

ANALISIS TENDANGAN DWICHAGI MENGGUNAKAN SOFTWARE KINOVEA PADA UKM TAEKWONDO DI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Wihda Umaroh

wihdaumaroh877@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Wihda Umaroh. "Analisis Tendangan Dwi Chagi Menggunakan Software Kinovea Pada UKM Taekwondo di Universitas PGRI Semarang", Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022. Penelitian ini di latar belakangnya belum adanya analisis tendangan Taekwondo menggunakan Software Kinovea di UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur sudut dalam tendangan Dwi Chagi dalam setiap atlet di UKM Taekwondo PGRI Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini di ambil di tempat latihan rutin di gedung utama Universitas PGRI Semarang. Populasi dalam penelitian ini di ambil tujuh atlet Taekwondo secara acak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, survey, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian dalam penelitian ini yaitu dalam observasi penelitian dapat melihat ukuran dalam tendangan di setiap atlet pada tahapan awal, sikap pelaksanaan dan tahap akhir tendangan. Simpulan dalam penelitian ini yaitu atlet di UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang sudah cukup baik dalam melakukan tendangan Dwi Chagi, dan di setiap atlet mempunyai teknik menendang tersendiri agar tendangan dapat menghasilkan tendangan yang tepat pada sasaran.

Kata Kunci: Analisis, Tendangan Dwi Chagi, Software Kinovea, Atlet Taekwondo.

PENDAHULUAN

Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada di dunia, Taekwondo merupakan salahsatu cabang olahraga bela diri yang mengalami perkembangan yang pesat. Pada tanggal 28maret 1982 berdirilah Taekwondo Indonesia (TI). Ide di dirikannya Taekwondo Indonesia (TI)di dasari oleh harapan dan keinginan untuk mewujudkan Taekwondo menjadi olahraga be beladiri yang berwatak dan berkepribadian indonesia yang berdasarkan pancasila dan berazaskan kekeluargaan.

Menurut Chika Yudiana Sari(2021). Taekwondo berasal dari Bahasa korea yang memiliki arti yaitu ~~Taek~~berarti kaki yang dapat memberikan reaksi terhadap sasaran menggunakan kaki, ~~won~~ yakni tangan berarti menghantam sasaran menggunakan tangan dan untuk bertahan, sedangkan ~~do~~ seni yang berarti mendisiplinkan diri dengan cara bela diri. Taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari korea yang mempunyai kemampuan untuk meningkatkan beberapa komponen biomotor yang baik dalam tubuh manusia.

Menurut Mikandika Rahmani(2014:61) Taekwondo yang kita ketahui saat ini mempunyai sejarah yang sangat panjang. Menurut sejarah Taekwondo perkembanganseiring perjalanan sejarah bangsa korea. Nama Taekwondo sendiri baru di kenal pada tahun 1945 berdasarkan hasil penyempurnaan dari gabungan beladiri tradisional korea.

Tae kwon-do berkembang sejak tahun 37M. Pada masa dinasti kogooryo di korea. Masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu ~~Shilla~~~~Taekwon~~ Tae kwon- do kerap di jadikan pertunjukan acara ritual yang di lakukan oleh bangsa korea, bela diri Taekwon-do menjadi senjata bela diri adalah para kesatri. Sejarah panjang korea pada dinasti Chosun, kerajaan Shila, dan dinasti koryo pada masa kejayaannya.

Keterampilan tendangan menurut (Chika Yudiana Sari, 2021) terdiri dari gabungan aspek biomotor seperti kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Keterampilan pada atlet kyorugi belum ada tes parameter model tes untuk mengetahui biomotor atlet taekwondo.

Belum banyak pelatih dan atlet yang tau untuk mengetahui bagaimana kualitas biomotor di setiap atletnya. Hal ini berimbas padasaat pemilihan atlet untuk mengikuti kejuaraan, sepertitanggapan dan keyakinan pelatih saat atlet tersebut dirasa cukup untuk mengikuti kejuaraan, atlet juga harus mampu menguasai beberapa macam teknik tendangan dan atlet juga harusmemiliki jam terbang dan porsi latihan yang cukup dan maksimal untuk mengikuti kejuaraan.

Dalam satu tahun belakangan ini banyak beberapa aktivitas yang terhambat di karenakan adanya wabah virus ~~corona~~salahsatunya adalah kegiatan latihan rutin di UKM Taekwondo di universitas PGRI Semarang, yang menghambat para anggota dari UKM taekwondo dalam melakukan latihan rutin. Tetapi tidak terhalang oleh anggota dari UKM Taekwondo untuk tetap melakukan latihan rutin meskipun di rumah masing-masing, maka dari itu para pelatih dan pengurus UKM Taekwondo berusaha semaksimal mungkin agar supaya latihan berjalan dengan lancar sesuai jadwal latihan yaitu dengan latihan secara online dengan mengirimkan vidio latihan ke grup yang sudah di sediakan oleh

pengurus UKM. Dengan adanya latihan online maka pelatih harus benar-benar memperhatikan teknik dan skil atlet melalui vidio yang mereka kirim.

Maka dari itu harus memanfaatkan ~~sfac Kin~~ untuk menganalisis gerak tendangan pada atlet agar para pelatih dan pengurus Taekwondo dapat mempermudah melakukan evaluasi secara mandiri dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTK). Dengan menggunakan perangkat lunak ~~Kin~~ untuk menganalisis vidio latihan, para pelatih dan pengurus di harapkan mampu berinovasi dengan memanfaatkan kemajuanteknologi untuk membuat program latihan sesuai dengan keutuhan.

Perangkat lunak yang berfungsi sebagai pemutar video dengan memperlambat video latihandalam satu cabang olahraga, dengan adanya pemutar video tersebut mempermudah seseorang untuk mengevaluasi proses latihan yang kemudian disebut ~~sfacKin~~

Menurut Purbasari, Prastowo, dan Prihandono (2018) mengemukakan ~~sfacKin~~ Kinoveamerupakan alat analisis video latihan dalam salah satu cabang olahraga dengan cara memperlambat suatu gerakan untuk dianalisis dan direkam. Kelebihandari Kinoveaini mempermudah dalam menganalisis gerakan melalui video latihan dengan cara diperlambat gerakannya untuk didokumentasikan serta sebagai bahan evaluasi. Selain itu, aplikasi tersebut dapat diunggah secara gratis untuk mempermudah dalam menganalisis sudut gerakan latihan melalui video rekaman latihan untuk didokumentasikan sebagai bahan evaluasi latihan berikutnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, penelitian yang

bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistik dan dengan caradeskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2019: 6). Data-data tersebut dapat diperoleh dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi, catatan atau memo dan dokumen resmi lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UKM adalah unit kegiatan mahasiswa yang dijadikan sebagai tempat mengasah, mengembangkan potensi non akademik bagi mahasiswa, tak terkecuali di UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang. UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang memiliki tempat latihan yang berlokasi di Halaman Gedung Utama Universitas PGRI Semarang yang beralamat di Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232 tepatnya di halaman parkir Gedung Utama. UKM Taekwondo ini sendiri saat pelaksanaan latihan di mulai pada malam hari saat tidak ada jam perkuliahan sehingga mahasiswa yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga taekwondo bisa mengikuti UKM taekwondo ini.

UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang dilatih oleh pelatih yang memiliki kompetensi dan sertifikat melatih di bidang olahraga taekwondo serta dalam latihannya banyak dibantu oleh alumni-alumni UKM taekwondo yang kebetulan rumahnya berada di Semarang.

Untuk penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2022 sampai dengan 10 Oktober 2022. Pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi yang dilakukan untuk merekam gerakan tendangan dwi digpada atlet pada saat latihan kemudian di analisis menggunakan software kinovea.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana hasil analisis tendangan dwi chagipada UKM Taekwondo di Universitas PGRI Semarang menggunakan aplikasi kinovea. Untuk pelaksanaan analisis tendangan dwi dig akan di bahas dalam tiga tahapan yaitu, tahapan awal, tahapan pelaksanaan, tahapan akhir. Berikut penjelasan dari masing – masing sampel sebagai berikut:

Sampel 1

1. Tahapan Awal

Gambar 4.1 Sikap Awal Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 1 terlihat posisi tubuh sudah diatur menghadap ke sasaran, posisi sikap awal dengan sasaran berjarak 98,7 cm, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut 28° .

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.2 Sikap Pelaksanaan Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 1 saat melakukan tendangan *dwichagi* pada tahapan pelaksanaan posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit melakukan lompatan dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 72° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.3 Sikap Akhir Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 1 saat melakukan tendangan *dwichagi* posisi tubuh masih dalam keadaan menghadap membelakangi sasaran, dan posisi badan sedikit tegak sedangkan posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit melakukan lompatan dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan *dwichagi* membentuk sudut 104° .

Sampel 2

1. Tahapan Awal

Gambar 4.4 Sikap Awal Sampel 2



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 2 terlihat posisi tubuh sudah diatur menghadap ke sasaran, posisi sikap awal dengan sasaran berjarak 98,8 cm, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 36° .

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.5 Sikap Pelaksanaan Sampel 2



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 2 saat melakukan tendangan dwichagi posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° , posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit menjinjit dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 59° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.6 Sikap Akhir Sampel 2



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

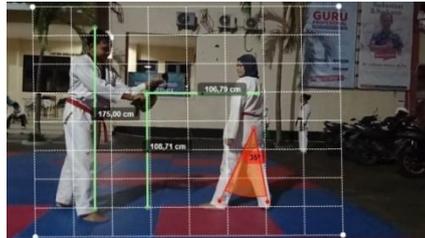
Pada sampel 2 saat melakukan tendangan dwi dij posisi tubuh sudah melakukan putaran dan menghadap sasaran, posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit

menjinjit dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan dwichagi membentuk sudut 93°

Sampel 3

1. Tahapan Awal

Gambar 4.7 Sikap Awal Sampel 3



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 3 posisi tubuh sudah diatur menghadap ke depan atau, posisi kaki kiri didepan dan digunakan sebagai tumpuan sedangkan kaki kanan untuk menendang, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 35° .

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.8 Sikap Pelaksanaan Sampel 3



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 3 saat melakukan tendangan dwichagi posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° , posisi kaki kiri sebagai tumpuan menapak di atas matras dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 64° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.9 Sikap Akhir Sampel 3



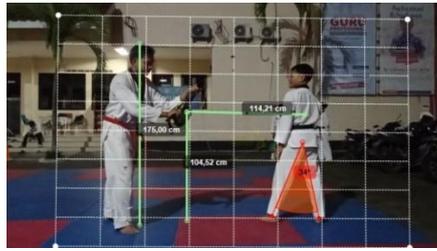
Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 3 saat melakukan tendangan *dwi daj* posisi tubuh sudah melakukan putaran dan menghadap sasaran, melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan *dwichagi* membentuk sudut 107° .

Sampel 4

1. Tahapan Awal

Gambar 4.10 Sikap Awal Sampel 4



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 4 terlihat posisi kuda-kuda menghadap ke depan atau sasaran, posisi kaki kiri didepan dan digunakan sebagai tumpuan sedangkan kaki kanan untuk menendang, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 34° .

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.11 Sikap Pelaksanaan Sampel 4



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 4 saat melakukan tendangan *dwichagi* pelaksanaan posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° dan menghadap membelakangi sasaran, posisi kaki kiri sebagai tumpuan menapak diatas matras dan kaki kanan menekuk

membentuk sudut 84° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.12 Sikap Akhir Sampel 4



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 4 saat melakukan tendangan *dwi daej* posisi tubuh sudah melakukan putaran dan menghadap sasaran, saat melakukan tendangan *dwichagi* membentuk sudut 116° .

Sampel 5

1. Tahapan Awal

Gambar 4.13 Sikap Awal Sampel 5



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 5 terlihat posisi kuda-kuda menghadap ke depan atau sasaran, posisi sikap awal dengan sasaran berjarak 113,10 cm, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 41° .

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.14 Sikap Pelaksanaan Sampel 5



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 5 saat melakukan tendangan *dwichagi* posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° dan menghadap membelakangi sasaran, posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit menjinjit dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 77° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.15 Sikap Akhir Sampel 5



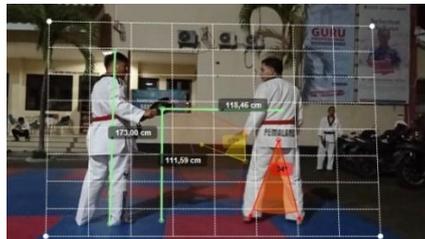
Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 5 saat melakukan tendangan *dwi daj* posisi tubuh sudah melakukan putaran dan menghadap sasaran posisi badan sedikit condong kedepan, posisi kaki kiri sebagai tumpuan menapak diatas matras dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan *dwichagi* membentuk sudut 120° .

Sampel 6

1. Tahapan Awal

Gambar 4.16 Sikap Awal Sampel 6



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 6 terlihat posisi sasaran posisi kuda-kuda menghadap ke depan atau sasaran,, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 34° ..

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.17 Sikap Pelaksanaan Sampel 6



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 6 saat melakukan tendangan *dwichagi* posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° , posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak diatas matras dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 67° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.18 Sikap Akhir Sampel 6



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 6 saat melakukan tendangan *dwi daj* posisi tubuh sudah melakukan putaran dan menghadap sasaran, posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak diatas matras dan saat melakukan tendangan *dwichagi* membentuk sudut 106° dan pandangan mata menghadap sasaran.

Sampel 7

1. Tahapan Awal

Gambar 4.19 Sikap Awal Sampel 7



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 7 posisi tubuh sudah diatur kuda-kuda menghadap ke depan atausasaran, posisi kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut dengan sudut 43° dan pandangan mata sampel 7 fokus ke depan ke arah sasaran tendangan.

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.20 Sikap Pelaksanaan Sampel 7



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 7 saat melakukan tendangan dwichagi posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° dan membelakangi sasaran, posisi badan condong ke depan, posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak diatas matras dan kaki kanan menekuk membentuk sudut 81° .

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.21 Sikap Akhir Sampel 7



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Pada sampel 7 saat melakukan tendangan dwi ~~dwi~~ posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak diatas matras dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan dwichagimembentuk sudut 109° .

SIMPULAN DAN SARAN

Pada tahapan sikap awal tendangan dwichagi untuk semua sampel pada sikap awal tendangan dwichagiposisi tubuh dan kuda-kuda sudah menghadap ke arah depan atau sasaran, untuk posisi kuda-kuda kedua kaki dibuka dengan sudut $80\%-90\%$.

Pada tahapan sikap pelaksanaan semua sampel pada saat melakukan tendangan dwichagi posisi tubuh sudah dalam keadaan memutar 180° dan menghadap membelakangi sasaran, pada sampel 1,2 dan 5 posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit melakukan lompatan sedangkan sampel 3,4,6 dan 7 posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak di atas matras.

Pada tahapan akhir untul sampel 1 posisi tubuh masih dalam keadaan

menghadap membelakangi sasaran dan posisi badan sedikit tegak sedangkan untuk sampel lainnya saat melakukan tendangan *dwi chagi* pada tahapan akhir posisi tubuh sudah melakukan putaran serta menghadap sasaran dan posisi badan sedikit condong. untuk sampel 2 posisi kaki kiri sebagai tumpuan sedikit menjinjit dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran dan sampel lainnya posisi kaki kiri sebagai tumpuan menepak diatas matras dan kaki kanan melakukan tendangan kuat ke sasaran saat melakukan tendangan *dwi chagi*.

Berdasarkan penelitian, saran untuk analisis menggunakan *Sfæ Kwa* dapat di terapkan di UKM Taekwondo Universitas PGRI Semarang, untuk dijadikan informasi mengenai rangkaian tendangan *dwi chagi* yang baik dan benar serta dapat dijadikan bahan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, Chikal Yudiana. 2021. "Analisis Tendangan Deol Chagi Olegan Pada Atlet Kyorugi Taekwondo Kota Kediri", Skripsi. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.
- Triaiditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Farhanto, G. (2018, November). Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 1, No. 1)*.
- WIJAYA, R. S. (2015). Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomi (Studi pada atlet dojo karate Mahameru Jombang). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).
- <https://nysnmedia.com/jenis-tendangan-dasar-pada-taekwondo/>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H.&Fachrezzy, F. (2020). "Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta", *Jurnal Kesehatan*, 16, No. 2
- Maghribi, I. L. (2020). Analisis Peak Torque pada Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putra Tim Pelatda PON XX Jawa Tengah Tahun 2020. Moleong, L.
- J. (2019). Moleong. Metode Penelitian Kualitatif.

Murniwati, M., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). *PENGEMBANGAN MODIFIKASI ALAT KECEPATAN TENDANGAN TAEKWONDO*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).

Rahadian, Ardi. (2019). "Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea Software) Untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek (100 m) Mahasiswa PJKR UNSUR", *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.1

Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Logika* Jakarta: Dunia Cerdas.

Sambodo, Agustian Dwi, Suhartono, Didid & Prasetyo, Agung. (2021). "Analisis Dan Pembuatan Teknik Rigging Animasi 3D Tendangan Dwi Dwi (Back Kick) Pada Model Pelatihan Taekwondo", *Jurnal Informatika* Vol. 3, No. 2