapangan) .....	147
3. Hasil Uji Lapangan (Kelompok Besar) .....	158
3. Pembahasan .....	164
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	166
A. Kesimpulan .....	166
B. Implikasi .....	166
C. Saran .....	167
DAFTAR PUSTAKA .....	168
LAMPIRAN .....	171

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Desain Penelitian Pengembangan .....	14
Gambar 2.2 Model Pengembangan ADDIE .....	16
Gambar 2.3 Model Pengembangan Instruksional MPI.....	18
Gambar 2.4 Model Pengembangan Dick and Carey.....	24
Gambar 2.5 Model Pengembangan Sugiyono .....	25
Gambar 2.6 Tendangan <i>Ap Chagi</i> .....	34
Gambar 2.7 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	35
Gambar 2.8 Tendangan <i>Yop Chagi</i> .....	36
Gambar 2.9 Tendangan <i>Dwi Chagi</i> .....	37
Gambar 2.10 Tendangan <i>Naeryo Chagi</i> .....	37
Gambar 2.11 Model Pengembangan dengan <i>Flow Chart</i> .....	45
Gambar 3.1 Model Pengembangan dengan <i>Flow Chart</i> .....	53
Gambar 4.1 Model <i>Kick and Retrieve</i> .....	80
Gambar 4.2 Model <i>Front Kick With Hopping</i> .....	81
Gambar 4.3 Model <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i> .....	82
Gambar 4.4 Model <i>Front Kick the Weight on the front</i> .....	83
Gambar 4.5 Model <i>Kick Between Mitts</i> .....	84
Gambar 4.6 Model <i>Turning the waist and supporting foot</i> .....	85
Gambar 4.7 Model <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i> .....	86
Gambar 4.8 Model <i>Instant Kick</i> .....	87
Gambar 4.9 Model <i>Kick Between Mitts</i> .....	88
Gambar 4.10 Model <i>Fast kick</i> .....	89
Gambar 4.11 Model <i>Lie down and practice</i> .....	90
Gambar 4.12 Model <i>Hold a chair and practice</i> .....	91
Gambar 4.13 Model <i>Low – mid – high level practice</i> .....	92
Gambar 4.14 Model <i>Back kick holding a chair</i> .....	93

Gambar 4.15 Model <i>Gradually kick</i> .....	94
Gambar 4.16 Model <i>Fast kick</i> .....	95
Gambar 4.17 Model <i>Fast kick</i> .....	96
Gambar 4.18 Model <i>Flollow up kick</i> .....	97
Gambar 4.19 Model <i>Mitt kick</i> .....	98
Gambar 4.20 Model <i>In site spinning kick and outside successive</i> .....	99
Gambar 4.21 Model Latihan <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i> .....	100
Gambar 4.22 Model <i>Kick and Retrieve</i> .....	102
Gambar 4.23 <i>Front Kick With Hopping</i> .....	103
Gambar 4.24 <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i> .....	105
Gambar 4.25 <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i> .....	106
Gambar 4.26. <i>Kick Between Mitts</i> .....	108
Gambar 4.27 Model Latihan <i>Instep Shaping (Baldeung)</i> . .....	109
Gambar 4.28 <i>Turning the waist and supporting foot</i> .....	111
Gambar 4.29. <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i> .....	112
Gambar 4.30 <i>Instant Kick</i> .....	114
Gambar 4.31 <i>Kick Between Mitts</i> .....	115
Gambar 4.32 <i>Fast kick</i> .....	117
Gambar 4.33 Model Latihan <i>Side of the foot (Balnal)</i> .....	118
Gambar 4.34 Model <i>Lie down and practice</i> .....	120
Gambar 4.35 Model <i>Hold a chair and practice</i> .....	121
Gambar 4.36 Model <i>Low – mid – high level practice</i> .....	123
Gambar 4.37 Model <i>Back kick holding a chair</i> .....	125
Gambar 4.38 Model <i>Gradually kick</i> .....	126
Gambar 4.39 Model <i>Fast kick</i> .....	128
Gambar 4.40 Model <i>Exercises for conter kick</i> .....	130
Gambar 4.41 Model <i>Mitt kick</i> .....	131
Gambar 4.42 Model <i>In site spinning kick and outside successive</i> .....	133



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tahap dan langkah Penelitian dan Pengembangan .....	51
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Psikomotor Tendangan Taekwondo .....	64
Tabel 3.3 Katagori Nilai Psikomotor .....	73
Tabel 3.4 Katagori Nilai Psikomotor Rata-rata Kelompok .....	74
Tabel 3.5 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli.....	76
Tabel 4.1 Hasil Analisi Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	79
Tabel 4.2 Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I Pelatih.....	137
Tabel 4.3 Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I Dewan Guru .....	139
Tabel 4.4 Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I Ahli gerak .....	141
Tabel 4.5 Hasil Revisi Uji Coba Kelompok kecil tahap II dari Pelatih .....	148
Tabel 4.6 Hasil Revisi Uji Coba Kelompok kecil tahap II dari Dewan Guru Taekwondo.....	150
Tabel 4.7 Hasil Revisi Uji Coba Kelompok kecil tahap II dari Ahli Gerak	152
Tabel 4.8 Tingkat Katagori Keberhasilan Atlet Menguasai Tendangan Taekwondo .....	159
Table 4.9 Perbandingan Hasil Penilaian Model Latihan Lama dengan Model Latihan Baru .....	159

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Lama .....	171
Lampiran 2 Data Uji Instrumen .....	184
Lampiran 3 Instrumen Analisis Untuk Mahaatlet .....	188
Lampiran 4 Instrumen Kuisisioner Ahli Uji Coba Kelompok Kecil Tahap II .....	191
Lampiran 5 Surat keterangan Evaluasi Ahli .....	222
Lampiran 6 Hasil Tes Kemampuan Tendangan Taekwondo .....	228
Lampiran 7 Hasil Uji t .....	256
Lampiran 8 Program Latihan .....	260
Lampiran 9 Dokumentasi .....	273

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan integral dari pembangunan pendidikan, untuk itu diperlukan sumber daya manusia yang baik guna melaksanakan pendidikan baik secara Nasional ataupun Internasional. Tenaga keolahrgaan ini dihasilkan oleh Fakultas Ilmu Keolahrgaan seluruh Indonesia ditambah jurusan pendidikan jasmani dan Program studi Pendidikan Olahraga yang ada dibawah universitas yang mempunyai program tersebut. Para lulusan diharapkan dapat menjadikan suatu ujung tombak pembibitan olahraga baik yang bersifat olahraga pendidikan, rekreasi dan olahraga prestasi. Kualitas hasil keluaran ataupun *out put* diharapkan dapat menghasilkan kualitas yang baik.

Universitas Jambi disingkat "UNJA" adalah perguruan tinggi negeri di Jambi, Indonesia, yang berdiri pada 23 Maret 1963 yang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang selalu berperan aktif mengukur sejarah perjuangan bangsa, mengabdikan dirinya bagi kepentingan pembangunan tanah air melalui darma pendidikan untuk membangun manusia sebagai pribadi, warga masyarakat dunia serta melaksanakan darma penelitian dan pengabdian pada masyarakat, dan Universitas jambi memiliki Visi jangka panjang yaitu

pada tahun 2025 Universitas Jambi menjadi perguruan tinggi bermutu dengan berbagai pusat unggulan yang inovatif secara Nasional dan Internasional, dan Visi jangka menengah yaitu pada tahun 2015 Universitas Jambi menjadi Universitas yang unggul, inovatif dan kompetitif di tingkat Nasional. Serta memiliki Misi yaitu: 1) Mengembangkan sumberdaya manusia yang bermoral, handal inovatif, unggul, berjiwa entrepreneur yang mampu berkompetisi secara global, 2) Mengembangkan dan menyebar luaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, 3) Mengembangkan dan menyediakan jasa layanan professional kepada masyarakat, 4) Menata dan mengembangkan tata kelola yang sehat dan baik, 5) Menyediakan sarana dan prasarana sesuai dengan tuntutan standar Nasional pendidikan dan standar Internasional<sup>1</sup>.

Dengan berpijak pada visi dan misi yang dikemukakan diatas, kehadiran Universitas Jambi ditengah-tengah masyarakat bertujuan untuk: 1) Mengembangkan sumberdaya manusia yang berilmu, kreatif, berdisiplin, bermoral dan beretika, berdedikasi tinggi, berjiwa enterpreneture dan mampu menyesuaikan diri serta bersaing dalam pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan/atau Seni, 2) mengembangkan wadah disiplin keilmuan bagi tenaga pengajar dan mahasiswa sehingga dapat meningkatkan dan

---

<sup>1</sup> Prospektus Universitas Jambi 2013/2014. h.10

mengembangkan prestasinya, 3) Mengembangkan suasana demokratis yang mendukung kebebasan akademik, kebebasan mimbar akademik dan otonomi keilmuan secara bertanggung jawab, 4) Mengembangkan dan menyebarkan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan/atau Seni dan mengupayakan penggunaannya dalam rangka meningkatkan taraf kehidupan masyarakat, serta melestarikan dan memperkaya kebudayaan Nasional, 5) Membuka dan memberi kesempatan kepada masyarakat untuk berkembang menjadi masyarakat modern yang menghayati iman dan taqwa serta menguasai Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan/atau Seni, 6) Mengembangkan dan memantapkan tata kelola yang sehat dan baik, 7) Memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana yang mendukung pendidikan dan pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan /atau Seni.

Universitas Jambi memiliki 10 (sepuluh) Fakultas yaitu: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Peternakan, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Teknologi Pertanian. Dimana fakultas mermbangun masyarakat ilmiah, pusat pemikiran dan pengembangan dalam kelompok keilmuan tertentu. Fakultas melaksanakan koordinasi dan/atau melaksanakan pendidikan akademik, dan profesi atau

vokasi dalam satu atau seperangkat cabang ilmu pengetahuan teknologi dan seni tertentu.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) adalah program studi yang ada didalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), yang bergerak di bidang pendidikan olahraga dan kesehatan, yang bertujuan menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan, pengembangan ilmu keolahragaan dan ilmu pendukung serta menguasai beberapa cabang olahraga sebagai sumberdaya manusia Indonesia yang berkualitas serta produktif dalam membangun Bangsa dan Negara dibidang Olahraga.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan memiliki jumlah mahasiswa  $\pm$  960 mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah dalam Provinsi Jambi dan luar propinsi jambi, dimana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu idola masyarakat jambi dengan kata lain program ini banyak diminati oleh masyarakat jambi terlihat dari jumlah peminat disetiap tahunnya berjumlah  $\pm$ 500an orang pendaftar dari kapasitas kuota penerimaan dua kelas yaitu 80 orang. Didalam pelaksanaannya program studi ini didukung dengan matakuliah-matakuliah yang wajib diambil dengan jumlah SKS berjumlah 144 - 160 SKS baik itu teori dan juga praktik. Dari keseluruhan matakuliah yang ada, terdapat matakuliah peraktik Olahraga beladiri Taekwondo dimana matakuliah ini termasuk didalam

matakuliah Olahraga Pilihan yang wajib diambil untuk melengkapi jumlah dari beban SKS yang telah ditetapkan.

Disamping kurikulum program studi Olahraga dan kesehatan bertujuan menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi, pengembangan ilmu keolahragaan, ilmu pendukung, menguasai beberapa cabang olahraga serta menciptakan bibit-bibit atlet yang cerdas dan berprestasi, Universitas Jambi menyediakan juga program kegiatan Ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk pengembangan minat dan bakat mahasiswa Universitas Jambi yang dilaksanakan diluar dari jam perkuliahan aktif, dengan tujuan pencapaian prestasi, meningkatkan kualitas kesehatan, dan mengisi kegiatan yang positif.

Unit Kegiatan Mahasiswa adalah wadah aktivitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat dan bakat dalam keahlian tertentu bagi para anggota-anggotanya. Unit ini merupakan partner organisasi kemahasiswaan intra kampus lainnya seperti senat mahasiswa dan badan eksekutif mahasiswa, baik yang berada di tingkat program studi, jurusan, maupun universitas. Unit ini bersifat otonom, dan bukan merupakan sub-ordinat dari badan eksekutif maupun senat mahasiswa, namun hal tersebut berada dibawah otoritas kampus.

Kegiatan olahraga merupakan suatu wadah dimana seseorang dapat mengembangkan potensi dan kemampuan setiap insan yang melakukannya, sehingga apa yang dilakukan dapat berguna bagi yang melakukannya.

Sebagai generasi muda penerus perjuangan bangsa dan calon intelektual muda, maka peran pemuda harus selalu berpikir maju serta kreatif dan tidak mudah putus asa, hal ini perlu mendapat tanggapan dari berbagai pihak agar kreativitas yang tumbuh dapat disalurkan dengan baik sehingga proses pembinaan dan potensi khususnya dibidang olahraga dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan di Universitas Jambi adalah olahraga beladiri Taekwondo. Pada dekade ini pertumbuhan dan perkembangan olahraga Taekwondo cukup menggembirakan. Pertumbuhan dan perkembangan ditandai dengan makin banyaknya perguruan, *club*, dojang Taekwondo berdiri dengan baik ditingkat kabupaten/kota maupun tingkat Nasional dan berjamur ditingkat sekolah maupun tingkat perguruan tinggi serta daerah yang membina.

Di Indonesia, olahraga beladiri Taekwondo telah dikenal dan merupakan olahraga beladiri milik semua lapisan masyarakat, fenomena ini terlihat dari banyaknya masyarakat dari berbagai strata sosial yang berlatih olahraga beladiri Taekwondo baik itu mahasiswa, pelajar maupun masyarakat umum. Olahraga beladiri Taekwondo termasuk didalam Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi, kegiatan UKM Taekwondo dilaksanakan 3 kali seminggu sesuai dengan tuntunan program prestasi yang



disarankan oleh badan Komite Olahraga Nasional Indonesia, dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 65 peserta yang aktif dan dilatih 3 orang pelatih yang berpengalaman/bersertifikasi.

Berdasarkan perkembangan ilmu dan teknologi, pada zaman ini diharapkan kepada seluruh insan masyarakat pendidik/ pelatih yang nantinya mampu memberikan suatu perubahan baru agar dapat meningkatkan perkembangan prestasi, baik dalam disiplin ilmu pendidikan maupun prestasi olahraga. Karena hal ini akan mengagkat nama besar Negara ini dan meningkatkan derajat kualitas hidup masyarakat Indonesia. Maka saya sebagai pendidik dan juga pelatih di Universitas Jambi pada cabang olahraga Taekwondo ingin memberikan suatu kontribusi perubahan dan kemajuan di dalam prestasi olahraga.

Berdasarkan fenomena keadaan perkembangan latihan pada beladiri Taekwondo, masih lemahnya dan masih banyak pelatih yang tidak memberikan suatu variasi atau perkembangan model latihan, hal ini berdampak banyaknya atlet Taekwondo Provinsi Jambi yang memiliki kemampuan dalam melakukan gerakan dan pengetahuan bagai mana melakukan teknik gerakan pukulan, tangkisan dan tendangan dengan baik dan benar, karna gerakan yang baik adalah suatu penunjang yang menjadikan kesempurnaan dan keindahan suatu seni dari olahraga tersebut.

Atlet Taekwondo Universitas Jambi masih banyak yang memerlukan pelatihan yang lebih baik dan lebih mengarah pada konsep gerak yang sebenarnya (kesempurnaan gerak), karena keberhasilan dalam melakukan teknik tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Namun tendangan yang dilakukan harus memiliki teknik dasar yang baik pula. Keberhasilan itu dapat dimiliki atlet melalui model/bentuk latihan yang lebih baik dari latihan-latihan yang sebelumnya.

Ada pun bentuk latihan yang masih dilakukan oleh pelatih-pelatih Taekwondo saat ini masih banyak yang menerapkan latihan dengan model lama yaitu bentuk latihan yang monoton seperti: Melakukan tendangan langsung dengan tanpa sasaran, Melakukan tendangan dengan menggunakan sasaran, dan Melakukan tendangan dengan maju, dan berganti gantian, tanpa melihat menganalisa pergerakan teknik tendangan yang diharapkan dimana setiap gerak tendangan memiliki peran dari setiap sikap kaki, sudut, poros, putaran dan tarikan.<sup>2</sup> Karena tendangan adalah suatu gerak yang dilakukan dengan menggunakan kaki dan menjadi teknik yang sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, dan penggunaan tendangan tidak hanya dilakukan pada saat pertarungan, tetapi tendangan juga dilakukan pada saat melakukan gerakan

---

<sup>2</sup> V. Yoyok Suriadi, "*Tae Kwon Do Pomse Tae Geuk*" 2003 h. 32

jurus (*Pomse Tae Geuk*), dimana gerakan ini memerlukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan yang penerima. Selain itu diperlukan juga penguasaan teknik gerak yang baik, penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif, teknik tendangan tersebut adalah *ap chagie*, *dooly chagi*, *yeop chagi dielo chiki* (*Naeryo Chagie*) dan *dwi chagi*.

Peneliti yang merupakan staf pengajar pada PORKES UNJA dan juga sebagai pelatih di beberapa klub di Provinsi Jambi termasuk juga di UKM UNJA, melakukan proses pembelajaran dan juga memberikan pelatihan, selama ini menggunakan model latihan yang sudah lama dan berkesan sangat membosankan dan tidak menunjukkan suatu perubahan yang berarti pada teknik tendangan Taekwondo.

Berdasarkan dari kebutuhan diatas penulis sangat berkeinginan melakukan penelitian untuk memberikan suatu alternatif pilihan dengan mengembangkan Model Latihan Tendangan Taekwondo sebagai suatu upaya memberi kontribusi untuk perkembangan latihan Taekwondo pada Provinsi Jambi melalui lembaga pendidikan Universitas Jambi.

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah pengembangan latihan tendangan Taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi, yang di khususkan pada sabuk hijau

keatas, dalam arti atlet tersebut sudah mendapat materi latihan dasar tendangan.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model pengembangan latihan tendangan Taekwondo dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi?
2. Bagaimana keefektifitasan model latihan tendangan Taekwondo terhadap atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Pengembangan model latihan tendangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Teoritis
  - a. Mengklasifikasikan keragaman model latihan tendangan khususnya untuk olahraga Taekwondo.
  - b. Dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya.
2. Praktis
  - a. Memberikan pengetahuan tambahan kepada pelatih olahraga Taekwondo dalam hal latihan tendangan.

- b. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pemikir serta dapat pula dijadikan bahan acuan pada program latihan dan pembinaan yang disesuaikan dengan pendekatan keilmuan.
- c. Pertimbangan dalam menyusun program latihan Taekwondo.
- d. Sebagai bahan masukan bagi PBTI dalam mengembangkan prestasi ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak. Dalam pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan serta berapa lama hasilnya dapat digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan (*development research*) menemukan pola, urutan pertumbuhan, dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan latihan bagi Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. Contoh pengembangan dari bahan latihan adalah buku latihan, alat peraga, modul latihan dan lain sebagainya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Apa yang dihasilkan diuji dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Menurut Sugiyono penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>1</sup> Kemudian menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau

---

<sup>1</sup> Sugiono, *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 297

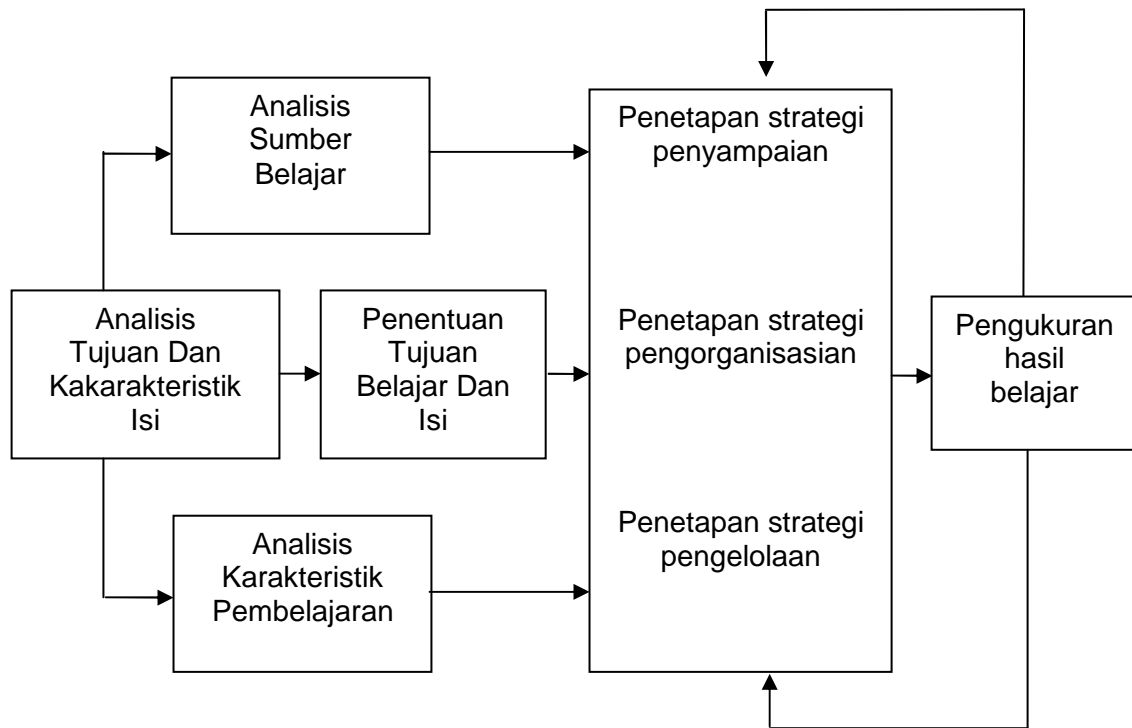
menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Gay dalam Asim menjelaskan penelitian pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif yang digunakan disekolah, bukan untuk menguji teori.<sup>3</sup> Dwiyogo juga memberikan pendapat bahwa penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk, misalnya mengembangkan model-model permainan olahraga, mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, mengembangkan strategi/metode latihan olahraga, mengembangkan media latihan olahraga, mengembangkan buku teks latihan olahraga dan sebagainya.<sup>4</sup> Dengan demikian penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

---

<sup>2</sup> Sukmadinata, *metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Osdakarya. 2005). h. 164

<sup>3</sup> Asim, *Langkah-langkah Penelitian Pengembangan*, Disajikan dalam Lokakarya Nasional Angkatan II, Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Latihan. (Malang: Universitas Negeri Malang, 2002), h. 164

<sup>4</sup> Dwiyogo, D. Wasis, *Konsep Penelitian & Pengembangan*, *Disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. (Malang: Universitas Negeri Malang, 2004),h. 3*



Gambar 2.1 Desain penelitian pengembangan<sup>5</sup>

Sumber : I Wayan Santyasa, "*metode penelitian dan pengembangan dan teori pengembangan modul*,"

Model latihan Tendangan untuk pengembangan olahraga beladiri Taekwondo merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pemandu bagi para perancang desain latihan. dan para pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas latihan.<sup>6</sup> Sedangkan pandangan lain, menurut Reigel UTS menjelaskan bahwa model latihan merupakan rangkaian komponen strategis latihan yang

<sup>5</sup> I Wayan Santyasa, "*metode penelitian dan pengembangan dan teori pengembangan modul*," makalah disajikan dalam pelatihan bagi para guru tk, sd, smp, sma, dan smk (klungkung, 2009) h.4

<sup>6</sup> Miarso, *Survaii Model Pengembangan Instruksional*. (laporan Penelitian: Depdikbud Dirjen Dikti, 1988), h. 8



terintegrasi, seperti komponen pertahapan dan urutan ide isi mater, penggunaan ikhtiar dan ringkasan.<sup>7</sup> Penggunaan contoh dan penggunaan praktek, dan menggunakan strategis yang berbeda-beda untuk memotivasi anak. Berdasarkan pengertian tersebut, maka sangat dimungkinkan adanya berbagai metode. Tujuan latihan, kondisi pelatih, anak/siswa, lingkungan dan kondisi-kondisi lain yang memungkinkan akan mempengaruhi pencapaian tujuan olahraga Beladiri Taekwondo secara umum.

Penelitian pengembangan bukanlah untuk merinci dan menerapkan intervensi yang lengkap, tetapi untuk meningkatkan dan menyesuaikan kebutuhan dan aspirasi yang inovatif. Proses penelitian pengembangan bersifat melingkar atau berpilin mulai dari aktivitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai tujuan yang diinginkan.<sup>8</sup> Kesimpulan dari beberapa definisi yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Dalam hal ini penelitian yang akan dikembangkan adalah model latihan tendangan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo.

Berdasarkan pada pengertian diatas, dalam penelitian ini berusaha mengembangkan model latihan Tendangan pada cabang olahraga beladiri

---

<sup>7</sup> Reigeluth, Charles M. "(Instructional Design: What is it and Why is it if *Instructional Design*) *Theoritis and Models: An Overviav of Theiir Current Status*, ed. Charles M. Reigel uts) 1983 h. 21 Reigeluth. Hillsdade, New Jersey, Lawrence Erlbaum Ass. Publ, 1983

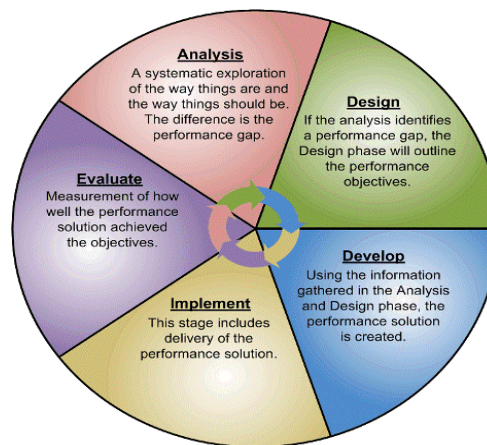
<sup>8</sup> Dwi Joko Asmoro, "*Penelitian Pengembangan*", h. 1, 2008  
(<http://www.geocities.com/dwiioeas/penelitianpengembangan.htm>)

Taekwondo yang memiliki kekuatan dan gerakan yang indah yang dapat digunakan dalam setiap pertandingan. Berikut beberapa model yang sering digunakan dalam mengembangkan sebuah model latihan diantaranya:

### 1) Model Pengembangan ADDIE

Salah satu desain system latihan yang diperhatikan tahap-tahap dasar, desain latihan yang sederhana adalah model ADDIE. Yang terdiri dari lima fase atau tahap utama, yaitu (A) Analisis, (D) Desain, (D) Delovopmen, (I) Imlementation, dan (E) Evaluation.<sup>9</sup>

Model ADDIE dapat digambarkan seperti gambar 2.2



Gambar 2.2 Model ADDIE

Model ini menggunakan 5 tahap pengembangan yakni:

<sup>9</sup> Benny A Pribadi, *Model Desain Sistem Lama*. (Jakarta: Dian Raya, 2009), h. 125

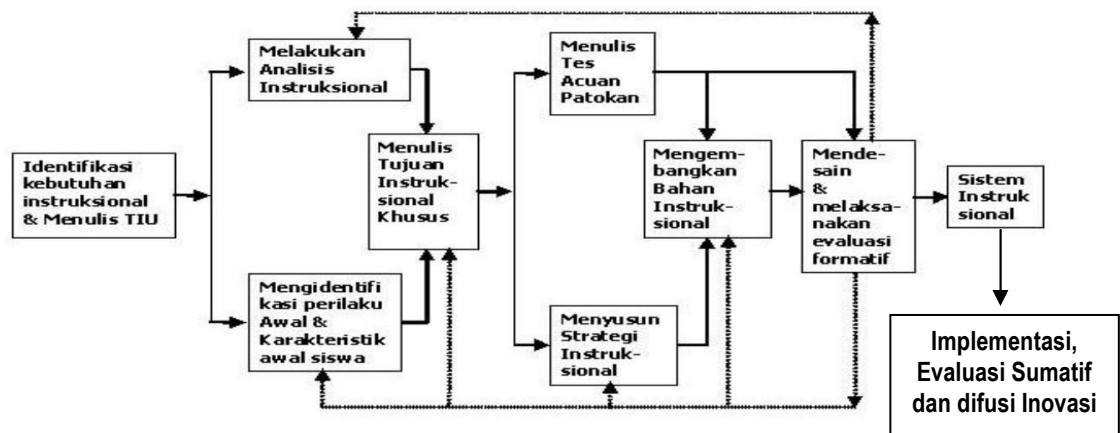
- a) *Analysis* (analisis), yaitu melakukan needs assessment (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah (kebutuhan), dan melakukan analisis tugas (*task analysis*).
- b) *Design* (desain/perancangan), yang kita lakukan dalam tahap desain ini, pertama, merumuskan tujuan latihan yang SMART (spesifik, *measurable*, *applicable*, dan *realistic*). Selanjutnya menyusun tes, dimana tes tersebut harus didasarkan pada tujuan pelatihan yang telah dirumuskan tadi.
- c) *Development* (pengembangan), pengembangan adalah proses mewujudkan blue-print alias desain tadi menjadi kenyataan. Satu langkah penting dalam tahap pengembangan adalah uji coba sebelum diimplementasikan. Tahap uji coba ini memang merupakan bagian dari salah satu langkah ADDIE, yaitu evaluasi.
- d) *Implementation* (implementasi/eksekusi), implementasi adalah langkah nyata untuk menerapkan sistem yang sedang kita buat. Artinya, pada tahap ini semua yang telah dikembangkan diinstal atau diset sedemikian rupa sesuai dengan peran atau fungsinya agar bisa diimplementasikan.
- e) *Evaluation* (evaluasi/ umpan balik), yaitu proses untuk melihat apakah model yang sedang dibangun berhasil, sesuai dengan harapan awal atau tidak. Sebenarnya tahap evaluasi bisa terjadi pada setiap empat tahap di atas. Evaluasi yang terjadi pada setiap empat tahap di atas itu

dinamakan evaluasi formatif, karena tujuannya untuk kebutuhan revisi.

Kelebihan dari model ini adalah, sifatnya yang generik (umum) dan langkah-langkahnya yang lengkap dan detail, namun kekurangannya belum melibatkan penilaian ahli, sehingga ada kemungkinan model yang dilaksanakan dan dihasilkan masih memiliki kekurangan/kesalahan.

## 2) Model Pengembangan Instruksional (MPI)

Model Pengembangan Instruksional (MPI) adalah seperti gambar 2.3 berikut.



Gambar 2.3 Tahapan MPI

Tahap mengidentifikasi yang terdapat dalam gambar 2.3 jika diuraikan menjadi tiga langkah sebagai berikut.<sup>10</sup>

- a) Mengidentifikasi kebutuhan instruksional dan menulis tujuan instruksional umum,

<sup>10</sup>M. Atwi Suparman, *opcit.*, h.116.

- b) Melakukan analisis instruksional,
- c) Mengidentifikasi perilaku dan karakteristik awal peserta didik

Tahap mengembangkan terdiri dari empat langkah sebagai berikut.

- a) Menulis tujuan instruksional khusus
- b) Menyusun alat penilaian hasil belajar
- c) Menyusun strategi instruksional
- d) Mengembangkan bahan instruksional

Tahap mengevaluasi dan merevisi dinyatakan sebagai berikut,

Menyusun desain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk di dalamnya kegiatan merevisi. Hasil akhir langkah kedelapan adalah sistem instruksional yang siap pakai. Di luar delapan langkah tersebut, MPI juga membahas secara singkat satu rangkaian tiga kegiatan yang merupakan tindak lanjut dari desain instruksional, yaitu implementasi, evaluasi sumatif dan difusi inovasi. Hal ini dikemukakan dalam MPI agar proses desain tidak terlepas dari siklus lengkap kegiatan instruksional.

Kelebihan dari model ini adalah, (a) analisisnya tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hirarkis, (b) uji coba yang berulang kali menyebabkan hasil sistem yang diperoleh dapat diandalkan (c) uji coba diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan, (d) kegiatan revisi dilaksanakan setelah diadakan tes formatif (e) penilaian ahli untuk validasi sudah nampak jelas. Kekurangannya adalah belum sampai ke tahapan penilaian sumatif.

### 3) Model Bella H. Banathy

Model pengembangan sistem pembelajaran ini berorientasi pada tujuan pembelajaran. Langkah-langkah pengembangan sistem pembelajaran terdiri dari 6 jenis kegiatan. Model desain ini bertitik tolak dari pendekatan sistem (*system approach*), yang mencakup keenam komponen (langkah) yang saling berinterelasi dan berinteraksi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.<sup>11</sup>

Komponen-komponen tersebut adalah:

- a. Merumuskan tujuan (*formulate objectives*);
- b. Mengembangkan tes (*develop test*);
- c. Menganalisis kegiatan belajar (*analyzing learning task*);
- d. Mendesain sistem instruksional (*design system*);
- e. Melaksanakan kegiatan dan mengetes hasil (*implement and test output*);
- f. Mengadakan perbaikan (*change to improve*);

Langkah-langkah pengembangan desain secara detailnya penjelasannya sebagai berikut :

### 4) Model IDI

Pengembangan instruksional model IDI (*Instructional Development Institute*) merupakan suatu hasil konsorsium antar perguruan tinggi di Amerika Serikat yang dikenal dengan *University Consorsium Instructional Development*

---

<sup>11</sup>Bella Banathy, *Instructional System*, (Belmont,CA : Fearon Publisher, 1968), h.121.

*and Technology* (UCIDT). Model IDI ini telah dikembangkan dan diujicobakan pada beberapa negara di Asia dan Eropa dan telah berhasil di 334 institusi pendidikan di Amerika. Sebagaimana halnya dengan model-model pengembangan instruksional lainnya, model ini juga menggunakan model pendekatan sistim yang meliputi tiga tahapan, yakni; 1) Pembatasan (*define*); 2) Pengembangan (*develop*); dan 3) Penilaian (*evaluate*).<sup>12</sup>

a. Identifikasi masalah

Dimulai dengan analisis kebutuhan atau yang disebut *need assesment*. Pada dasarnya *need assisment* ini berusaha menemukan suatu perbedaan (*descrypancy*) antara apa yang ada dan apa yang idealnya (yang diinginkan). Karena banyaknya kebutuhan pengajaran, maka perlu diadakan prioritas mana yang didahulukan dan mana yang dikemudian.

b. Tahap Pengembangan

Identifikasi tujuan; tujuan instruksional yang hendak dicapai perlu diidentifikasi terlebih dahulu, baik tujuan instruksional umum (TIU) dalam hal ini IDI menyebutkan dengan *Terminal Objectives* dan tujuan instruksional khusus (TIK) yang disebut *Enabling Objectives*. TIK adalah penjabaran yang lebih rinci dari TIU, maka TIK dianggap penting sekali dalam pengembangan instruksional, disamping itu TIK perlu karena;

---

<sup>12</sup> Ketut Agustini, *Pengembangan Media Ajar Berteknologi Hypertext Untuk Perkuliahan Komunikasi Data Dan Jaringan Komputer Berbasis Nilai Kearifan Lokal Konsep Subak, Disertasi*, (Jakarta: UNJ, 2012), hh. 31-33.

1. Membantu peserta didik dan guru untuk memahami secara jelas apa-apa yang diharapkan sebagai hasil kegiatan instruksional;
2. TIK merupakan *building blocks* dari pengajaran yang diberikan;
3. TIK merupakan penanda tingkah laku yang harus diperlihatkan oleh peserta didik sesuai dengan kegiatan instruksional yang diberikan.

c. Tahap penilaian

Tes uji coba; Setelah prototipe program instruksional tersebut disusun, maka langkah berikutnya harus diadakan uji-coba. Uji-coba ini dapat dilakukan pada sampel audien untuk menentukan kelemahan dan kebaikan serta efesiensi dan keefektifan suatu program yang dikembangkan.

Dilihat dari langkah-langkah keseluruhan model ini, secara garis besar sudah memadai yang dimulai dari *need assesment*, *terminal objectives* dan *evaluate*. Namun kurang detail dalam setiap langkahnya dan kurang sistematis serta belum melibatkan ahli dalam penilaian sehingga ada kemungkinan perangkat pembelajaran yang dilaksanakan dan dihasilkan masih memiliki kekurangan/kesalahan.

### **5) Model Pengembangan *Dick and Carey***

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen



tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.<sup>13</sup> Model tersebut dilengkapi dengan tahap evaluasi yang dapat membantu dalam menentukan apakah ada sesuatu yang salah dan bagaimana cara untuk memperbaiki dan meningkatkannya. *System approach models* merupakan sebuah model yang digunakan untuk mendesain materi pembelajaran. Dalam bukunya, dinyatakan bahwa tidak ada model pendekatan sistem tunggal yang digunakan dalam mengembangkan atau mendesain suatu model pembelajaran. Model yang dikemukakan memiliki komponen yang tidak selengkap model-model pengembangan yang lain, tetapi tersusun dari komponen-komponen utama dalam model-model yang lain. Desain dan proses dalam model ini mengacu pada *Instructional Systems Development (ISD)*.

Komponen dalam *system approach models* (rancangan model pengembangan) menurut *Dick and Carey* terdiri dari 10 tahap, yakni:

- a) mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (*assess needs to Identify goal(s)*)
- b) melaksanakan analisis pembelajaran (*conduct instructional analysis*)
- c) mengidentifikasi karakter siswa (*analyze learners and contexts*)
- d) merumuskan tujuan media (*write performance objectives*)
- e) mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*)
- f) mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*)

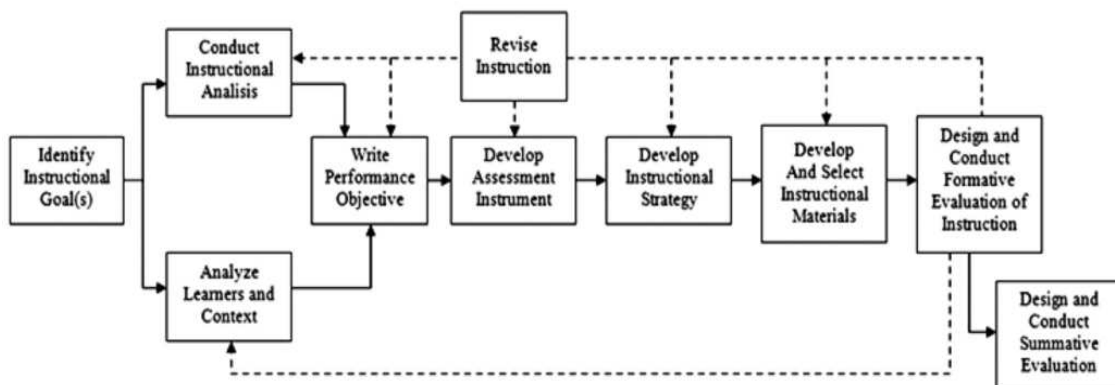
---

<sup>13</sup>Walter Dick, Lou Carey, James O. Carey. *The Systematic Design of Instruction*.(Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009), h. 3.

- g) memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*)
- h) mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*)
- i) merevisi media pembelajaran (*revise instruction*)
- j) melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*)

Model pengembangan ini ada kemiripan dengan model Kemp, tetapi ditambah komponen melaksanakan analisis pembelajaran, terdapat tahap yang akan dilewati pada proses pengembangan dan perencanaan tersebut.

Berikut gambar model pengembangan oleh *Dick and Carey*.



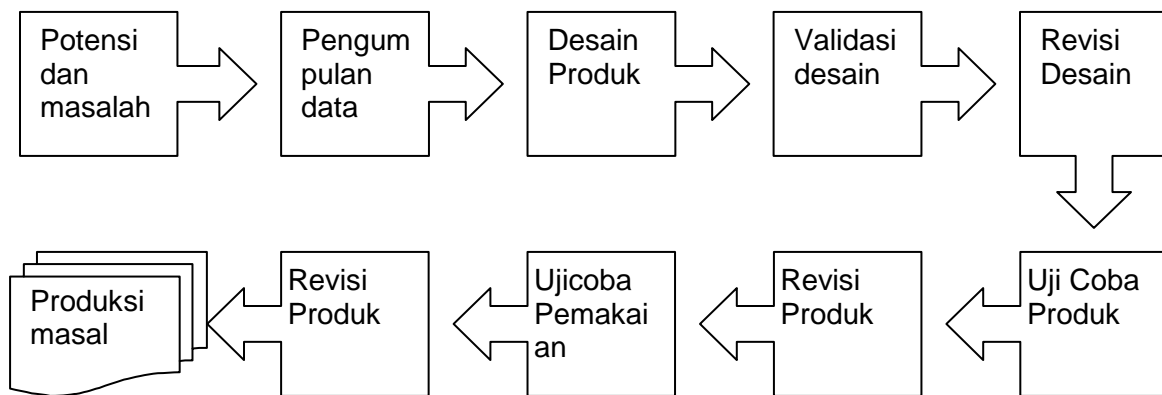
Gambar 2.4 Model Pengembangan Dick and Carey.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> *Ibid.*, h.1.

## 6) Model pengembangan Sugiyono

Penelitian dan pengembangan menurut Sugiyono, adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>15</sup> *Research & Development (R & D)* menurut Sugiyono terdiri dari sepuluh langkah antara lain: (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi desain, (6) Uji coba produk, (7) Revisi produk, (8) Uji coba pemakaian, (9) Revisi produk, (10) Produksi massal

Rancangan model penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh sugiyono, dijelaskan dalam gambar 2.5.



Gambar 2.5 Langkah-langkah Metode *Research and Development*  
 Sumber: Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D"<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta. 2009), h 407.

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 407

Adapun langkah-langkah penelitian yang dilaksanakan yaitu:

### 1. Potensi dan Masalah

Penelitian dilaksanakan dapat berasal dari potensi atau masalah. Potensi atau masalah yang ada selanjutnya menjadi dasar untuk merancang model penanganan yang efektif. Data tentang potensi dan masalah yang ada tidak harus dicari sendiri, tetapi bisa berdasarkan laporan penelitian orang lain, atau dokumentasi laporan kegiatan dari perorangan atau instansi tertentu yang masih *up to date*. Dalam penelitian pengembangan pemberian potensi dan masalah yang ada didapatkan melalui penelitian awal yang berupa *need assesment* hasil wawancara peneliti terhadap atlet dan pelatih.

### 2. Mengumpulkan informasi

Setelah mengumpulkan potensi dan masalah selanjutnya mengumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk yang diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada. Disini diperlukan metode penelitian tersendiri. Metode apa yang akan digunakan untuk penelitian tergantung permasalahan dan ketelitian tujuan yang ingin dicapai. Pengumpulan informasi pada penelitian ini dilakukan sendiri oleh peneliti diantaranya melalui berbagai pustaka yang berkaitan dengan pengembangan metode.

### 3. Desain produk

Pada tahap desain produk diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya. Desain produk dalam penelitian ini akan dirancang sendiri oleh peneliti terkait

metode yang dikembangkan. Selain berbentuk bagan, akan dijelaskan juga mengenai masing-masing bagian dari tahapan pengembangannya.

#### 4. Validasi desain

Proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak (belum fakta lapangan). Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya.

#### 5. Revisi desain

Setelah desain metode divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang akan menghasilkan produk tersebut.

#### 6. Uji coba produk

Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan model yang baru. Setelah disimulasikan, maka dapat diujicobakan pada kelompok yang terbatas. Pengujian dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi apakah model baru tersebut lebih efektif dan efisien dibanding model lama.

#### 7. Revisi produk

Setelah diujicoba, selanjutnya diadakan lagi perbaikan terhadap model agar mampu mengatasi kelemahan yang masih ada serta model menjadi lebih

berkualitas. Revisi berdasarkan masukan dan saran dari pelatih dan atlet melalui pengisian angket, akan digunakan sebagai bahan pertimbangan evaluasi dari ahli yang telah dilibatkan sebelumnya.

#### 8. Uji coba pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, selanjutnya produk tersebut diterapkan dalam lingkup yang lebih luas. Dalam operasinya produk tersebut tetap harus dinilai kekurangan atau hambatannya yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.

#### 9. Revisi produk

Revisi produk dilakukan, apabila dalam pemakaian dalam lingkup yang lebih luas terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji pemakaian produk peneliti selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk yang dikembangkan.

#### 10. Produksi massal

Bila produk yang berupa model yang baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa pengujian, maka model baru tersebut dapat diterapkan pada setiap lingkup latihan.

Dari model-model yang telah dideskripsikan diatas, dalam penelitian ini akan menggunakan model pengembangan Sugiyono dimana model pengembangan ini memandu peneliti tahap demi tahap secara detail, dan model ini juga memungkinkan kelompok belajar menjadi aktif berinteraksi karena menetapkan strategi yang menyenangkan. Analisis tugas yang diuraikan dalam model Sugiyono tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus

secara hierarkis serta uji coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat diandalkan. Namun, kelemahan model ini adalah uji coba tidak diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan dan kegiatan revisi baru dilaksanakan setelah diadakan tes. Luaran utama yang akan dihasilkan dalam penelitian adalah berupa sebuah buku model latihan fisik untuk olahraga panahan maka dalam proses pengembangan model ini akan dilakukan

Penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk membantu dalam mengembangkan model latihan yang lebih bermanfaat dan variatif untuk di terapkan. Pelaksanaan penelitian akan dimulai dari tahap awal yaitu potensi dan masalah, hingga pada tahap ke-sembilan yaitu revisi produk setelah uji coba pemakaian. Adapun yang melatar belakangi pembatasan tahap penelitian dan pengembangan ini adalah terkait dengan faktor tenaga, biaya, serta waktu yang diperlukan dalam produksi massal/ deseminasi metode.

## **B. Konsep Model yang dikembangkan**

### **1. Tendangan Taekwondo**

Taekwondo adalah olahraga bela diri moderen yang berakar dari pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi

orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

Taekwondo yang terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki / menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwond* berarti tangan / menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan (menangkis), serta *do* yang berarti seni (ilmu) cara mendisiplinkan diri<sup>17</sup>. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau ilmu cara mendisiplinkan diri/beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong untuk menghancurkan dan melumpuhkan lawan. Hal ini memperlihatkan bahwa ada filsafat tersendiri yang tersimpan didalam setiap gerakan pukulan dan tendangan yang diajarkan didalam olahraga beladiri Taekwondo.

Taekwondo adalah Dalam bahasa Korea, "*hanja*" untuk *Tae* berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; *Kwon* berarti "tinju"; dan *Do* berarti "jalan" atau "seni". Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepala". Popularitas Taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, Taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat<sup>18</sup>.

Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi Taekwondo, seni ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam

---

<sup>17</sup> Yoyok Suriadi, *Taekwondo Poomse Taegeuk* (Jakarta: PT Gramedia, 2002), h. 1

<sup>18</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>. h, 1



suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, *skip* dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan Taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan)<sup>19</sup>

Dari paparan diatas dapat disimpulkan Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan teknik tendangan (menendang), teknik tangkisan (memblok), serta juga mempunyai teknik dasar yang meliputi gerakan hantam (pukulan) untuk memukul mundur lawan dan belajar mendisiplinkan diri dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum tendangan dalam Taekwondo sangat dominan dibandingkan dengan penguasaan memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas yang dilakukan, sehingga orang mengenal olah raga beladiri Taekwondo dari keindahan dan kecepatan tendangan.

Menurut Yoyok Suriadi tendangan adalah sebuah gerakan yang memiliki karakteristik tertentu yang melibatkan anggota tubuh yaitu tungkai kaki untuk dijadikan senjata dalam melakukan serangan sasaran tubuh lawan, lebih lanjut tendangan adalah suatu gerak yang dilakukan dengan menggunakan kaki dan menjadi teknik yang sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, dan penggunaan tendangan tidak hanya dilakukan pada saat pertarungan, tetapi tendangan juga dilakukan pada saat melakukan gerakan

---

<sup>19</sup> *Loc.cit.* h. 1

jurus (*Pomse Tae Geuk*), dimana gerakan ini memerlukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan yang penerima<sup>20</sup>. Menurut Tisnowati Tamat tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki<sup>21</sup>. Sedangkan menurut Ilham Halim Subroto tendangan adalah menggunakan kaki sebagai serangan senjata bela diri.<sup>22</sup> Tendangan adalah sebuah ciri khas dari cabang beladiri ini dimana dalam setiap pertandingan selalu mempertontonkan teknik-teknik tendangan yang berbeda-beda dengan cabang-cabang beladiri lainnya. Dalam kepelatihan Taekwondo dikenal dengan tendangan dasar dan tendangan kombinasi.<sup>23</sup> Tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan<sup>24</sup>

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa tendangan adalah suatu gerakan yang difokuskan pada posisi kaki, lutut, pinggang, jari – jari kaki dan bagian atas dari tubuh sebelum melakukan suatu tendangan, angkat lutut setinggi mungkin untuk melindungi diri kita sendiri. Jaga kelurusan punggung sampai saat terakhir yang bisa menjaga keseimbangan badan dan menambah kekuatan saat kaki akan dihentakkan, jaga kondisi lutut untuk tetap seimbang, lakukan secara berurutan, berkelanjutan dan tahan lutut agar tetap tinggi kemudian tembakkan kaki terhadap sasaran atau target. Dalam melakukan

---

<sup>20</sup> *Ibid.* h. 1

<sup>21</sup> Tisnowati Tamat, *Pelajaran dasar pencak silat*, (Jakarta : Miswar, 1982) h.85

<sup>22</sup> Ilham Hakim Subroto, *Dasar-dasar karate*, (Solo : CV Aneka, 1996), h90

<sup>23</sup> Untung Slamet, *Pedoman program taekwondo*, ( Jakarta : PBTI, 1989), h51

<sup>24</sup> Adegunajulian.blogspot.com

tendangan keseimbangan badan, pinggang dan sudut saat mengangkat lutut harus baik agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat pada sasaran. Maka tendangan Taekwondo adalah rangkaian gerakan yang menggunakan kekuatan kaki, keseimbangan yang menghantam ke arah ulu hati atau kepala dengan keindahan dan kecepatan saat pertandingan.

Dalam olahraga beladiri Taekwondo ada beberapa teknik tendangan yang harus dilakukan/dipelajari dalam latihan Taekwondo, yaitu tendangan *Ap chagi*, tendangan *Dollyo chagi*, tendangan *Yop chagi*, tendangan *Naeryo Chagi* dan tendangan *Dwi chagi*.

### **1.1 Tendangan *Ap Cagi***

Tendangan ini mengandalkan sentakan lutut ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (*ap-chuk*), tendangan diarahkan kedepan/tengah yaitu ulu hati atau perut maupun kesasaran atas (dagu lawan) tendangan ini dapat juga dilakukan untuk menyerang kemaluan lawan dengan ujung jari-jari kaki atau punggung kaki. Variasi tendangan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi (sikap kuda-kuda) dan dapat dilakukan dengan kaki depan dan juga kaki belakang.



Gambar 2.6 Tendangan *Ap Chagi*

Sumber : V. Yoyok Suriadi

### 1.2 Tendangan *Dollyo Chagi*

Meskipun Taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong, tapi Taekwondo telah dikenal dengan tendangan yang beraneka ragam dan secara meluas telah diakui kelebihan-kelebihannya. Masing-masing tendangan dalam Taekwondo memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda. Tendangan adalah sebuah ciri khas dari cabang bela diri ini, dimana dalam setiap pertandingan selalu mempertontonkan teknik-teknik tendangan yang berbeda dengan cabang- cabang bela diri lainnya. Dalam kepelatihan Taekwondo dikenal dengan tendangan dasar dan tendangan kombinasi<sup>25</sup>. Tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan yang digunakan dalam cabang olahraga bela diri ini.

Menurut Untung Slamet tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan melingkar ke arah uluh hati atau kepala, kaki angkat lurus, di depan dan lipat

---

<sup>25</sup> Untung Sulaiman. *Pedoman Program Latihan Taekwondo* (Jakarta: PBTI, 1989), h. 61

putar badan lurus dengan paha lalu sentak ke dalam dengan *sneeping* (tarik tungkai setelah mengenai sasaran), perkenaannya pada atas kaki (kura-kura kaki)<sup>26</sup>. Selanjutnya menurut Yoyok Suryadi *dollyo chagi* pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*),



Gambar 2.7 Tendangan *Dollyo Chagi*  
Sumber : V. Yoyok Suryadi

### 1.3 Tendangan *Yop Cagi*

Tendangan samping yang memerlukan kontraksi badan saat memindahkan tenaga kesasaran, sehingga diperoleh tenaga hentakkan atau dorongan yang maksimal. Tendangan ini menggunakan pisau kaki (*bal nal*) ataupun tumit (*dwi-cuk*), tendangan ini dapat dilakukan dengan meluncur (*idan yeop chagi*) da melompat (*twieo yeop chagi*).

---

<sup>26</sup> Budiman. *Ohcit*, h. 15



Gambar 2.8 Tendangan *Yop Chagi*  
Sumber : V. Yoyok Suryadi

#### 1.4 Tendangan *Dwi Chagi*

Tendangan belakang dilakukan dengan langsung menendang kebelakang untuk lawan yang berada di belakang kita, untuk lawan yang berada dihadapan kita, tendangan ini terlebih dahulu memutar tubuh  $360^{\circ}$ . *Dwi chuk* (tumit) sebagai alat untuk melakukan tendangan ini, bak kearah perut, dada maupun kepala. Saat melakukan *dwi chagi*, lutut kaki jangan sampai keluar dari garis sisi tubuh, karena tenaga yang dilakukan menjadi tidak maksimal dan keseimbangan tubuh menjadi goyah.



Gambar 2.9 Tendangan *dwi chagi*  
Sumber : V. Yoyok Suryai

### 1.5 Tendangan *Naeryo Chagi*

Tendangan ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar, dalam, atau langsung ke atas (depan), dan dijatuhkan sekuat mungkin ke arah sasaran. Sasaran tendangan adalah kepala, tulang belikat, dan dada. Saat melakukan hentakan kebawah, pandangan tetap ke depan dan jagalah badan tetap seimbang



Gambar 2.10 Tendangan *Naeryo Chagi*  
Sumber : V. Yoyok Suriadi

Untuk mencapai prestasi yang optimal seseorang Taekwondoin haruslah diawali dengan penguasaan teknik dasar secara baik dan benar. Memiliki teknik-teknik dasar dengan sempurna memungkinkan seseorang Taekwondoin mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien dan produktif, sehingga meraih kemenangan yang menjadi harapannya.

Menurut Yoyok Suriadi, dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar Taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar<sup>27</sup>, 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*) yang terdiri dari:
  - a. Pukulan/Jierugi (*punching*)
  - b. Sabetan/Chigi (*striking*)
  - c. Tusukan/Chireugi (*thrusting*)
  - d. Tendangan/Chagi (*kicking*)

Selanjutnya menurut Budiman teknik dasar dalam Taekwondo yang harus dikuasai oleh seorang takwondoin adalah<sup>28</sup>: (1) Kuda-kuda (*soegi*); Kuda-kuda

---

<sup>27</sup> Yoyok Suriadi, *loc. cit*, hh 9-10

<sup>28</sup> Budiman, *Taekwondo Program Latihan*, (Jakarta, PBTI 1990), h.13



panjang (*ap kubi*), kuda-kuda tanding (*dwi kubi*), dll; (2) Tangkisan (*makki*); Tangkis bawah (*are makki*), tangkis atas (*elgo makki*), tangkis luar (*bakat makki*), tangkis dalam (*an makki*), dll; (3) Pukulan (*curugi*); Pukulan arah perut (*montong curugi*), pukulan arah muka (*elgo curugi*), dll; (5) Sabetan; (6) Tusukan; (7) Tendangan (*chagi*); Tendangan melingkar (*dollyo chagi*), tendangan depan (*ap chagi*), tendangan samping (*yeop chagi*), tendangan belakang (*dwi chagi*), tendangan cangkul (*deol o chiki / naerio chagi*), tendangan kait depan (*yap hurugi*), tendangan kait belakang (*dwi hurugi*), tendangan mendorong dengan kedepan dengan menggunakan telapak kaki (*miri chagi*) (6) step; step dasar dan kombinasi dasar step, dan (7) *Tae Geuk Poomse*; Jurus dalam praktik menyerang dan bertahan.

Teknik dasar diatas adalah wajib diajarkan atau dipelajari oleh Taekwondoin tingkat geup 10 (sabuk putih) sebelum mempelajari/berlatih teknik kombinasi serangan lainnya. Untuk mengetahui tingkat kemahiran dari teknik dasar ini, diuji dalam setiap ujian kenaikan sabuk. Persyaratan-persyaratan lulus pada setiap tingkatan sabuk telah diatur pada sesuai dengan tingkatan keterampilan gerak cabang Taekwondo

Dari teknik-teknik dasar yang dikuasai oleh seseorang Taekwondoin, diterapkan dalam suatu pertandingan dengan menggunakan strategi, pola penyerangan dan bertahan yang baik, sehingga setiap serangan tepat pada sasaran dengan menghasilkan nilai prestasi yang tinggi. Dalam peraturan pertandingan, teknik yang diperbolehkan dalam menyerang adalah teknik

tendangan dengan menggunakan pukulan dan teknik kaki dengan menggunakan tendangan<sup>29</sup>

Sasaran sah dan bernilai dalam Taekwondo adalah daerah badan yang dilindungi (*body protector*) serta daerah kepala yang dilindungi *head guard* dan tidak diperbolehkan menyerang daerah sepanjang tulang belakang, untuk serangan pukulan dan tendangan dapat dilakukan ke sasaran *body protector* tetapi pada sasaran atas atau wajah (kepala) hanya menggunakan teknik tendangan. Dari sasaran perkenaan yang sah dan bertenaga sehingga memperoleh nilai prestasi dari sebuah teknik pukulan dan tendangan, maka akan memperoleh nilai sebagai berikut<sup>30</sup>

- Nilai 1 : Apabila serangan dengan teknik tendangan tunggal mengenai area badan (*legal scoring areas*) secara sempurna dan keras.
- Nilai 2 : Apabila serangan dengan teknik tendangan berputar (tingkat kesulitan tinggi) mengenai daerah badan (*legal scoring areas*) secara sempurna dan keras
- Nilai 3 : Apabila serangan dengan Teknik tendangan mengenai bagian kepala, pada sasaran seluruh bagian atas tulang selangka (*collarbone*) secara sempurna dan keras.

Nilai sebuah pukulan adalah 1 (satu) tetapi dalam pertandingan kenyataannya, tidak berlaku. Dengan demikian nilai tendangan saja yang diperhitungkan untuk memberi kemenangan bagi seorang Taekwondoin.

---

<sup>29</sup> WTF *Competition Rules and Interpretation* (Jakarta, PBTI 2009), hh12-13

<sup>30</sup> *Ibid*, h.10

Aip Syarifudin mengatakan bahwa, teknik adalah pengetahuan dan kepandaian di dalam membuat atau melakukan sesuatu kegiatan atau keterampilan gerak yang berkenaan dengan hasil dari satu cabang olahraga.<sup>31</sup> Setiap kegiatan melakukan keterampilan gerak dalam olahraga selalu berkaitan dan berisikan dengan teknik-teknik yang dimiliki seseorang untuk menggerakkan anggota tubuhnya di dalam melakukan rangkaian urutan gerak yang harus dilakukan dengan cepat, tepat lues dan lancar dari satu cabang olahraga secara rasional dan efektif. Oleh sebab itu untuk mendapatkan kepandaian teknik, seorang atlet harus memiliki penguasaan dan pemahaman tentang prosedur gerakan yang harus dilakukan serta konsep tentang cara melakukannya dan unsur-unsur teknik cabang olahraga yang bersangkutan agar membantu di dalam tercapai hasil yang diinginkan.

Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar bagi pencapaian prestasi optimal seorang Taekwondoin. maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius dari pelatih ataupun dari Taekwondoin itu sendiri. Taekwondoin yang merasa mempunyai masalah dengan salah satu atau lebih teknik Takwondonya adalah bijaksana bila mau kembali menengok ke belakang dan menganalisa secara cermat kekurangan-kekurangan yang mungkin terdapat dalam teknik-teknik dasarnya.

---

<sup>31</sup> Aip Syaripudi, *Pedoman Kepeltihan Perkumpulan Olahtaga Pelajar*, (Jakarta; Depdikbud, 1998), h.136

### C. Kerangka Teoritik

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri pertarungan yang dominan gerakannya dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan dengan tujuan adalah memukul mundur lawan. Olahraga beladiri ini juga mempertandingkan seni keindahan gerakan yang telah disepakati dalam gerakan Taekwondo yang disebut dengan Jurus (*Pomse*). Untuk dapat menguasai teknik pada cabang olahraga beladiri Taekwondo ini, diperlukan persiapan latihan teknik yang baik sehingga dapat melakukan gerakan tendangan ataupun pukulan dengan baik, dan karena teknik tendangan dalam Taekwondo adalah satu kesatuan utuh dari bagian yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan teknik tendangan harus dikembangkan.

Banyak metode latihan yang dapat diberikan untuk melatih tendangan dalam olahraga beladiri Taekwondo, seperti *drill*, komando termasuk salah satu latihan teknik yang dapat menjaga dan meningkatkan kesempurnaan gerakan, keakuratan tendangan, dan koordinasi gerak. Latihan teknik memiliki banyak varian model latihan yang dapat dipilih dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dimaksud. Namun sayangnya tidak semua pelatih Taekwondo menguasai dan memahami manfaat serta pelaksanaan dari melatih teknik. Hal tersebut mengakibatkan tujuan latihan tidak tercapai sesuai dengan yang diharapkan bahkan dapat terjadi hal yang dapat merusak dari keindahan gerakan pada atlet tersebut dan dapat mengakibatkan resiko cedera dalam melakukan teknik

tendangan dikarenakan salahnya melakukan gerakan yang benar.

Penggunaan strategi yang tidak tepat dan Pemilihan model latihan yang tidak sesuaikan dengan karakteristik gerakan cabang olahraga yang dilatihkan sangat tidak baik untuk perkembangan gerak atlet. Sesuai dengan yang disampaikan oleh James Tangkudung untuk menciptakan keberhasilan diberbagai arena pada umumnya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, program latihan yang benar. Atlet yang sukses merupakan hasil latihan / aktivitas fisik yang mengikuti program latihan dalam jangka panjang<sup>32</sup>. Lebih lanjut James Tankudung mengatakan latihan merupakan proses yang berulang ulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal<sup>33</sup>. Keterbatasan dalam menganalisis kebutuhan latihan teknik dalam Taekwondo, dan keterbatasan dalam pemilihan jenis latihan yang tepat dalam olahraga beladiri Taekwondo dapat mengakibatkan latihan salah sasaran, apa yang dilatih dengan tujuan yang diharapkan tidak saling berhubungan.

Proses latihan yang dilakukan merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek yang dilatih adalah manusia, dimana manusia merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Artinya keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari

---

<sup>32</sup> James Tangkudung. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. h. 7

<sup>33</sup> *Ibid.*, h 7

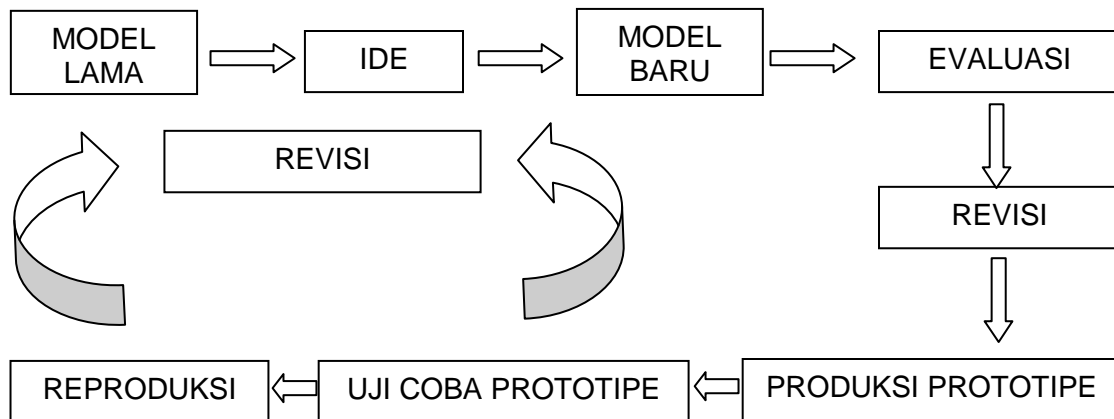
pusat tombolnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas anak latih sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosional, dan kondisi fisiknya. Selanjutnya dikatakan penuh dengan resiko karena dalam proses latihan tentu akan terjadi perubahan-perubahan atau kerusakan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan itu dapat berupa perubahan yang positif dan ada yang bersifat negatif. Hal yang negatif inilah yang kita harapkan di minimalisir ketika melakukan latihan tendangan.

Model latihan tendangan yang diberikan sesuai dengan teknik-teknik dasar dalam olahraga Taekwondo ini yaitu tendangan *Ap Chagi*, *Dolyo Chagi*, *Yop Chagi*, *Dwi Chagi* Dan *Dio O Chiki / Naeryo*. Model latihan ini dapat dilakukan dan mudah seperti halnya kita memberikan latihan-latihan tendangan seperti biasanya, namun dalam pelaksanaannya latihan ini lebih dikembangkan agar dapat dengan mudah dan lebih baik lagi menciptakan prestasi, model latihan ini dapat diberikan kepada atlet profesional sampai atlet pemula yang hanya ingin merasakan model latihan yang terbaik untuk diri mereka, dengan ini hal tersebut dapat dilakukan.

Produk yang dikembangkan berupa model latihan tendangan untuk meningkatkan Kemampuan tendangan, membahas tentang latihan yang khusus untuk olahraga beladiri Taekwondo. Buku juga dilengkapi dengan analisis gerakan secara kinesiologi dan cara pelaksanaan gerakan dari tiap-tiap gerakan latihan ini. Fokus pengembangan model adalah latihan tendangan yang disesuaikan dengan teknik olahraga beladiri Taekwondo.

#### D. Rancangan Model

Pengembangan program latihan tendangan melalui model pada atlet akan dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut



Gambar 2.11: model Pengembangan dengan *Flow Chart*

Sumber : Sadiman, Arif. S *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatan* (Jakarta: Pustekom Dikbud. 2003), h. 6

##### a. Model lama.

Model ini adalah model yang telah ada dan yang masih dipergunakan didalam aktifitas kegiatan latihan, model ini dinyatakan sudah dapat diperbaharui dikarenakan tingkat kejenuhan atlet dan prestasi yang tidak menunjukkan hasil yang memuaskan.

##### b. Penentuan ide

Hasil perencanaan analisis kebutuhan yang didapat melalui observasi dan wawancara melalui *ekspert*, maka akan didapat kebutuhan dari ide pengembangan pada latihan tendangan Taekwondo guna membantu atlet dan

pelatih untuk proses melatih/latihan.

c. Pembuatan Model

Setelah ide didapat, langkah berikutnya adalah membuat produk awal berupa rancangan program latihan dalam bentuk model tendangan yang berpedoman pada lima teknik tendangan yaitu, *ap chagi*, *dolyo chagi*, *yop chagi*, *dwi chagi*, dan *diel ochiki*.

d. Evaluasi

Evaluasi latihan bertujuan untuk memperbaiki dan menyesuaikan ketepatan sasaran serta tujuan dari pembuatan model yang telah dibuat.

e. Revisi Produk I

Untuk memperbaiki, menambahkan dan mengurangi model latihan yang dirancang, maka model tersebut diberikan kepada seorang pelatih *club* Taekwondo, penguji ahli dan ahli analisis gerak untuk dapat direvisi.

f. Produksi Prototipe

Setelah tahapan revisi oleh pakar rampung, maka langkah selanjutnya adalah memperkenalkan dan mempraktikkan model latihan tersebut. Pada produksi prototipe ini akan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam model latihan,
- 2) Mempersiapkan tempat latihan sesuai dengan kebutuhan latihan yang akan berikan,
- 3) Mendemonstrasikan model latihan tersebut sesuai dengan model.

g. Uji Coba Prototipe

Uji coba ini memiliki maksud untuk mencari sasaran, masukan dan



penilaian terhadap model latihan yang dirancang, pelaksanaan uji coba tersebut adalah sebagai berikut: 1) Menetapkan desain uji coba, 2) Menetapkan subjek uji coba, 3) Menyusun instrumen data, 4) Menetapkan teknik analisis.

h. Revisi Produk II

Setelah produk diujicobakan, maka untuk melihat tingkat keefektifannya akan dilakukan revisi oleh ahli (uji coba tahap I dan II).

i. Reproduksi

Tahapan terakhir dalam penelitian ini adalah reproduksi model latihan. Pada tahapan ini dilakukan perbaikan kembali terhadap prototipe yang sudah direvisi dengan sempurna. Sehingga produk akhir dari pengembangan ini sesuai dengan keinginan dan tepat sasaran. Maka hasil yang diharapkan nantinya model latihan tendangan dapat diterima mahasiswa UKM Universitas Jambi dan dapat digunakan sebagai model latihan yang efektif.

j. Model Pengembangan Latihan Tendangan Taekwondo.

Penerapan konsep-konsep kerangka pengembangan di atas dibuat berdasarkan konsep-konsep tersebut dengan menambahkan aspek kegembiraan, pengambilan keputusan, kreativitas dan keterlibatan total.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Desain penelitian ini dirancang dengan menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan model latihan tendangan Taekwondo dengan pola pengembangan latihan untuk atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi. Secara terperinci akan diuraikan beberapa tujuan antara :

1. Untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang proses pelaksanaan latihan tendangan pada atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi.
2. Meningkatkan proses dan hasil latihantendangan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo.
3. Mengembangkanmodellatihan tendangan pada atlet Taekwondo.
4. Memperoleh informasi secara mendalam tentang: kompetensi, karakteristik, dan kemampuan awal dalam pelaksanaan latihan, khususnya pada materi tendangan Taekwondo dengan pola latihan tendangan untuk atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi yang memiliki sabuk hijau keatas, sesuai dengan materinya.

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah menghasilkan model berupa latihan tendangan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo yang diikuti atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi, sehingga menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik dalam membantu proses latihan.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Jambi, Jln. Raya Jambi-Ma Bulian Km.15 Mendalo Darat Jambi. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 12 Mei sd 16 juni 2014 .

### **C. Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan tuntunan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya. Pembelajaran, perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Dengan demikian, maka produk yang direncananya akan disusun dan dikembangkan adalah berupa modifikasi atau kreatifitas yang terdiri dari beberapa bentuk model latihan.

Sasaran dalam penelitian model latihan adalah Atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi yang masih aktif dan memiliki tingkat sabuk hijau (Geup VIII) keatas yang berlangsung dalam kegiatan latihan.

#### D. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan menurut Nana Syaodih Sukmadinata adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang telah dapat di pertanggung jawabkan.<sup>1</sup> Menurut Sugiono, terdapat produk-produk pendidikan seperti kurikulum yang spesifik untuk keperluan pendidikan tertentu, metode pembelajaran, media pembelajaran, buku ajar, modul, kompetensi tenaga kependidikan, sistem evaluasi, model uji kompetensi, penataan ruang kelas untuk pembelajaran tertentu dan lain-lain.<sup>2</sup>

Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan adalah model latihan khususnya pada materi teknik tendangan dasardengan pola latihan untuk Atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi. Tentunya hasil akhir penelitian dan model ini akan menghasilkan desain model latihan baru yang lengkap dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan dalam proses latihan. Penelitian dalam model latihan ini menggunakan pendekatan

---

<sup>1</sup> Nana Syaodih Sukmadinata “*Metode Penelitian Pendidikan*” (Bandung: PPS UPI, 2010) h. 164

<sup>2</sup> Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Research and Development*” (Bandung: Alfabeta, 2007) hh. 412-413.

kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg dan Gall.<sup>3</sup>

### E. Langkah-langkah Pengembangan Model

Penelitian pengembangan model latihan tendangan ini terdiri dari tiga tahap dan langkah-langkah rancangan yang uraiannya telah dimodifikasiasi dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi di lapangan sebenarnya, ketiga tahapan tersebut adalah pra-pengembangan, pengembangan dan penerapan, seperti pada tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Tahap dan langkah Penelitian dan Pengembangan

Tahap	Langkah	Kegiatan
Pra Pengembangan	1	a. Analisis Kebutuhan b. Perumusan Tujuan c. Perumusan dan Pembuatan Naskah
Pengembangan	2	a. Evaluasi dan Revisi b. Uji Coba Kelompok Kecil dengan 10 orang subjek penelitian c. Evaluasi dan revisi dari 3 oarang pakar/ahli
Penerapan	3	a. Uji coba langkah dengan subyek penelitian 20 orang atlet Taekwondo b. Evalauasi c. Penerapan/deseminasi

<sup>3</sup> Brog. W. R & Gall, M. D, *Education Reasearch Anintroduction* (New York: Longman 1983), h. 775

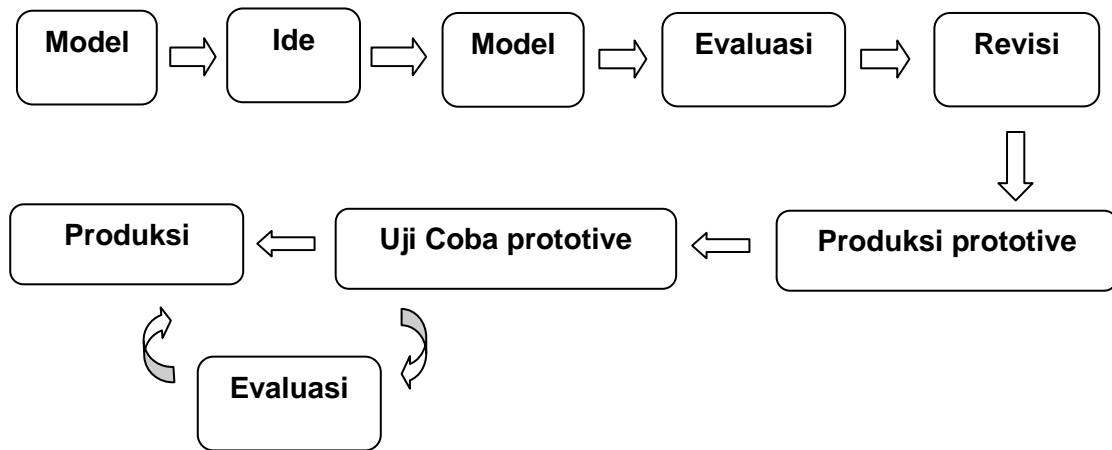
### **1) Penelitian Pendahuluan.**

Penelitian pendahuluan dilakukan untuk mendapatkan analisis kebutuhan. Hasil survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil latihan tendangan Taekwondo masih tergolong rendah, ini dapat dilihat dari hasil gerakan, dan ujian kenaikan tingkat untuk materi latihan teknik-teknik dasar tendangan yang masih belum memuaskan.

Selanjutnya, dilakukan wawancara dengan bentuk angket untuk menanyakan pendapat dari Pelatih Taekwondo terkait apa yang jadi penyebab mereka mengalami kesulitan dalam latihan teknik tendangan sehingga ditemukan pendapat baik dari pelatih dan dari para atlet sendiri yang akan menjadi saran untuk mengatasi masalah ini

### **2) Perencanaan Pengembangan Model**

Pengembangan model latihan tendangan pada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi, yang dikutip dari Sadiman adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1. Model Pengembangan dengan *Flow Chart*.

**Sumber:** Arif S. Sadiman. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003).

1. Pertamakali yang ditemukan adalah temuan pada model lama yang akan dikembangkan.
2. Berdasarkan temuan diatas muncula sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.
3. Pembuatan model baru (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan langsung.
4. Revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
5. Produksi prototipe, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan di lapangan.
6. Uji coba prototipe, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji coba tahap II.

7. Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna.
8. Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan.<sup>4</sup>

Model pengembangan latihan tendangan pada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi ini dilakukan melalui beberapa tahap. Prosedur pengembangan produk tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Penentuan Ide.

Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil survei dan wawancara dengan kuesioner, yang diberikan kepada para atlet dan pelatih maka akan diperoleh ide. Analisis kebutuhan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ide dari pengembangan ini adalah perlu adanya model pengembangan latihan sehingga akan dapat membantu atlet dalam proses latihan tendangan pada cabang olahraga Taekwondo.

b. Pembuatan Model.

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan ide adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan latihan yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan keterampilan teknik-teknik tendangan lebih khusus teknik tendangan

---

<sup>4</sup> Arif S. Sadiman. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003, h. 6.



dasar sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model pengembangan latihan. Proses pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli/ pelatih Taekwondo, ahli teknik (dewan penguji) Taekwondo, dan ahli analisis gerak supaya menghasilkan produk yang sempurna.

c. Evaluasi.

Kemudian, setelah pembuatan model latihan selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model latihan tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan tendangan.

### **3) Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.**

#### **1). Telaah Para Pakar (*Expert Judgement*).**

a. Revisi Produk I.

Memperbaiki kekurangan pada model latihan yang dibuat sebelumnya, maka model latihan tersebut diberikan kepada (1) Pelatih Taekwondo (2) Dewan Penguji Taekwondo dan (3) Pakar Analisis Gerak untuk direvisi.

b. Produksi Prototipe.

Setelah model latihan direvisi oleh ahli dengan benar, maka langkah berikutnya adalah memperkenalkan dan mempraktekkan model latihan tersebut. Produksi prototipe ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Persiapan alat-alat yang dibutuhkan sesuai dengan latihan.

2. Persiapan lapangan/sarana sesuai dengan bentuk latihan.
  3. Mempraktekkan model latihan yang telah dibuat oleh peneliti
- c. Uji Coba Prototipe.

Kemudian tahap selanjutnya adalah uji coba prototipe, ini dimaksudkan untuk mencari masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan. Pelaksanaan uji coba dilakukan melalui tahapan-tahapan, yaitu:

1. Menetapkan desain uji coba
2. Menetapkan subyek uji coba
3. Menyusun instrumen penyusunan data
4. Menetapkan teknik analisis data.

d.Revisi produk II.

Setelah produk awal diujicobakan, untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi, dari ahli, (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).

e. Reproduksi.

Tahap terakhir yaitu reproduksi, tahap ini dilakukan perbaikan kembali terhadap produksi prototipe yang sudah direvisi dengan sempurna. Sehingga produk akhir dari model pengembangan latihan tendangan bagi atlet Taekwondo sudah dapat digunakan serta dipakai untuk menambah penguasaan tehnik tendangan dalam cabang olahraga Taekwondo.

## **2). Uji Coba Kepada Kelompok Kecil (*Small Group Try-out*).**

Uji coba produk dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang dikembangkan peneliti. Tahap-tahap dalam uji coba produk ini antara lain:

1. Menetapkan desain uji coba.
2. Menetapkan subyek uji coba.

### **a. Desain Uji Coba.**

Tujuan dari desain uji coba adalah untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna memperbaiki produk secara lengkap. Desain uji coba dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi tahap pertama dan evaluasi tahap kedua. Kedua tahap ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang kebermaknaan produk yang dikembangkan.

#### **1). Evaluasi Tahap Pertama.**

Tujuan dari evaluasi tahap pertama ini adalah untuk mengetahui kesesuaian model yang hendak diproduksi dan dikembangkan. Evaluasi tahap pertama terdiri dari :

- a. Tinjauan dan analisa ahli, yang meliputi ahli/ pelatih, dewan guru (penguji) dan ahli gerak. Untuk ahli/ pelatih berfungsi memberikan informasi dan penilaian tentang kesesuaian materi latihan teknik tendangan, sehingga nantinya akan terhimpun saran-saran dari ketiga ahli. Untuk dewan guru (Penguji) berfungsi memberikan informasi dan penilaian model latihan

yang dikembangkan, dan untuk ahli gerak berfungsi memberikan masukan kesesuaian dari gerak tersebut pada cabang olahraga beladiri taekwondo.

b. Uji coba tahap I (kelompok kecil). Pada tahap ini menggunakan subyek 10 orang atlet, yang digunakan sebagai subyek pada tahap ini adalah atlet Taekwondo Universitas Jambi. Tujuan dari uji coba tahap I ini untuk mendapat masukan dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk yang dikembangkan setelah ditinjau oleh beberapa ahli. Langkah-langkah uji coba ini meliputi:

1. Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (atlet).
2. Memberikan contoh pengembangan model latihan tendangan.
3. Meminta atlet untuk mempraktekkan model latihan tendangan yang telah dibuat.
4. Hasil latihan atlet dari pengembangan latihan tendangan nilai diambil.
5. Revisi produk pertama, hasil dari tinjauan dan analisis beberapa ahli akan memunculkan revisi-revisi pada produk pengembangan. Sehingga hasil revisi para ahli akan menjadi produk II berupa pengembangan model latihan siap produksi yang akan diuji cobakan di lapangan. Selain itu juga untuk merevisi instrumen yang telah diuji cobakan, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menilai atlet pada tahap uji coba lapangan

## 2. Evaluasi Tahap Kedua.

Evaluasi tahap kedua ini akan dilaksanakan uji coba tahap II oleh semua atlet dengan jumlah 20 orang. Sehingga produk berupa model pengembangan akan menjadi lebih sempurna lagi, dan dapat diterapkan dengan sebaik-baiknya.

### 3) Subyek Uji Coba.

Pada penelitian ini subyek uji coba yang digunakan meliputi:

- a. Tinjauan para ahli yang terdiri dari 3 orang ahli, yaitu (1) ahli pelatih Taekwondo Provinsi Jambi, (2) Dewan Guru (Penguji) PBTI dan (3) Ahli Analisis Gerak (Tingkat Pendidikan Tinggi). Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam peranannya melakukan evaluasi atau revisi. Untuk ahli Pelatih Taekwondo (1) seorang ahli yang bekerja atau berkompeten di bidang pelatihan (pelatih) pada cabang beladiri Taekwondo, (2) mempunyai sertifikat dan III Kukkiwon, dan (3) terdaftar sebagai pelatih tingkat provinsi (Nasional). Untuk Dewan Guru (Penguji) harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Menguasai teknik keterampilan dasar beladiri Taekwondo dengan baik (2) Memiliki tingkat sabuk DAN III Kukkiwon, dan (3) Terdaftar sebagai Penguji Tingkat Nasional (PBTI). Dan untuk Ahli analisis Gerak, yaitu : (1) Memiliki disiplin ilmu faal olahraga, (2) memahami dan mengerti tentang olahraga beladiri Taekwondo dan (3) terdaftar sebagai akademisi satuan pendidikan tinggi.

- b. Subyek analisis kebutuhan sebanyak 20 atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi.
- c. Uji coba tahap I, subyek uji coba adalah 10 orang atlet yang bukan dari club/unit UKM Universitas Jambi yang diambil dengan menggunakan teknik sample bertujuan (*purposive sample*).
- d. Uji coba tahap II, subyek uji coba terdiri 10 orang atlet non UKM Universitas Jambi.

#### **4) Uji Coba Lapangan (*Field Try-out*).**

Kegiatan selanjutnya dalam penelitian ini adalah menguji coba model pengembangan latihan tendangan pada subyek uji coba yang menjadi sasaran penelitian. Uji coba ini dilakukan di UKM Universitas Jambi, dengan jumlah subyek penelitian adalah 20 atlet, dimana uji coba lapangan ini dilakukan selama 1 bulan atau 6 kali pertemuan.

##### **a. Pengumpulan Data.**

Data yang digunakan pada model pengembangan latihan pada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi adalah data kualitatif, karena dinyatakan dengan kalimat dan bukan angka, sedangkan data kuantitatifnya diperoleh dengan cara mengkonversi data kualitatif dengan jalan memberika skor pada data yang telah dikumpulkan.

## **b. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi dari para ahli dan hasil penilaian atlet (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data pendapat pelatih terhadap bahan latihan yang pernah atau sedang mereka gunakan, dan bahan latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bahan latihan. Instrumen uji lapangan awal dan utama disusun berdasarkan konsep evaluasi dari para atlet.

Sebelum evaluasi dari para ahli, responden mengisi angket untuk pengambilan data dijelaskan dahulu beberapa tata cara pengisian dari angket, seperti berikut :

- a. Sebelum mengisi instrumen ini dimohon terlebih dahulu membaca petunjuk yang disediakan.
- b. Mohon anda mengamati pengembangan model latihan tendangan pada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi, kemudian mengisi lembar instrumen evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau yang menurut anda sesuai.
- c. Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut :
  - 1) Jawaban a mempunyai nilai atau skor 3
  - 2) Jawaban b mempunyai nilai atau skor 2

3) Jawaban c mempunyai nilai atau skor 1

d. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data untuk setiap ahli, yang meliputi pelatih dan ahli/ dewan guru (penguji) serta ahli analisis gerak, sedangkan untuk mengetahui hasil produk berupa model pengembangan latihan yang di uji cobakan kepada atlet Taekwondo UKM Universitas Jambi sudah berhasil atau belum, maka data yang harus dikumpulkan, yaitu: data tentang kemampuan psikomotorik atlet dalam menguasai tehnik tendangan. Pengumpulan data ini dilakukan pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan.

Berikut adalah bentuk tes dan penjelasan untuk pengambilan data uji coba lapangan utama :

1) Tes Psikomotorik Keterampilan Teknik-teknik Dasar Tendangan.

a. Definisi Konseptual Tendangan.

Tendangan merupakan gerakan yang dilakukan dengan kaki dengan tujuan menyerang atau memukul mundur lawan. Tendangan dilakukan sesuai dengan teknik keefisienan gerak yang baik. Tendangan dilakukan dengan ketentuan arah dan sasaran yang diperbolehkan dalam peraturan pertandingan olahraga beladiri Taekwondo yaitu: sasaran atas (Elgoul), tengah (Momtong) dan bawah (Arae).





b. Definisi Operasional.


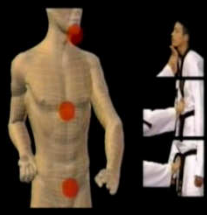
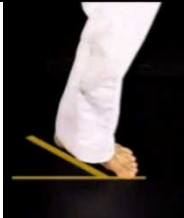
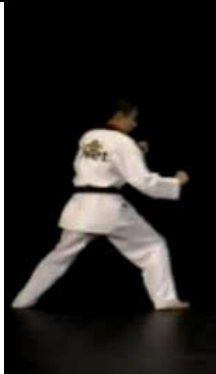
Kemampuan melakukan teknik tendangan dengan model pengembangan latihan yang dilakukan oleh atlet Taekwondo merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan gerak yang dilatih. Hasil kemampuan psikomotor diperoleh dari skor total atlet dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan teknik tendangan. Indikator yang dinilai adalah teknik dasar tendangan Taekwondo yaitu 1), *Ap chagi*, 2), *Dollyo chagi*, 3). *Yop Chagi*, 4). *Dwi Chagi* dan 5) *Naeryo chagi*.



c. Kisi-kisi Instrumen.

Penjabaran penilaian psikomotorik tendangan dibuat pada kisi-kisi instrumen sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Psikotor Teknik Tendangan Taekwondo.

No	Bentuk Tendangan	Indikator Penelitian	Gambar	Nilai			
				1	2	3	4
1	<p><i>Ap Chagi.</i></p> 	<p>1. Posisi sikap bertarung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan mengepal</li> <li>- Posisi kaki terbuka selebar bahu dengan sudut <math>90^0</math> (Dwi Kubi)</li> </ul>					
		<p>2. Posisi lutut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandnagan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan mengepal di depan dada</li> <li>- Lutut diangkat dan ditekuk dengan sudut <math>90^0</math></li> <li>- Posisi badan lurus vertical</li> </ul>					




		<p>3. Posisi telapak kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi jari-jari kaki menekuk ke atas sehingga menunjukkan ujung telapak kaki.</li> <li>- Posisi ujung telapak kaki tepat ke sasaran target.</li> <li>- Posisi kaki setelah melakukan tendangan ditekuk</li> </ul>						
		<p>4. Posisi tumpuan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi jari-jari kaki yang mengarah ke samping atau tumut kaki digeser 45<sup>0</sup>.</li> <li>- Posisi lutut sedikit ditekuk</li> <li>- Posisi kaki setelah melakukan tendangan di letakan di depan (sikap akhir)</li> </ul>						
<b>Score</b>								

2	<p><i>Dollyo Chagi.</i></p> 	<p>1. Posisi sikap bertarung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan mengepal</li> <li>- Posisi kaki terbuka selebar bahu dengan sudut <math>90^{\circ}</math> (Dwi Kubi)</li> </ul>						
		<p>2. Posisi mengangkat lutut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata kedepan</li> <li>- Kedua tangan dikepal di depan dada</li> <li>- Posisi kaki diangkat setinggi pinggang hingga membentuk sudut <math>90^{\circ}</math></li> </ul>						
		<p>3. Posisi memutar poros tumpuan kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi tumit kaki di geser/putar ke depan <math>45^{\circ}</math>.</li> <li>- Posisi kaki yang melakukan tendangan tetap ditebuk sehingga lurus melintang setinggi pinggang</li> <li>- Dan posisi punggung kaki telah sisap.</li> </ul>						

		<p>4. Posisi menendang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata melihat kedepan</li> <li>- Kedua tangan dikepal didepan dada</li> <li>- Posisi kaki dan badan lurus vertical kedepan.</li> <li>- Posisi kaki setelah melakukan tendangan di letakan di depan (sikap akhir)</li> </ul>						
<b>Score</b>								
3	<p><i>Yop Chagi</i></p> 	<p>1. Posisi sikap bertarung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan mengepal didepan dada.</li> <li>- Posisi kaki terbuka selebar bahu dengan sudut 90<sup>0</sup> (Dwi Kubi)</li> </ul>						
		<p>2. Posisi mengangkat lutut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata kedepan</li> <li>- Posisi tangan mengepal didepan dada</li> </ul>						

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi kaki diangkat dengan ditekuk setinggi pinggang, dan</li> <li>- Posisi badan miring dengan proses gerakan poros kaki (tumit kaki) di geser hingga 135<sup>0</sup></li> </ul>						
		<p>3. Posisi menendang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata kedepan</li> <li>- Posisi bahu menutup boddy</li> <li>- Sikap badan dan kaki lurus vertical kedepan.</li> <li>- Posisi kaki membentuk hutuf "T" dengan perkenaan sisi kaki</li> </ul>						
		<p>4. Posisi sikap akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi kaki setelah menendang diletakan di depan</li> <li>- Pandangan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan dikepal didepan dada.</li> </ul>						

		Score						
4	Dwi Chagi 	1. Posisi sikap bertarung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata ke depan</li> <li>- Kedua tangan mengepal didepan dada.</li> <li>- Posisi kaki terbuka selebar bahu dengan sudut 90<sup>0</sup>(Dwi Kubi)</li> </ul>						
		2. Posisi memutar/membelakangi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata melihat kedepan</li> <li>- Posisi tangan mengepal di depan dada</li> <li>- Kaki bagian depan diputar, sehingga tumit kaki mengarah kedepan dengan dorongan pinggul.</li> </ul>						
		3. Posisi mengeangkat lutut <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan mata kedepan</li> <li>- Kedua tangan mengepal didepan dada</li> <li>- Kaki diangkat dan ditekuk setinggi</li> </ul>						

		lutut - Posisi badan membelakangi.						
		4. Posisi menendang. - pandangan mata tetap melihat kedepan - posisi badan merunduk kebawah dengan posisi bahu menutupi boddy - kaki menghentak lurus ke atas/tengah sasaran - Posisi kaki setelah melakukan tendangan di letakan di depan (sikap akhir)						
					<b>Score</b>			
5	Naeryo Chagi	1. Posisi sikap bertarung - Pandangan mata ke depan - Kedua tangan mengepal didepan dada. - Posisi kaki terbuka selebar bahu dengan sudut 90 <sup>0</sup> (Dwi Kubi)						



		<p>2. Posisi mengangkat lutut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap badan menhadap depan</li> <li>- Posisi tangan dikepal di depan dada</li> <li>- Posisi kaki menekuk dengan diangkat setinggi pinggang/lutut ditekuk didepan dada.</li> </ul>						
		<p>3. Posisi mengayunkan/mengangkat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap badan tegak lurus vertical</li> <li>- Kedua legan mengepal didepan dada</li> <li>- Posisi kaki diangkat dari dalam ke depan hingga setinggi kepala.</li> </ul>						
		<p>4. Posisi mengayun ke bawah/ mencangkul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi badan sedikit condong kebelakang, berlawanan dengan jatuhnya kaki</li> <li>- Posisi telapak kaki mengangkat keatas dengan perkenaan tumit/</li> </ul>						

		telapak kaki ke sasaran. - Posisi kaki setelah melakukan tendangan di letakan di depan (sikap akhir)							
						<b>Score</b>			
						<b>JUMLAH SCORE</b>			

Keterangan:

Skor 4 = Jika atlet dapat melakukan 4 indikator gerak dengan benar.

Skor 3 = Jika atlet dapat melakukan 3 Indikator gerak dengan benar.

Skor 2 = Jika atlet dapat melakukan 2 Indikator gerak dengan benar.

Skor 1 = Jika atlet hanya dapat melakukan 1 Indikator gerak dengan benar.

#### d. Penilaian Nilai Psikomotorik

Analisis yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui penilaian psikomotorik. Maka rumus yang harus digunakan adalah :<sup>5</sup>

$$\text{Nilai} = \frac{\text{JumlahSkor}}{\text{SkorTotal}} \times 100\%$$

Maka katagorinya adalah sebagai berikut:<sup>6</sup>

Tabel 3.3 Katagori Nilai Psikomotor

Nilai	Keterangan
$\geq 88,4$	Memuaskan
76,8–88,4	Baik
65,2–76,8	Cukup
53,6–65,2	Kurang
$\leq 42$	-

<sup>5</sup>Sudjana,. *Metode Statistika* (Bandung: Tarsito, 1989). h. 466-467

<sup>6</sup>Data Nilai Puskom FIK Unimed, 2013

Dari tiap aspek dalam penilaian psikomotor dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3.4 Katagori nilai psikomotor rata-rata kelompok

<b>Nilai</b>	<b>Makna</b>	<b>Keterangan</b>
≥ 88,4	Lulus	Latihan Berhasil
76,8 - 88,4	Lulus	Latihan Berhasil
65,2 – 76,8	Lulus	Latihan Kurang Efektik
53,6 – 65,2	Tidak Lulus	Latihan Tidak Berhasil
≤42	Tidak Lulus	Latihan Tidak Berhasil

#### **4. Implementasi Model**

Implementasi model penelitian ini direncanakan dengan menyebarkan (dimensi) produk yang telah mengalami revisi sehingga sudah menjadi hasil final kepada pelatih-pelatih cabang olahraga Taekwondo melalui seminar dan jurnal yang akan diterbitkan. Sebagai bahan evaluasi sumatif, maka produk hasil ini akan deimanasikan kepada Pengurus Provinsi Taekwondo Jambi dalam kurun waktu tertentu, sehingga dapat menilai keefektifan dan keefesiensinan produk ini dalam proses latihan.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil

penyebaran angket evaluasi dari ahli/ pelatih Taekwondo dan dewan guru (penguji) serta pengamat Ahli Gerak mengenai hasil produk yang dikembangkan.

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli/pelatih dan dewan guru (penguji) Taekwondo.

a. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba.<sup>7</sup>

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba.

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba.

Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba.

100% = Konstanta.

b. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba.<sup>8</sup>

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba.

$\sum X$  = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan

<sup>7</sup> Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya, 1990, h. 131.

<sup>8</sup> *ibid*, h. 131.

aspek penilaian.

$\Sigma X_i$  = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian.

100% = Konstanta.

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut :<sup>9</sup>

Tabel 3.5 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Expert Judgment.

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	TIDAK VALID	TIDAK DIGUNAKAN
< 50%	TIDAK VALID	TIDAK DIGUNAKAN

---

<sup>9</sup> *ibid*, h. 131.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Model**

Hasil model latihan tendangan Taekwondo pada Unit Kegiatan Atlet Universitas Jambi ini dituliskan dalam bentuk naskah (*storyboard script*) yang menyajikan berbagai bentuk model latihan tendangan Taekwondo, dikemas dalam bentuk modifikasi model-model latihan dengan pendekatan yang disesuaikan tahapan-tahapan dalam teknik tendangan serta mudah untuk diterapkan di lapangan.

##### **1. Hasil Analisis Kebutuhan**

Secara garis besar terdapat tiga tujuan dari dilakukannya analisis kebutuhan yaitu : (1) Memberikan informasi seberapa jauh proses latihan dan pelatihan khususnya pada materi tendangan Taekwondo sejalan dengan tujuan atau sesuai dengan karakteristik kurikulum yang telah dirumuskan. (2) Seberapa penting adanya modifikasi latihan tendangan Taekwondo dengan menggunakan model-model yang di sesuaikan dengan tahapan gerak dilakukan guna tercapainya proses latihan yang efektif, efisien dan menarik. (3) Menganalisis untuk mendapatkan solusi dari kendala yang dijumpai di lapangan serta memberdayakan potensi yang mendukung di lapangan.

Dari beberapa tujuan yang dipaparkan maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan *survey* yang bertujuan untuk mendapatkan data mengenai, letak geografis, budaya bahkan aturan-aturan yang berlaku. Sedangkan untuk mendapatkan data awal proses latihan di dalam latihan, maka peneliti menggunakan instrumen wawancara (*in-depth-interview*) kepada pelatih Taekwondo. Hal ini dilakukan untuk menganalisis seberapa penting model latihan untuk dilakukan.

Analisis kebutuhan atlet dilaksanakan pada tanggal 1 Januari 2014, dimana peneliti melakukan wawancara kepada 20 orang atlet UKM dengan menggunakan angket. Dari angket analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa : (a) 100% atlet senang dengan materi latihan Taekwondo, (b) 80% atlet mengatakan materi tendangan membosankan, (c) 100% atlet tahu dan pernah mempraktekkan teknik tendangan Taekwondo, dan (d) 70% atlet mengalami kesulitan dalam latihan tendangan Taekwondo.

Selanjutnya dari studi pendahuluan, peneliti menganalisis dan memperoleh temuan di lapangan yang dirumuskan dari kumpulan hasil data yang diperoleh. Berikut hasil temuan lapangan yang diperoleh dari hasil analisis kebutuhan.

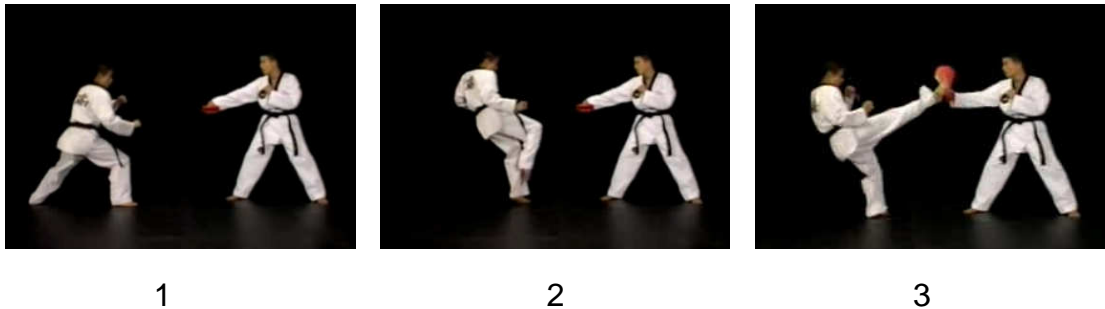


Tabel 4.1  
Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah pelatih Taekwondo telah memberikan latihan tahapan dalam tendangan Taekwondo?	Pelatih telah memberikan tahapan latihan dalam teknik tendangan Taekwondo, namun dinilai jenuh oleh atlet.
3	Adakah sarana yang mendukung untuk ketercapaian tujuan latihan tendangan Taekwondo?	Sarana lapangan dan alat Taekwondo sebanyak 6 pencing ( <i>target kick</i> ) dan 2 <i>target box</i> untuk latihan mandiri.
4	Bagaimanakah metode latihan apa yang dilakukan oleh pelatih?	Metode latihan yang dilakukan oleh pelatih dengan memerintahkan langsung atlet untuk melakukan tendangan dari base line secara bersamaan.
5	Bagaimana keaktifan atlet dalam mengikuti proses latihan?	Atlit dinilai kurang aktif dalam proses latihan tendangan Taekwondo khususnya pada atlet putri.
6	Apa upaya dalam menarik minat atlit untuk mengikuti proses latihan?	Upaya yang dilakukan pelatih dalam menarik minat atlit adalah dengan memasukkan unsur motivasi
7	Adakah dibutuhkan model latihan tendangan Taekwondo dengan model tahapan latihan tendangan Taekwondo?	Kebutuhan akan modifikasi atau model latihan tendangan Taekwondo yang variatif sangat dibutuhkan oleh pelatih guna menarik minat atlet serta memudahkan proses latihan sehingga tercapainya tujuan dari proses latihan tersebut

## Model Draft

### 1. Model latihan *Kick and Retrieve*



Gambar 4.1. *Kick and Retrieve*  
Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

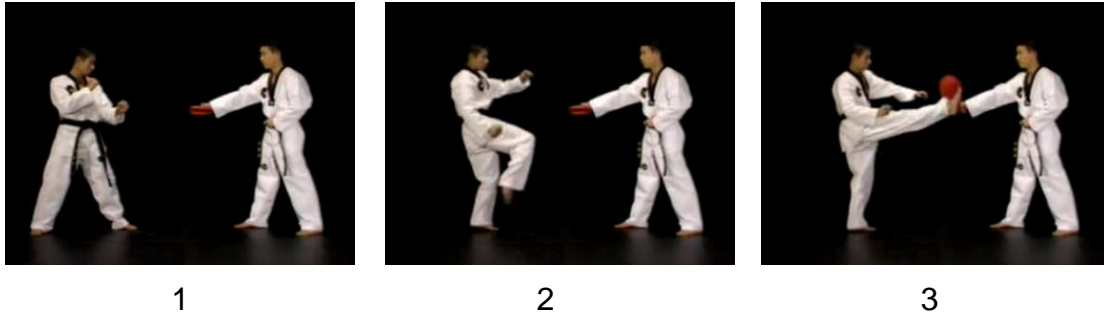
#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini, dilakukan dengan menggunakan kaki bagian depan dari posisi bersiap (sikap bertarung), dengan mengayunkan gerakan badan kedepan dan kembali keposisi semula. Gerakan latihan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

## 2. Model latihan *Front Kick With Hopping*



Gambar 4.2. *Front Kick With Hopping*

Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang (kanan), dengan mengayunkan kaki bagian yang menjadi poros atau tumpuan untuk mendapatkan ayunan/lompatan kecil (*hopping*), dengan tujuan untuk melatih pergerakan poros kaki dalam melakukan setiap tendangan.

#### Langkah-langkah latihan

1. Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
2. Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 3. Model latihan *Consecutive Kicking with bolt feet*



Gambar 4.3 *Consecutive Kicking with bolt feet*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang (kanan) dan disambung dengan kaki yang satunya (kiri) dengan berantian secepat mungkin dengan tujuan melatih gerak kombinasi kanan dan kiri pada pergerakan tendangan.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 4. Model latihan *Front Kick Putting the Weight on the Front*



Gambar 4.4 *Front Kick Putting the Weight on the Front*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

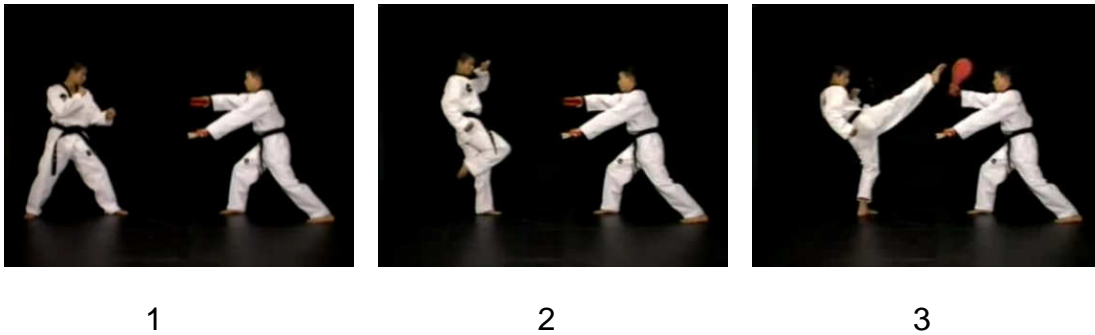
#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini, dilakukan dengan kaki bagian depan (kanan) dengan tujuan untuk melatih gerakan seneping pada tungkai kaki dalam melakukan setiap tendangan, karna dalam setiap melakukan tendangan gerakan dilakukan dengan melipat tungkai atau memendek gerakan tendangan yang akan menambah kecepatan dan hasil tendangan yang lebih baik. Gerakan ini dilakukan dengan aba-aba atau dengan hitungan.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 5. Model latihan *Kick Between Mitts*



Gambar 4.5 *Kick Between Mitts*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

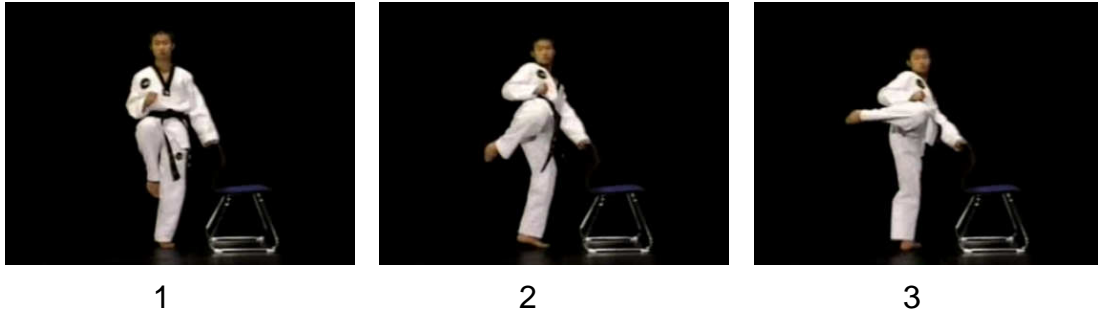
#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini, dilakukan dengan kaki bagian belakang (kanan) dengan tujuan untuk melatih tingkat keseimbangan gerak dan sasaran pada saat melakukan tendangan, sehingga melatih atlet untuk melakukan tendangan kesaaran lebih kurat dan efisien.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 6. Model latihan *Turning the waist and supporting foot*



Gambar 4.6 *Turning the waist and supporting foot*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

Lapangan dan Kursi / teman pasangan.

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan alat seperti kursi untuk membantu menjaga keseimbangan gerakan, dengan tujuan latihan melatih gerakan poros putaran pada kaki tumpu, karna dalam gerakan tendangan *dollyo chagi* dilakukan dengan membentuk gerakan menempung atau setengah lingkaran, sehingga gerakan dilatih untuk membantu atlet memudahkan gerakan dasar dari tendangan tersebut.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Menyiapkan alat seperti kursi atau teman selatihan yang menjadi pasangan.
- 2) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.

- 3) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

7. Model Latihan *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only*



Gambar 4.7 *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan.

Latihan ini dilakukan dengan dilantai dengan gerakan memiringkan tubuh, tujuan dari gerakan ini adalah untuk melatih tarikan/sneping pada tungkai, karna pada gerakan tendangan *dollyo chagi* gerakan dilakukn dengan melipat lutut dengan tujuan untuk melibas dangan bentuk tendangan.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan



## 8. Model Pengembangan *Instant Kick*



Gambar 4.8 *Instant Kick*  
Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

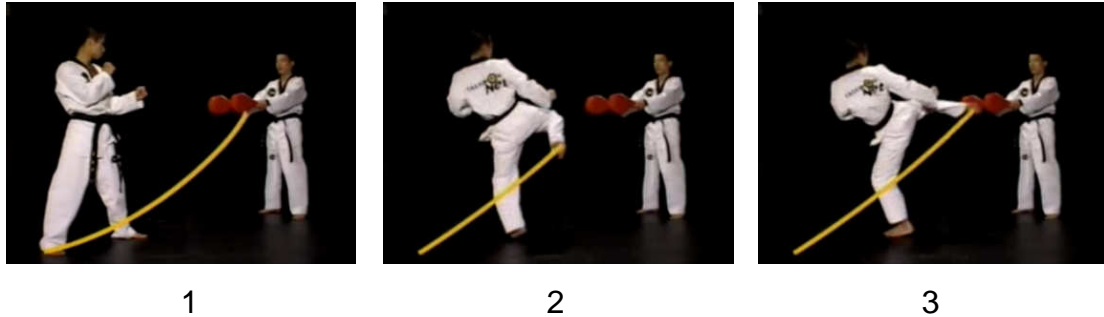
#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan posisi miring, dengan tujuan melatih sikap badan yang harus menjorok condong kebelakang pada saat melakukan tendangan untuk menambah jangkauan lawan/sasaran.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 9. Model Latihan *Kick Between Mitts*



Gambar 4.9 *Kick Between Mitts*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan kaki bagian belakang dengan tujuan untuk melatih sasaran dan menjaga keseimbangan gerak dalam melakukan tendangan, dan mampu memberikan stimulus pada gerakan-gerakan yang sesudahnya untuk dilakukan kembali dalam beban latihan yang lebih kompleks.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 10. Model latihan *Fast kick*



Gambar 4.10 *Fast kick*  
Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang dengan tujuan melatih ketepatan dan keefisienan tendangan dalam tingkat intensitas tinggi. Dan gerakan ini bertujuan untuk melatih poros kaki.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 11. Model latihan *Lie down and practice*



Gambar 4.11 *Lie down and practice*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan melatih lipatan / tekukan kaki dalam melakukan tendangan *yop chagi*, dimana gerakan tendangan ini membentuk gerakan menunjang dari sisi samping sehingga perlu diperhatikan gerakan dasar dalam tendangan ini.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

## 12. Mode Latihan *Hold a chair and practice*



Gambar 4.12 *Hold a chair and practice*

Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

Lapangan dan Kursi / teman sebaya

Latihan ini dilakukan dengan bantu alat bantu seperti kursi, latihan ini bertujuan untuk melatih poros tumpusn kaki bagian belakang menjadi poros tumpu, dimana gerakan ini berhungan dengangerakan latihan pada model latihan sebelumnya

### Langkah-langkah latihan

- 1) Mempersiapkan alat bantu berupa kursi atau teman sebaya yang menjdi media bantu.
- 2) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 3) Atlet melkukan gerakan model latihan tersebut dengan derulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

### 13. Model latihan *Low – mid – high level practice*



1



2



3



4

Gambar 4.13 *Low – mid – high level practice*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

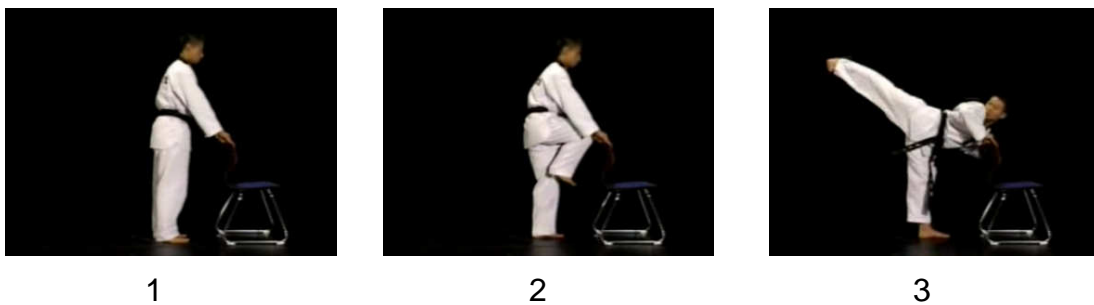
Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan memlatih keseimbangan gerak dan koordinasi gerakan tarikan dan hentakan kaki dalam melakukan tendangan ketiga sasaran yaitu; bawah, tengah, dan atas. Gerakan ini dilakukan dengan satu kali gerakan dengan menarik dan menendang.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 14. Model Pengembangan *Back kick holding a chair*



Gambar 4.14 *Back kick holding a chair*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan tujuan memperbaiki gerak dasar pada tendangan belakang (*dwi chagi*) yaitu pada gerakan menekuk kaki dari posisi membelakangi dan mendorong/menghentak (tendangan) lurus kebelakang.

Langkah-langkah latihan

- 1) Mempersiapkan alat bantu berupa kursi atau teman sebaya yang menjai media bantu

- 2) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 3) Atlet melkukan gerakan model latihan tersebut dengan derulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 15. Model latihan *Gradually kick*



1



2



3



4

Gambar 4.15 *Gradually kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan memperhatikan gerakan putaran tumpuan kaki depan, putaran pinggul, sikap badan pada saat membelakangi, gerakan



melipat kaki, dan gerakan menghentakan tendangan dengan perlakuan aba-aba/hitungan.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 16. Model latihan *Fast kick*



1



2

Gambar 4.16. *Fast kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

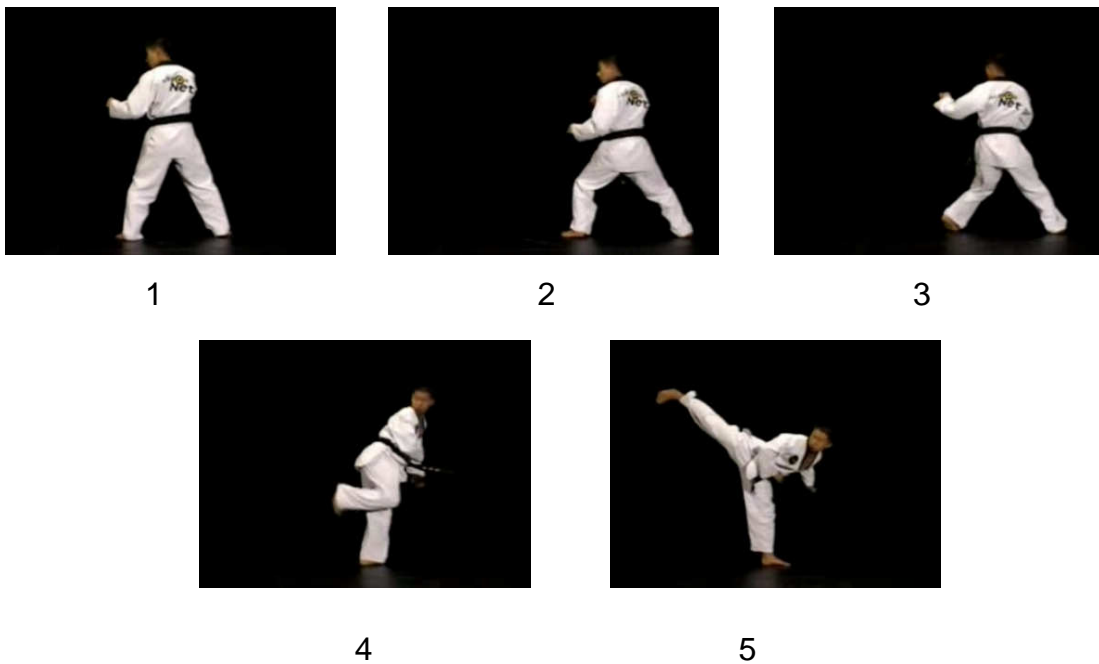
Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan bentuk gerakan langsung dengan tujuan melatih pergerakan tendangan dari posisi bersiap ke posisi menendangn dengan langsung.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melkukan gerakan model latihan tersebut dengan derulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

17. Model Latihan *Exercises for conter kick*



Gambar 4.17 Model Latihan *Exercises for conter kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan tujuan melatih keseimbangan dan koordinasi gerakan tendangan dalam konsisi aktif, dimana atlet harus siap dalam

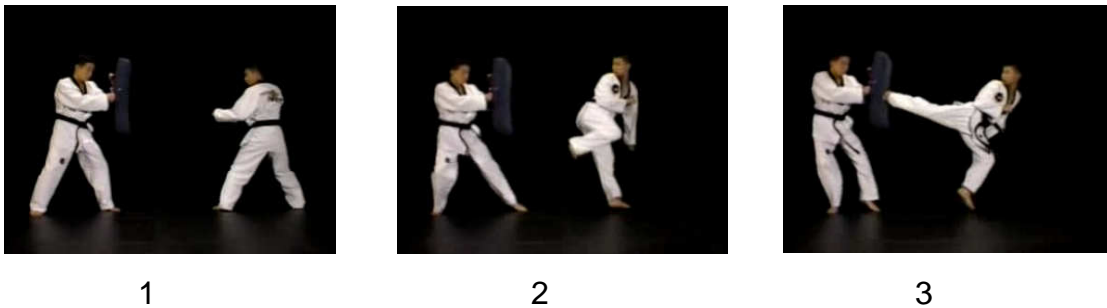
keadaan apa pun mampu meakukan tendangan belakang dengan baik.

Gerakan ini dikakukan dengan kombinasi gerak step (langkah/tarikan)

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melkukan gerakan model latihan tersebut dengan derulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 18. Model latihan *Flollow up kick*



Gambar 4.18. *Flollow up kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan *target kick / target box*

Latihan ini dilakukan dengan mnggunakan alat bantu yaitu targer box dengan tujuan untuk memberikan daya tekan atau dorongan dalam mealkukan tendangan belakang (*dwi chagi*).

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melkukan gerakan model latihan tersebut dengan derulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

#### 19. Model Latihan *Mitt kick*



1

2

3

Gambar 4.19 *Mitt kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

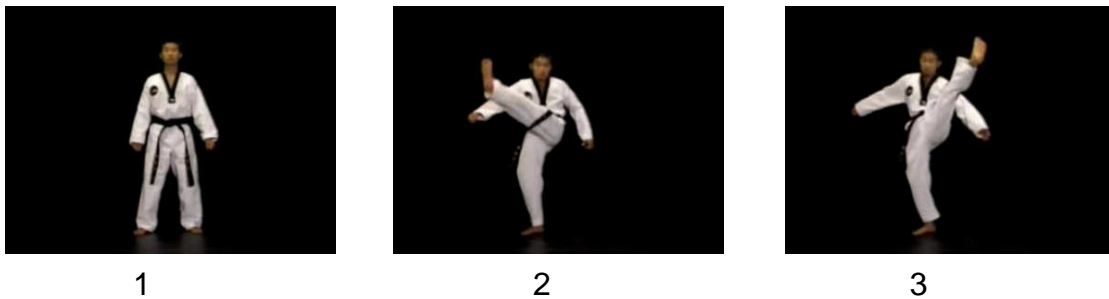
Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang, dengan tujuan melatih pergerakan melingar diatas dari bahu (*elgoul*), karna dalam gerakan tendangan *Naeryo cahagi* ini dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin ddengan sasran kepala, sehingga gerakan dipariasikan dari gerakan kedepan menjadi kesamping luar dan dalam.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

20. Model Latihan *In site spinning kick and outside successive*



Gambar 4.20 *In site spinning kick and outside successive*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan untuk melatih ayunan gerakan kaki dari dalam dan luar kanan dan kiri.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet di bariskan dan diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan gerakan tersebut dan pelatih mendemonstrasikan gerakan tersebut.
- 2) Atlet melakukan gerakan model latihan tersebut dengan berulang ulang dan bergantian pada teman pasangan latihan

## 1. Model Final

Setelah dinyatakan valid dan telah mengalami beberapa revisi, maka didapatkan pengembangan model latihan tendangan Taekwondo yang sudah final. Diantara model latihan adalah sebagai berikut.

### 1. Model latihan *Shaping the foot end (Ap Cuk)*.



Gambar 4.21 Model Latihan *Shaping the foot end (Ap Cuk)*

Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan berpasangan dan memperhatikan gerak atau bentuk dari kaki yang digunakan dalam menendang, seperti halnya pada gerakan tendangan ini yang menjadi sasaran perbaikan atau latihan yaitu pada posisi pangkal kaki dan ujung telapak kaki yang membentuk tendangan *ap chagi*.

#### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan

- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

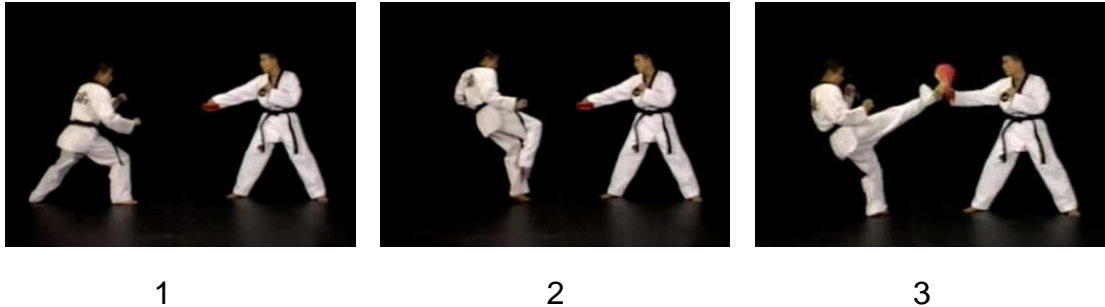
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atlet dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dan penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi ujung telapak kaki yang menjadi factor kesempurnaan gerakan pada tendangan, yang nantinya atlet dapat mempermudah melakukan gerakan lanjutan pada latihan yang diberikan.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya banyak atlet yang sukar melakukan gerakan / bentuk tendangan sesuai dengan penggunaan tendangan tersebut yaitu pada ujung telapak kaki, posisi sikap badan dan posisi kaki pada saat menendang.

## 2. Model latihan *Kick and Retrieve*



Gambar 4.22 *Kick and Retrieve*  
Sumber. Desain Penelitian

### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan

Latihan ini, dilakukan dengan menggunakan kaki bagian depan dari posisi bersiap (sikap bertarung), dengan mengayunkan gerakan badan kedepan dan kembali keposisi semula. Gerakan latihan ini dilakukan dengan berulang-ulang secepat mungkin sampai jumlah yang ditentukan oleh pelatih.2 set.

#### Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :





Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang (kanan), dengan mengayunkan kaki bagian yang menjadi poros atau tumpuan untuk mendapatkan ayunan/lompatan kecil (*hopping*), dengan tujuan untuk melatih pergerakan poros kaki dalam melakukan setiap tendangan. Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dan penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap kaki dan ayunan badan.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 4. Model latihan *Consecutive Kicking with bolt feet*



Gambar 4.24 *Consecutive Kicking with bolt feet*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang (kanan) dan disambung dengan kaki yang satunya (kiri) dengan berantian secepat mungkin dengan tujuan melatih gerak kombinasi kanan dan kiri pada pergerakan tendangan.

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan pungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap kaki, ayunan dan sikap badan.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 5. Model latihan *Front Kick Putting the Weight on the Front*



Gambar 4.25 *Front Kick Putting the Weight on the Front*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini, dilakukan dengan kaki bagian depan (kanan) dengan tujuan untuk melatih gerakan seneping pada tungkai kaki dalam melkukan setiap

tendangan, karna dalam setiap melakukan tendangan gerakan dilakukan dengan melipat tungkai atau memendek gerakan tendangan yang akan menambah kecepatan dan hasil tendangan yang lebih baik. Gerakan ini dilakukan dengan aba-aba atau dengan hitungan.

Langkah-langkah latihan

- 3) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 4) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 5) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

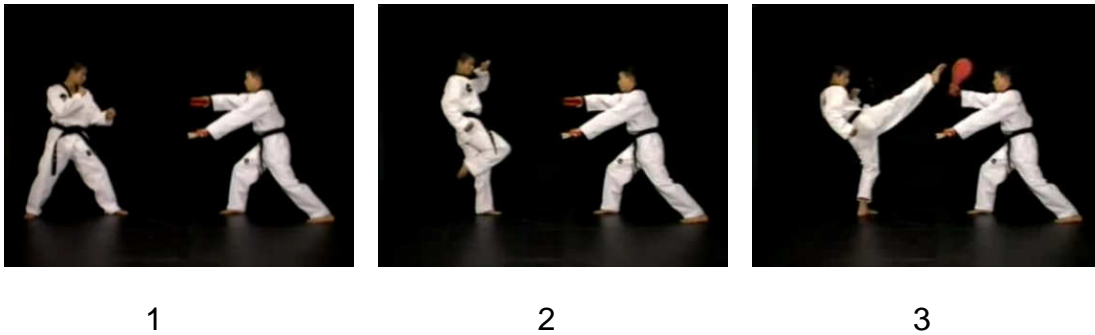
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap lipatan lutut yang menarik pada saat menendang (*sneep kick*) .

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukan hitungan atau dengan aba aba (komando) untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

## 6. Model latihan *Kick Between Mitts*



Gambar 4.26. *Kick Between Mitts*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini, dilakukan dengan kaki bagian belakang (kanan) dengan tujuan untuk melatih tingkat keseimbangan gerak dan sasaran pada saat melakukan tendangan, sehingga melatih atlet untuk melakukan tendangan kesaingan lebih kurat dan efisien.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan pungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap kaki dan ayunan badan.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 7. Model latihan *Instep Shaping (Baldeung)*



Gambar 4.27 Model Latihan *Instep Shaping (Baldeung)*.

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan berpasangan dan memperhatikan gerak atau bentuk dari kaki yang digunakan dalam menendang, seperti halnya pada gerakan tendangan ini yang menjadi sasaran perbaikan atau latihan yaitu

pada posisi pangkal kaki dan punggung kaki yang membentuk tendangan *Dollyo chagi*.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

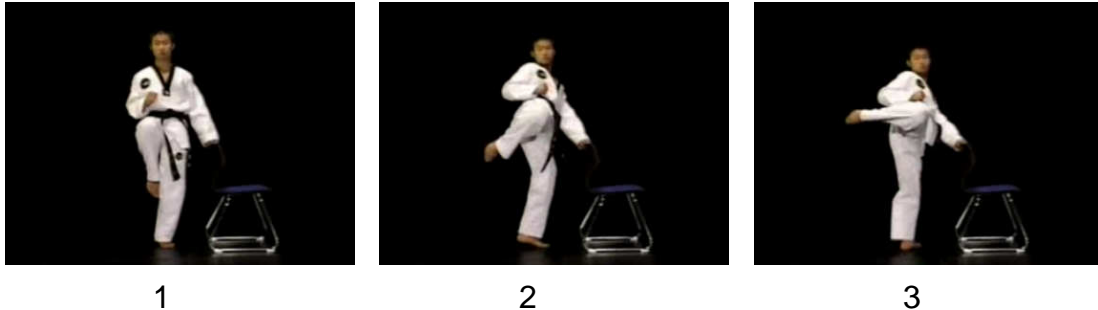
Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi* yaitu pada posisi sikap punggung kaki.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan *dollyo chagi* pada perkenaan punggung kaki ke sasaran, sehingga diberikan gerakan sederhana yang memperbaiki sikap punggung kaki, sikap posisi badan dan panggul..



### 8. Model latihan *Turning the waist and supporting foot*



Gambar 4.28 *Turning the waist and supporting foot*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan dilantai dengan gerakan memiringkan tubuh, tujuan dari gerakan ini adalah untuk melatih tarikan/sneping pada tungkai, karna pada gerakan tendangan *dollyo chagi* gerakan dilakukn dengan melipat lutut dengan tujuan untuk melibas dangan bentuk tendangan. Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap tumpuan kaki dan ayunan panggul.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 9. Model Latihan *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only*



1

2

3

Gambar 4.29. *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan posisi miring, dengan tujuan melatih sikap badan yang harus menjorok condong kebelakang pada saat melakukan tendangan untuk menambah jangkauan lawan/sasaran. berpasangan

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 3) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 4) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

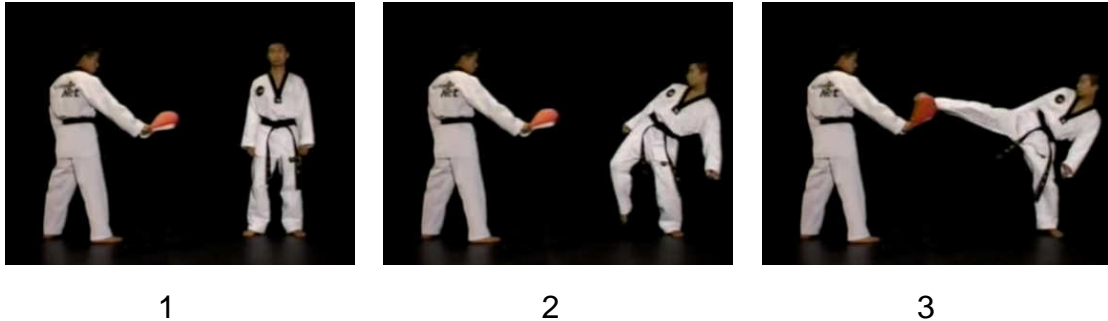
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap melipat kaki (*senep kick*), dengan tujuan dapat memperbaiki daya Idakan pada tendangan.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan kaki dengan melipat utut dari pangkaltungkai atas hingga ujung punggung kaki untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

## 10. Model Pengembangan *Instant Kick*



Gambar 4.30 *Instant Kick*  
Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan posisi miring, dengan tujuan melatih sikap badan yang harus menjorok condong kebelakang pada saat melakukan tendangan untuk menambah jangkauan lawan/sasaran.

Langkah-langkah latihan

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

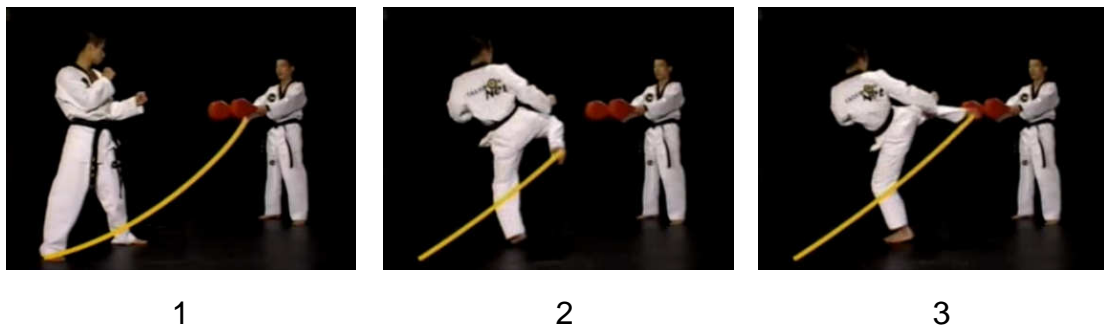
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap badan pada saat menendang.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 11. Model Latihan *Kick Between Mitts*



Gambar 4.31 *Kick Between Mitts*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang dengan tujuan melatih ketepatan dan keefisienan tendangan dalam tingkat intensitas tinggi. Dan gerakan ini bertujuan untuk melatih poros kaki.

Langkah-langkah latihan

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan tersebut sesuai dengan fungsi dang penggunaan tendangan tersebut yaitu pada posisi sikap badan pada saat menendang dan putaran tumpuan serta memperhatikan arah sasaran.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan dan memperhatikan sikap tumpuan, tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2

## 12. Model latihan *Fast kick*



Gambar 4.32 *Fast kick*  
Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan selama 5 hitungan kanan dan kiri dengan berpasangan

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tendangan dan hasil tendangan yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap

mengayunkan kaki/mengangkat (menekuk), gerakan melipat/ tarikan (*sneep kick*) dan sikap akhir.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini dengan baik, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul dan sikap akhir, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

### 13. model latihan *Side of the foot (Balnal)*



Gambar 4.33 Model Latihan *Side of the foot (Balnal)*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan berpasangan dan memperhatikan gerak atau bentuk dari kaki yang digunakan dalam menendang, seperti halnya pada gerakan tendangan ini yang menjadi sasaran perbaikan atau latihan yaitu



pada posisi pangkal kaki dan sisi kaki yang membentuk tendangan *Yop chagi*.

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

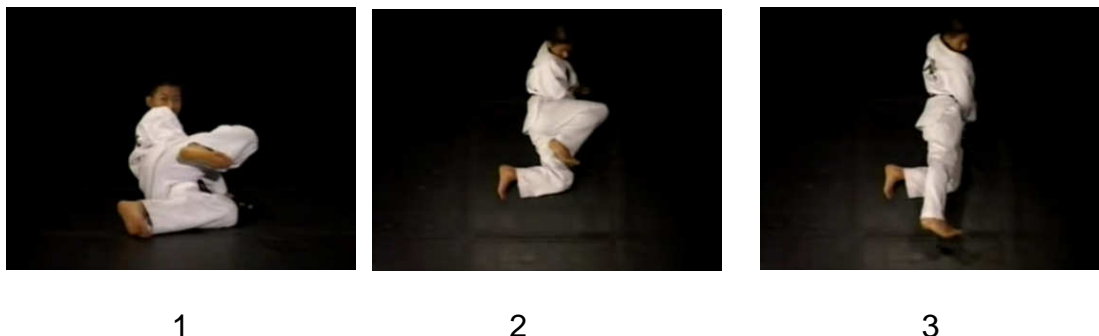
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan yang sukar dilakukan oleh atle dalam melakukan gerakan tendangan *Yop chagi* yaitu pada posisi sikap sisi kaki.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan *yop chagi* pada perkenaan sisi kaki ke sasaran, sehingga diberikan gerakan sederhana yang memperbaiki sikap hentakan kaki, sikap posisi badan dan panggul.

#### 14. Model latihan *Lie down and practice*



Gambar 4.34 *Lie down and practice*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan melatih lipatan / tekukan kaki dalam melakukan tendangan *yop chagi*, dimana gerakan tendangan ini membentuk gerakan menunjang dari sisi samping sehingga perlu diperhatikan gerakan dasar dalam tendangan ini.

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

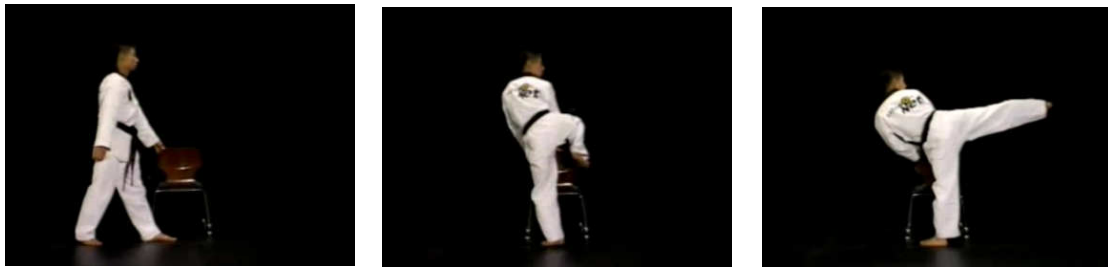
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tendangan dan hasil tendangan yaitu pada posisi menekuk dan menyentak atau meluruskan dari pangkal tungkai atas hingga ujung kaki /posisi sisi kaki (*sid kick kick*).

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar meleakukan geraka sikap badan dan kaki ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (*aba-aba*) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul dan sikap akhir, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 15. Mode Latihan *Hold a chair and practice*



Gambar 4.35 *Hold a chair and practice*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan bantu alat bantu seperti kursi, latihan ini bertujuan untuk melatih poros tumpusn kaki bagian belakang menjadi poros tumpu, dimana gerakan ini berhungan dengangerakan latihan pada model latihan sebelumnya

### Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

### Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tumpuan kaki (poros kaki) yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap mengayunkan kaki/mengangkat (menekuk), gerakan melipat dan memutar.

### Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul putaan tumpuan (poros), untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

16. Model latihan *Low – mid – high level practice*



2



2



3



4

Gambar 4.36. *Low – mid – high level practice*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan memlatih keseimbangan gerak dan koordinasi gerakan tarikan dan hentakan kaki dalam melakukan tendangan ketiga sasaran yaitu; bawah, tengah, dan atas. Gerakan ini dilakukan dengan satu kali gerakan dengan menarik dan menendang.

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

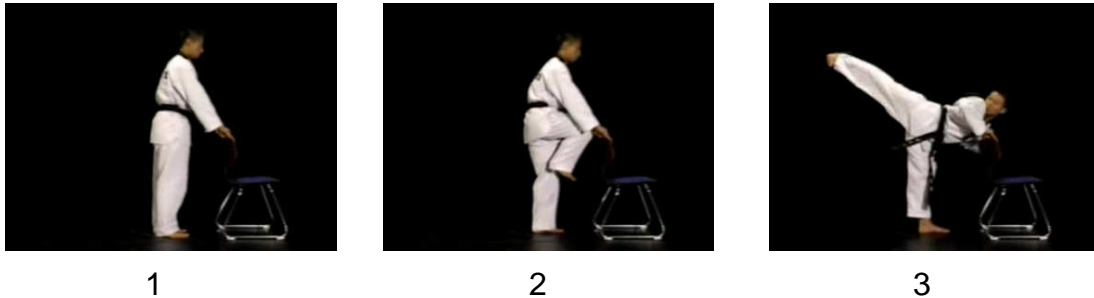
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tumpuan kaki (poros kaki) yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap mengayunkan kaki/mengangkat (menekuk), gerakan melipat dan menghentakan (*snep kick*).

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul putaan tumpuan (poros) kemudian hentakan kaki lurus dengan membentuk tendangan *yop chagi*, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

### 17. Model Latihan *Back kick holding a chair*



Gambar 4.17 *Back kick holding a chair*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan kursi/teman sebaya latihan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan memperbaiki gerak dasar pada tendangan belakang (*dwi chagi*) yaitu pada gerakan menekuk kaki dari posisi membelakangi dan mendorong/menghentak (tendangan) lurus kebelakang.

Langkah-langkah latihan

Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

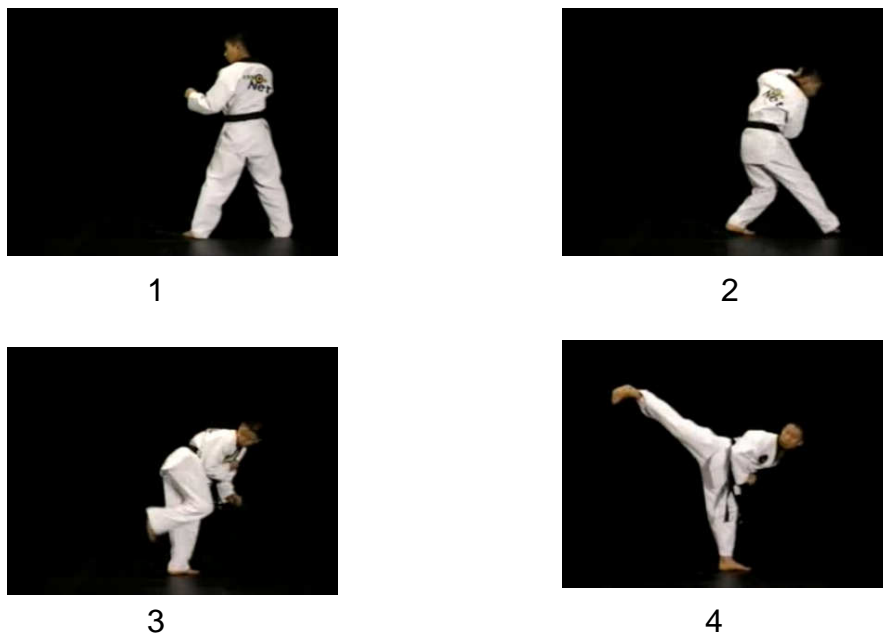
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap posisi badan yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap melipat kaki/mengangkat (menekuk), gerakan meluruskan dan memutar pinggul.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul dan hentakan kaki, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 18. Model Latihan *Gradually kick*



Gambar 4.38. *Gradually kick*  
Sumber. Desain Penelitian



## Sarana dan Prasarana

### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan memperhatikan gerakan putaran tumpuan kaki depan, putaran pinggul, sikap badan pada saat membelakangi, gerakan melipat kaki, dan gerakan menghentakan tendangan dengan perlakuan aba-aba/hitungan.

### Langkah-langkah latihan

- 1) Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
- 2) Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
- 3) Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

### Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tumpuan kaki (poros kaki) yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap memutar tumpuan, sikap melipat kaki/mengangkat (menekuk), gerakan dan memutar.

### Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta

ayunan pinggul putaran tumpuan (poros) dan sikap akhir, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 19. Model latihan *Fast kick*



Gambar 4.39 *Fast kick*  
Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

##### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan bentuk gerakan langsung dengan tujuan melatih pergerakan tendangan dari posisi bersiap ke posisi menendangn dengan langsung.

##### Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya

3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tendangan kaki (poros kaki) dan sikap posisi badan yaitu pada posisi sikap bersiap, sikap menendang, dan sikap akhir (hasil sasaran target) dengan memperhatikan keseimbangan tubuh.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerakan tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap tekukan kaki dan lipatan lutut serta ayunan pinggul putaran tumpuan (poros), untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

20. Model Latihan *Fast kick*



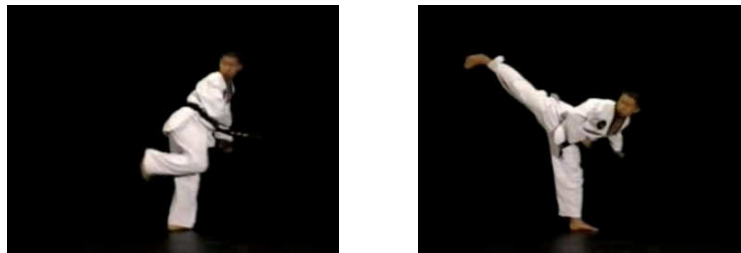
1



2



3



4

5

Gambar 4.40. *Fast kick*  
Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan

Latihan ini dilakukan dengan tujuan melatih keseimbangan dan koordinasi gerakan tendangan dalam kondisi aktif, dimana atlet harus siap dalam keadaan apa pun mampu melakukan tendangan belakang dengan baik.

Gerakan ini dilakukan dengan kombinasi gerak step (langkah/tarikan)

#### Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

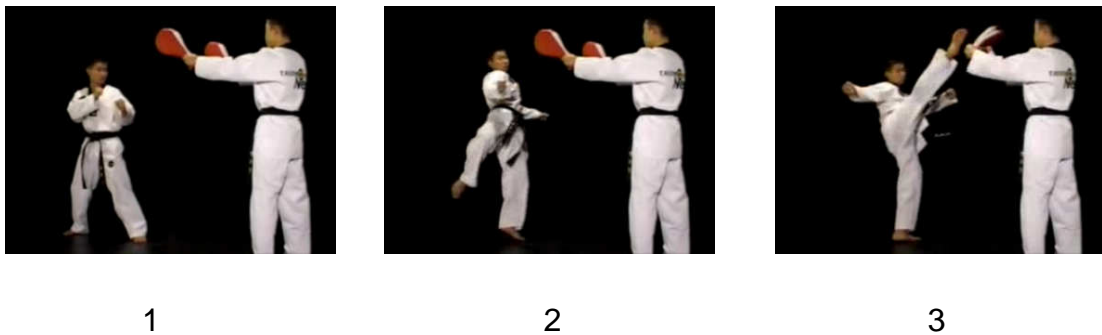
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap tumpuan kaki (poros kaki) yaitu pada posisi memutar, sikap melipat kaki/mengangkat (menekuk), gerakan menghentakan dan hasil dari keseimbangan tendangan yang lurus, sehingga atlet dapat menjaga keseimbangan sikap badan dalam melakukan tendangan belakang ini ( *dichagi*).

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba) dan memperhatikan sikap keseimbangan tubuh, untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

#### 1. Model Latihan *Mitt kick*



Gambar 4.42. *Mitt kick*

Sumber. Desain Penelitian

Sarana dan Prasarana

Lapangan dan *target kick*

Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian belakang, dengan tujuan melatih pergerakan melingkar diatas dari bahu (*elgoul*), karna dalam gerakan tendangan *Naeryo cahagi* ini dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin ddengan sasran kepala, sehingga gerakan dipariasikan dari gerakan kedepan menjadi kesamping luar dan dalam.

Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

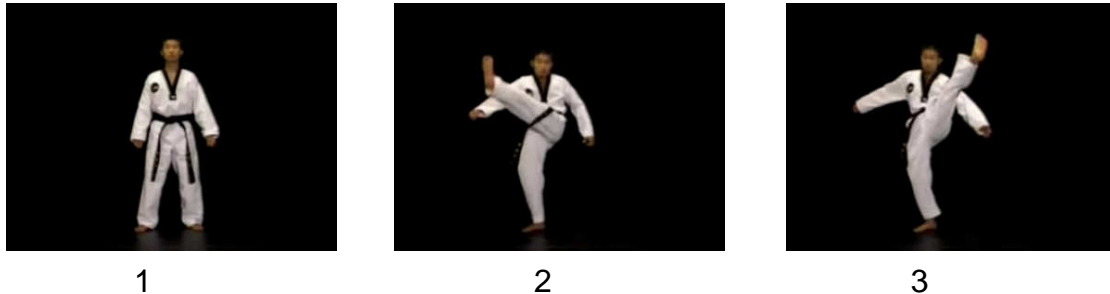
Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap badan pada saat menendang *Naeryo chagi*.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melekukan geraka tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba), untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

### 23. Model Latihan *In site spinning kick and outside successive*



Gambar 4.43 *In site spinning kick and outside successive*

Sumber. Desain Penelitian

#### Sarana dan Prasarana

#### Lapangan *target kick*

Latihan ini dilakukan untuk melatih ayunan gerakan kaki dari dalam dan luar kanan dan kiri.

#### Langkah-langkah latihan

1. Atlet dibariskan dengan berpasang-pasangan dan alat yang diperlukan.
2. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan dari latihan dan mendemonstrasikannya
3. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan cara berpasangan.

#### Tujuan :

Model latihan ini diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan sikap ayunan kaki yaitu pada posisi mengangkat, sikap melipat kaki/mengangkat (menekuk), gerakan menghentakan kebawah dan memperhatikan sikap akhir.

Evaluasi:

Pada latihan uji coba sebelumnya ada beberapa atlet yang sukar melakukan gerak tendangan ini, sehingga diberikan cara pelaksanaan yang lebih ringan yaitu dengan melakukannya dengan hitungan (aba-aba), untuk set 1 dan dilakukan dengan langsung pada set 2.

### **B. Kelayakan Model**

Sebelum model latihan dinyatakan valid untuk digunakan, maka diadakan uji kelayakan model oleh beberapa orang pakar ahli, diantara ahli yang terlibat dalam penelitian ini adalah (1). Seorang Ahli Beladiri Taekwondo/Pelatih, (2) seorang Ahli Dewan Guru/Penguji Taekwondo dan (3). Seorang Ahli Gerak. Ketiga ahli tersebut diminta untuk menganalisis rancangan model baik secara teoretik maupun praktik. Nantinya rancangan model yang telah di analisis tersebut akan mengalami beberapa revisi dan ujicoba sebelum akhirnya menjadi produk atau model final.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan uji kelayakan model dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Analisis kebutuhan.**

Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan dengan menyebarkan angket kuesioner yang ditujukan untuk atlet UKM serta melakukan wawancara dengan pelatih. Analisis kebutuhan ini memiliki tujuan (1) Memberikan informasi seberapa jauh latihan Taekwondo khususnya pada teknik tendangan Taekwondo sejalan dengan tujuan atau sesuai dengan



karakteristik gerak yang telah dirumuskan. (2) Seberapa penting adanya modifikasi latihan tendangan Taekwondo dengan menggunakan bentuk model latihan berdasarkan tahapan gerak dilakukan guna tercapainya proses latihan yang efektif, efisien dan menarik. (3) Menganalisis untuk mendapatkan solusi dari kendala yang dijumpai di lapangan serta memberdayakan potensi yang mendukung di lapangan.

Adapun hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan antara lain; (1). Atlet menyenangi olahraga belairi Taekwondo, (2) Latihan masih menggunakan model konvensional yang membuat atlet jenuh dan tidak berperan aktif, (3) Dirasa perlu adanya modifikasi model latihan, (4) Pelatih mengalami kesulitan dalam latihan tendangan Taekwondo, (6) Atlet putri dinilai kurang aktif dalam latihan tendangan Taekwondo. Dari hasil wawancara dan penyebaran angket tersebut, maka dinilai perlu adanya model latihan bagi atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi.

#### b. Produk

Setelah mendapatkan hasil analisis kebutuhan, selanjutnya adalah membuat model latihan yang dinilai dapat membantu atlet dan pelatih dalam proses latihan. Model yang dirancang selanjutnya dikonsultasikan kepada Ahli (Pelatih Taekwondo, Dewan penguji Taekwondo dan Ahli gerak) untuk kemudian direvisi. Model yang direvisi tersebut dipersiapkan untuk diujicobakan kepada atlet diluar dari sampel penelitian. Pada fase ini peneliti

menguji langsung model di lapangan, pengujian kelompok kecil ini dilaksanakan di Unit Universitas Batanghari (UMBARI) dengan 10 orang atlet.

Hasil ujicoba kelompok kecil kemudian dicatat dan dilaporkan kepada Ahli (Pelatih Taekwondo, Dewan penguji Taekwondo dan Ahli gerak) untuk mendapatkan saran/masukan. Saran dan masukan tersebut merupakan acuan peneliti untuk merevisi kembali model yang telah diujicobakan tersebut menjadi sebuah model final yang siap untuk dilaksanakan pada sampel yang sebenarnya (uji lapangan).

Uji lapangan dilakukan pada sampel yang sebenarnya yakni 20 orang atlet UKM Taekwondo Universitas Jambi, dalam hal ini penelitian dilakukan di Universitas Jambi. Hasil dari uji lapangan kemudian dicatat dan kembali didiskusikan kepada Ahli (Pelatih Taekwondo, Dewan penguji Taekwondo dan Ahli gerak) untuk mendapatkan sebuah model yang sempurna dan siap untuk dikemas menjadi sebuah produk.

### **C. Efektifitas Model**

Untuk mengetahui tingkat keefektifitasan dalam penelitian ini dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu (1) Melalui *Justifikasi Pakar*. Pada cara pertama ini peneliti melakukan revisi-revisi yang merupakan hasil dari konsultasi pakar. Cara ini dinilai cukup untuk menguji kelayakan dari sebuah produk yang dihasilkan. (2) Membandingkan Hasil latihan. Pada cara ini peneliti mengambil data hasil latihan pelatih Taekwondo yang kemudian

membandingkannya dengan hasil latihan melalui model latihan yang dirancang.

#### a. Hasil Tahap Pertama (Ujicoba Kelompok Kecil)

Model latihan tendangan Taekwondo yang telah mengalami revisi tahap I selanjutnya akan diujicobakan pada kelompok kecil (diluar sampel). Berikut ringkasan revisi oleh ahli gerak, penguji Taekwondo dan atlet sekaligus pelatih Taekwondo pada ujicoba kelompok kecil yang telah dilakukan.

#### 1. Saran dan Masukan dari Pelatih Taekwondo

Tabel 4.2  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I dari Pelatih Taekwondo

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model latihan <i>Kick and Retrieve</i></b>	Sebaiknya dilakukan dengan dua sasaran depan belakang.
2	<b>Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i></b>	Sebaiknya dilakukan menggunakan sasaran <i>target box</i> .
3	<b>Model latihan <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></b>	Dapat dilakukan dengan berganti-gantianan.
4	<b>Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih. Dan dengan instruksi dan koreksi pada teman pasangan
5	<b>Model latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
6	<b>Model Latihan <i>Turning the</i></b>	Harus ada aba-aba sehingga lebih teratur dalam pelaksanaannya

	<b><i>Waist and Supporting Foot</i></b>	
7	<b><i>Model Latihan Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba, dan instruksi arahan pelatih
8	<b><i>Model Latihan Instant Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
9	<b><i>Model Latihan Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
10	<b><i>Model Latihan Fast kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dengan berganti-gantian .
11	<b><i>Model latihan Lie Down and Practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
12	<b><i>Model Latihan Hold a chair and practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
13	<b><i>Model Latihan Low – Mid – High Level Practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksi evaluasi pelatih.
14	<b><i>Model Latihan Back kick holding a chair</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
15	<b><i>Model Latihan Gradually Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
16	<b><i>Model latihan Fast Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dan diberikan garis lurus.
17	<b><i>Model Latihan Exercises for Conter Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan dengan menggunakan sasaran target box dan diberikan garis lurus.
18	<b><i>Model Latihan Flollow up Kick</i></b>	Model latihan terlalu sulit dilakukan untuk tingkat sabuk hijau
19	<b><i>Model Latihan Mitt kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
20	<b><i>Model Latihan In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

## 2. Saran dan Masukan dari Ahli Dewan Penguji Taekwondo

Tabel 4.3  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I dari Dewan Penguji

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model latihan <i>Kick and Retrieve</i></b>	Sebaiknya ada tambahan model latihan sebelum diberikan model latihan ini, yang sifatnya membentuk gerakan pada endangan.
2	<b>Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
3	<b>Model latihan <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
4	<b>Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksi pelatih.
5	<b>Model latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
6	<b>Model Latihan <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></b>	Sebaiknya diberi model latihan yang lebih mudah sebelum model latihan ini dilakukan yang mengarah pada bentuk posisi tendangan.
7	<b>Model Latihan <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksi pelatih.
8	<b>Model Latihan <i>Instant Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
9	<b>Model Latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
10	<b>Model Latihan <i>Fast kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

11	<b>Model latihan <i>Lie Down and Practice</i></b>	Sebaiknya diberikan model latihan tambahan sebelum memasukan modelatihan ini, yang mengarah pada bentuk tendangan.
12	<b>Model Latihan <i>Hold a chair and practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
13	<b>Model Latihan <i>Low – Mid – High Level Practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan dengan bertahap, teratur sesuai aba-aba pelatih.
14	<b>Model Latihan <i>Back kick holding a chair</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
15	<b>Model Latihan <i>Gradually Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dengan memperhatikan perinsip gerak.
16	<b>Model latihan <i>Fast Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
17	<b>Model Latihan <i>Exercises for Conter Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan tambahan gerakan menukar posisi kaki ( <i>cange step</i> ) dan menggunakan sasaran target.
18	<b>Model Latihan <i>Flollow up Kick</i></b>	Sebaiknya model latihan ini tidak dilakukan dengan melompat .
19	<b>Model Latihan <i>Mitt kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
20	<b>Model Latihan <i>In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

### 3. Saran dan Masukan dari Ahli Gerak

Tabel 4.4  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap I dari Ahli Gerak

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model latihan <i>Kick and Retrieve</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan, tetapi lebih baik diberikan bentuk latihan yang mengarah dan memperbaiki bentuk tendangan yang dimaksud.
2	<b>Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan.
3	<b>Model latihan <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
4	<b>Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
5	<b>Model latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
6	<b>Model Latihan <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan, tetapi lebih baik diberikan bentuk latihan yang mengarah dan memperbaiki bentuk tendangan yang dimaksud.
7	<b>Model Latihan <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
8	<b>Model Latihan <i>Instant Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
9	<b>Model Latihan <i>Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

	<b><i>Between Mitts</i></b>	
10	<b>Model Latihan <i>Fast kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
11	<b>Model latihan <i>Lie Down and Practice</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan, tetapi lebih baik diberikan bentuk latihan yang mengarah dan memperbaiki bentuk tendangan yang dimaksud.
12	<b>Model Latihan <i>Hold a chair and practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
13	<b>Model Latihan <i>Low – Mid – High Level Practice</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
14	<b>Model Latihan <i>Back kick holding a chair</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
15	<b>Model Latihan <i>Gradually Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
16	<b>Model latihan <i>Fast Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
17	<b>Model Latihan <i>Exercises for Conter Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
18	<b>Model Latihan <i>Flollow up Kick</i></b>	Model latihan ini terlalu berat. Sebaiknya di ganti dengan bentuk latihan yang lebih mudah dan menarik.
19	<b>Model Latihan <i>Mitt kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
20	<b>Model Latihan <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

Berdasarkan evaluasi, saran, dan masukan yang diberikan oleh beberapa ahli yang didapat dari ujicoba kelompok kecil, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.



1. Penggunaan model latihan akan menambah semangat latihan atlet sehingga menghilangkan rasa jenuh
2. Model latihan yang diujicobakan dinilai baik dan efektif dalam latihan tendangan, tetapi perlu diberikan beberapa model latihan yang sifatnya memudahkan hasil latihan dengan baik.
3. Bentuk latihan yang dapat dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet dengan mengacu pada prinsip gerak dasar tendangan Taekwondo dinilai cukup membantu pelatih dalam proses latihan
4. Tahapan penyusunan model dari yang mudah ke sulit dinilai baik karena atlet memiliki waktu untuk dapat menyesuaikan diri dari tahapan-tahapan tersebut, dan harap diperhatikan nilai kesulitan yang terlalu sulit untuk diganti atau dihapuskan.
5. Atlet dapat berperan aktif dan waktu menjadi efektif dan efisien untuk proses latihan.

Berdasarkan angket kuesioner ahli mengenai model latihan yang akan dikembangkan, maka didapatkan hasil berupa 1 dari 20 model latihan yang dinilai tidak valid oleh ahli sehingga model latihan tersebut tidak dapat digunakan atau diganti, serta disarankan untuk memberikan tambahan model latihan sehingga model dapat digunakan dalam uji lapangan. Berikut penjelasan sebagai berikut;

1. Pada model latihan tendangan *Kick and Retrieve* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
2. Pada pengembangan model latihan tendangan *Front Kick With Hopping* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
3. Pada pengembangan model latihan tendangan *Consecutive Kicking with bolt feet* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
4. Pada pengembangan model latihan tendangan *Front Kick Putting The Weight on the front* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
5. Pada pengembangan model latihan tendangan *Kick Between* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
6. Pada pengembangan model latihan tendangan *Turning The Waist and Supporting Foot* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar

- 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
7. Pada pengembangan model latihan tendangan *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Digunakan
  8. Pada pengembangan model latihan tendangan *Instan Kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
  9. Pada pengembangan model latihan tendangan *Kick Between Mitts* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
  10. Pada pengembangan model latihan tendangan *Fast kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
  11. Pada pengembangan model latihan tendangan *Lie Down and Practice* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
  12. Pada pengembangan model latihan tendangan *Hold a chair and practice* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu

pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

13. Pada pengembangan model latihan tendangan *Low – Mid – High Level Practice* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan

14. Pada pengembangan model latihan tendangan *Back kick holding a chair* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

15. Pada pengembangan model latihan tendangan *Gradually Kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89 %. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

16. Pada pengembangan model latihan tendangan *Fast Kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

17. Pada pengembangan model latihan tendangan *Exercises for Conter Kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

18. Pada pengembangan model latihan tendangan *Follow up Kick* diperoleh skor hasil 5 skor maksimal 9 atau sebesar 55%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Tidak Valid dan Tidak cocok digunakan
19. Pada pengembangan model latihan tendangan *Mitt kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok digunakan
20. Pada pengembangan model latihan tendangan *In Site Spinning Kick and Out Side Successive* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk digunakan

**b. Hasil Evaluasi Tahap Kedua (Ujicoba Kelompok Kecil)**

Model latihan tendangan Taekwondo yang telah mengalami revisi tahap I selanjutnya akan diujicobakan pada kelompok kecil pada evaluasi tahap II (diluar sampel). Berikut ringkasan revisi oleh ahli gerak, penguji Taekwondo dan pelatih Taekwondo pada ujicoba kelompok kecil yang telah dilakukan.

## 1. Saran dan Masukan dari Pelatih Taekwondo

Tabel 4.5  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap II dari Pelatih Taekwondo

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model Latihan</b> <i>Shaping the foot end (Ap cuk)</i>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
2	<b>Model latihan</b> <i>Kick and Retrieve</i>	Sebaiknya dilakukan dengan dua sasaran depan belakang.
3	<b>Model latihan</b> <i>Front Kick With Hopping</i>	Sebaiknya dilakukan menggunakan sasaran <i>target box</i> .
4	<b>Model latihan</b> <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i>	Dapat dilakukan dengan berganti-gantianan.
5	<b>Model latihan</b> <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih. Dan dengan instruksi dan koreksi pada teman pasangan
6	<b>Model latihan</b> <i>Kick Between Mitts</i>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
7	<b>Model Ltihan</b> <i>Instep Shaping Baldeung</i>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
8	<b>Model Latihan</b> <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i>	Harus ada aba-aba sehingga lebih teratur dalam pelaksanaannya
9	<b>Model Latihan</b> <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba, dan instruksi arahan pelatih
10	<b>Model Latihan</b> <i>Instant Kick</i>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

11	<b>Model Latihan Kick Between Mitts</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
12	<b>Model Latihan Fast kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dengan berganti-gantian .
13	<b>Model Latihan Side of the foot (Balani)</b>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
14	<b>Model latihan Lie Down and Practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
15	<b>Model Latihan Hold a chair and practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
16	<b>Model Latihan Low – Mid – High Level Practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksi evaluasi pelatih.
17	<b>Model Latihan Back kick holding a chair</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
18	<b>Model Latihan Gradually Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
19	<b>Model latihan Fast Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dan diberikan garis lurus.
20	<b>Model Latihan Exercises for Conter Kick</b>	Sebaiknya dilakukan dengan menggunakan sasaran target box dan diberikan garis lurus.
21	<b>Model Latihan Mitt kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
22	<b>Model Latihan In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

## 2. Saran dan Masukan dari Ahli Dewan Penguji Taekwondo

Tabel 4.6  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap II dari Dewan Penguji

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model Latihan <i>Shaping the foot end (Ap cuk)</i></b>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
2	<b>Model latihan <i>Kick and Retrieve</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
3	<b>Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
4	<b>Model latihan <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
5	<b>Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksi pelatih.
6	<b>Model latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
7	<b>Model Latihan <i>Instep Shaping Baldeung</i></b>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
8	<b>Model Latihan <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
9	<b>Model Latihan <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba dan instruksipelatih.
10	<b>Model Latihan <i>Instant Kick</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
11	<b>Model</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba



	<b>Latihan Kick Between Mitts</b>	pelatih.
12	<b>Model Latihan Fast kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
13	<b>Model Latihan Side of the foot (Balan)</b>	Baik dilakukan sebelum melakukan latihan yang lebih tinggi. Sebaiknya dilakukan dengan aba-aba dan instruksi pelatih
14	<b>Model latihan Lie Down and Practice</b>	Sebaiknya dilakukan dengan bertahap sesuai arahan dan instruksi pelatih.
15	<b>Model Latihan Hold a chair and practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
16	<b>Model Latihan Low – Mid – High Level Practice</b>	Sebaiknya dilakukan dengan bertahap, teratur sesuai aba-aba pelatih.
17	<b>Model Latihan Back kick holding a chair</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
18	<b>Model Latihan Gradually Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih dengan memperhatikan prinsip gerak.
19	<b>Model latihan Fast Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
20	<b>Model Latihan Exercises for Conter Kick</b>	Sebaiknya dilakukan tambahan gerakan menukar posisi kaki ( <i>cange step</i> ) dan menggunakan sasaran target.
21	<b>Model Latihan Mitt kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
22	<b>Model Latihan In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

### 3. Saran dan Masukan dari Ahli Gerak

Tabel 4.7  
Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil tahap II dari Ahli Gerak

No	Model Latihan	Saran dan Masukan
1	<b>Model Latihan <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan
2	<b>Model latihan <i>Kick and Retrieve</i></b>	Sesuai. Dapat dilakukan dengan instruksi pelatih
3	<b>Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i></b>	Gerakan latihan ini sudah sesuai dengan gerak dasar tendangan yang diharapkan.
4	<b>Model latihan <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
5	<b>Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
6	<b>Model latihan <i>Kick Between Mitts</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
7	<b>Model Latihan <i>Instep Shaping Baldeung</i></b>	Baik dilakukan dan sebaiknya pengulangan ditambah.
8	<b>Model Latihan <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></b>	Sebaiknya dilakukan dengan instruktur dan arahan dari pelatih
9	<b>Model Latihan <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

10	<b>Model Latihan Instant Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
11	<b>Model Latihan Kick Between Mitts</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
12	<b>Model Latihan Fast kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
13	<b>Model latihan Side of the foot (Balnal)</b>	Baik dilakukan, perhatikan posisi kaki dan sikap badan.
14	<b>Model latihan Lie Down and Practice</b>	Baik dilakukan dengan arahan dan instruksi
15	<b>Model Latihan Hold a chair and practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
16	<b>Model Latihan Low – Mid – High Level Practice</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
17	<b>Model Latihan Back kick holding a chair</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
18	<b>Model Latihan Gradually Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
19	<b>Model latihan Fast Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
20	<b>Model Latihan Exercises for Conter Kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
21	<b>Model Latihan Mitt kick</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.
22	<b>Model Latihan In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</b>	Sebaiknya dilakukan teratur sesuai aba-aba pelatih.

Berdasarkan evaluasi tahap II, saran dan masukan yang diberikan oleh beberapa ahli yang didapat dari ujicoba kelompok kecil, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Penggunaan model latihan akan menambah semangat latihan atlet sehingga menghilangkan rasa jenuh
2. Model latihan yang diujicobakan dinilai baik dan efektif dalam latihan tendangan.
3. Bentuk latihan yang dapat dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet dengan mengacu pada prinsip gerak dasar tendangan Taekwondo dinilai cukup membantu pelatih dalam proses latihan
4. Tahapan penyusunan model dari yang mudah ke sulit dinilai baik karena atlet memiliki waktu untuk dapat menyesuaikan diri dari tahapan-tahapan tersebut.
5. Atlet dapat berperan aktif dan waktu menjadi efektif dan efisien untuk proses latihan..

Berdasarkan angket kuesioner ahli mengenai model latihan yang akan dikembangkan, maka dapat dirumuskan bahwa model latihan yang dinilai valid oleh ahli sehingga model latihan tersebut dapat digunakan dalam uji lapangan. Berikut penjelasan sebagai berikut;

1. Pada model latihan *Shaping the foot end (Ap Cuk)* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
2. Pada model latihan tendangan *Kick and Retrieve* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

3. Pada pengembangan model latihan tendangan *Front Kick With Hopping* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
4. Pada pengembangan model latihan tendangan *Consecutive Kicking with bolt feet* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
5. Pada pengembangan model latihan tendangan *Front KickPutting the Weight on The Front* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
6. Pada pengembangan model latihan tendangan *Kick Between Mitts* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
7. Pada pengembangan model latihan *Instep Shaping (Baldeung)* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
8. Pada pengembangan model latihan tendangan *Turning the Waist and Supporting Foot* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar

100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Digunakan

9. Pada pengembangan model latihan tendangan *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
10. Pada pengembangan model latihan tendangan *Instant Kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
11. Pada pengembangan model latihan tendangan *Kick Between Mitts* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
12. Pada pengembangan model latihan tendangan *Fast kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
13. Pada pengembangan model latihan tendangan *Side of the foot (Balnal)* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan

14. Pada pengembangan model latihan tendangan *Lie Down and Practice* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan
15. Pada pengembangan model latihan tendangan *Hold a chair and practice* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
16. Pada pengembangan model latihan tendangan *Low – Mid – High Level Practice* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100 %. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
17. Pada pengembangan model latihan tendangan *Back kick holding a chair* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
18. Pada pengembangan model latihan tendangan *Gradually Kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan cocok untuk Digunakan
19. Pada pengembangan model latihan tendangan *Fast Kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan

20. Pada pengembangan model latihan tendangan *Exercises for Conter Kick* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan
21. Pada pengembangan model latihan tendangan *Mitt kick* diperoleh skor hasil 9 skor maksimal 9 atau sebesar 100%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan.
22. Pada pengembangan model latihan tendangan *In Site Spinning Kick and Out Side Successive* diperoleh skor hasil 8 skor maksimal 9 atau sebesar 89%. Maka dari itu pengembangan model latihan tersebut dinilai Valid dan Cocok Digunakan.

### c. Hasil Uji Lapangan (Kelompok Besar)

Uji tahap pertama dan kedua (ujicoba kelompok kecil) dilaksanakan maka selanjutnya merevisi model yang telah diujicobakan tersebut untuk dilaksanakan pada uji lapangan (uji sebenarnya). Ditahapan ini peneliti mengambil 20 atlet Taekwondo UKM UNJA yang menjadi sampel dalam penelitian kemudian menguji 22 model latihan yang telah dinyatakan valid oleh ahli dan mengalami revisi tahap II.

Cara untuk menghitung rata-rata efektifitas model latihan uji lapangan dilakukan dengan menggunakan skor ideal sebagai berikut :

$$\text{Skor Ideal} = 66 \times 20 = 1320$$

Keterangan:



66 : Tahapan gerakan yang menjadi penilaian

20 : Jumlah responden

Berdasarkan tabel lampiran 4 maka diperoleh jumlah data 1072 maka dengan demikian efektifitas model latihan lama secara keseluruhan adalah  $1072 : 1320 = 0,80$  atau 80% dari kriteria yang diharapkan. Hasil tes latihan model baru diperoleh 80% dari katagori yang diharapkan.

Tabel 4.8 Tingkat Katagori Keberhasilan Atlet Menguasai Tendangan Taekwondo

Nilai	Makna	Keterangan	Jumlah
$\geq 88,4$	Memuaskan	Latihan Berhasil	3
76,8 - 88,4	Baik	Latihan Berhasil	12
65,2 – 76,8	Cukup	Latihan Kurang Efektik	5
53,6 – 65,2	Kurang	Latihan Tidak Berhasil	-

Kedua hasil latihan ( latihan lama dan baru) maka didapat perbandingan model latihan seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut.

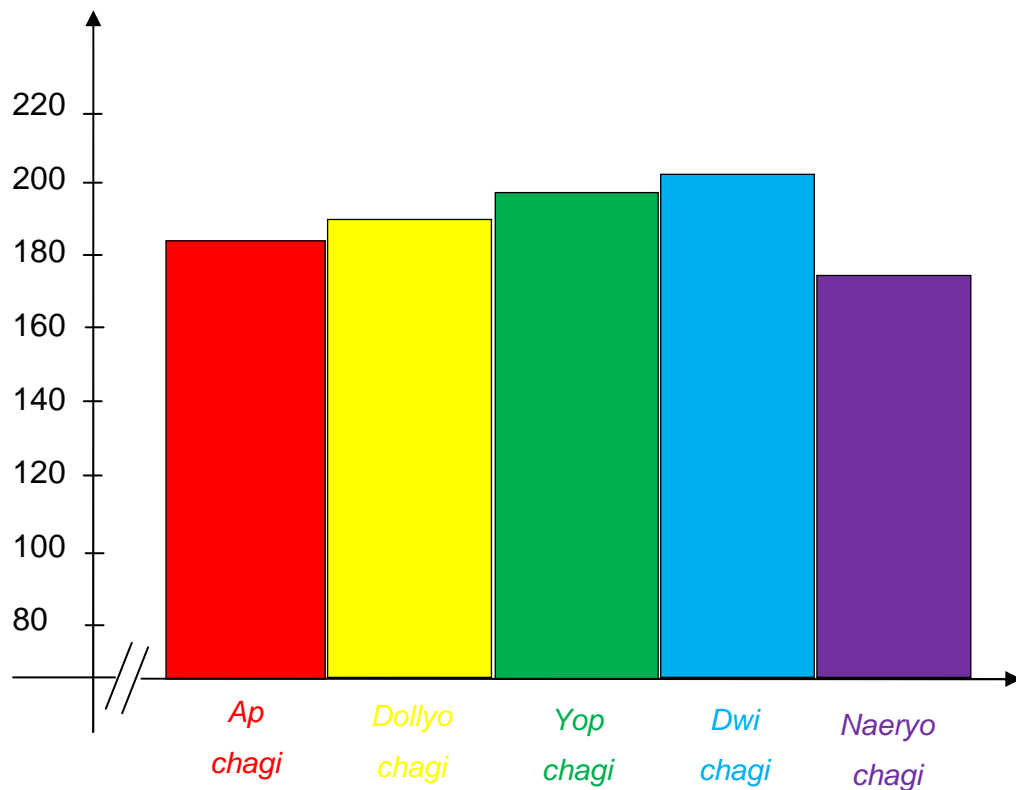
Table 4.9 Perbandingan model lama dan model baru

No	Model Lama	Model Baru
1	<i>Lifted Knee The Fore</i>	Model Latihan <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i>
2	<i>Straighten Limbs The Fore</i>	Model latihan <i>Kick and Retrieve</i>
3	<i>Stomping The Knee In A Standing Position</i>	Model latihan <i>Front Kick With Hopping</i>
4	<i>Kicking The On Cue</i>	Model latihan <i>Consecutive</i>

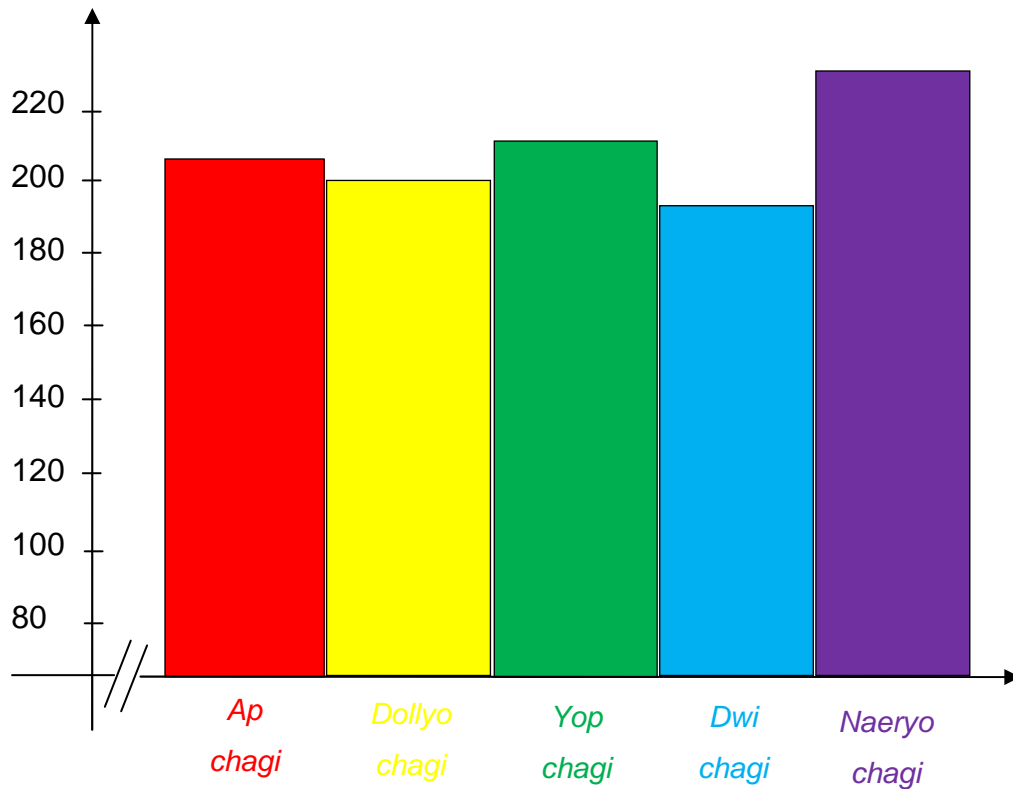
		<i>Kicking with bolt feet</i>
5	<i>Kicking With Target</i>	Model latihan <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i>
6	<i>Hopping Movement With The Knee Lifted</i>	Model latihan <i>Kick Between Mitts</i>
7	<i>Knee Lifted Movement With Rotating Hips</i>	Model Latihan <i>Instep Shaping Baldeung</i>
8	<i>Knee To Bend Exercises On The Floor</i>	Model Latihan <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i>
9	<i>kicking with the opposite</i>	Model Latihan <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i>
10	<i>Kicking With Target</i>	Model Latihan <i>Instant Kick</i>
11	<i>Target Kicking With Front And Back</i>	Model Latihan <i>Kick Between Mitts</i>
12	<i>Lifted Knee Sideways</i>	Model Latihan <i>Fast kick</i>
13	<i>Jerking Downward A Tilted Position</i>	Model latihan <i>Side of the foot (Balnal)</i>
14	<i>Kick With Front Foot</i>	Model latihan <i>Lie Down and Practice</i>
15	<i>Kicking With Unpaired</i>	Model Latihan <i>Hold a chair and practice</i>
16	<i>Kick The A Tilted Position To Step</i>	Model Latihan <i>Low – Mid – High Level Practice</i>
17	<i>The Exercise By Holding The Wall</i>	Model Latihan <i>Back kick holding a chair</i>
18	<i>Kick With His Back To The Position</i>	Model Latihan <i>Gradually Kick</i>
19	<i>Kick By Using The Target</i>	Model latihan <i>Fast Kick</i>
20	<i>Swinging Foot (Apolio Chagi)</i>	Model Latihan <i>Exercises for Conter Kick</i>
21	<i>Swing Motion And Straighten Leg To The Floor</i>	Model Latihan <i>Mitt kick</i>
22	<i>Movement Knee Folded Over His Chest</i>	Model Latihan <i>In In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i>
23	<i>Kick To Face</i>	----
<b>Jumlah</b>	<b>956</b>	<b>1072</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>0,72</b>	<b>0,80</b>

Tabel 4.10 Perbandingan Hasil Penilaian Model latihan Lama dan Model latihan Baru

Model Latihan Lama	Aspek Yang Dinilai	Model Latihan Baru
188	Ap Chagi	211
191	<i>Dolyo Chagi</i>	205
199	Yop Chagi	224
201	<i>Dwi Chagi</i>	197
177	Diel O Chiki	235
956	Jumlah	1072
0,72	Rata-rata	0,80



Gambar 4.52. Histogram hasil latihan metode latihan lama



Gambar 4.53. Histogram hasil latihan metode latihan baru

Berdasarkan pada tabel lampiran 4 uji t-tes psikomotor, untuk membuat keputusan, apakah perbedaan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan  $dk\ n - 2 = 18$ . Berdasarkan lampiran tabel II dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila  $dk\ 18$ , untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1,734. Bila harga t hitung jatuh pada daerah penerimaan  $H_a$ , maka  $H_a$  yang menyatakan bahwa metode latihan baru lebih baik dari metode latihan lama

diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata  $t$  hitung  $-52,7$  jatuh pada penerimaan  $H_a$  atau penolakan  $H_o$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas pendekatan model latihan baru dan lama.

#### **D. Pembahasan**

Hasil akhir dari penelitian ini adalah sebuah produk yang dinilai mampu meningkatkan tujuan dari latihan khususnya teknik tendangan Taekwondo pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi. Model yang dirancang dan disempurnakan ini didasarkan pada kebutuhan latihan Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi. Konsep dasar dari pembuatan model ini adalah kreatifitas modifikasi model-mode pengembangan latihan.

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan keberhasilan latihan yang dicapai melalui model pengembangan latihan, artinya bahwa model latihan ini sudah dapat dikatakan cukup efektif dan mampu memenuhi kebutuhan latihan Taekwondo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi.

Model latihan ini memiliki kelemahan dan perlu pembenahan namun juga memiliki keunggulan sebagai berikut :

1. Memberikan ruang bagi latihan dalam mengenal tahapan-tahapan gerak
2. Merangsang latihan agar lebih kreatif dan aktif.
3. Merangsang antusias latihan, memotivasi latihan dan menumbuhkan semangat untuk mengikuti latihan.

4. Memaksimalkan sarana dan alat sederhana yang diperoleh dari hasil model latihan.
5. Dapat dilakukan oleh semua latihan, artinya tidak ada latihan yang pasif dalam proses latihan
6. Proses latihan tidak lagi monoton (bersifat *teacher center*)

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Data yang diperoleh, berdasarkan dari hasil ujicoba kelompok kecil, uji lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Model latihan tendangan Taekwondo ini membantu pelatih dalam pelaksanaan proses pelaksanaan latihan tendangan secara efektif dan efisien.
2. Melalui model latihan yang diberikan dapat memberikan peningkatan tendangan Taekwondo pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan

#### **B. Implikasi**

Penerapan model latihan yang telah di kembangkan ini dinilai akan memberikan kontribusi yang signifikan baik pada proses latihan maupun pada hasil latihan secara efektif dan efisien serta dapat memotivasi atlet untuk berperan aktif dalam proses latihan dengan tahapan-tahapan yang lebih memperbaiki kemampuan dan kualitas latihan. Akhir dari penelitian ini akan berbentuk produk (video) yang lengkap dengan spesifikasi latihan.

### C. Saran

Sehubungan dengan model yang dikembangkan, peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada model latihan ini.

#### 1. Saran Pemanfaatan

Produk yang dikembangkan ini dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih dengan mempertimbangkan kondisi tempat, sarana, kondisi lingkungan sekitar bahkan juga tujuan dari kebermanfaatannya.

#### 2. Saran Deseminasi

Penyebarluasan model latihan ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran antara lain;

- a. Untuk kesempurnaan model latihan tendangan Taekwondo pada unit kegiatan mahasiswa universitas jambi ini diharapkan untuk disusun kembali baik itu dalam kemasannya, isi maupun materi yang telah dikembangkan
- b. Untuk dapat sampai pada pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa, maka sebaiknya hasil model latihan ini dapat dicetak lebih banyak lagi sehingga pada pengaplikasiannya memiliki pedoman

Demikianlah saran-saran pemanfaatan dan deseminasi produk, semoga bermanfaat untuk proses latihan.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Adegunajulian.blogspot.com. *Teknik tendangan Taekwondo*, 2012
- Aip Syarifuddin. *Pedoman Kepeltihan Perkumpulan Olahraga Pelajar*, Jakarta; Depdikbud, 1998
- Arif S. Sadiman. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta : Pustekom Dikbud. 2003
- Asim. *Langkah-langkah Penelitian Pengembangan*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2002.
- Bella Banathy. *Instructional System*, Belmont, CA : Fearon Publisher, 1968.
- Benny A Pribadi. *Model Desain Sistem Lama*, Jakarta : Dian Raya, 2009
- Brog. W. R & Gall, M. D. *Education Reasearch Anintroduction*, New York: Longman 1983
- Budiman. *Taekwondo Program Latihan*. Jakarta : PBTI 1990
- Dwi Joko Asmoro. *Penelitian Pengembangan*. Bandung: Alfabeta. 2008
- Gallahue, L David and John C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill. 2006.
- I Wayan Santyasa. *Metode Penelitian dan Pengembangan dan Teori Pengembangan Modul*. Klungkung . 2009
- Ilham H Subroto. *Dasar-dasar karate*. Solo : CV Aneka. 1996
- Ilham H Subroto. *Dasar-dasar karate*. Solo : CV Aneka. 2002
- Ketut Agustini. *Pengembangan Media Ajar Berteknologi Hypertext Untuk Perkuliahan Komunikasi Data Dan Jaringan Komputer Berbasis Nilai Kearifan Lokal Konsep Subak, Disertasi*, Jakarta: UNJ, 2012
- Miarso. *Survai Model Pengembangan Instruksional*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, 1988

- Nana Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remadja Fospakarya. 1990.
- Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PPS UPI, 2010
- Prospektus Universitas Negeri Jambi. 2013
- Reigeluth, Charles M. "(Instructional Design: What is it and Why is it (Instructional Design) Theories and Models: An Overview of Their Current Status, ed. Charles M. Reigeluth) Reigeluth. Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum Ass. Publ, 1983
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2009.
- Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya. 2005.
- Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya. 2005.
- Sulaiman Untung. *Pedoman Program Latihan Taekwondo*. Jakarta : PBTI. 1989
- Tamat Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencak*. Jakarta : Miswar. 1982
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Untung Slamet. *Pedoman program taekwondo*, Jakarta : PBTI, 1989.
- V. Yoyok Suryadi. *Taekwondo Poomse Taegyeuk*. Jakarta : PT Gramedia. 2002
- Walter Dick, Lou Carey, James O. Carey. *The Systematic Design of Instruction*. Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009.

Wasis D. Dwiyojo. *Konsep Penelitian & Pengembangan*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2004

## Lampiran 1.

### 1. *Lifted Knee The Fore*

Gerakan ini dilakukan dengan mengangkat lutut kedepan setinggi pinggang dengan membentuk sudut  $90^{\circ}$  dengan pelaksanaan gerakanya dilakukan dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk membentuk atau melatih gerak mengangkat lutut dengan melipat, sehingga gerakan tendangan yang dominan menekuk lutut dapat terlatih dan dapat dilakukan dalam setiap tendangan.



1



2



3

Gambar 1. *Lifted Knee The Fore*

### 2. *Straighten Limbs The Fore*

Gerakan ini dilakukan dengan meluruskan gerakan tungkai/kaki kedepan dengan ditahan, dengan tujuan untuk memberikan bentuk dan kekuatan daya tahan otot yang berperan dalam melakukan tendangan, sehingga diharapkan setiap pelaksanaan gerakan tendangan dapat dilakukan dengan mudah dan hasil yang baik.



1



2

Gambar. 2 *Straighten Limbs The Fore*

### 3. *Stomping The Knee In A Standing Position*

Gerakan ini dilakukan dengan melipat lutut dan meluruskan dengan menghentakkan tungkai/kaki dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk memberikan gerakan *sneping* dalam pelaksanaan setiap tendangan.



1



2

Gambar 3. *Stomping The Knee In A Standing Position*

### 4. *Kicking The On Cue*

Gerakan ini dilakukan dengan mengikuti perintah atau aba-aba tahapan-tahapan dalam gerakan tendangan *ap chagi*, dimana dalam gerakan ini bertujuan untuk dapat memperbaiki gerak dasar dalam sikap

bersiri, sikap mengangkat lutut/melipat, dan sikap meluruskan atau menendang.



Gambar 4. *Kicking The On Cue*

### 5. *Kicking With Target*

Bentuk latihan ini dilakukan dengan menggunakan sasaran tendangan dengan tujuan untuk melatih kesempurnaan gerak dan keakuratan tendangan terhadap perkenaan sasaran.



Gambar 5. *Kicking With Target*

### 6. *Hopping Movement With The Knee Lifted*

Gerakan latihan ini dilakukan dengan sedikit melompat atau ayunan pinggang dengan tujuan memberikan atau melatih gerak perputaran poros sumbu kaki terhadap sikap berdiri dalam melakukan gerakan



### 8. *Knee To Bend Exercises On The Floor*

Gerakan latihan ini dilakukan diatas lantai dengan tujuan memperbaiki gerakan sikap kaki yang menekuk dan meluruskan kaki serta posisi punggung kaki yang harus lurus sejajar dengan pinggang, sehingga gerakan ini dapat memudahkan atlet untuk melakukan gerakan



1

2

3

Gambar 8. *Knee To Bend Exercises On The Floor*

### 9. *Kicking with the opposite*

Gerakan latihan ini dilakukan dengan berpasangan saling berhadapan dengan tujuan melatih atlet untuk memperbaiki sikap posisi awal menendang dengan sasaran yang ada didepannya (lawan) sehingga membiasakan atlet untuk tidak canggung untuk melakukan gerakan tendangan dengan lurus dan menjorok kedepan.



1

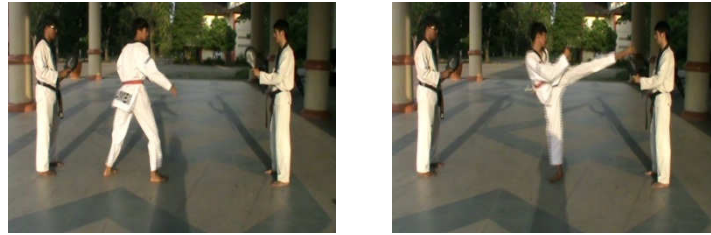
2

3

Gambar 9. *Kicking With The Opposite*







2

4

Gamabr 11. *Target Kicking With Front And Back*

### **12. Lifted Knee Sideways**

Gerakan latihan ini dilakukan dengan mengangkat lutut kedepan dengan posisi sikap badan miring dengan tujuan melatih gerakan dasar pergerakan tendangan *yop chagi*, dalam pelaksanaannya mengangkat lutut kedepan, memutar pinggul sehingga posisi menyamping dengan sisi kaki sudah terbentuk dan meletakkan kaki tersebut kedepan,



1



2



3

Gambar 12 *Lifted Knee Sideways*

### **13. Jerking Downward A Tilted Position**

Gerakan latihan ini dilakukan dengan memperhatikan sikap posisi melipat dan meluruskan tendangan, karena dalam pelaksanaan tendangan *yop chagi* tendangan dilakukan dengan menekan pada posisi

hentakan kaki kedepan dengan menggunakan sisik kaki pada posisi miring.



1

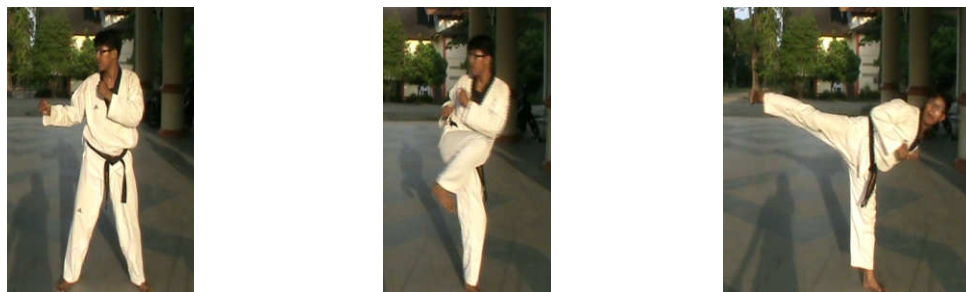
2

3

Gambar 13 *Jerking Downward A Tilted Position*

#### **14. Kick With Front Foot**

Gerakan tendangan ini dilakukan dengan posisi kaki didepan kemudian kaki yang didepan mengangkat lutut dengan melipat dan meluruskannya ke depan kemudian meletakkan kaki tersebut didepan. Gerakan latihan ini bertujuan untuk melatih sikap hentakan kaki.



1

2

3

Gambar 14 *Kick With Front Foot*



### ***17. The Exercise By Holding The Wall***

Gerakan latihan ini dilakukan dengan memegang dinding kemudian mengangkat lutut dan meluruskan kaki ke belakang, gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang.



1



2

Gambar 17. *The Exercise By Holding The Wall*

### ***18. Kick With His Back To The Position***

Gerakan latihan ini dilakukan dengan berdiri membelakangi sasaran, dari posisi ini atlet melakukan gerakan mengangkat lutut dan meluruskan tungkai dengan membentuk tendangan belakang, dan menariknya kembali keposisi semula.



1



2



3

Gambar 18. *Kick With His Back To The Position*



### **21. Swing Motion And Straighten Leg To The Floor**

Latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk melatih kelenturan kaki atlet dikarenakan gerakan tendangan ini mengangkat kaki setinggi mungkin dengan harapan mendapatkan tekanan yang sangat kuat dari atas, sehingga semakin tinggi ayunan kaki akan semakin besar pula tekanan yang dihasilkan.



1



2



3

*gambar 21 swing motion and straighten leg to the floor*

### **22. Movement Knee Folded Over His Chest**

Gerakan ini dilakukan dengan mengangkat lutut melipatnya kedepan dada sehingga gerakan ini dapat melatih tendangan *naeryo chagi*, karna dalam teknik ini sangat mendukung keberhasilan tendangan.



1



2



3

*Gambar 22. Movement Knee Folded Over His Chest*

### **23. Kick To Face**

Gerakan latihan ini dilakukan dengan berpasangan dan saling berhadapan, dengan tujuan latihan ini dapat mengkoreksi gerakan yang keseluruhan dan menjaga keseimbangan antara sasaran target yang ada di depan.



1



2



3

Gambar 23. *Kick To Face*



## Lampiran 2

### Data Uji Coba Instrumen Penelitian INSTRUMEN TENDANGAN

#### A. Deskripsi Tendangan Taekwondo

##### a. Definisi Konseptual Tendangan Taekwondo.

Taekwondo adalah suatu gerakan yang difokuskan pada posisi kaki, lutut, pinggang, jari – jari kaki dan bagian atas dari tubuh sebelum melakukan suatu tendangan, angkat lutut setinggi mungkin untuk melindungi diri kita sendiri. Jaga kelurusan punggung sampai saat terakhir yang bisa menjaga keseimbangan badan dan menambah kekuatan saat kaki akan dihentakkan, jaga kondisi lutut untuk tetap seimbang, lakukan secara berurutan, berkelanjutan dan tahan lutut agar tetap tinggi kemudian tembakkan kaki terhadap sasaran atau target.

##### b. Definisi Operasional.

Kemampuan melakukan tendangan Taekwondo dengan model latihan yang dilakukan mahasiswa Universitas Jambi merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan latihan yang diajarkan. Hasil psikomotor diperoleh dari skor total atlet dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan tendangan. Indikator yang dinilai adalah teknik dasar tendangan *Taekwondo* yaitu : *Ap Chagi*, *Dollyo Chagi*, *Yop Chagi*, *Dwi Chagi* dan *Nayreo Chagi*.

## HASIL PERHITUNGAN UJI COBA INSTRUMEN

### A. Analisis Uji Coba Instrumen Psikomotor Tendangan Taekwondo

NO	NAMA	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	ANTON CIPTONO	60	82	3600	6724	4920
2	AHMAD MAULANA	63.5	78	4032.25	6084	4953
3	AGUS HERMAWAN	60	77.5	3600	6006.25	4650
4	ANDRI WAHYUDI	62	78	3844	6084	4836
5	BUDI HERMAWAN	58.5	77	3422.25	5929	4504.5
6	CANDRA ANGGIA	60.5	75.5	3660.25	5700.25	4567.75
7	DEDDY ROSADI	66	80	4356	6400	5280
8	FITRI AMELIA	62	80	3844	6400	4960
9	HARMOKO	60	78	3600	6084	4680
10	INES SARTIKA	60	78	3600	6084	4680
11	IRMAN PUJIANTO	68	80	4624	6400	5440
12	JUITA NANDA	65.5	82	4290.25	6724	5371
13	MEGA SERI SUNDARI	66.5	85	4422.25	7225	5652.5
14	RENI OKTADINATA	68	88	4624	7744	5984
15	RUDI HARTONO	62.5	78	3906.25	6084	4875
16	SUSILA WATI	64	85	4096	7225	5440
17	SAMSUL BAHRI	70	90	4900	8100	6300
18	TAUFAN ALHIDA	72	90	5184	8100	6480
19	WINDA SARI IMELDA	72	90	5184	8100	6480
20	YOGA DINAFI	70	90	4900	8100	6300
Σ		1291	1642	83689.5	135297.5	106353.8

### 1. Menghitung Reliabilitas Instrumen Kemampuan Tendangan (Y)

Untuk mengukur tingkat reliabilitas instrumen Psikomotor tendangan dari data tersebut diolah menggunakan rumus korelasi *product moment*. Nilai – nilai yang dibutuhkan untuk perhitungan reliabilitas adalah sebagai berikut :

$$\sum X = 1291$$

$$\sum X^2 = 83689.5$$

$$\sum Y = 1642$$

$$\sum Y^2 = 135297.5$$

$$\sum XY = 106353.8$$

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{2127075 - 2119822}{\sqrt{\{(83689,5) - (1291)^2\} \{(2705950) - (1642)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{7253}{\sqrt{\{7109\} \{9786\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{7253}{8340,78}$$

$$r_{xy} = 0,8696$$

Hasil pengujian reliabilitas kemampuan tendangan Taekwondo dengan menggunakan *test – retest* diperoleh nilai r sebesar 0,8696 yang berarti mempunyai reabilitas yang kuat atau bereabilitas tinggi. Dapat disimpulkan bahwa instrumen kemampuan tendangan Taekwondo layak untuk digunakan

sebagai alat instrument penelitian pada atlet Taekwondo Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi.

### 1. Validitas Instrumen Kemampuan Tendangan

Salah satu syarat instrument penelitian harus mempunyai validitas yang baik maka validitas hasil uji coba instrumen kemampuan tendangan dilakukan melalui *face validity*. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa instrument kemampuan tendangan secara *face validity* atau validitas rupa dinyatakan valid.

#### Validasi Ahli Olahraga untuk Instrumen Test Kemampuan Tendangan

Nama	Keterangan	Tanda Tangan
Dr. Sukendro, M.kes AIFO	Dosen FIK UNJA (AHLI FISILOGI OLAHRAGA)	
Jimmy Martin, SH	Pelatih Taekwondo (DAN III KOKKIWON)	
Tony Nainggolan	Penguji Tingkat Nasional PBBTI (DAN III KUKKIWON)	



**Tabel 1 : Jawaban analisis kebutuhan atlet**

No	Nama Mahaatlet	butir soal				
		1	2	3	4	5
1	ANTON CIPTONO	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
2	AHMAD MAULANA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
3	AGUS HERMAWAN	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
4	ANDRI WAHYUDI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
5	BUDI HERMAWAN	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
6	CANDRA ANGGIA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
7	DEDDY ROSADI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
8	FITRI AMELIA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
9	HARMOKO	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
10	INES SARTIKA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
11	IRMAN PUJIANTO	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
12	JUITA NANDA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
13	MEGA SERI SUNDARI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
14	RENI OKTADINATA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
15	RUDI HARTONO	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
16	SUSILA WATI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
17	SAMSUL BAHRI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
18	TAUFAN ALHIDA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>a</i>
19	WINDA SARI IMELDA	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>a</i>
20	YOGA DINAFI	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>a</i>

**Table 2. Hasil Jawaban Analisis Kebutuhan Atlet**

<b>Soal</b>	<b>Jawaban a</b>		<b>Jawaban b</b>	
	<b>Jumlah (<math>\Sigma</math>)</b>	<b>%</b>	<b>Jumlah (<math>\Sigma</math>)</b>	<b>%</b>
1	20	100%	-	-
2	20	100%	-	-
3	5	25	15	75
4	16	80	4	20
5	14	70	6	30

Rumus :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Jawaban}}{\text{Jumlah Responden}} \times 100\%$$

## Lampiran 4. A

### **INSTRUMEN KUESIONER** (Ujicoba Kelompok Kecil/*Small Field*)

#### **A. Pengantar**

Olahraga prestasi pada dasarnya haruslah disesuaikan dengan tingkat kebutuhan atlet itu sendiri dengan mempertimbangkan usia, tingkat pertumbuhan fisiologi nya ataupun psikologis atlet itu sendiri. Peningkatan mutu tenaga pengajar haruslah ditingkatkan secara terus menerus sesuai dengan pertumbuhan atlet dan perkembangan ilmu dan teknologi.

Peneliti melakukan pengembangan model latihan tendangan taekwondo yang tujuannya untuk mempermudah pelatih dalam mencapai proses latihan serta memberikan pemahaman kepada atlet mengenai pengembangan-pengembangan dan modifikasi dalam latihan.

Semua informasi yang anda berikan dalam angket ini akan sangat membantu dalam proses penelitian yang sedang dilaksanakan, oleh karena itu, ucapan terima kasih saya berikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

#### **B. Petunjuk Pengisian**

1. Mohon pengamatan anda mengenai model latihan tendangan taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi, kemudian memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, yang sesuai menurut pendapat anda.



2. Saran-saran sebagai perbaikan mohon dituliskan pada lembar yang telah disediakan.

Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut :

- ❖ Jawaban a mempunyai nilai atau skor 3
- ❖ Jawaban b mempunyai nilai atau skor 2
- ❖ Jawaban c mempunyai nilai atau skor 1

### **C. Angket Pilihan**

1. Apakah model latihan tendangan ini sesuai dengan olahraga beladiri taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
2. Apakah model latihan ini sudah sesuai dengan latihan tendangan taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
3. Menarikkah latihan tendangan ini jika diberikan dengan bentuk-bentuk variasi latihan ?
  - a. Sangat menarik
  - b. Menarik
  - c. Tidak menarik

4. Apakah latihan tendangan ini sudah sesuai dengan teknik beladiri taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. sesuai
  - c. Tidak sesuai
5. Apakah model latihan tendangan ini sudah sesuai dengan tingkatan sabuk hijau keatas ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
6. Apakah efektif model latihan ini apabila diberikan pada atlet taekwondo sabuk hijau keatas?
  - a. Sangat efektif
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
7. Apakah sudah sesuai latihan tendangan ini dengan beladiri taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai

8. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model (*Kick and Retrieve* pada tendangan sudah cocok digunakan pada tendangan *Ap chagi* ?



1

2

3

- a. Sangat cocok  
b. Kurang cocok  
c. Tidak cocok
9. Menurut Anda apakah pengembangan model latihan tendangan, pada item model *Front Kick With Hopping* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok  
b. Kurang cocok  
c. Tidak cocok

10. Menurut Anda apakah pengembangan model latihan tendangan, pada item model *Consecutive Kicking with bolt feet* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

11. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Front Kick Putting the Weight on the Front* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

12. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Kick Between Mitts* (Menendang diantara Target / Mitt) sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

13. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Turning the Waist and Supporting Foot* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

14. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

15. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Instant Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

16. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Kick Between Mitts* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

17. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Fast kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

18. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Lie Down and Practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

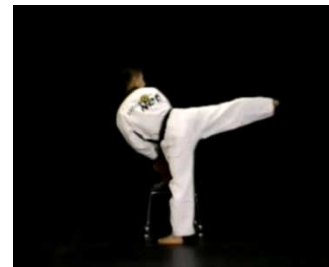
19. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Hold a chair and practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok



20. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Low – Mid – High Level Practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



4

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

21. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Back kick holding a chair* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

22. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Gradually Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



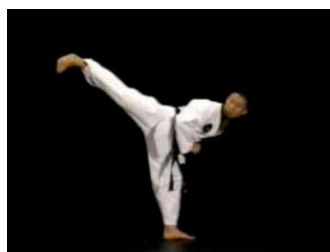
4

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

23. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Fast Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

24. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Exercises for Conter Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



4



5

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

25. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

26. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Mitt kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Naeryo chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



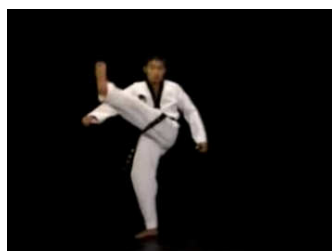
3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

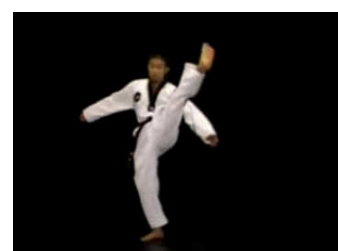
27. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *In Site Spinning Kick and Out Side Successive* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Naeryo chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

No	Nama	Hasil Kuesioner Ahli																										
		Butir Soal																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	Dr.Sukendro, M.kes AIFO	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
2	Jimy Martin, SH	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
3	Tony Nainggolan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	
$\Sigma$		8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	9	8	9	9	5	8	8
Persentase (%)		89	89	89	89	89	89	89	100	100	100	100	100	100	89	100	100	100	100	89	89	100	89	100	100	55	89	89
Keterangan (Valid / Tidak Valid)		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	TV	V	V

$$\text{Rumus : } P = \frac{\Sigma X}{\Sigma X_i} \times 100\%$$

P = Persentase

$\Sigma X$  = Jumlah Jawaban

$\Sigma X_i$  = Jumlah Jawaban Maksi

Tabel Analisis Ujicoba Kelompok Kecil		
Presentase	Keterangan	Makna
80%-100%	Valid	Digunakan
60%-79%	Valid	Digunakan
50%-59%	Kurang Valid	Tidak Digunakan
<50%	Tidak Valid	Tidak Digunakan



## Lampiran 4.B

### **INSTRUMEN KUESIONER** (Ujicoba Kelompok Kecil Tahap II/*Small Field*)

#### **A. Pengantar**

Olahraga prestasi pada dasarnya haruslah disesuaikan dengan tingkat kebutuhan atlet itu sendiri dengan mempertimbangkan usia, tingkat pertumbuhan fisiologi nya ataupun psikologis atlet itu sendiri. Peningkatan mutu tenaga pengajar haruslah ditingkatkan secara terus menerus sesuai dengan pertumbuhan atlet dan perkembangan ilmu dan teknologinya.

Peneliti melakukan pengembangan model latihan tendangan taekwondo yang tujuannya untuk mempermudah pelatih dalam mencapai proses latihan serta memberikan pemahaman kepada atlet mengenai pengembangan-pengembangan dan modifikasi dalam latihan.

Semua informasi yang anda berikan dalam angket ini akan sangat membantu dalam proses penelitian yang sedang dilaksanakan, oleh karena itu, ucapan terima kasih saya berikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

#### **B. Petunjuk Pengisian**

1. Mohon pengamatan anda mengenai model latihan tendangan taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi, kemudian memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, yang sesuai menurut pendapat anda.



2. Saran-saran sebagai perbaikan mohon dituliskan pada lembar yang telah disediakan.

Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut :

- ❖ Jawaban a mempunyai nilai atau skor 3
- ❖ Jawaban b mempunyai nilai atau skor 2
- ❖ Jawaban c mempunyai nilai atau skor 1

### **C. Angket Pilihan**

1. Apakah model latihan tendangan ini sesuai dengan olahraga beladiri taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
2. Apakah model latihan ini sudah sesuai dengan latihan tendangan taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
3. Menarikkah latihan tendangan ini jika diberikan dengan bentuk-bentuk variasi latihan ?
  - a. Sangat menarik
  - b. Menarik
  - c. Tidak menarik

4. Apakah latihan tendangan ini sudah sesuai dengan gerak bela diri taekwondo ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. sesuai
  - c. Tidak sesuai
5. Apakah model latihan tendangan ini sudah sesuai dengan tingkatan sabuk ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
6. Apakah efektif model latihan ini apabila diberikan pada atlet taekwondo ?
  - a. Sangat efektif
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
7. Apakah sudah sesuai latihan tendangan ini dengan tingkatan sabuk hijau ketas ?
  - a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai

8. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *(Shaping the foot end (Ap Cuk)*. (Menendang dan ambil) pada tendangan sudah cocok digunakan pada tendangan *Ap chagi* ?



1



2



3

- a. Sangat sesuai
  - b. Sesuai
  - c. Tidak sesuai
9. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Kick and Retrieve* (Menendang dan ambil) pada tendangan sudah cocok digunakan pada tendangan *Ap chagi* ?



- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

10. Menurut Anda apakah pengembangan model latihan tendangan, pada item model *Front Kick With Hopping* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok  
b. Kurang cocok  
c. Tidak cocok

11. Menurut Anda apakah pengembangan model latihan tendangan, pada item model *Consecutive Kicking with bolt feet* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok  
b. Kurang cocok  
c. Tidak cocok

12. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Front Kick Putting the Weight on the Front* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

13. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Kick Between Mitts* (Menendang diantara Target / Mitt) sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Ap chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

14. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Instep Shaping (Baldeung)* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

15. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Turning the Waist and Supporting Foot* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

16. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Lie Down and Kick Using the Lower Leg Only* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

17. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Instant Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

18. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Kick Between Mitts* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



1

2

3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

19. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Fast kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo ?



- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok



20. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Instep Shaping (Balna)* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

21. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Lie Down and Practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

22. Menurut Anda apakah model latihan tendangan, pada item model *Hold a chair and practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

23. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Low – Mid – High Level Practice* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Yop Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



4

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

24. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Back kick holding a chair* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

25. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Gradually Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



4

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

26. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Fast Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

27. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Exercises for Conter Kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Dwi Chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3



4



5

a. Sangat cocok

c. Tidak cocok

b. Kurang cocok

28. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *Mitt kick* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Naeryo chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



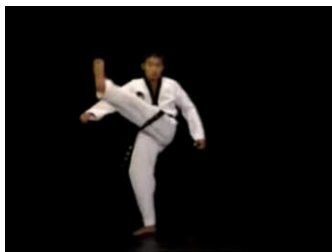
3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

29. Menurut Anda apakah model latihan tendangan pada item model *In Site Spinning Kick and Out Side Successive* sudah cocok digunakan pada latihan tendangan *Naeryo chagi* atlet Taekwondo ?



1



2



3

- a. Sangat cocok
- b. Kurang cocok
- c. Tidak cocok

No	Nama	Hasil Kuesioner Ahli																												
		Butir Soal																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	DR. Sukendro, M.kes AIFO	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	Jimy Martin, SH	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	
3	Tony Nainggolan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	
$\Sigma$		8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8	9	8
Persentase (%)		89	89	89	89	89	100	89	100	100	100	100	100	89	100	100	100	100	100	89	89	100	89	100	100	89	89	89	100	89
Keterangan (Valid / Tidak Valid)		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

$$\text{Rumus : } P = \frac{\Sigma X}{\Sigma Xi} \times 100\%$$

P = Persentase

$\Sigma X$  = Jumlah Jawaban

$\Sigma Xi$  = Jumlah Jawaban Mak

Tabel Analisis Ujicoba Kelompok Kecil		
Presentase	Keterangan	Makna
80%-100%	Valid	Digunakan
60%-79%	Valid	Digunakan
50%-59%	Kurang Valid	Tidak Digunakan
<50%	Tidak Valid	Tidak Digunakan





## **SURAT KETERANGAN EVALUASI PELATIH TAEKWONDO**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JIMY MARTIN. S.H

Jabatan : Pelatih Provinsi Jambi (DAN III KUKKIWON)

Menyatakan bahwa item produk berupa model latihan tendangan Taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi yang di susun oleh :

Nama : Boy Indrayana

No. Reg : 7216120052

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Penelitian : Model Pengembangan Latihan Tendangan Taekwondo

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Jambi, 2014

Pelatih Taekwondo

JIMY MARTIN. S.H  
DAN III KUKKIWON

**SURAT KETERANGAN EVALUASI DEWAN PENGUJI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TONY NAINGGOLAN  
Jabatan : Dewan Penguji Tingkat Provinsi Jambi  
(DAN III KUKKIWON)

Menyatakan bahwa item produk berupa Model Latihan Tendangn Taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi yang di susun oleh :

Nama : Boy Indrayana  
No. Reg : 7216120052  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul Penelitian : Model Pengembangan Latihan Tendangan Taekwondo

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.  
Demikianlah surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Jambi, 2014  
Dewan Penguji Tingkat Provinsi

TONY NAINGGOLAN  
DAN III KUKKIWON

## **SURAT KETERANGAN EVALUASI AHLI GERAK**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DR. SUKENDRO. M.Kes. AIFO

Jabatan : PD III FIK UNIVERSITAS JAMBI

Menyatakan bahwa item produk berupa Model Latihan Tendangn Taekwondo pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Jambi yang di susun oleh :

Nama : Boy Indrayana

No. Reg : 7216120052

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Penelitian : Model Pengembangan Latihan Tendangan Taekwondo

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Jambi, 2014

Ahli Gerak

DR. SUKENDRO. M.Kes. AIFO  
NIP. 1965 0914 199203 1 011

**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**  
**MODEL LATIHAN TENDANGAN TAEKWONDO**  
**(EXPERT JUDGEMENT)**

Dengan ini saya menyatakan bahwa telah meneliti dan memeriksa Instrumen Keterampilan Gerak Psikomotor dan Kemampuan tendangan Taekwondo, yang telah disusun oleh:

Nama : BOY INDRAYANA  
No, Registrasi : 7216120052  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Untuk Tesis yang berjudul:

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN**  
**TAEKWONDO UNIT KEGIATAN MAHASISWA**  
**UNIVERSITAS JAMBI**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka instrumen tersebut **valid** untuk digunakan dalam penelitian, dengan melampirkan lembar telaah instrumen. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 2014

Menyetujui :

Dosen Test dan Pengukuran

DR. SUKENDRO, M.Kes. AIFO  
NIP. 1965 0914 199203 1 011

**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**  
**MODEL LATIHAN TENDANGAN TAEKWONDO**  
**(EXPERT JUDGEMENT)**

Dengan ini saya menyatakan bahwa telah meneliti dan memeriksa Instrumen Keterampilan Gerak Psikomotor dan Kemampuan tendangan Taekwondo, yang telah disusun oleh:

Nama : BOY INDRAYANA  
No, Registrasi : 7216120052  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Untuk Tesis yang berjudul:

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN**  
**TAEKWONDO UNIT KEGIATAN MAHASISWA**  
**UNIVERSITAS JAMBI**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka instrumen tersebut **valid** untuk digunakan dalam penelitian, dengan melampirkan lembar telaah instrumen. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 2014

Menyetujui :

Pelatih Taekwondo Provinsi Jambi

JIMY MARTIN. S.H  
DAN III KUKKIWON

**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**  
**MODEL LATIHAN TENDANGAN TAEKWONDO**  
**(EXPERT JUDGEMENT)**

Dengan ini saya menyatakan bahwa telah meneliti dan memeriksa Instrumen Keterampilan Gerak Psikomotor dan Kemampuan tendangan Taekwondo, yang telah disusun oleh:

Nama : BOY INDRAYANA  
No, Registrasi : 7216120052  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Untuk Tesis yang berjudul:

**MODEL PENGEMBANGAN LATIHAN TENDANGAN**  
**TAEKWONDO UNIT KEGIATAN MAHASISWA**  
**UNIVERSITAS JAMBI**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka instrumen tersebut **valid** untuk digunakan dalam penelitian, dengan melampirkan lembar telaah instrumen. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 2014

Menyetujui :

Dewan Penguji Tingkat Prov Jambi

TONY NAINGGOLAN  
DAN III KUKKIWON

## Lampiran 6

## Hasil Tes Kemampuan Tendangan Taekwondo

Tabel 1. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Ap Chagi</i>						
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Lutut	Posisi Telapak Kaki	Posisi Tumpuan Kaki	$\Sigma$	Nilai	Keterangan
ANTON CIPTONO	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
AHMAD MAULANA	2	2	3	3	10	76,92	Baik
AGUS HERMAWAN	2	2	3	3	10	76,92	Baik
ANDRI WAHYUDI	2	1	2	2	7	53,85	Kurang
BUDI HERMAWAN	2	2	2	1	7	53,85	Kurang
CANDRA ANGGIA	3	2	3	2	10	76,92	Baik
DEDDY ROSADI	3	3	2	2	10	76,92	Baik
FITRI AMELIA	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
HARMOKO	2	2	3	3	10	76,92	Baik
INES SARTIKA	3	3	2	3	11	84,62	Baik
IRMAN PUJIANTO	3	3	2	2	10	76,92	Baik
JUITA NANDA	2	3	3	3	11	84,62	Baik
MEGA SERI SUNDARI	2	2	1	2	7	53,85	Kurang
RENI OKTADINATA	2	3	3	2	10	76,92	Baik
RUDI HARTONO	3	3	2	3	11	84,62	Baik
SUSILA WATI	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
SAMSUL BAHRI	2	3	3	2	10	76,92	Baik
TAUFAN ALHIDA	2	2	3	2	9	69,23	Cukup

WINDA SARI IMELDA	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
YOGA DINAFI	2	2	3	2	9	69,23	Cukup
$\Sigma$	45	46	48	49	188	1446,15	



### Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Dolyo Chagi*

Tabel 2. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Dolyo Chagi</i>						
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Memutar Poros Tumpuan Kaki	Posisi Menendang	$\Sigma$	Nilai	Keterangan
ANTON CIPTONO	2	2	3	3	10	76,92	Baik
AHMAD MAULANA	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
AGUS HERMAWAN	2	2	3	3	10	76,92	Baik
ANDRI WAHYUDI	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
BUDI HERMAWAN	3	2	3	2	10	76,92	Baik
CANDRA ANGGIA	3	3	2	2	10	76,92	Baik
DEDDY ROSADI	3	2	2	3	10	76,92	Baik
FITRI AMELIA	3	3	2	3	11	84,62	Baik
HARMOKO	3	2	2	2	9	69,23	Cukup
INES SARTIKA	2	2	2	3	9	69,23	Cukup
IRMAN PUJIAN TO	3	3	2	2	10	76,92	Baik
JUITA NANDA	3	2	3	2	10	76,92	Baik
MEGA SERI SUNDARI	2	2	3	3	10	76,92	Baik
RENI OKTADINATA	2	2	2	2	8	61,54	Kurang
RUDI HARTONO	2	2	3	2	9	69,23	Cukup
SUSILA WATI	3	2	3	2	10	76,92	Baik
SAMSUL BAHRI	2	3	2	2	9	69,23	Cukup

TAUFAN ALHIDA	2	2	3	3	10	76,92	Baik
WINDA SARI IMELDA	2	2	2	2	8	61,54	Kurang
YOGA DINAFI	2	3	2	3	10	76,92	Baik
$\Sigma$	48	45	48	3	191	1469,23	

### Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Yop Chagi*

Tabel 3. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Yop Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Menendang	Posisi Sikap Akhir	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	2	2	3	3	10	71,43	Cukup
AHMAD MAULANA	3	2	2	3	10	71,43	Cukup
AGUS HERMAWAN	2	2	3	2	9	64,29	Kurang
ANDRI WAHYUDI	3	2	3	2	10	71,43	Cukup
BUDI HERMAWAN	2	4	2	3	11	78,57	Baik
CANDRA ANGGIA	3	3	3	2	11	78,57	Baik
DEDDY ROSADI	3	2	2	3	10	71,43	Cukup
FITRI AMELIA	3	2	2	2	9	64,29	Kurang
HARMOKO	2	3	2	2	9	64,29	Kurang
INES SARTIKA	2	2	2	2	8	57,14	Kurang
IRMAN PUJANTO	3	2	3	3	11	78,57	Baik
JUITA NANDA	3	3	2	3	11	78,57	Baik
MEGA SERI SUNDARI	3	3	2	2	10	71,43	Cukup
RENI OKTADINATA	3	2	2	2	9	64,29	Kurang
RUDI HARTONO	2	3	2	3	10	71,43	Cukup
SUSILA WATI	2	3	3	3	11	78,57	Baik
SAMSUL BAHRI	3	3	2	2	10	71,43	Cukup
TAUFAN ALHIDA	3	3	2	3	11	78,57	Baik

WINDA SARI IMELDA	3	2	2	3	10	71,43	Cukup
YOGA DINAFI	3	2	2	2	9	64,29	Kurang
$\Sigma$	53	50	46	50	199	1421,43	

### Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Dwi Chagi*

Tabel 4. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Dwi Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Memutar	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Menendang	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	2	3	2	2	9	64,29	Kurang
AHMAD MAULANA	3	3	2	3	11	78,57	Baik
AGUS HERMAWAN	2	3	2	2	9	64,29	Kurang
ANDRI WAHYUDI	2	2	3	3	10	71,43	Cukup
BUDI HERMAWAN	3	3	2	3	11	78,57	Baik
CANDRA ANGGIA	2	2	3	3	10	71,43	Cukup
DEDDY ROSADI	2	3	2	3	10	71,43	Cukup
FITRI AMELIA	3	3	2	2	10	71,43	Cukup
HARMOKO	2	2	2	3	9	64,29	Kurang
INES SARTIKA	2	2	2	2	8	57,14	Kurang
IRMAN PUJIANTO	2	3	3	3	11	78,57	Baik
JUITA NANDA	3	2	2	3	10	71,43	Cukup
MEGA SERI SUNDARI	3	2	2	2	9	64,29	Kurang
RENI OKTADINATA	3	3	2	2	10	71,43	Cukup
RUDI HARTONO	2	3	2	3	10	71,43	Cukup
SUSILA WATI	3	3	3	2	11	78,57	Baik
SAMSUL BAHRI	2	3	2	3	10	71,43	Cukup
TAUFAN ALHIDA	2	3	3	2	10	71,43	Baik

WINDA SARI IMELDA	2	3	3	3	11	78,57	Baik
YOGA DINAFI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
$\Sigma$	48	54	47	52	201	1435,71	

### Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Naeryo Chagi*

Tabel 5. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Naeryo Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Mengayunkan	Posisi Mengayunkan ke bawah	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	2	2	2	3	9	75,00	Cukup
AHMAD MAULANA	2	2	1	3	8	66,67	Cukup
AGUS HERMAWAN	2	2	3	2	9	75	Cukup
ANDRI WAHYUDI	2	3	2	2	9	75	Cukup
BUDI HERMAWAN	2	2	2	2	8	67	Cukup
CANDRA ANGGIA	2	2	3	2	9	75	Cukup
DEDDY ROSADI	2	3	1	3	9	75	Cukup
FITRI AMELIA	2	2	2	2	8	66,67	Cukup
HARMOKO	2	2	3	3	10	83,33	Baik
INES SARTIKA	3	2	2	2	9	75	Cukup
IRMAN PUJIANTO	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
JUITA NANDA	2	2	2	2	8	66,67	Cukup
MEGA SERI SUNDARI	3	2	2	3	10	83,33	Baik
RENI OKTADINATA	3	2	2	2	9	75	Cukup
RUDI HARTONO	2	3	2	2	9	75	Cukup
SUSILA WATI	2	2	2	1	7	58,33	Kurang
SAMSUL BAHRI	2	2	3	2	9	75	Cukup
TAUFAN ALHIDA	2	2	2	3	9	75	Cukup

WINDA SARI IMELDA	2	2	2	2	8	66,67	Memuaskan
YOGA DINAFI	3	2	2	2	9	75	Cukup
$\Sigma$	44	44	43	46	177	1475	



### Hasil Tes Keseluruhan Kemampuan Tendangan Taekwondo

Tabel 6. Hasil Tes Dengan Metode Konvensional

Sampel	Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan Taekwondo					$\Sigma$	Nilai	Keterangan
	<i>Ap Chagi</i>	<i>Dolyo Chagi</i>	<i>Yop Chagi</i>	<i>Dwi Chagi</i>	<i>Naeryo Chagi</i>			
ANTON CIPTONO	9	10	10	9	9	47	71,21	Cukup
AHMAD MAULANA	10	9	10	11	8	48	72,73	Cukup
AGUS HERMAWAN	10	10	9	9	9	47	71,21	Cukup
ANDRI WAHYUDI	7	9	10	10	9	45	68,18	Cukup
BUDI HERMAWAN	7	10	11	11	8	47	71,21	Cukup
CANDRA ANGGIA	10	10	11	10	9	50	75,76	Cukup
DEDDY ROSADI	10	10	10	10	9	49	74,24	Cukup
FITRI AMELIA	9	11	9	10	8	47	71,21	Cukup
HARMOKO	10	9	9	9	10	47	71,21	Cukup
INES SARTIKA	11	9	8	8	9	45	68,18	Cukup
IRMAN PUJIANTO	10	10	11	11	11	53	80,30	Baik
JUITA NANDA	11	10	11	10	8	50	75,76	Cukup
MEGA SERI SUNDARI	7	10	10	9	10	46	69,70	Cukup
RENI OKTADINATA	10	8	9	10	9	46	69,70	Cukup
RUDI HARTONO	11	9	10	10	9	49	74,24	Cukup
SUSILA WATI	9	10	11	11	7	48	72,73	Cukup
SAMSUL BAHRI	10	9	10	10	9	48	72,73	Cukup

TAUFAN ALHIDA	9	10	11	10	9	49	74,24	Cukup
WINDA SARI IMELDA	9	8	10	11	8	46	69,70	Cukup
YOGA DINAFI	9	10	9	12	9	49	74,24	Cukup
$\Sigma$	<b>188</b>	<b>191</b>	<b>199</b>	<b>201</b>	<b>177</b>	<b>956</b>	<b>1624,24</b>	

Untuk menghitung rata-rata efektifitas model latihan uji lapangan dilakukan dengan menggunakan skor ideal sebagai berikut :

$$\text{Skor Ideal} = 66 \times 20 = 1320$$

Keterangan:

66 : Tahapan gerakan yang menjadi penilaian

20 : Jumlah responden

Berdasarkan tabel lampiran 4 maka diperoleh jumlah data 956 maka dengan demikian efektifitas model latihan lama secara keseluruhan adalah  $956 : 1320 = 0,72$  atau 72% dari kriteria yang diharapkan. Hasil tes latihan lama diperoleh 72% dari katagori yang diharapkan.

**Tabel 7. Tingkat Katagori Keberhasilan Atlet Menguasai Tendangan Taekwondo**

Nilai	Makna	Keterangan	Jumlah
$\geq 88,4$	Memuaskan	Latihan Berhasil	-
76,8 - 88,4	Baik	Latihan Berhasil	1
65,2 – 76,8	Cukup	Latihan Kurang Efektik	19
53,6 – 65,2	Kurang	Latihan Tidak Berhasil	-

**MODEL LATIHAN LAMA (Test Awal)**

<b>No</b>	<b>X1 (Model Lama)</b>	<b><math>(X-\bar{X})</math></b>	<b><math>(X-\bar{X})^2</math></b>
1	47	-0,8	0,64
2	48	0,2	0,04
3	47	-0,8	0,64
4	45	-2,8	7,84
5	47	-0,8	0,64
6	50	2,2	4,84
7	49	1,2	1,44
8	47	-0,8	0,64
9	47	-0,8	0,64
10	45	-2,8	7,84
11	53	5,2	27,04
12	50	2,2	4,84
13	46	-1,8	3,24
14	46	-1,8	3,24
15	49	1,2	1,44
16	48	0,2	0,04
17	48	0,2	0,04
18	49	1,2	1,44

19	46	-1,8	3,24
20	49	1,2	1,44
$\sum x$	956	0	71,2
$\bar{x}$	47,8		
S	1,93		
$S^2$	3,72		
r	1		

**Tabel 8. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Ap Chagi* Dengan Model Latihan**

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Ap Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Lutut	Posisi Telapak Kaki	Posisi Tumpuan Kaki	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
AHMAD MAULANA	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
AGUS HERMAWAN	2	2	3	3	10	76,92	Baik
ANDRI WAHYUDI	3	3	3	2	11	84,62	Baik
BUDI HERMAWAN	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
CANDRA ANGGIA	3	3	3	2	11	84,62	Baik
DEDDY ROSADI	3	3	2	2	10	76,92	Baik
FITRI AMELIA	3	2	3	3	11	84,62	Baik
HARMOKO	2	2	3	3	10	76,92	Baik
INES SARTIKA	3	3	2	3	11	84,62	Baik
IRMAN PUJIANTO	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
JUITA NANDA	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
MEGA SERI SUNDARI	3	2	3	2	10	76,92	Baik
RENI OKTADINATA	2	4	3	2	11	84,62	Baik
RUDI HARTONO	3	3	2	3	11	84,62	Baik
SUSILA WATI	3	2	3	3	11	84,62	Baik
SAMSUL BAHRI	2	3	3	2	10	76,92	Baik
TAUFAN ALHIDA	3	2	3	2	10	76,92	Baik
WINDA SARI IMELDA	2	4	2	3	11	84,62	Baik

YOGA DINAFI	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
$\Sigma$	55	56	56	53	220	1692,31	

**Tabel 9. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Dengan Model Latihan**

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Memutar Poros Tumpuan Kaki	Posisi Menendang	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	3	2	3	3	11	84,62	Baik
AHMAD MAULANA	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
AGUS HERMAWAN	2	3	3	3	11	84,62	Baik
ANDRI WAHYUDI	2	3	3	3	11	84,62	Baik
BUDI HERMAWAN	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
CANDRA ANGGIA	3	3	2	3	11	84,62	Baik
DEDDY ROSADI	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
FITRI AMELIA	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
HARMOKO	3	2	2	3	10	76,92	Baik
INES SARTIKA	2	2	3	3	10	76,92	Baik
IRMAN PUJIANTO	3	3	2	3	11	84,62	Baik
JUITA NANDA	3	3	3	2	11	84,62	Baik
MEGA SERI SUNDARI	3	3	3	3	12	92,31	Memuaskan
RENI OKTADINATA	2	3	3	3	11	84,62	Baik
RUDI HARTONO	3	3	3	2	11	84,62	Baik
SUSILA WATI	3	2	3	2	10	76,92	Baik
SAMSUL BAHRI	3	3	2	2	10	76,92	Baik

TAUFAN ALHIDA	2	2	3	3	10	76,92	Baik
WINDA SARI IMELDA	3	3	2	3	11	84,62	Baik
YOGA DINAFI	3	3	2	3	11	84,62	Baik
$\Sigma$	55	55	54	3	220	1692,31	



**Tabel 10. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Yop Chagi* Dengan Model Latihan**

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Yop Chagi</i>						
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Menendang	Posisi Sikap Akhir	$\Sigma$	Nilai	Keterangan
ANTON CIPTONO	3	2	3	3	11	78,57	Baik
AHMAD MAULANA	3	3	3	3	12	85,71	Baik
AGUS HERMAWAN	3	4	3	2	12	85,71	Baik
ANDRI WAHYUDI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
BUDI HERMAWAN	2	4	2	3	11	78,57	Baik
CANDRA ANGGIA	3	3	3	2	11	78,57	Baik
DEDDY ROSADI	3	2	2	3	10	71,43	Cukup
FITRI AMELIA	3	3	4	2	12	85,71	Biak
HARMOKO	2	4	3	3	12	85,71	Baik
INES SARTIKA	3	3	2	3	11	78,57	Baik
IRMAN PUJianto	3	3	3	3	12	85,71	Baik
JUITA NANDA	3	3	3	3	12	85,71	Baik
MEGA SERI SUNDARI	3	4	3	2	12	85,71	Baik
RENI OKTADINATA	3	4	2	2	11	78,57	Baik
RUDI HARTONO	3	3	2	3	11	78,57	Baik
SUSILA WATI	2	4	3	3	12	85,71	Baik
SAMSUL BAHRI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
TAUFAN ALHIDA	3	3	4	3	13	92,86	Memuaskan

WINDA SARI IMELDA	3	3	4	3	13	92,86	Memuaskan
YOGA DINAFI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
$\Sigma$	57	64	58	55	234	1671,43	

**Tabel 11. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Dwi Chagi* Dengan Model Latihan**

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Dwi Chagi</i>						
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Memutar	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Menendang	$\Sigma$	Nilai	Keterangan
ANTON CIPTONO	3	4	3	3	13	92,86	Memuaskan
AHMAD MAULANA	3	3	3	3	12	85,71	Baik
AGUS HERMAWAN	2	4	3	2	11	78,57	Baik
ANDRI WAHYUDI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
BUDI HERMAWAN	2	2	2	3	9	64,29	Cukup
CANDRA ANGGIA	3	3	3	4	13	92,86	Memuaskan
DEDDY ROSADI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
FITRI AMELIA	3	4	3	3	13	92,86	Memuaskan
HARMOKO	2	4	3	3	12	85,71	Baik
INES SARTIKA	3	3	2	3	11	78,57	Baik
IRMAN PUJANTO	3	3	3	3	12	85,71	Baik
JUITA NANDA	3	3	3	3	12	85,71	Baik
MEGA SERI SUNDARI	3	4	3	3	13	92,86	Memuaskan
RENI OKTADINATA	3	4	2	2	11	78,57	Baik
RUDI HARTONO	3	3	3	3	12	85,71	Baik
SUSILA WATI	3	4	3	3	13	92,86	Memuaskan
SAMSUL BAHRI	3	3	3	4	13	92,86	Memuaskan
TAUFAN ALHIDA	3	3	3	2	11	78,57	Baik

WINDA SARI IMELDA	2	4	3	3	12	85,71	Baik
YOGA DINAFI	3	3	3	3	12	85,71	Baik
$\Sigma$	56	67	57	59	239	1707,14	

**Tabel 12. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Naeryio Chagi* Dengan Model Latihan**

Sampel	Penilaian Keterampilan Tendangan <i>Naeryio Chagi</i>						Keterangan
	Posisi Sikap Bertarung	Posisi Mengangkat Lutut	Posisi Mengayunkan	Posisi Mengayunkan ke bawah	$\Sigma$	Nilai	
ANTON CIPTONO	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
AHMAD MAULANA	3	2	3	3	11	91,67	Memuaskan
AGUS HERMAWAN	2	2	3	2	9	75	Cukup
ANDRI WAHYUDI	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
BUDI HERMAWAN	2	2	2	3	9	75	Cukup
CANDRA ANGGIA	3	2	3	3	11	91,67	Memuaskan
DEDDY ROSADI	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
FITRI AMELIA	3	2	3	3	11	91,67	Memuaskan
HARMOKO	2	2	3	3	10	83,33	Baik
INES SARTIKA	3	3	2	3	11	91,67	Memuaskan
IRMAN PUJIANTO	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
JUITA NANDA	3	2	2	3	10	83,33	Baik
MEGA SERI SUNDARI	3	2	2	3	10	83,33	Baik
RENI OKTADINATA	3	2	3	2	10	83	Baik
RUDI HARTONO	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
SUSILA WATI	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
SAMSUL BAHRI	3	3	3	2	11	91,67	Memuaskan

TAUFAN ALHIDA	3	3	2	3	11	91,67	Memuaskan
WINDA SARI IMELDA	2	3	3	3	11	91,67	Memuaskan
YOGA DINAFI	3	3	3	2	11	91,67	Memuaskan
$\Sigma$	50	51	55	56	212	1766,67	

**Tabel 13. Hasil Tes Keseluruhan Kemampuan Tendangan Taekwondo dengan Model Baru**

Sampel	Penilaian Keterampilan Teknik Tendangan Taekwondo					$\Sigma$	Nilai	Keterangan
	<i>Ap Chagi</i>	<i>Dolyo Chagi</i>	<i>Yop Chagi</i>	<i>Dwi Chagi</i>	<i>Naeryo Chagi</i>			
ANTON CIPTONO	12	11	11	13	10	57	86,36	Baik
AHMAD MAULANA	12	12	12	12	11	59	89,39	Memuaskan
AGUS HERMAWAN	9	9	12	11	9	50	75,76	Cukup
ANDRI WAHYUDI	11	11	12	12	10	56	84,85	Baik
BUDI HERMAWAN	9	11	11	9	9	49	74,24	Cukup
CANDRA ANGGIA	11	10	11	13	9	54	81,82	Baik
DEDDY ROSADI	10	8	10	12	9	49	74,24	Cukup
FITRI AMELIA	11	12	12	13	11	59	89,39	Memuaskan
HARMOKO	10	10	12	12	10	54	81,82	Baik
INES SARTIKA	11	10	11	11	11	54	81,82	Baik
IRMAN PUJIANTO	12	10	11	12	9	54	81,82	Baik
JUITA NANDA	10	11	11	12	10	54	81,82	Baik
MEGA SERI SUNDARI	10	9	12	13	10	54	81,82	Baik
RENI OKTADINATA	10	9	11	11	9	50	75,76	Cukup
RUDI HARTONO	11	12	12	13	11	59	89,39	Memuaskan
SUSILA WATI	11	9	10	11	10	51	77,27	Baik
SAMSUL BAHRI	10	10	11	13	9	53	80,30	Baik

TAUFAN ALHIDA	9	10	11	10	10	50	75,76	Cukup
WINDA SARI IMELDA	11	10	10	11	9	51	77,27	Baik
YOGA DINAFI	11	11	11	11	11	55	83,33	Baik
$\Sigma$	<b>211</b>	<b>205</b>	<b>224</b>	<b>235</b>	<b>197</b>	<b>1072</b>	<b>1624,24</b>	

Untuk menghitung rata-rata efektifitas model latihan uji lapangan dilakukan dengan menggunakan skor ideal sebagai berikut :

$$\text{Skor Ideal} = 66 \times 20 = 1320$$

Keterangan:

66 : Tahapan gerakan yang menjadi penilaian

20 : Jumlah responden

Berdasarkan tabel lampiran 4 maka diperoleh jumlah data 1072 maka dengan demikian efektifitas model latihan baru secara keseluruhan adalah  $1072 : 1320 = 0,80$  atau 80% dari kriteria yang diharapkan. Hasil tes latihan baru diperoleh 80% dari katagori yang diharapkan.

**Tabel 14. Tingkat Katagori Keberhasilan Atlet Menguasai Tendangan Taekwondo**

Nilai	Makna	Keterangan	Jumlah
$\geq 88,4$	Memuaskan	Latihan Berhasil	3
76,8 - 88,4	Baik	Latihan Berhasil	12
65,2 – 76,8	Cukup	Latihan Kurang Efektik	5
53,6 – 65,2	Kurang	Latihan Tidak Berhasil	-



**MODEL LATIHAN BARU (Test Akhir)**

<b>No</b>	<b>X1 (Model Baru)</b>	<b><math>(X-\bar{X})</math></b>	<b><math>(X-\bar{X})^2</math></b>
1	57	3,4	11,56
2	59	5,4	29,16
3	50	-3,6	12,96
4	56	2,4	5,76
5	49	-4,6	21,16
6	54	0,4	0,16
7	49	-4,6	21,16
8	59	5,4	29,16
9	54	0,4	0,16
10	54	0,4	0,16
11	54	0,4	0,16
12	54	0,4	0,16
13	54	0,4	0,16
14	50	-3,6	12,96
15	59	5,4	29,16
16	51	-2,6	6,76
17	53	-0,6	0,36
18	50	-3,6	12,96

19	51	-2,6	6,76
20	55	1,4	1,96
$\sum x$	1072	0	202,8
$\bar{X}$	53,6		
S	3,26		
$S^2$	10,62		
r	1		

$$s_1 = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{71,2}{20 - 1}} = \sqrt{\frac{71,2}{19}} = \sqrt{3,74} = 1,93$$

$$s_2 = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{202,8}{20 - 1}} = \sqrt{\frac{202,8}{19}} = \sqrt{10,67} = 3,26$$

$$r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} = \frac{956 \times 1072}{\sqrt{(913936)(1149184)}} = \frac{1024832}{1024832} = 1$$

## Lampiran 7

Untuk membuktikan signifikansi perbedaan model latihan lama (konvensional) dengan metode latihan baru, perlu di uji secara statistik dengan t-tes berkorelasi (*related*).

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} + 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Dimana :

$\bar{x}_1$  = rata-rata sampel 1 (sistem kerja lama)

$\bar{x}_2$  = rata-rata sampel 2 (sistem kerja baru)

$s_1$  = simpangan baku sampel 1      $s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$

$s_2$  = simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  = varians sampel 1

$s_2^2$  = varians sampel 2

$r$  = korelasi antara data kedua kelompok      $r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$

Data tes tendangan taekwondo yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Nilai-nilai kinerja model latihan konvensional dan Metode model latihan baru**

No	X (lama)	Y (baru)
N	20	20
$\sum X$	956	1072
$\bar{X}$	47,8	53,6
S	1,93	3,26
$S^2$	3,72	10,62
R	1	1

Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho : efektifitas pendekatan metode latihan baru lebih kecil atau sama dengan pendekatan metode latihan lama

Ha : efektifitas pendekatan metode latihan baru lebih baik dari pendekatan metode latihan lama

Ho :  $\mu_1 \leq \mu_2$

Ha :  $\mu_1 > \mu_2$

Pengujian dengan t-test berkorelasi uji fihak kanan. Menggunakan uji fihak kanan karena, hipotesis alternative (Ha) berbunyi “lebih baik”

Maka :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

$$s_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{71,2}{20 - 1}} = \sqrt{\frac{71,2}{19}} = \sqrt{3,74} = 1,93$$

$$s_2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{202,8}{20 - 1}} = \sqrt{\frac{202,8}{19}} = \sqrt{10,67} = 3,26$$

$$r = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}} = \frac{956 \times 1072}{\sqrt{(913936)(1149184)}} = \frac{1024832}{1024832} = 1$$

$$t = \frac{47,8 - 53,6}{\sqrt{\frac{3,72}{20} + \frac{10,6}{20} - 2 \cdot 1 \left( \frac{1,93}{\sqrt{20}} \right) \left( \frac{3,26}{20} \right)}} = -52,7$$

Untuk membuat keputusan, apakah perbedaan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk  $n - 2 = 18$ . Berdasarkan lampiran tabel II dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila dk 18, untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1,734. Bila harga t hitung jatuh pada daerah penerimaan  $H_a$ , maka  $H_a$  yang menyatakan bahwa metode pembelajaran baru lebih baik dari metode pembelajaran lama diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata t hitung  $-52,7$  jatuh pada penerimaan  $H_a$  atau penolakan  $H_0$ . Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas pendekatan metode latihan baru dan lama.



Target / Mitt)			
<p>Tendangan <i>Dollyo chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Baldeung)</i></li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Istirahat</b></p>	5 menit		
<p>Tendangan <i>Yop chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Balnal)</i></li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Dwi chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> <li>• <i>Gradually Kick</i></li> <li>• <i>Fast Kick</i></li> <li>• <i>Exercises for Conter Kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Naeyrio chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mitt kick</i></li> <li>• <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></li> </ul>	15 Menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> </ul>	10 menit		





(Menendang diantara Target / Mitt)			
<p>Tendangan <i>Dollyo chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Baldeung)</i></li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Istirahat</b></p>	5 menit		
<p>Tendangan <i>Yop chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Balnal)</i></li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Dwi chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> <li>• <i>Gradually Kick</i></li> <li>• <i>Fast Kick</i></li> <li>• <i>Exercises for Conter Kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Naeyrio chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mitt kick</i></li> <li>• <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></li> </ul>	15 Menit	5 / 2	

Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Briving</li> <li>• Doa.</li> </ul>	10 menit		
--	-------------	--	--

### PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan : Teknik Tendangan Taekwodo

Tujuan : Melatih kemampuan tendangan Taikwondo dengan baik dan benar sesuai dengan acuan pedoman beladiri Taekwondo Indonesia

Durasi : 120 menit

Hari , Tanggal : Senin 02 Juni 2014

Kegiatan	Durasi	Set/rep	keterangan
Doa. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Statis</li> <li>• Dinamis</li> </ul>	10 menit		
Inti  Latihan Tendangan <i>Ap Chagi</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i></li> <li>• <i>Kick and Retrieve</i></li> <li>• <i>Front Kick With Hopping</i></li> <li>• <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts (Menendang diantara Target / Mitt)</i></li> </ul>			
<p><b>Tendangan Dollyo chagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Baldeung)</i></li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Istirahat</b></p>	5 menit		
<p><b>Tendangan Yop chagi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Balnal)</i></li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Tendangan Dwi chagi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> <li>• <i>Gradually Kick</i></li> <li>• <i>Fast Kick</i></li> <li>• <i>Exercises for Conter Kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Tendangan Naeyrio chagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mitt kick</i></li> </ul>	15 Menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></li> </ul>			
Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Briving</li> <li>• Doa.</li> </ul>	10 menit		

### PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan : Teknik Tendangan Taekwodo

Tujuan : Melatih kemampuan tendangan Taikwondo dengan baik dan benar sesuai dengan acuan pedoman beladiri Taekwondo Indonesia

Durasi : 120 menit

Hari , Tanggal : Rabu 04 Juni 2014

Kegiatan	Durasi	Set/rep	keterangan
Doa. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Statis</li> <li>• Dinamis</li> </ul>	10 menit		
Inti  Latihan Tendangan <i>Ap Chagi</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i></li> <li>• <i>Kick and Retrieve</i></li> <li>• <i>Front Kick With Hopping</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></li> <li>• <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts (Menendang diantara Target / Mitt)</i></li> </ul>			
<p><b>Tendangan Dollyo chagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Baldeung)</i></li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Istirahat</b></p>	5 menit		
<p><b>Tendangan Yop chagi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Balnal)</i></li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Tendangan Dwi chagi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> <li>• <i>Gradually Kick</i></li> <li>• <i>Fast Kick</i></li> <li>• <i>Exercises for Conter Kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut

<p>Tendangan <i>Naeyrio chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mitt kick</i></li> <li>• <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></li> </ul>	15 Menit	5 / 2	(Learning to doing)
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Briving</li> <li>• Doa.</li> </ul>	10 menit		

### PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan : Teknik Tendangan Taekwodo

Tujuan : Melatih kemampuan tendangan Taikwondo dengan baik dan benar sesuai dengan acuan pedoman beladiri Taekwondo Indonesia

Durasi : 120 menit

Hari , Tanggal : Jum'at 06 Juni 2014

Kegiatan	Durasi	Set/rep	keterangan
<p>Doa. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Statis</li> <li>• Dinamis</li> </ul>	10 menit		
<p>Inti</p> <p>Latihan Tendangan <i>Ap Chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shaping the foot end (Ap</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak

<p><i>Cuk</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kick and Retrieve</i></li> <li>• <i>Front Kick With Hopping</i></li> <li>• <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></li> <li>• <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i> (Menendang diantara Target / Mitt)</li> </ul>			<p>dan tujuan dari tendangan tersebut (<i>Learning to doing</i>)</p>
<p>Tendangan <i>Dollyo chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping</i> (<i>Baldeung</i>)</li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	<p>20 menit</p>	<p>5 / 2</p>	<p>Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut (<i>Learning to doing</i>)</p>
<p><b><i>Istirahat</i></b></p>	<p>5 menit</p>		
<p>Tendangan <i>Yop chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping</i> (<i>Balna</i>)</li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	<p>20 menit</p>	<p>5 / 2</p>	<p>Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut (<i>Learning to doing</i>)</p>
<p>Tendangan <i>Dwi chagi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> <li>• <i>Gradually Kick</i></li> </ul>	<p>20 menit</p>	<p>5 / 2</p>	<p>Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fast Kick</i></li> <li>• <i>Exercises for Conter Kick</i></li> </ul> <p>Tendangan <i>Naeyrio chagi</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mitt kick</i></li> <li>• <i>In Site Spinning Kick and Out Side Successive</i></li> </ul> <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Briving</li> <li>• Doa.</li> </ul>	15 Menit	5 / 2	dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
	10 menit		

### PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan : Teknik Tendangan Taekwodo

Tujuan : Melatih kemampuan tendangan Taikwondo dengan baik dan benar sesuai dengan acuan pedoman beladiri Taekwondo Indonesia

Durasi : 120 menit

Hari , Tanggal : Minggu 08 mei 2014

Kegiatan	Durasi	Set/rep	keterangan
Doa. Pemanasan	10 menit		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Statis</li> <li>• Dinamis</li> </ul>			
Inti			
Latihan Tendangan <i>Ap</i>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan

<p><i>Chagi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shaping the foot end (Ap Cuk)</i></li> <li>• <i>Kick and Retrieve</i></li> <li>• <i>Front Kick With Hopping</i></li> <li>• <i>Consecutive Kicking with bolt feet</i></li> <li>• <i>Front Kick Putting the Weight on the Front</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts (Menendang diantara Target / Mitt)</i></li> </ul>			dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Dollyo chagi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Baldeung)</i></li> <li>• <i>Turning the Waist and Supporting Foot</i></li> <li>• <i>Lie Down and Kick Using the Lower Lag Only</i></li> <li>• <i>Instant Kick</i></li> <li>• <i>Kick Between Mitts</i></li> <li>• <i>Fast kick</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p><b>Istirahat</b></p>	5 menit		
<p>Tendangan <i>Yop chagi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instep Shaping (Balnal)</i></li> <li>• <i>Lie Down and Practice</i></li> <li>• <i>Hold a chair and practice</i></li> <li>• <i>Low – Mid – High Level Practice</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan dengan memperhatikan kesempurnaan gerak dan tujuan dari tendangan tersebut ( <i>Learning to doing</i> )
<p>Tendangan <i>Dwi chagi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Back kick holding a chair</i></li> </ul>	20 menit	5 / 2	Latihan dilakukan



**LAMPIRAN 9****DOKUMENTASI**

Gambar 1. Lokasi penelitian



Gambar 2. Peneliti memberikan arahan dan penjelasan.

Pelaksanaan kegiatan penelitian



gambar 3. Sempel melakuakn gerakan pemanasan



Gambar 4. Sempel melakukan gerakan model latihan  
*Shaping the foot end (Ap cuk)*



Gambar 5. Sampel melakukan gerakan model latihan

*Kick and Retrieve*



Gambar 6. Sampel melakukan model latihan

*Front kick with hopping*



Gambar 7. Sampel melakukan model latihan tendangan  
*Consecutive kicking with bolt feet*



Gambar 8. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Front kick putting the weight on the front*



Gambar 9. Sampel melakukan gerakan model latihan

*Kick between mitts*



Gambar 10. Sampel melakukan gerakan model latihan

*Instep Shaping (Baldeng)*





Gambar 11. Peneliti mempraktikkan gerakan model latihan  
*Turning the waist and supporting foot*



Gambar 12. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Lie down and using lower lag only*



Gambar 13. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Instand Kick*



Gambar 14. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Kick between mitts*



Gambar 15. Sempel melakukan model latihan  
*Fast Kick*



Gambar 16. Sempel melakukan gerakan model latihan  
*Side of the foot (balnal)*



Gambar 17. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Lidown and practice*



Gambar 18. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Hold a chair and practice*



Gambar 19. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Loe – mid – higt level*



Gambar 20. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Back kick holding a chair*



Gambar 21. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*Fast kick*



Gambar 22. Sampel memperagakan model latihan  
*Mitt kick*



Gambar 23. Sampel melakukan gerakan model latihan  
*In side spinning kick and out side successive*



Gambar 24. Foto Anggota UKM Universitas Jambi

### TAHAPAN KEGIATAN PENELITIAN

No	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT
	14 Mei 2014	Seminar Proposal	PPs – UNJ
	19 Mei 2014	Permohonan Izin Penelitian	PPs - UNJ
	22 Mei 2014	Izin Penelitian	FIK UNJA
	24 Mei 2014	Pelaksanaan Uji Coba Kelompok Kecil	FIK UNJA
	28 Mei 2014	Pelaksanaan Penelitian	Jambi
	10 – 25 juni 2014	Penulisan Laporan Penelitian	Jambi- Jakarta



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**BOY INDRAYANA**, lahir di kota Medan, pada tanggal 15 Desember 1981, merupakan putera ke 2 dari 6 bersaudara Bapak M Nur Guacie dan Ibu Nur Ichwani Harahap. menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar MIN Medan Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, lulus Tahun 1994, Sekolah Menengah Pertama SMP Pahlawan Nasional lulus Tahun 1997, Sekolah Menengah Atas SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Deli Serdang lulus Tahun 2000, Tahun 2002 melanjutkan kuliah S1 di Universitas Negeri Medan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) lulus Tahun 2007. Sejak September 2012 mengikuti Program Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Desember 2008 Lulus CPNS - PNS sebagai tenaga pengajar di Universitas Jambi sampai dengan sekarang. September 2010 Penulis menikah dengan Eva Rati Suhanna Harahap, S.Pd. Pengalaman di organisasi Wakil Sekertaris ISORI Provinsi Jambi. Wakabid IPTEK KONI Kota Jambi. Pengalaman dibidang Pelatihan *coaching Klinik* Taekwondo pada tahun 2000 dan 2003 di Kota Medan dengan menyandang Sabuk Hitam DAN I KUKKIWON. Pelatih di Universitas Negeri Medan tahun 2002 sd 2007. Tahu 2007 Pernah Bekerja sebagai pengajar di SD IT Nurul Ilmi Medan sampai dengan 2008.