

## Pengaruh Latihan Modifikasi *Hurdle Jump* Dan *Knee Touch Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada *Club Halilintar Kota Semarang*

Ulfa Zakaria Ahmad<sup>1</sup>, Yulia Ratimiasih<sup>2</sup>, Bertika Kusuma P<sup>3</sup>

email: [zakkariabaru98@gmail.com](mailto:zakkariabaru98@gmail.com), [ratimiasihyulia@gmail.com](mailto:ratimiasihyulia@gmail.com), [bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

Ulfa Zakaria Ahmad. The Influence of Hurdle Jump and Knee Touch Jump Modification Exercises on the Improvement of Dollyo Chagi's Kicking Ability at the Halilintar Club in Semarang City. The research is motivated by influence of this exercise on improving the ability of dollyo chagi kicks at the Halilintar club, Semarang City. The research uses a quantitative approach with a quasi-experimental method. The study population was 30 athletes. The sample of this study was 12 male athletes. Using Pre-test and Post-test for the validity of the data. The results showed that: there was an effect of modified hurdlejump exercise on the improvement of dollyo chagi kick ability in taekwondo athletes at the lightning taekwondo club by 17.18%. There is an effect of modified knee touch jump exercise on increasing dollyo chagi kick ability at the Halilintar taekwondo club in Semarang by 13.85%. This exercise is more effective than the modified knee touch jump exercise on improving the ability of the dollyocchagi kick, because the average is greater, the suggestions in this study can be continued to be relevant to sports disciplines so that they can be used as guidelines for determining the appropriate form of exercise in sports.

**Keywords:** *Exercise, Hurdle Jump, Knee Touch Jump, Dollyo chagi kick*

### **Abstrak**

Penelitian yang didasari dan di latarbelakangi oleh pengaruh latihan pada peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada *club* Halilintar Kota Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi penelitian 30 atlet. Sampel penelitian ini adalah 12 atlet laki-laki. Penelitian ini menggunakan Uji *Pre-test* dan Uji *Post-test* untuk validitas datanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : terdapat pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *club* taekwondo halilintar sebesar 17,18%. Ada pengaruh latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada di *club* taekwondo halilintar Semarang sebesar 13,85%. Latihan ini lebih efektif dibanding dengan latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Karena rata-ratanya lebih besar. Adapun saran didalam penelitian ini yaitu penelitian bisa dilanjut supaya relevan dengan disiplin ilmu keloahragaan sehingga dapat menjadikan pedoman untuk menentukan bentuk latihan yang sesuai dalam cabang olahraga.

**Kata kunci:** *Latihan, Hurdle Jump, Knee Touch Jump, Tendangan dollyo chagi*

## PENDAHULUAN

Olahraga termasuk kedalam aktivitas yang telah menjadikan kebutuhan manusia karena dengan perbuatan atau kegiatan olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa serta raga manusia kini menjadi lebih baik. Bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Menurut Edi Irhas (2010: 13) taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an, dimulai aliran taekwondo yang berafiliasi ke ITF (International Taekwondo Federation) yang disaat waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada, aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen, kemudian berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi. Menurut Syarif Hidayat (2014:1) "Pencapaian suatu prestasi di bidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek ataupun unsur yang mendukung terwujudnya prestasi, banyak bidang hal yang memengaruhi terwujudnya prestasi pada bidang olahraga".

Pembinaan kondisi fisik dalam rangka peningkatan kemampuan tendangan taekwondo bisa dilaksanakan dengan memilih metode latihan *pliometrik hurdle jump* dan *knee touch jump*. Karena *pliometrik* termasuk salah satu bentuk latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kondisi fisik berupa *power*. Pada dasarnya pelaksanaan dari latihan *pliometrik* menggunakan prinsip menolak bagian tubuh secepat mungkin setelah bersentuhan pada lantai. Dalam hal ini kedua-duanya sama dapat meningkatkan *power* tungkai. Adapun dari hasil pengamatan latihan taekwondo di *club Halilintang kota Semarang* masih terdapat berbagai permasalahan dan juga problem ketika dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* pergerakannya masih lambat, seperti *power* tendangannya yang masih kurang, baik saat latihan dengan menggunakan *sparing target* maupun saat *sparing partner*. Dengan hal ini tentu mengarah pada kendala-kendala yang di hadapi oleh pelatih, diantaranya adalah terbatasnya waktu latihan, sehingga belum sepenuhnya terlaksana dengan baik, sesuai yang diinginkan oleh pelatih itu sendiri.

Maka dari permasalahan itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan tema penelitian "Pengaruh Latihan modifikasi *Hurdle jump* dan *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada *club Halilintang Kota*

Semarang” dengan 3 buah rumusan masalah sebagai berikut : 1.) Adakah pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* di *club* Halilintar kota Semarang? 2.) Adakah pengaruh latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* di *club* Halilintar kota Semarang? 3.) Latihan manakah yang lebih efektif antara latihan modifikasi *hurdle jump* dan *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* di *club* Halilintar kota Semarang?

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang dipilih dan digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimental. Jenis kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan pengolahan data yang telah didapat dengan menggunakan model statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa jenis kuantitatif cenderung sangat berkaitan erat berhubungan dengan angka. Penelitian ini bertujuan supaya dapat mengungkapkan apakah ada pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* dan *knee touch jump* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* dalam olahraga beladiri taekwondo.

Gejala yang diamati kemudian diubah kedalam bentuk angka, sehingga tekniknya analisis statistik dapat digunakan. Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah Quasi Eksperimental Design (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2018: 120).”Quasi Eksperimental Design mempunyai kelompok kontrol, akan tetapi kelompok kontrol tersebut tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”.

Penelitian menggunakan metode *Two Grup Pretest-Posttest Design* dimana kemudian dua kelompok diberikan perlakuan-perlakuan yang berbeda-beda, guna untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap penelitian ini yaitu menambah kemampuan para atlet dengan tendangan *dollyo chagi* dengan diberikan perlakuan menggunakan latihan *hurdle jump* dan juga *knee touch jump*, sehingga nantinya akan mudah terlihat hasil akhir latihan pada ranah teknik pada atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Tes Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* dengan Latihan *Hurdle Jump*

Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *hurdle jump* untuk para atlet taekwondo di *club* Halilintang kota Semarang yg termasuk dalam kelompok eksperimen 1 sebanyak 6 orang, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* di *club* Halilintang kota Semarang. Data-data yang diperoleh terdiri dari data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebelum diberikan *treatment* ataupun latihan *hurdle jump* dan data *posttest* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *hurdle jump*.

Perhitungannya ada pada dataolah statistik deskriptif pada Tabel 4.1, disini menunjukkan hasil untuk data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebelum diberikan latihan *hurdle jump* pada 6 orang atlet taekwondo *club* Halilintang kota Semarang diperoleh mean (rata-rata) sebesar 15,67, variance (varians data) sebesar 10,267 dan Std.Deviation (simpangan baku) data sebesar 3,204 dengan nilai maximum (maksimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 20 dan nilai minimum (minimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 12. Setelah itu diberikan latihan *hurdle jump* pada 6 orang atlet taekwondo *club* Halilintang kota Semarang diperoleh hasil *posttest* (tes akhir) dengan mean (rata-rata) sebesar 22,17, variance (varians data) sebesar 9,367 dan Std.Deviation (simpangan baku) data sebesar 3,061, nilai maximum (maksimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 25 dan nilai minimum (minimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 18, saat *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *hurdle jump* yang termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 18-22 sebanyak 2 orang (33,33%), kategori kurang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 15-17 sebanyak 2 orang (33,33%) dan kategori kurang sekaligus tendangan *dollyo chagi* < 14 sebanyak 2 orang (33,33%).

Sedangkan pengelompokkan hasil tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* 6 atlet taekwondo *club* Halilintang kota Semarang saat *posttest* setelah diberikan latihan *hurdle jump* yang termasuk dalam kategori baik dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 23-27 sebanyak 3 orang (50%) dan kategori sedang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 18-22 sebanyak 5 orang (50%).

## **2. Data Tes Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* dengan Latihan *Knee Touch Jump***

Perhitungan statistik deskriptifnya menunjukkan hasil untuk data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan atlet untuk *dollyo chagi* sebelum diberikan latihan *knee touch jump* pada 6 orang atlet taekwondo *club* Halilintar kota Semarang diperoleh mean (rata-rata) sebesar 14,00, variance (varians data) sebesar 9,600 dan juga Std.deviation (simpangan baku) sebesar 3,098 dengan nilai maximum (maksimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 19 dan nilai minimum (minimal) hasil tendangan *dollyo chagi* adalah sebanyak 10.

Setelah itu kemudian diberikanlah latihan *knee touch jump* diperoleh hasil *posttest* (tes akhir) dengan mean (rata-rata) sebesar 18,50, variance (varians data) sebesar 5,100 dan Std.deviation (simpangan baku) sebesar 2,258 dengan nilai maximum (maksimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 22 dan nilai minimum (minimal) hasil tendangan *dollyo chagi* sebanyak 15. Menurut Cahyani (2015), kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo itu dapat juga dikelompokkan menjadi 5 kategori.

Pengelompokan hasil tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* 6 atlet taekwondo *club* Halilintar kota Semarang saat *pretest* (tes awal) sebelum diberikannya latihan *knee touch jump* yang termasuk ke dalam kategori sedang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 18-22 sebanyak 1 orang (16,67%), kategori kurang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 15-17 sebanyak 2 orang (33,33%) dan kategori sangat kurang sekali dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* < 14 sebanyak 3 orang (50%).

Sedangkan pada pengelompokan hasil tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* 6 atlet taekwondo *club* Halilintar kota Semarang ketika dilaksanakannya saat *posttest* (tes akhir) setelah diberikannya latihan *knee touch jump* yang termasuk kedalam kategori sedang dengan total jumlah tendangan *dollyo chagi* 18-22 sebanyak 5 orang (83,33%) dan 78 kategori kurang dengan jumlah tendangan *dollyo chagi* 15-17 sebanyak 1 orang (16,67%).

## **3. Pengaruh Latihan Modifikasi *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi***

Latihan modifikasi *hurdle jump* merupakan salah satu jenis latihan *plyoumetrik* yang menggunakan berat badan sebagai beban latihan dan gawang sebagai media latihan . Dalam

penelitian ini, diterapkan latihan *hurdle jump* yang dimodifikasi dengan menggunakan tendangan *dollyo chagi* untuk para atlet taekwondo di *club* Halilintar kota Semarang. Subjek penelitiannya yaitu kelompok eksperimen 1 yang terdiri dari 6 orang atlet taekwondo di *club* Halilintar kota Semarang.

Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump*, maka dilakukan uji hipotesis paired sample *t-test*. Hasil nilai  $t_{hitung} = -3,643 > t_{tabel} (2,57058)$  dan nilai Sig.  $(0,015) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada *club* Halilintar kota Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 17,18% berasal dari hasil rata-rata pretest sebesar 15,67 naik menjadi rata-rata hasil *posttest* sebesar 22,17.

Data yang telah diolah didalam penelitian ini kemudian membuktikan bahwasannya menunjukkan bahwasannya *posttest* penilaian *Hurdle Jump* menunjukkan data yang lebih banyak daripada data *pretest*, ini menunjukkan penilaian *Hurdle Jump* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

#### **4. Pengaruh Latihan Modifikasi *Knee Touch Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi***

Latihan modifikasi *knee touch jump* merupakan salah satu jenis latihan dari *pylometrik* yang hakekatnya melatih otot perut dan tungkai..Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot kaki, betis, paha, pinggul dan otot perut. Latihan *knee tuck jump* dilakukan dengan cara melompat keatas dengan menarik lutut mendekati atau menyentuh dada dan jatuh dengan kaki tetap sejajar. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *knee touch jump* yang dimodifikasi dengan tendangan *dollyo chagi* untuk para atlet taekwondo di *club* Halilintar kota Semarang.

Subjek penelitian adalah kelompok eksperimen 2 yang terdiri dari 6 atlet taekwondo di *club* Halilintar kota Semarang. Untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi *knee touch jump*, maka dilakukan uji hipotesis paired sample *t-test*. Hasil nilai  $|t_{hitung}| = 3,195 > t_{tabel} (2,57058)$  dan nilai Sig.  $(0,024) < \alpha (0,05)$ . yang berarti ada pengaruh latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada *club* Halilintar kota Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 13,85% berasal dari rata-

rata *pretest* sebesar 14,00 naik menjadi rata-rata hasil *posttest* sebesar 18,00, menunjukkan bawasannya *posttest* penilaian *Knee Touch Jump* menunjukkan data yang lebih banyak daripada data *pretest*, *Knee Touch Jum* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

##### **5. Perbedaan Pengaruh Latihan Modifikasi *Hurdle Jump* dan *Knee Touch Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*.**

Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *club* Halilintar kota Semarang. maka dilakukan analisis data pada hasil *posttest* (tes akhir) dari tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang menggunakan latihan *hurdle jump* dan hasil *posttest* (tes akhir) dari tes kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang menggunakan latihan *knee touch jump*.

Untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif antara *hurdle jump* dan *knee touch jump*, maka dilakukan uji hipotesis independent sample t-test diperoleh nilai t hitung (2,361) > t tabel (2,22814) dan nilai Sig. (0,040) <  $\alpha$  (0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* dan *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada *club* Halilintar Kota Semarang. Peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* setelah diberikan latihan *hurdle jump* sebesar 17,18% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *hurdle jump* sebesar 15,667 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *hurdle jump* sebesar 22,167.

Sedangkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* setelah diberikan latihan *knee touch jump* sebesar 13,85% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *knee touch jump* sebesar 14 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *knee touch jump* sebesar 18,5. Kedua bentuk latihan yaitu *hurdle jump* dan *knee touch jump* memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan tendangan yang *dollyo chagi*. Namun jika dibandingkan berdasarkan 96 peningkatan rata-rata dan uji independent sample t-test menunjukkan latihan *hurdle jump* lebih produktif dan efektif, karena latihan *hurdle jump* memiliki target lompatan yang bervariasi yang dilompati sehingga dilaksanakan dengan merata dibandingkan dengan latihan *knee touch jump* dengan melompat tanpa ada beban dari

luar, selain itu *hurdle jump* merangsang kemampuan otot tungkai lebih cepat dan mengotomatiskan gerakan saat melakukan lompatan ke arah vertikal dengan baik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasar hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah diuraikan dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Modifikasi *Hurdle Jump* Dan *Knee Touch Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada *Club* Halilintar Kota Semarang” Simpulannya adalah:

- 1.) Terdapat pengaruh latihan modifikasi *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *club* taekwondo Halilintar kota Semarang sebesar 17,18%.
- 2.) Terdapat pengaruh latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *club* taekwondo halilintar kota Semarang sebesar 13,85% .
- 3.) Latihan modifikasi *hurdle jump* terbukti lebih efektif dibanding dengan latihan modifikasi *knee touch jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet di *club* Halilintar kota Semarang.

Jadi dari rata-rata hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan modifikasi latihan *hurdle jump* yaitu 22,17 lebih besar dari pada rata-rata hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* menggunakan modifikasi latihan *knee touch jump* yaitu sebesar 18,00. Sementara itu Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *hurdle jump* dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *club* taekwondo Halilintar kota Semarang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyani FD, 2015. Pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet putra taekwondo kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1 (1).
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Irhas, E. (2010). *Panduan Lengkap Belajar Taekwondo*. Bogor: PT Regina Eka Utama.