

Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Menggunakan *Pyongyo* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Dojang

Della Distin Wathoni¹, Elya Wibawa², Intan Kusumawardani³

¹ Program Studi Pend. Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Email: deladistin@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of goal modification training using *pyongyo* on the kick speed of *dollyo chagi* in the dojang athletes of SMAN 1 Gerung. In this study, the methods used to obtain data were the observation method, the documentation method, and the action test method. The research design used in this study used a one group pre-test post-test design. The population is the dojang athletes of SMAN 1 Gerung. The sampling technique in this study using purposive sampling technique, the sample in this study were 10 junior athletes aged 15-17 years. The instrument in the implementation of this research is the kick speed ability test. The data analysis method used statistical analysis using the t-test formula as a test of the research hypothesis. Based on the results of data analysis, the t-count value is = 5.417. Then looking at the t-table value with a significant level of 5% at the N-1 degrees of freedom ($10-1 = 9$), the value = 1.833. Based on the results of the t-count value test with t-table, it is known that the t-count value is greater than the t-table value, namely = $5.417 > 1.833$. It means that the null hypothesis (H_0) is "rejected" and the working hypothesis (H_a) is "accepted", so it can be concluded that "there is an effect of goal modification training using *pyongyo* on the kick speed of *dollyo chagi* in the dojang athletes of SMAN 1 Gerung.

Key words: Modification of the goal using *pyongyo*, speed, *dollyo chagi*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *dojang* SMAN 1 Gerung. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah metode observasi, metode dokumentasi, dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*. Yang menjadi populasi adalah atlet *dojang* SMAN 1 Gerung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet junior berusia 15-17 tahun berjumlah 10 orang. Adapun instrumen dalam pelaksanaan penelitian ini adalah tes kemampuan kecepatan tendangan. Metode analisis data menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus *t-test* sebagai uji hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh nilai t-hitung sebesar = 5,417. Kemudian melihat nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan N-1 ($10-1= 9$) didapatkan nilai = 1,833. Berdasarkan hasil uji nilai t-hitung dengan t-tabel maka diketahui nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel yaitu = $5,417 > 1,833$. Berarti hipotesis nihil (H_0) "ditolak" dan hipotesis kerja (H_a) "diterima", sehingga dapat ditarik simpulan bahwa "ada pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet dojang SMAN 1 Gerung.

Keyword: *Modifikasi gawang menggunakan pyongyo,Kecepatan,dollyo chagi*



PENDAHULUAN

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negara Korea. *Taekwondo* merupakan seni beladiri menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Seni beladiri ini dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. *Taekwondo* dibagi menjadi 2 kategori, yaitu *kyourugi* dan *poomsae*. *Kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (*taekwondoin*) dimana mereka saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat *point* sekaligus menjaga diri agar tidak terkena *point* bagi lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam *taekwondo*. Beladiri yang satu ini bisa disebut juga olahraga yang sudah merakyat atau dengan kata lain *taekwondo* adalah cabang olahraga yang sudah berkembang hampir ke seluruh belahan dunia. *Taekwondo* dipertandingkan di olimpiade tahun 1992 di Barcelona Spanyol tapi sifatnya masih eksibisi, dan resmi sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di olimpiade pada tahun 1996 pada olimpiade Atlanta Amerika Serikat.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Dengan demikian *Taekwondo* akan membentuk sikap mental dan etika yang kuat bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajari *Taekwondo* dengan benar. *Taekwondo* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari *Taekwondo*, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Menurut Sajoto (1998) mengatakan bahwa: "Kecepatan adalah kemampuan seorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Oleh sebab itu proses latihan kemampuannya harus mendapat perhatian khusus. Seorang *Taekwondoin* tidak akan dapat menendang dengan baik bila atlet *Taekwondo* tersebut tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik.

Menurut Suryadi (2002). Tendangan yang benar pada saat melakukan tendangan adalah sebagai berikut:

1. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.
2. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*.

3. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
4. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
5. Koordinasikan seluruh gerakan tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

Dollyo chagi merupakan salah satu dari beberapa tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *dollyo chagi* merupakan ibu dari segala tendangan yang mana tendangan yang kompleks terbentuk dari tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* juga merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dari *power* tendangan yang dihasilkan.

Tendangan *dollyo chagi* pada dasarnya menggunakan bantalan kaki namun sering pula menggunakan punggung kaki. Dalam pertandingan olahraga taekwondo untuk memperoleh poin, seorang taekwondoin (*atlet*) harus mampu memiliki kemampuan menendang yang baik yaitu menggunakan teknik serangan yang benar, bertenaga, serta faktor yang paling penting adalah kecepatan dan keseimbangan pada saat melakukan tendangan maupun bertahan. Kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang dilaksanakan karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis.

Latihan merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu. Dalam cabang olahraga taekwondo, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dan merupakan faktor penentu terutama saat taekwondoin berada dalam situasi pertandingan. Hal ini didasarkan pada tuntutan pertandingan olahraga taekwondo yang biasanya berlangsung secara dinamis dan cepat.

Dollyo chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam beladiri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Pernyataan tersebut diketahui dari hasil penelitian Rachmahani (2017), dengan judul penelitian efektivitas tendangan *checking yeop chagi*, *dollyo chagi*, dan *idan dollyo chagi* dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo*

kyorugi kelas senior di UPI Challenge National Taekwondo Championship tahun 2016 dengan hasil presentase hasil akhir *dollyo chagi* sebesar 20,11%, *checking yeop chagi* sebesar 15,96%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 12,50% untuk atlet putra dan *dollyo chagi* sebesar 13,79%, *checking yeop chagi* sebesar 10,28%, dan *idan dollyo chagi* sebesar 47,69% untuk atlet putri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini experiment dengan rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari 20 orang atlet Dojang SMAN 1 Gerung, Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan tendangan dari Lubis dan Wordoyo, tes dapat dilakukan 3 kali dan diambil tendangan yang terbanyak dengan ketinggian *sandsack/target* 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) tendangan *dollyo chagi* selama 10 detik, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa program latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan dalam seminggu, setelah diberikan perlakuan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan tes tendangan *dollyo chagi* selama 10 detik. Dari hasil analisa data, diperoleh nilai *t*-hitung sebesar =5,417. Kemudian melihat nilai *t*-tabel taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $n-1$ ($10-1=9$) didapatkan nilai = 1,833. Berdasarkan hasil nilai *t*-hitung dan *t*-tabel maka diketahui nilai *t*-hitung lebih besar dari nilai *t*-tabel yaitu = 5,417 > 1,833.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet dojang SMAN 1 Gerung, dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dimana atlet berlatih menggunakan modifikasi gawang menggunakan *Pyongyo* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan peningkatan sebesar 41,258%. Pemberian latihan (*treatment*) selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi 3 kali seminggu pada hari Senin, Rabu, Jumat dimana setiap minggu beban latihan akan ditingkatkan disesuaikan dengan kemampuan atlet. Latihan yang diberikan diawali dengan 5 set dan 7 repetisi kaki kanan dan 7 repetisi kaki kiri sebagai adaptasi awal terhadap model latihan dan adaptasi otot terutama otot tungkai. Repetisi 14 (7 kanan + 7 kiri) adalah berdasarkan kategori paling rendah dalam norma kecepatan tendangan, dan paling tinggi diberikan dengan repetisi 24 (12 kanan + 12 kiri) berdasarkan nilai tertinggi pada kategori baik untuk norma kecepatan tendangan. *Recovery* diberikan dengan perbandingan 1 : 8 karena kemampuan setiap atlet berbeda, ada yang mampu melakukan tendangan dalam

waktu yang lebih singkat dan ada yang membutuhkan waktu lebih lama dari yang lainnya, karenanya waktu *recovery* ditentukan oleh kemampuan atlet dalam melakukan tendangan.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data diperoleh bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari nilai *t*-tabel yaitu: $5,417 > 1,833$ dimana hal ini menunjukkan ada pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Dojang SMAN 1 Gerung. Dari hasil analisa di atas dapat dikatakan bahwa program latihan dan model latihan yang diberikan terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Dojang SMAN 1 Gerung. Hal ini sesuai dengan pendapat Firdaus dan Sari (2018) yang menyatakan peningkatan ketrampilan tendangan khususnya pada teknik *dollyo chagi* didapatkan dari proses latihan yang terstruktur, dan latihan merupakan "suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dari *excercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat". Bentuk suatu latihan harus disesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan kebutuhan yang akan dilatih sehingga latihan sesuai dan tepat sasaran. Materi suatu latihan harus terkemas dengan baik sehingga bentuk latihan harus disesuaikan dengan media secara bertahap dan tingkat kesulitan yang berbeda. Penggunaan alat yang tepat akan memberikan pengalaman berlatih yang baik terhadap gerakan yang akan dilatih, selain itu dapat mendukung terbentuknya latihan yang kreatif dan variatif.

Dalam setiap atlet pasti mempunyai kekurangan termasuk saat melakukan tendangan, sehingga kekurangan yang dimiliki oleh atlet itu menjadi tugas untuk pelatih agar bisa menutupi kekurangan tersebut dengan program-program latihan. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan kecepatan tendangan *taekwondod* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* yang dilaksanakan secara sistematis teratur dan terprogram terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Dojang SMAN 1 Gerung. Dari penjabaran di atas, dapat dinyatakan bahwa latihan harus dilakukan secara sistematis, terprogram sehingga akan terjadi otomatisasi gerakan dan dari hal yang sulit dan membutuhkan waktu dan tenaga yang banyak akan menjadi mudah untuk dilakukan dan menggunakan waktu dan tenaga yang sedikit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data diperoleh bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari nilai *t*-tabel yaitu: $5,417 > 1,833$ dimana hal ini menunjukkan ada pengaruh latihan modifikasi gawang menggunakan *pyongyo* terhadap kecepatan



tendangan *dollyo chagi* pada atlet Dojang SMAN 1 Gerung tahun 2021". Dari hasil analisa di atas dapat dikatakan bahwa program latihan dan model latihan yang diberikan terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Dojang SMAN 1 Gerung

DAFTAR PUSTAKA

- DeviTirtawirya (2005). *Metode Melatih teknik dan taktik Taekwondo*. FIK.UNY
- Firdaus,G.Z.N., & Sari, I.P.T.P. (2018) *Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolase De Brito Yogyakarta*.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,7 (7).
- Gandi, A. (2013) *Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo (Doctoral dissertation,Universitas Pendidikan Indobnesia)*.
- Muluk, Dangcina dan Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Muslim Hidayat dkk, (2019) *Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Dojang Teladan Kota Bengkulu*. NESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (2) 2019
- Rachmahani,W. (2017) *Efektivitas Tendangan Checking Yeop Chagi,Dollyo Chagi dan Idan Dollyo Chagi Dalam Membuka Serangan pada Pertandingan Taekwondo Kyorugi Kelas Senior Di Upi Challenge National Taekwondo Championship tahun 2016*.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ,6 (4).
- Suryadi, V.Y. (2002). *Taekwondo Poomsae Taeguek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.