

**PENGARUH GAYA STRADLE TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
DWI HURIGI PADA BELADIRI TAEKWONDO**

JURNAL

Oleh

ZIKO FAJAR RAMADHAN



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

PENGARUH GAYA STRADLE TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DWI HURIGI PADA BELADIRI TAEKWONDO

Oleh

ZIKO FAJAR RAMADHAN

Pembimbing

Drs. Herman Tarigan, M.Pd

Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *gaya straddle* terhadap peningkatan *kecepatan* tendangan dwi hurigi pada atlet taekwondo harper king school lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah atlet taekwondo harper king school lampung. Sampel yang digunakan sebanyak 24 atlet. Teknik pengambilan data untuk kecepatan tendangan dwi hurigi menggunakan stop watch. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan gaya straddle terhadap peningkatan kecepatan tendangan dwi hurigi sebesar 1,04667 sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan peningkatan kecepatan tendangan dwi hurigi kelompok kontrol sebesar 0,2225. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan gaya straddle memberikan pengaruh yang signifikan sedangkan kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi.

Kata kunci : *kecepatan* tendangan dwi hurigi, latihan gaya straddle, pengaruh.

**EFFECT OF STYLE STRADDLE SPEED KICK IN TAEKWONDO
MARTIAL DWI HURIGI**

**By
ZIKO FAJAR RAMADAN**

**Preceptor
Drs. Herman Tarin, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes**

This study aimed to determine the effect of exercise to increase the speed of the straddle style of dwi hurigi kick in taekwondo athletes of Harper King School Lampung. The method used in this research was experimental. The population in this study were taekwondo athletes of Harper King School Lampung. The samples used were 24 athletes. Data retrieval technique to dwi hurigi kick speed was using stop watch. The results showed that there was a significant effect of exercise straddle style against the increasing of dwi hurigi kick speed of 1.04667, while the control group did not show any significant effect on the increasing of dwi hurigi kick speed control group amounted to 0.2225. The conclusion from this study was the straddle style exercises a significant influence, while the control group did not have a significant influence in increasing the dwi hurigi kick speed.

Keywords: influence, exercise straddle style, dwi hurigi kick speed.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Tendangan Dwi Hurigi di dalam taekwondo tergolong tendangan yang memiliki tingkat teknik yang tinggi, tergolong tingkat teknik yang tinggi dikarenakan untuk bisa mengenai sasaran harus memiliki timing yang tepat karena pada umumnya tendangan ini di gunakan sebagai counter attack. Point yang diperoleh apabila taekwondoin bisa mengenai sasaran dengan tendangan dwi hurigi ini adalah empat point dalam pertandingan kyukpa. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan maka penulis ingin menyusun penelitian ini dengan judul “Pengaruh Gaya Straddle terhadap kecepatan Tendangan Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung”

Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di

identifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak Pelatih Taekwondo yang belum mengetahui Pengaruh Gaya Stradle Terhadap Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi.
2. Kurangnya pengetahuan pelatih dan atlet terhadap seberapa besar Pengaruh Gaya Stradle Terhadap Kecepatan Tendangan DwiHurigi. .
3. Belum diketahuinya hasil Pengaruh Gaya Stradle Terhadap Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi.

RumusanMasalah

Penelitian dalam bidang pendidikan jasmani masih perlu banyak dilakukan untuk mencari dan menggali aspek-aspek yang bermanfaat dari pendidikan jasmani tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah Gaya Straddle Dapat Meningkatkan Kecepatan tendangan Dwi Hurigi Pada Beladiri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dari permasalahan yang di angkat adalah :

Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang ada atau tidak nya Pengaruh Gaya Straddle Terhadap Kecepatan tendangan Dwi Hurigi Pada Beladiri Taekwondo.

Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang Pengaruh Gaya Stradle Terhadap Kecepatan tendangan Dwi Hurigi Pada Beladiri Taekwondo Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Penulis
2. Bagi Siswa
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
4. Untuk Pelatih dan Atlet Taekwondo

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Belajar

Menurut Dahar (1996:11) menyatakan, “Belajar dapat

didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisma berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”.

Hakekat Pembelajaran Gerak

Menurut Tarigan (2010:15) bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Syarifudin (3:1997) mengatakan belajar gerak dapat diartikan sebagai rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemik untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan.

Pengertian Taekwondo

Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu Tae, kwon dan do. “Tae” berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki (tendangan), “Kwon” yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta “Do” sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. 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.

Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Suharno (1993), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga.

Pengertian Tendangan Dwi Hurigi

Tendangan Dwi Hurigi dalam taekwondo tergolong tendangan yang memiliki teknik tingkat yang tinggi , tergolong teknik tingkat yang tinggi dikarenakan untuk bisa mengenai sasaran harus memiliki timing yang pas , karena pada umumnya tendangan ini di gunakan sebagai counter attack.

Pengertian Kecepatan

Yuyun Yudiana (2010:10) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota anggota tubuh atau bagian dari system pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, Bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah lompat yang dipasang diatas penopang bilah lompat tinggi.

Hipotesis

Menurut Arikunto (1997 : 67), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul, oleh karena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Sukardi (2013 : 42) hipotesis

adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H₁: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan gaya straddle terhadap kecepatan tendangan dwi hurigi atlet taekwondo harper king school lampung.

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan gaya straddle terhadap kecepatan tendangan dwi hurigi atlet taekwondo harper king school lampung

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Sugiono (2013:73) metodologi penelitian adalah prosedur atau langkah – langkah Yang Tersusun Secara Sistematis untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 106) populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian.dari pengertian populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo harper king school lampung.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, sebaliknya jika subyeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%. Berdasarkan pendapat diatas penulis mengambil sampel seluruh atlet taekwondo harper king school lampung.

Variabel Penelitian

Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilai nya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan

(X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu gaya straddle (X) .

Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan *dwi hurigi*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu dengan pengamatan (observasi). Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Sutrisno Hadi (dalam Sugiono 2013:203) bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Responden yang diteliti adalah Atlet Taekwondo *Harper King School* Lampung dengan sampel sebanyak 24 siswa. Pembagian kelompok berdasarkan *ordinal pairing* dan perlakuan tes berdasarkan ranking. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari kecepatan tendangan *dwi hurigi*. Deskripsi data ini digunakan untuk membandingkan hasil penelitian dari kelompok eksperimen latihan gaya *straddle* (X₁) dan kelompok kontrol(X₂). Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Gaya *Straddle* Dan Kelompok Kontrol.

keterangan	kelompok Latihan Gaya <i>Straddle</i>		kelompok Kontrol	
	tes Awal	tes Akhir	tes Awal	tes Akhir
Jumlah	9,86	7,3	0,15	7,48
rata-rata	82167	775	84583	62333
standar Deviasi	58233	98508	56292	60435
varians	33911	97039	31688	36524
min	2	32	24	26
max	17	57	05	25

Uji Hipotesis

Uji T Pengaruh Kelompok Latihan Gaya Straddle Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi

Hasil analisis pengaruh Latihan Gaya Straddle terhadap peningkatan hasil tendangan dwi hurigi diperoleh rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 1,04667 detik dan nilai standar deviasi 0,86763 detik. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai Sig. 0,002 dan t_{hitung} sebesar 4,179 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,201. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 4,179 > t_{tabel} = 2,201$ atau nilai Sig. $0,002 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Gaya Straddle terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.

Hasil analisis kelompok tanpa perlakuan (kontrol) rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 0,22250 detik dan nilai standar deviasi 0,42570 detik. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai Sig. 0,098 dan t_{hitung} sebesar 1,811 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,201. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 1,811 < t_{tabel} =$

2,201 atau nilai Sig. $0,098 > 0,05$ artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok tanpa perlakuan (kontrol) terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.

Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Gaya Straddle Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi

diperoleh pada tes awal tabel *Independent Samples Test* hasil analisis uji beda tes awal kelompok Latihan Gaya Straddle dan kelompok kontrol terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi nilai $t_{hitung} = -0,103 < 2,074 = t_{tabel}$ atau nilai Sig. (2-tailed) = $0,919 > 0,05$ Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara kelompok Latihan Gaya Straddle dan kelompok kontrol terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua

kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Pada tes akhir tabel *Independent Samples Test* hasil analisis uji beda kelompok Latihan Gaya Straddle dan kelompok kontrol terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi nilai t hitung = 2,543 > 2,074 = t tabel atau nilai Sig. (2-tailed) = 0,019 < 0,05 Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada tes akhir antara kelompok Latihan Gaya Straddle dan kelompok kontrol terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi.

Dari perbandingan hasil selisih peningkatan rata-rata setiap individu pada kedua kelompok yaitu Latihan Gaya Straddle dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa Latihan Gaya Straddle menunjukkan nilai rata-rata dan nilai t hitung tes akhir yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol, artinya Latihan Gaya Straddle lebih

baik daripada kelompok kontrol untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi.

Pembahasan

Dalam meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi pada atlet taekwondo harper king school lampung selama ini cenderung melakukan latihan tanpa adanya program latihan yang tersusun secara sistematis, tanpa melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi. Orentasi latihan yang seperti ini tidaklah efektif, sebab dengan orientasi latihan yang seperti ini kemampuan atlet tidak tergalil secara optimal.

Dalam proses latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi pada atlet taekwondo harper king school lampung, peneliti melihat masih kurang efektif dan optimal proses latihan yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan atlet melakukan tendangan dwi hurigi

yang kurang optimal. Adapun hal-hal yang menyebabkan kurangnya kemampuan atlet melakukan tendangan dwi hurigi adalah: kurangnya pemahaman pelatih dalam mengolah program latihan, kurangnya referensi pelatih tentang latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Gaya Straddle terhadap kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.
2. Latihan Gaya Straddle efektif meningkatkan kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.
3. Pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan Gaya Straddle kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Taekwondo Harper King School

Lampung mengalami peningkatan.

4. Tidak ada peningkatan yang berarti pada peningkatan kecepatan tendangan Hwi Hurigi kelompok kontrol.

Saran

1. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Untuk siswa maupun atlet agar terus berlatih dan mengembangkan latihan gaya straddle.
3. Bagi pelatih dan guru dapat dijadikan acuan peletih maupun guru pendidikan jasmani, bahwa dalam pembelajaran cabang olahraga taekwondo latihan gaya straddle dapat meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi..
4. Untuk program studi penjaskes dapat dijadikan kajian dalam mengembangkan kemampuan *tendangan dwi hurigi* dalam olahraga beladiri taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-V. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dahar, R.W. 1996. *Teori – Teori Belajar*. Bandung: Erlangga.
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukardi. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta : Bumi Aksara
- Syarifudin. 1997. *Pokok – Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tarigan, H. 2010. *Materi Pokok belajar Motorik*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Yudiana, Y. 2010. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.