

PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN *SKIPPING* DAN *BOX JUMP* UNTUK MENINGKATKAN *POWER* TENDANGAN *DWI CHAGI* TERHADAP ATLET TAEKWONDO CLUB BLOK M JATENG

Candra Prasetya

Email: prasecandra@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Latar belakang yang mendorong penelitian ini adalah kurangnya atlet taekwondo Blok M Jateng dalam memperhatikan *power* tendangan *dwi chagi* yang efektif dan kurangnya media latihan sebagai alat penunjang untuk peningkatan prestasi, sehingga perlu dilakukan tindakan atau perilaku dan latihan khusus secara teratur dan terorganisir. Berdasarkan permasalahan diatas maka dilakukan penelitian Pengaruh Tendangan Menggunakan *Skipping* dan *Box Jump* Terhadap *Power* Tendangan *Dwi Chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Blok M Jateng. Penelitian ini dilakukan selama 12x pertemuan sesuai metode kepelatihan dengan sampel 16 atlet. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara melakukan *dill* tendangan *dwi chagi* setinggi perut selama 10 detik dan akan diperoleh jumlah hasil banyak nya tendangan *dwi chagi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *skipping* dan *box jump* untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet taekwondo Club Blok M Jateng. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian. Nilai Uji t *Skipping* Sig 0,009 < 0,05 dan Nilai T hitung 3,819 > 1,859 terdapat pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan. Hasil Uji t *Box Jump* Sig 0,000 < 0,05 dan Nilai t hitung 6,996 > 1,859 juga terdapat adanya pengaruh yang signifikan pada *Box Jump* terhadap *power* tendangan. Untuk uji F *Skipping* Nilai Sig 0,009 < 0,05 dan Nilai F hitung 14,585 > 0,188 maka terdapat juga adanya pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan. Dan untuk *Box Jump* Nilai Sig 0,000 < 0,05 dan Nilai F hitung 48,942 > 0,188 juga terdapat pengaruh yang signifikan pada *Box Jump* terhadap *power* tendangan. Dari perbedaan pengaruh metode latihan menggunakan *Skipping* dan *Box Jump* terhadap meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terdapat pada jumlah tendangan *Posttest*, dari hasil *Posttest* keseluruhan menunjukkan Metode menggunakan *Box Jump* lebih berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet Taekwondo Club Blok M Jateng. Kesimpulannya adalah metode latihan menggunakan *box jump* lebih berpengaruh dan lebih baik untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet taekwondo Club Blok M Jateng

Kata kunci : Taekwondo, *Power*, Tendangan, *Dwi Chagi*, *Skipping*, *Box Jump*

PENDAHULUAN

Aspek pertahapan latihan (*periodisasi*) dimana rangkaian susunan komponen latihan diberikan berurutan dari semua komponen melalui kondisi fisik, sebagai contoh sebelum melakukan latihan olahraga dengan karakteristik kekuatan dan power maka terlebih dahulu dilakukan pengembangan terhadap dasar kekuatan secara umum, dalam siklus latihan dapat dilakukan susunan komponen latihan dengan model persiapan fisik secara menyeluruh, latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Dimana program latihan pada bagian awal latihan, sebagian besar isi latihan berisi latihan untuk membentuk komponen aerobik, dan pembentukan komponen fisik dasar secara keseluruhan, selanjutnya baru melakukan latihan kekuatan, setelah latihan kekuatan dilakukan pada tahap yang panjang kemudian dilanjutkan dengan latihan kecepatan sampai tahap akhir program latihan, diikuti dengan latihan daya tahan pada pertengahan sampai akhir tahap latihan.

Dari hasil pengamatan dan wawancara terhadap pembina Taekwondo Club Blok M Jateng bahwa masih perlu dilakukan evaluasi yang mengarah pada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya adalah: sedikitnya jam latihan dan metode latihan yang belum sepenuhnya terprogram. Maka seorang pelatih diharapkan bisa merencanakan suatu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* tendangan kepada setiap atletnya. Karena kurangnya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sudah terbukti di beberapa kejuaraan yang telah dilakukannya terutama dibagian teknik tendangan pada gerakan *dwi chagi*, tendangan *dwi chagi* sangat berpengaruh untuk mengambil point lebih di setiap pertandingan. Metode latihan ini nantinya akan membantu setiap atlet untuk meningkatkan *power* tendangan khususnya di teknik tendangan *dwi chagi*, dalam artian bahwa alat yang digunakan membuat atlet lebih bersemangat agar kemampuannya terus meningkat, oleh karena itu secara tidak langsung metode mana yang nantinya akan lebih berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* antara metode latihan menggunakan *skipping* atau metode latihan menggunakan *box jump*. Karena *power* tendangan sangat penting bagi atlet untuk digunakan saat pertandingan terutama untuk menjatuhkan lawan atau sering disebut K.O (*Knock Out*).

Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *skipping* dan *box jump* terhadap *power* tendangan *dwi chagi* maka perlu diadakan sebuah penelitian dimana sampel yang digunakan adalah Taekwondoin sejumlah 16 atlet club Blok M Jateng, dimana perkelompoknya terdiri dari 8 atlet. Masing-masing kelompok melakukan setiap metode latihan yang sudah dijelaskan yaitu menggunakan *skipping* dan *box jump*. Alasan pengambilan sampel penelitian pada Taekwondoin di Club Blok M Jateng karena belum adanya latihan untuk meningkatkan *power* tendangan pada tendangan *dwi chagi*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2013:107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak atau random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini akan menguji adanya pengaruh antara latihan menggunakan *skipping* dan *box jump* untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet taekwondo club Blok M Jateng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan menggunakan *skipping* dan *box jump* untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet Taekwondo Club Blok M Jateng dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan menggunakan *skipping* dan *box jump* terhadap *power* tendangan.

a) *Skipping PRETEST*

1) Uji Homogenitas

Tabel 4.1 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Hasil tendangan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,399	1	14	,538

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikan $0,538 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *skipping* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai distribusi data menunjukkan **homogen**.

b) *Skipping POSTTEST*

1) Uji Homogenitas

Tabel 4.3 Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Tendangan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,233	1	14	,637

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikan $0,637 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *skipping*

berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai distribusi data menunjukkan **homogen**.

c) **Skipping PRETEST**

1) Uji Normalitas

Tabel 4.4 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	,73629107
Most Extreme Differences	Absolute	,236
	Positive	,236
	Negative	-,154
Kolmogorov-Smirnov Z		,668
Asymp. Sig. (2-tailed)		,764

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,764 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *skipping* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai residual distribusi data menunjukkan **normal**.

d) **Skipping POSTTEST**

1) Uji Normalitas

Tabel 4.5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	,95618289
Most Extreme Differences	Absolute	,208
	Positive	,208
	Negative	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		,588
Asymp. Sig. (2-tailed)		,880

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,880 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *skipping* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai residual distribusi data menunjukkan **normal**.

e) **Skipping**

1) Uji Hipotesis

1. Uji T

Tabel 4.6 Coefficients^a
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2,887	1,913		1,509	,182
SKIPPING	,623	,163	,842	3,819	,009

a. Dependent Variable: POWER TENDANGAN

DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Jika Sig < 0,05 / T hitung > T tabel = Maka terdapat pengaruh

Jika Sig > 0,05 / T hitung < T tabel = Maka tidak terdapat pengaruh

Nilai Sig 0,009 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan

Nilai T hitung 3,819 > 1,859 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan

Kesimpulan nya adalah **H_a** (metode latihan menggunakan *skipping* berpengaruh dan adanya peningkatan *power* terhadap tendangan *dwi chagi*) **Diterima**, sedangkan **H_o** (metode latihan menggunakan *skipping* tidak adanya pengaruh dan tidak adanya peningkatan *power* terhadap tendangan *dwi chagi*) **Ditolak**

2. Uji F

Table 4.7 Uji F
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	7,705	1	7,705	14,585	,009 ^b
Residual	3,170	6	,528		
Total	10,875	7			

a. Dependent Variable: POWER TENDANGAN

b. Predictors: (Constant), SKIPPING

DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Jika Sig < 0,05 / F hitung > F tabel = Maka terdapat pengaruh

Jika Sig > 0,05 / F hitung < F tabel = Maka tidak terdapat pengaruh

Nilai Sig 0,009 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Skipping terhadap power tendangan

Nilai F hitung 14,585 > 0,188 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Skipping terhadap power tendangan

Kesimpulan nya adalah **Ha** (metode latihan menggunakan *skipping* berpengaruh dan adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Diterima**, sedangkan **Ho** (metode latihan menggunakan *skipping* tidak adanya pengaruh dan tidak adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Ditolak**

f) **Box Jump PRETEST**

1) Uji Homogenitas

Tabel 4.8 Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Tendangan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,371	1	14	,146

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikan 0,146 > 0,05 Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *box jump* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai distribusi data menunjukkan **homogen**.

g) **Box Jump POSTTEST**

1) Uji Homogenitas

Tabel 4.9 Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Tendangan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,203	1	14	,291

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikan 0,291 > 0,05 Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *box jump*

berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai distribusi data menunjukkan **homogen**.

h) Box Jump PRETEST

1) Uji Normalitas

Tabel 4.10 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,10940039
Most Extreme Differences	Absolute	,172
	Positive	,149
	Negative	-,172
Kolmogorov-Smirnov Z		,487
Asymp. Sig. (2-tailed)		,971

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,971 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *box jump* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai residual distribusi data menunjukkan **normal**.

i) Box Jump POSTTEST

1) Uji Normalitas

Tabel 4.11 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,35620268
Most Extreme Differences	Absolute	,178
	Positive	,116
	Negative	-,178
Kolmogorov-Smirnov Z		,502
Asymp. Sig. (2-tailed)		,963

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,963 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *box jump* berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan karena dilihat dari nilai residual distribusi data menunjukkan **normal**.

j) **Box Jump**

1) Uji Hipotesis

1. Uji T

Tabel 4.12 Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-1,891	1,662		-1,137	,299
BOX JUMP	,830	,119	,944	6,996	,000

a. Dependent Variable: POWER TENDANGAN

DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Jika Sig < 0,05 / T hitung > T tabel = Maka terdapat pengaruh

Jika Sig > 0,05 / T hitung < T tabel = Maka tidak terdapat pengaruh

Nilai Sig 0,000 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Box Jump terhadap power tendangan

Nilai T hitung 6,996 > 1,859 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Box Jump terhadap power tendangan

Kesimpulan nya adalah **H_a** (metode latihan menggunakan *box jump* berpengaruh) dan adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Diterima**, sedangkan **H_o** (metode latihan menggunakan *box jump* tidak adanya pengaruh) dan tidak adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Ditolak**

2. Uji F

Tabel 4.13 Uji F ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	21,268	1	21,268	48,942	,000 ^b
Residual	2,607	6	,435		
Total	23,875	7			

a. Dependent Variable: POWER TENDANGAN

b. Predictors: (Constant), BOX JUMP

DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Jika $Sig < 0,05 / F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ = Maka terdapat pengaruh

Jika $Sig > 0,05 / F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ = Maka tidak terdapat pengaruh

Nilai Sig 0,000 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Box Jump terhadap power tendangan

Nilai F hitung 48,942 > 0,188 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada Box Jump terhadap power tendangan

Kesimpulan nya adalah **Ha** (metode latihan menggunakan *box jump* berpengaruh dan adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Diterima**, sedangkan **Ho** (metode latihan menggunakan *box jump* tidak adanya pengaruh dan tidak adanya peningkatan power terhadap tendangan *dwi chagi*) **Ditolak**

Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 08 November 2020 – 28 November 2020 bertempat di Puslat Club Blok M Jateng (Balaidesa Bandungrejo) Kec. Mranggen, Kab. Demak. Penelitian ini dilakukan oleh 16 atlet sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan selama 12 kali latihan atau pertemuan, maka penelitian ini membutuhkan waktu 3 minggu untuk menyelesaikannya. Pada penelitian ini dibutuhkan beberapa alat pendukung latihan seperti: *stopwatch*, *skipping*, *box jump*, peluit, target/alat sasaran tendangan dan alat tulis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media *skipping* dan *box jump* terhadap meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* pada atlet club Blok M Jateng. Penelitian ini menggunakan tes *pretest* dan *posttest*, dimana *pretest* adalah sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* adalah sesudah diberikan perlakuan. *Pretest* dilakukan pada pertemuan pertama atau ke 1 dan *posttest* dilakukan pada pertemuan terakhir atau ke 12. Pada setiap latihan atau penelitian setiap atlet yang hadir wajib mengisi daftar hadir yang sudah disiapkan lalu tanda tangan. Sebelum latihan mulai selalu dilakukan berdoa terlebih dahulu setelah itu pemanasan statis dan dinamis, jogging ringan, ABC *running*, *basic kick*. Setelah pemanasan selesai dilakukanlah penelitian menggunakan media *skipping* dan *box jump*. Pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok *skipping* dan kelompok *box jump* yang masing-masing kelompok berisi 8 atlet. Penelitian ini tidak selalu berjalan dengan lancar melainkan terkadang ada beberapa atlet yang terlambat datang untuk melakukan penelitian, namun bagi atlet yang terlambat bisa menunggu teman-temannya selesai latihan terlebih dahulu baru atlet yang terlambat bisa tetap melakukan penelitian walaupun terlambat. Setiap usai latihan selalu dilakukan pendinginan (*colling down*), evaluasi dan berdoa.

Tes untuk mengetahui setelah mendapatkan perlakuan latihan menggunakan media *skipping* dan *box jump*, atlet akan melakukan tes tendangan *dwi chagi* selama 10 detik dengan melakukan tendangan *drill* kanan kiri ke target atau alat sasaran tendangan, dan hasil tendangan akan terlihat untuk mengetahui *power* tendangan yang dimiliki oleh setiap atlet. Setelah itu total tes tendangan antara kelompok *skipping* dan *box jump* akan dibandingkan lebih berpengaruh mana antara menggunakan media *skipping* atau *box jump* untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi*, setelah di hitung terdapat perbedaan jumlah tes tendangan yaitu kelompok *box jump* lebih unggul, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *box jump* lebih berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan.

Berdasarkan dari 12 kali pertemuan atau latihan memperoleh hasil sebagai berikut: Uji t *Skipping* Sig 0,009 < 0,05 dan Nilai T hitung 3,819 > 1,859 terdapat adanya pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan. Melainkan dari hasil Uji t *Box Jump* Sig 0,000 < 0,05 dan Nilai t hitung 6,996 > 1,859 juga terdapat adanya pengaruh yang signifikan pada *Box Jump* terhadap *power* tendangan. Untuk uji F *Skipping* Nilai Sig 0,009 < 0,05 dan Nilai F hitung 14,585 > 0,188 maka terdapat juga adanya pengaruh yang signifikan pada *Skipping* terhadap *power* tendangan. Dan untuk *Box Jump* Nilai Sig 0,000 < 0,05 dan Nilai F hitung 48,942 > 0,188 juga terdapat pengaruh yang signifikan pada *Box Jump* terhadap *power* tendangan.

Maka ada pengaruh latihan menggunakan metode *box jump* untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet taekwondo club Blok M Jateng.

GAMBAR DAN TABEL

1. Daftar Nilai Pretest Dan Post Test. Setelah Menggunakan Metode Latihan Dengan *SKIPPING*. Melakukan Tendangan *Dwi Chagi* Atlet Taekwondo Club Blok M Jateng dalam waktu 10 detik.

NO	NAMA	PRE TEST		POST TEST	
		KANAN	KIRI	KANAN	KIRI
1.	ZIDANE	5	4	6	5
2.	MALVIN	5	5	5	6
3.	FARIS	4	4	5	5
4.	DIMAS	6	5	7	5
5.	KENZIE	5	5	5	6
6.	TIMOTHY	6	5	7	6
7.	ADAM	4	6	5	5
8.	NUR	6	6	7	8

2. Daftar Nilai Pretest dan Post Test. Setelah Menggunakan Metode Latihan Dengan *BOX JUMP*. Melakukan Tendangan *Dwi Chagi* Atlet Taekwondo Club Blok M Jateng Dalam Waktu 10 Detik

NO	NAMA	PRE TEST		POST TEST	
		KANAN	KIRI	KANAN	KIRI
1.	RIGEL	4	3	6	5
2.	JINDAN	5	3	7	5
3.	CHRISTOPER	5	6	7	8
4.	DZAKI	4	5	6	6
5.	ASHIL	4	4	6	7
6.	SAHRUL	6	6	8	8
7.	RAIHAN	5	6	7	9
8.	BIMA	6	5	9	7

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan *box jump* lebih berpengaruh untuk meningkatkan *power* tendangan *dwi chagi* terhadap atlet taekwondo Club Blok M Jateng.

DAFTAR PUSTAKA

Purnomo, S. (2013). PENGARUH KOMPETENSI PROFESIONAL GURU TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN POKOK BAHASAN HAK ASASI MANUSIA DI KELAS VII PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 106-113.