

Pengembangan Media Elektronik Latihan Kecepatan

Reaksi Tendangan Beladiri Taekwondo

Dojang Cakra Agni Semarang

Sebastian Ares

Email : sebastianares46@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasari dari atlet *fighter Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang* masih belum maksimal dalam bertanding terutama kondisi fisik atlet *Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang* masih jauh dari yang diharapkan serta variasi latihan guna meningkatkan aspek daya tahan yang masih kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana bentuk alat yang sesuai untuk latihan kecepatan reaksi tendangan *Taekwondo* di Dojang Cakra Agni Semarang terhadap peningkatan aspek kecepatan reaksi. Penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis penelitian *research and development*. Populasi atlet Cakra Agni Semarang, sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang menghasilkan 38 atlet untuk skala kecil dan 108 atlet untuk skala besar yang diteliti. Hasil analisis data dari *post test* rata-rata memiliki presentase untuk skala kecil 93% dari 38 atlet sedangkan untuk skala besar yaitu 77% dari 108 atlet. Hasil penelitian ini menghasilkan produk berupa media elektronik bagi atlet kelas pemula dan prestasi serta pada hasil uji coba media elektronik ini menunjukkan bahwa media elektronik ini mempengaruhi terhadap perkembangan para atlet khususnya reaksi kecepatan tendangan pada setiap atlet khususnya Dojang Cakra Agni Semarang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa media elektronik bagi atlet kelas pemula dan prestasi di *dojang Cakra Agni Semarang*. 2) Media elektronik ini dilengkapi dengan tampilan yang menarik yaitu cip sensor dan lampu *LED* yang menarik bagi atlet kelas pemula dan prestasi untuk lebih semangat dan antusias dalam pelatihan kecepatan reaksi tendangan taekwondo. Saran bagi peneliti lainnya agar lebih kreatif lagi dalam pengembangan media elektronik untuk berlatih.

Kata kunci : Media Elektronik, Kecepatan Reaksi, Taekwond, *Kyorugi*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang menghasilkan kesehatan fisik dan mental dalam tubuh manusia. Olahraga juga meningkatkan kualitas kesehatan manusia melalui olahraga terprogram. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia, (2005:3) Olahraga Nasional adalah olahraga yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yang berakar pada nilai-nilai olahraga, budaya bangsa Indonesia, dan menjawab kebutuhan olahraga. Mengembangkan Latihan adalah rangkaian gerakan yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuan melakukan latihan. Gerakan dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan (Santosa Giriwijoyo, 2005: 30).

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang dimainkan secara individu atau berpasangan. Taekwondo dibagi menjadi dua cabang, yang sering dipertandingkan yaitu *fighter* (bertarung) dan *poomsae* (seni bertarung). Lama waktu pertandingan biasanya 3x1 menit dengan jeda waktu istirahat adalah 30 detik, namun waktu pertandingan bisa suatu saat berubah sesuai situasi didalam pertandingan. Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea. Sebutan taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea (CITIUS - ALTIUS – FORTIUS, 2005: 199).

Taekwondo adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi komposisi tubuh dan penguasaan teknis. Kondisi fisik seseorang merupakan faktor keberhasilan pencapaian. Harsono (dalam Putri, et al., 2017 berpendapat bahwa puncak optimal 80% dipengaruhi oleh psikis/logam dan 20% oleh faktor lain. Menurut Sajoto dalam jurnal Dwi Putra, et al. (2018:4), Dalam hal Dari komponen kondisi fisik, konsep otot meliputi: (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Power (5) Fleksibilitas (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketelitian (10) Respon Dari komponen dasar keadaan fisik. Latihan perlu dilakukan sesuai kebutuhan, karena setiap komponen berbeda dalam hal sistem energi, bentuk latihan, metode latihan, beban latihan, dll.

Komponen utama kondisi fisik dalam berbagai aktivitas fisik taekwondo adalah kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Atlet taekwondo khususnya pesilat membutuhkan kecepatan untuk memudahkan atlet melakukan serangan atau serangan balik. Muhyi Faruq (2015:127) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak secepat mungkin. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani, dan diperlukan dalam segala aktivitas yang memerlukan kecepatan perubahan posisi tubuh. Daya tahan merupakan hasil kemampuan individu untuk menyelesaikan suatu latihan dalam jangka waktu tertentu.

Kecepatan, kelincahan dan daya tahan ini dibutuhkan oleh anggota atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2021 dan observasi langsung dilapangan dengan *Sabeumnim* Rina Susilowati bahwa atlet *fighter Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang* masih belum maksimal dalam bertanding terutama kondisi fisik atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang masih jauh dari yang diharapkan. Berikut cuplikan inti wawancara yang dilakukan :

Saya : Pada saat ini, kekurangan yang dimiliki atlet fighter Cakra Agni itu apa saja *sbm*?

Sbm. Rina : pada saat ini kekurangan atlet Cakra Agni yaitu daya tahan, aksi reaksi, kelincahan dan kecepatannya kurang, karena pada saat kejuaraan, anak-anak seringkali mengalami penurunan kondisi fisik pada ronde-ronde akhir, sehingga lawan yang kondisi fisiknya unggul memanfaatkan keadaan dan akhirnya menjadi kalah.

Saya : Pada saat latihan, apa saja yang menjadi penghambat untuk mencapai target pada saat latihan?

Sbm. Rina : terkadang anak-anak merasakan jenuh pada saat latihan, mungkin karena sudah capek atau mungkin latihan yang monoton kurang variatif.

Saya : untuk mengatasi agar latihan tidak monoton, apa yang *sbm* lakukan ?

Sbm Rina : Mungkin dengan menyusun program latihan yang lebih variatif lagi, dan mungkin bisa menggunakan media yang lebih variatif.

Atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan dan daya tahan saat bertanding. Hal ini terlihat dari pertandingan yang dilakukan selama 3x1 menit. Dalam pertandingan rounde 2, atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang mulai kelelahan, dilihat dari cara bermain dan menurunnya konsentrasi, sehingga seringkali atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang mengalami kesulitan untuk memenagkan pertandingan walaupun diakhir bisa memenangkan pertandingan.

Kurangnya kondisi fisik atlet Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang dikarenakan berbagai faktor diantaranya belum dilaksanakan program latihan yang tersusun secara terprogram dan terencana, jenis latihan yang monoton membuat atlet jenuh, belum diadakan tes kondisi fisik tiap atlet. Berdasarkan hal di atas, maka perlu diadakan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan, reaksi, kelincahan dan daya tahan atlet. Adapun latihan yang akan diberikan adalah latihan aksi reaksi. Latihan aksi reaksi adalah salah satu bentuk latihan dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan aksi reaksi atlet terhadap tendangan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Pengembangan Media Elektronik Untuk Latihan Reaksi Tendangan Beladiri Taekwondo Dojang Cakra Agni Semarang.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan pengembangan (*R and D*) dengan menggunakan metode penelitian wawancara. Menurut Sugiyono (2016: 407), *R&D (R And D)* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Menurut Sukmadinata (2020: 78), penelitian dan pengembangan (*litbang*) adalah proses atau langkah mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Hasil penelitian pengembangan tidak hanya pengembangan produk yang sudah ada, tetapi juga pencarian pengetahuan atau jawaban atas permasalahan praktis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*R and D*) deskriptif.

Dalam penelitian ini dilakukan upaya untuk mengembangkan suatu alat, pengembangan media elektronik, untuk latihan kecepatan reaksi tendangan *taekwondo*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengembangan Produk

Pengembangan alat media elektronik berupa samsak gantung yang dimodifikasi dengan cip sensor dan lampu. Produk awal yang dihasilkan dinamakan “Pengembangan media elektronik Untuk latihan kecepatan reaksi tendangan.” untuk memberikan keefektifan dalam melatih atlet melakukan kecepatan reaksi tendangan pada latihan taekwondo. Produk pengembangan media elektronik ini dikembangkan untuk memberi kemudahan dalam melatih atlet. Pengembangan media elektronik untuk kecepatan reaksi tendangan dapat digunakan sebagai alat media latihan yang memberi kemudahan dalam proses latihan.

Produk pengembangan media elektronik untuk kecepatan reaksi tendangan dikembangkan dengan menggunakan samsak yang diberi cip sensor disertai lampu yang sudah disesuaikan dan diatur untuk mengatur tendangan pada latihan taekwondo.

Pengembangan media elektronik untuk kecepatan reaksi tendangan yang dimodifikasi dan disusun seefisien mungkin dengan menggunakan kerangka samsak kain. Produk yang dihasilkan dinamakan “Pengembangan media elektronik untuk kecepatan reaksi tendangan” untuk memberikan keefektifan dalam melatih kecepatan reaksi tendangan pada latihan taekwondo. Produk pengembangan media elektronik ini mengalami perubahan dalam pembuatan. Dalam pembuatan produk ini melibatkan beberapa ahli yaitu ahli materi, ahli media, dan atlet (responden) bertujuan untuk mengetahui kekurangan agar alat ini bisa dibenahi dan dibuat seefisien mungkin.

Produk “Pengembangan media elektronik untuk kecepatan reaksi tendangan.” dikembangkan menggunakan samsak kain yang disusun dengan menggabungkan beberapa lampu dan cip sensor agar menjadi alat latihan sesuai dengan desain yang sudah dibuat dan sesuai ahli media, ahli materi serta atlet

hingga menjadi alat yang benar-benar sesuai dengan kegunaannya. Alat latihan tendangan yang dibuat ini bertujuan nantinya bisa digunakan dalam proses latihan atlet taekwondo dan dapat dikembangkan lagi ke berbagai bentuk ataupun variasi yang menarik agar alat ini terus berkembang.

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan media elektronik latihan reaksi kecepatan tendangan pada atlet kelas pemula hingga prestasi di *Dojang Cakra Agni Semarang*. Media latihan elektronik yang dikembangkan, dinyatakan layak digunakan berdasarkan validasi dari ahli materi, validasi ahli media, dan hasil uji coba oleh atlet tersebut.

Penelitian pengembangan ini mengacu di model pengembangan Borg & Gall, yang dibatasi pada beberapa termin saja. tahap-termin tersebut mencakup:

- a) termin pengumpulan isu, b) tahap perencanaan, c) tahap pengembangan produk, dan d) termin validasi serta uji coba.

Berikut penjelasan tiap tahap yang di lakukan dalam penelitian dan pengembangan ini:

- a) Tahap Pengumpulan Informasi

Penelitian dan pengumpulan data pada penelitian ini di lakukan melalui observasi, wawancara serta pemberian angket kepada atlet di *Dojang Cakra Agni Semarang*. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada pelatih Taekwondo *Dojang Cakra Agni Semarang* diperoleh informasi awal berkaitan tentang *Dojang Cakra Agni Semarang* dan gambaran mengenai kondisi dan kendala yang ada pada proses pelatihan taekwondo yang di lakukan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan pelatih *Dojang Cakra Agni Semarang*, diperoleh kendala sebagai berikut:

- 1) Penggunaan alat atau media latihan sebagai alat bantu latihan di *Dojang Cakra Agni Semarang* masih kurang optimal karena jarang digunakan.
- 2) Kurangnya variasi serta penemuan ketika pemberian materi latihan. Berasal perseteruan-konflik tadi, dapat disimpulkan bahwa perlu dikembangkan media pelatihan taekwondo yang menunjang proses pelatihan antara instruktur dan atlet pada *Dojang Cakra*

Agni Semarang khususnya buat pelatihan kecepatan reaksi tendangan.

b) Tahap Perencanaan

Dari hasil studi terdahulu, peneliti menemukan masalah. Permasalahan tersebut adalah atlet kurang bersemangat melakukan pelatihan kecepatan reaksi tendangan dan kurang optimalnya penggunaan media latihan. Untuk itu peneliti mulai melakukan pengembangan media elektronik yang akan menarik atlet untuk aktif dan bersemangat untuk berlatih kecepatan reaksi tendangan. Pada tahap ini peneliti juga membuat instrumen penelitian seperti angket validasi untuk ahli media dan ahli materi, serta kisi-kisi angket yang akan diberikan pada atlet kelas pemula di Dojang Cakra Agni Semarang.

c) Tahap Pengembangan

Tahap ini dilakukan pembuatan produk media elektronik latihan kecepatan reaksi tendangan. Prosedur yang dilakukan yaitu:

- 1) Menyiapkan samsak gantung dengan tinggi samsak 1,5 meter dengan diameter samsak 35 cm. Dengan isian samsak menggunakan kain atau bisa dengan spons, agar media tidak mudah rusak jika terkena tendangan, dan nyaman pada saat digunakan.
- 2) Pembuatan bagian lampu sensor menggunakan lampu LED Strip yang dibentuk persegi dengan panjang sisi 5cm dan dibagian tengah persegi terdapat cip sensor yang dilapisi spons. Bagian penghubung tiap cip sensor ke inti sensor menggunakan kabel yang direkatkan di sisi samsak, serta inti sensor diletakkan di atas samsak, kemudian agar kabel terlihat rapi kabel tersebut di tutup menggunakan lakban.



Gambar 1 : Media Elektronik
Sumber : Dokumen Peneliti, 2021

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan yang akan terjadi penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

Penelitian dan pengembangan ini membuat produk berupa media elektronik bagi atlet kelas pemula serta prestasi di Dojang Cakra Agni Semarang. Tahapan yang dilakukan untuk membuat media elektronika adalah sebagai berikut: a) tahap pengumpulan gosip, b) termin perencanaan, c) termin pengembangan, d) tahap validasi dan uji coba. Media elektro ini dilengkapi dengan tampilan yang menarik yaitu cip sensor dan lampu LED yang menarik bagi atlet kelas pemula serta prestasi buat lebih semangat serta antusias dalam pelatihan kecepatan reaksi tendangan taekwondo.

Berdasarkan yang akan terjadi penelitian dan pengembangan ini, maka bisa disarankan hal- hal sebagai berikut:

1. Bagi peneliti atau pengembang , diharapkan buat lebih menyempurnakan media elektro supaya lebih kreatif dan inovatif sehingga bermanfaat bagi proses pelatihan taekwondo.
2. Bagi instruktur, dianjurkan untuk menggunakan media elektronik sebagai media pelatihan kecepatan reaksi tendangan, agar proses pelatihan lebih menyenangkan serta atlet-atlet lebih bersemangat serta antusias untuk berlatih taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. Z. (2020). Strategi Pengembangan Obyek Wisata Di Wilayah Makam Bung Karno Kota Blitar. *REVITALISASI*, 8(1), 15-27.
- Arifin, Agus Zainal. (2020). "Strategi Pengembangan Obyek Wisata Di Wilayah Makam Bung Karno Kota Blitar." *REVITALISASI* 8.1: 15-27.
- ARIFIN, Agus Zainal. (2020). Strategi Pengembangan Obyek Wisata Di Wilayah Makam Bung Karno Kota Blitar. *REVITALISASI*. 8.1: 15-27. Rarasti, Adinda, and Zulfan Heri. (2018). "PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN SAMSAK BERBASIS TRAFFIC LIGHT TERHADAP KECEPATAN REAKSI TENDANGAN PADA ATLET TAEKWONDO." *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* 18.1: 25-30.
- Fransiskha, Lilis. (2020). *SIMULASI PENGATURAN LAMPU LALU LINTAS BERDASARKAN KEPADATAN KENDARAAN MENGGUNAKAN METODE PELABELAN OBJEK DAN FUZZY INFERENCE SYSTEM TSUKAMOTO*. Diss. University of Technology Yogyakarta.
- Nugraha, R. F., Mulyadi, A., & Juniar, D. T. (2021). Pengembangan Alat Tes Fleksibilitas Side Split Taekwondo. *JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCE*, 2(2).
- KHAIRI, MAULIA. (2020). *RANCANGAN ALAT BANTU BERTEKNOLOGI SENSOR UNTUK KEAKURATAN TOLAKAN PADA CABANG OLAHRAGA LOMPAT JAUH*. Diss. Universitas Negeri Medan.
- Khunaifi, Mochammad, and Miftakhul Jannah. "Pengaruh Pelatihan Positive Self-talk terhadap Peningkatan Konsentrasi pada Atlet Taekwondo." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 7.1 (2020).
- Sari, Endang Purnama, Slamet Slamet, and Ni Putu Nita Wijayanti. "Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Atlet Kyoruki Taekwondo Winner Club Pekanbaru." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* 4.2: 1-11.

- Salamah, Rhosidatus. (2019). "Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18.2: 14-18.
- Suharjana, F., and Heri Purwanto. (2008) . "Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5.2: 65-66.
- Sujiono, Yuliani Nurani, et al. "Metode pengembangan kognitif." (2014): 1-35.
- Sujiono, Y. N., Zainal, O. R., Rosmala, R., & Tampiomas, E. L. (2014). *Metode pengembangan kognitif.*
- SUJIONO, Yuliani Nurani, et al. (2014). *Metode pengembangan kognitif.*
- Sudari, Sudari, and Iskandar Zulkarnain. (2020) . "ANALISIS SISTEM KEPELATIHAN DI IKIP BUDI UTOMO MALANG DITINJAU DARI CRITICAL EVENT MODEL LEONARD NADLER." *JMSP (Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan)* 4.2: 89-100.
- Sudari, Sudari, and Iskandar Zulkarnain. (2020). "ANALISIS SISTEM KEPELATIHAN DI IKIP BUDI UTOMO MALANG DITINJAU DARI CRITICAL EVENT MODEL LEONARD NADLER." *JMSP (Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan)* 4.2: 89-100.
- Sudari, S., & Zulkarnain, I. (2020). ANALISIS SISTEM KEPELATIHAN DI IKIP BUDI UTOMO MALANG DITINJAU DARI CRITICAL EVENT MODEL LEONARD NADLER. *JMSP (Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan)*, 4(2), 89-100.