

PENGARUH MODEL LATIHAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI MENGGUNAKAN ELASTIS POWER TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA OLAHRAGA TAEKWONDO OEMAR DIYAN KABUPATEN ACEH BESAR

¹⁾Teuku Muhammad Kausar; ²⁾Edi Azwar; ³⁾Jalaluddin
^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi FKIP
Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 12 Mei 2024

Revised: 1 Juni 2024

Accepted: 4 Juli 2024

Keyword:

Model Tendangan Dollyo Chagi; Elastis Power; Daya Ledak Otot Tungkai.

Email Corresponding Author:
szaickmz@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis power terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pesantren Oemar Diyan Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pesantren Oemar Diyan. Dari kelompok eksperimen *Mean Difference* sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 14,80 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 77,02% sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 14,80 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 33,78%.

How to Cite:

Kausar, T. M., Azwar, E., and Jalaluddin. (2024). Pengaruh Model Latihan Tendangan Dollyo Chagi Menggunakan Elastis Power Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Olahraga Taekwondo Oemar Diyan Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Seramoe Education*, 1(2), 298–306.

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan

taekwondo yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi dan perhatian. Dengan demikian komponen biomotor sangat diperlukan dalam mengoptimalkan pencapaian prestasi atlet taekwondo.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi adalah beladiri *taekwondo*. *Taekwondo* merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Olahraga beladiri ini sangat terkenal dan berkembang pesat di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya *club*, pelaksanaan kejuaraan diberbagai tingkat, dan di sekolah-sekolah telah menerapkan olahraga beladiri *taekwondo* dalam salah satu ekstrakurikuler. Pondok Pesantren Oemar Diyan sendiri terdapat banyak cabang ekstrakurikuler olahraga yang aktif seperti bola basket, sepak bola, bola voli, futsal, tenis meja, pencak silat, *Panahan*, *drumband* dan *taekwondo* yang sering diikuti sertakan dalam berbagai kejuaraan. Prestasi yang pernah diraih peserta ekstrakurikuler Pondok Pesantren Oemar Diyan dalam cabang olahraga *taekwondo* adalah juara 3 kejuaraan *Poomsae Phonix Golden Cup 2019*, juara 1 kelas under 56, juara 1 dan 3 kelas under 58, juara 1 dan 2 kelas under 45 putri.

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: 49-52), 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 7,69% untuk atlet putri.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian

ini adalah: Apakah menggunakan Elastis Power dapat meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo Oemar Diyan Aceh Besar. *Training* menurut Weineck (2019), adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani, (2023) adalah “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya”. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Marseline, & Harsono, (2017) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental”.

Menurut Sjahriani (2017) Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis dingin, dan sebagainya. Menurut Oktariana & Hardiyono (2020) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan.

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir. Dengan itu peneliti akan mengajukan hipotesis bahwa ada pengaruh latihan memakai elastis power terhadap *power* tungkai atlet taekwondo Pesantren

Oemar Diyan Kabupaten Aceh Besar. Elastis Power Modifikasi merupakan sebuah benda yang digunakan sebagai alat Bantu pemudah Tendangan. Elatis power modifikasi dalam penelitian ini menggunakan Karet Ban Dalam Motor. Elastis modifikasi dalam penelitian ini menggunakan Karet Ban Motor karena mudah didapat, murah, praktis, dan aman.

Pyongyo merupakan alat yang digunakan untuk melatih tendangan padabagian sasaran yang ingin dilatih. *Pyongyo* yang digunakan pada penelitian ini berbahan bantalan busa yang dilapisi oleh kulit oscar. *Pyongyo* memiliki panjang keseluruhan 43 cm sedangkan panjang pada bagian pegangan 5 cm dan lebar bagian sasaran atau bantalan busa 22 cm. *Pyongyo* berfungsi untuk membentuk perkenaan pada punggung kaki dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*. *Pyongyo* yang digunakan merupakan target yang umum digunakan pada saat latihan.

Taekwondo menurut Nopi Heriadi (2023) taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan Taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri Korea yang diminati diseluruh dunia. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dari pengertian *taekwondo* di atas bahwa *taekwondo* adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang terdiri dari tendangan, pukulan, dan seni dalam bertarung tanpa menggunakan senjata untuk melindungi diri dari bahaya.

Jurus dalam beladiri *Taekwondo (Poomsae)* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*) adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang bisaanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan. Pertarungan dalam beladiri *taekwondo (Kyorugi)* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Kyorugi menurut Wasisto, et. al (2017), adalah pertarungan antara dua orang *taekwondoin* dimana mereka akan saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat menjatuhkan lawan dan menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di *taekwondo*. Untuk itu dalam *kyorugi* diperlukan suatu ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, *fleksibilitas* dan variasi-variasi tendangan, serangan dan pertahanan serta mental itu sendiri yang kuat, jadi *kyorugi* merupakan gabungan dari fisik, mental, teknik, spirit, serta gerakan *taekwondo* yang dapat diaplikasikan dalam pertarungan. Teknik yang boleh digunakan dalam *kyorugi* yaitu teknik tangan (*jireugi*) dan kaki (*chagi*).

Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan atau aktivitas sekolah yang dilakukan diluar jam pelajaran sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler menurut Shilviana, & Hamami (2020), adalah suatu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pembina SMA dalam Wibowo (2015: 2), juga diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Olahraga beladiri *taekwondo* di Indonesia berkembang sangat pesat, khususnya di Nanggroe Aceh Darussalam, terutama pada tingkat pelajar. Hal tersebut dapat dilihat pada event-event kejuaraan tingkat daerah, nasional, dan internasional yang diikuti oleh para pelajar. Pertandingan *taekwondo* di Indonesia telah menggunakan teknologi baru bernama PSS (*Protector scoring system*) yang dikenal dengan istilah elektronik perlindungan badan yang membantu wasit pada saat pertandingan sehingga obyektif dan mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang berdampak pada prestasi atlet. Secara teknis area badan akan dipasang sensor dengan kepekaan yang berbeda sesuai kelas masing-masing atlet. Selain di badan di bagian kaki juga dipasang sensor yang berfungsi untuk memunculkan poin dari suatu tendangan yang diarahkan ke arah kepala ataupun badan.

Teknik tendangan *dollyo chagi* dapat diaplikasikan lebih mudah karena dapat divariasikan dengan berbagai bentuk langkah untuk memulai atau membalas tendangan. Teknik tendangan *dollyo chagi* akan mudah menghasilkan poin apabila perkenaan punggung kaki tepat mengenai PSS pada saat menendang, hal tersebut dikarenakan adanya sensor dibagian punggung kaki apabila mengenai bagian sensor yang terpasang dibagian lawan. Peserta ekstrakurikuler harus lebih terampil dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* agar mudah untuk mendapatkan poin pada saat bertanding. Maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu latihan yang menggunakan model latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power Modifikasi pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pondok Pesantren Oemar Diyan, sehingga akan mengetahui adakah pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pondok Pesantren Oemar Diyan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang salah satu cirinya adalah tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipersentasikan. Penelitian deskriptif tidak di maksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang variable, gejala atau sesuatu keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Payatnya, & Jayantika (2018), adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest Kontrol Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016: 112). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yakni keterampilan tendangan *dollyo chagi*. Menurut Kerlinger dalam (Khairinal, 2016:285) variabel penelitian adalah simbol atau lambang yang padanya kita letakkan bilangan atau nilai. Definisi lain variabel penelitian adalah suatu gejala alam, kemasyarakatan, sosial atau

fenomena-fenomena alam yang yang nampak dalam kehidupan bermasyarakat baik dalam bidang lingkungan, komunikasi, rumah tangga, pendidikan, ekonomi, politik, sosiologi, psikologi dan bidang lainnya yang dapat di teliti dan semua ini perlu diteliti untuk di pecahkan supaya terselesaikan. Pada penelitian ini terdapat 2 variabel bebas (independent) dan 1 variabel terikat (dependent).

Pada prinsipnya melakukan penelitian adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasa dinamakan instrumen penelitian. Menurut Nurlan (2019) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan prosedur penelitian dan untuk sistematisnya dalam penelitian Langkah- Langkah penelitian sehingga memudahkan dalam memahami bagaimana penelitian ini di laksanakan, maka perlu di buat suatu rancangan penelitian yang dapat di memberikan gambaran tentang pelaksanaan penelitian. Adapun rancangan penelitian yang di buat adalah yang bersifat *Pretest-Posttest Kontrol Group Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Al hamid, et. al, 2016: 112).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pesantren Oemar Diyan. Penelitian ini dilaksanakan di Pesantren Oemar Diyan sampel penelitian ini sebanyak 10 orang peserta ekstrakurikuler, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Latihan *Dollyo chagi* Menggunakan Elastis Power *Pretest*

Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Latihan *Dollyo chagi* Menggunakan Elastis Power Kelompok Eksperimen dan Kontrol *Pretest*

Statistik	Skor Eksperimen	Skor Kontrol
Rata-rata	14,80	14,80
Tengah	15	15
Simpangan baku	3.79	4.10
Range	9	11
Terendah	13	14
Tertinggi	16	15

Data tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power untuk kelompok eksperimen dengan rata-rata sebesar 14,80, nilai tengah 15, dan simpangan baku 3.79 sedangkan skor tertinggi sebesar 16 dan terendah sebesar 13, sedangkan data untuk kelompok kontrol dapat dideskripsikan dengan rata-rata sebesar 14,80, nilai tengah 15, dan simpangan baku 4,10, sedangkan skor tertinggi sebesar 15 dan terendah sebesar 14.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh simpulan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan *dollyo chagi* menggunakan Elastis Power terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* Pondok Pesantren Oemar Diyan Kabupaten Aceh Besar. *Mean Difference* kelompok eksperimen sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 14,80 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 77,02% sedangkan pada kelompok kontrol *Mean Difference* sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata *pretest* sebesar 14,80 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan *dollyo chagi* sebesar 33,78%.

REFERENSI

- Hariadi, N., Hartono, S., Widodo, A., Muhammad, H. N., & Mukhtarsyaf, F. (2023). *Development of A Validity and Reliability Taekwondo Technical Skill Test Instrument. International Journal of Emerging Research and Review*, 1(3), 000042-000042.
- Mulya, G., Agustriyani, R., Lengkana, A. S., & Putri, M. W. (2023). *Fitment Assistance and Training For Practices "Sedentary Lifestyle". GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 880-888.
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli*

- Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13-26.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- 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).
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler*. Palapa, 8(1), 159-177.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suhar Alhamid, M. I., Daud, Y., Surachman, A., Sugiyono, A., Aditya, H. B., & Mahlia, T. M. I. (2016). *Potential of geothermal energy for electricity generation in Indonesia: A review. Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 53, 733-740.
- jana. 2013. *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Wasisto, H. B., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). *Perbandingan kekuatan otot tungkai pada atlet usia remaja cabang olahraga taekwondo nomor poomsae dan kyorugi di kota semarang (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine)*.