



## PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR TAEKWONDO BERBASIS *MOBILE LEARNING* DAN MODEL TES KETERAMPILAN TENDANGAN *AP HURIGI* PADA ATLET TAEKWONDO KOTA KEDIRI

Nur Ahmad Muharram<sup>1</sup>, Puspodari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UNP Kediri

E-mail: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id<sup>1</sup>, puspodari@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>

### ABSTRAK

Tujuan dari Cabang olahraga taekwondo umumnya menekankan pada tendangan dari pada pukulan serta memperhatikan teknik dasar dari cabang olahraga Taekwondo. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan yang baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara signifikan. Taekwondo kategori *kyorugi* atau tanding merupakan pertandingan *body contact*, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Pengembangan alat tes kecepatan dan Power tendangan beladiri terlebih dahulu divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli fisik serta 40 atlet untuk uji coba satu lawan satu yang diamati oleh 5 pelatih, 10 atlet untuk uji coba kelompok kecil, 30 atlet untuk uji coba kelompok besar. Dalam hal ini subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet taekwondo Kota Kediri. Pada tahap teknik pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen yang berupa angket. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif *prosentase*. Hasil dari penelitian "Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis *Mobile Learning* dan Model Tes Keterampilan Tendangan *Ap Hurigi*" dikategorikan layak digunakan sebagai pengetahuan dasar tentang teknik dasar dan juga sebagai alat tes baru dalam cabang olahraga beladiri khususnya Taekwondo. Dalam hal ini bisa dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu 88,5%, ahli media 95%, dan ahli fisik 92%, disamping itu dilihat dari hasil uji coba kelompok besar didapat dengan prosentase 94%.

Kata Kunci: *Taekwondo, Pengembangan, Ap Hurigi, Teknik Dasar, Alat Tes*

### PENDAHULUAN

Menurut Puspodari dan Muharram (2018) olahraga prestasi adalah suatu aktivitas fisik atau olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan hasil prestasi yang sesuai didalam cabor tertentu khususnya Taekwondo, dari berbagai jenis olahraga prestasi, cabang olahraga taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola secara profesional. Sedangkan menurut Tirtawirya, (2005) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan

sebagai berikut: " *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. (Suryadi, 2002) mengemukakan dasar-dasar *taekwondo* terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)



5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/*jjierugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chierugi*, tendangan/*chagi*.

Mulai tahun 2012 pertandingan taekwondo kategori *kyorugi* mengalami perubahan baik segi teknik dan taktik bertanding maupun peraturan. Tendangan *ap hurigi* menjadi tendangan yang sering digunakan di arena saat bertanding, karena tendangan pada area badan sangat sulit didapatkan. Teknik tendangan ini bertujuan ketika saat bertanding mampu mengenai kepala lawan. Alasan mengapa banyak pelatih melatih tendangan ini karena untuk memudahkan atlet memperoleh poin maksimal yaitu di area kepala dengan tiga poin bahkan bisa empat poin jika melakukan tendangan memutar seperti *dwi hurigi*, *dolke chagi* dan *dwi chagi* yang mengarah ke kepala. Sedangkan pada area badan hanya memperoleh poin satu dan poin dua apabila tendangan memutar pada area badan.

Atlet taekwondo yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien sehingga dapat memberikan hasil optimal dalam pertandingan. Gerak yang efektif dan efisien dapat didukung oleh kemampuan biomotor yang baik. Hal ini merujuk kepada Tirtawirya (2006) komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam taekwondo diantaranya kekuatan, ketahanan, dan kecepatan.

### Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011) latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut Tirtawirya (2006) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sedangkan menurut Bempa yang dikutip oleh (Suharjana, 2012) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual

yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

### Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto (2011) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan. Sedangkan Tirtawirya (2006) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Menurut Bempa yang dikutip oleh Lutan, et.al, (2000) menyatakan bahwa prinsip latihan mempunyai 7, yaitu : a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, b) prinsip perkembangan menyeluruh, c) prinsip spesialisasi, d) prinsip individualisasi, e) prinsip evaluasi latihan, f) prinsip model dalam proses latihan, g) prinsip *overload* atau penambahan model latihan. Berbeda dengan apa yang dikemukakan Bempa menurut (Sukadiyanto, 2011) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

### Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan hal terpenting yang harus dicapai seorang atlet ketika dinyatakan siap dalam bertanding. Dalam beladiri taekwondo, seorang atlet dikatakan terampil atau mempunyai keterampilan yang bagus jika mampu menguasai kemampuan biomotor taekwondo, dan teknik dasar tendangan serta mampu mengaplikasikan kemampuannya tersebut di arena dengan baik dan benar. Pada cabang beladiri taekwondo termasuk pada keterampilan gerak.



### Konsep Validitas dan Reliabilitas

Menurut Husaini & Purnomo (2006) menyatakan bahwa validitas adalah mengukur apa yang diukur. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan kesahihan atau kelayakan suatu tes untuk diujicobakan. Sedangkan Reliabilitas adalah Menurut Husaini & Purnomo (2006) menyatakan bahwa reabilitas adalah mengukur instrumen terhadap ketetapan (konsisten).

### Hakikat Tes dan Pengukuran

Tes adalah suatu metode untuk menentukan kemampuan siswa menyelesaikan sejumlah tugas tertentu dan mendemonstrasikan penguasaan suatu keterampilan dari pengetahuan pada suatu materi pelajaran. Beberapa tipe tes misalnya tes pilihan ganda atau tes mengeja mingguan. Sering kali penggunaannya tertukar dengan asesmen, atau bahkan evaluasi (penilaian), yang mana sebenarnya tes dapat dengan mudah dibedakan berdasarkan kenyataan bahwa tes adalah salah satu bentuk asesmen. Sedangkan Pengukuran menurut Mardapi (2008) mengemukakan bahwa pengukuran merupakan kegiatan penentuan angka bagi suatu objek secara sistematis.

### Hakikat Pertandingan Kategori Kyorugi Pengertian Kyorugi

Kyorugi adalah salah satu kategori yang dipertandingkan dalam pertandingan taekwondo. Pertandingan ini dilakukan di arena dengan 2 atlet yang saling bertarung memperebutkan poin. Pertandingan kategori *kyorugi* merupakan pertandingan *body contact* antar atlet yang bertanding.

### Media Model Tes

Media adalah berbagai jenis komponen yang dapat merangsang seseorang untuk belajar. Penelitian dan pengembangan model tes keterampilan tendangan yang dibuat peneliti membutuhkan validitas dan reliabilitas tes agar model tes yang dibuat dapat digunakan dengan baik. Untuk itu media ini dibuat untuk membantu tes keterampilan tendangan *ap hurigi* yang

akan digunakan untuk meneliti tingkat keterampilan suatu tendangan yang bertujuan untuk menjaga reliabilitas suatu tes.

### METODE

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model buku teknik dasar berbasis *Mobile Learning* dan tes yang belum pernah ada untuk mengukur keterampilan tendangan dalam cabang olahraga beladiri taekwondo. Metode yang cocok untuk metode penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Dari pengertian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk, mengembangkan dan menguji keefektifan produk. Model buku teknik dasar berbasis *Mobile Learning* dan tes keterampilan tendangan ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan tendangan yang dimiliki oleh atlet *kyorugi*. Seiring perkembangan teknik, taktik, dan peraturan dalam bertanding tendangan yang digunakan juga semakin variatif dan lebih efisien. Tempat penelitian yaitu di Kota Kediri tepatnya pada Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT), untuk waktu penelitian dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan bulan juli.

Populasi berjumlah 100 (terdiri dari 5 Pelatih dan 95 atlet) dan sampel berjumlah 40 (terdiri dari 5 Pelatih dan 35 Atlet), disini menggunakan *Random Puspose Sampling* dimana sampel didapat secara acak dari polulasi. Dari pengambilan sampel yang secara acak ini berpedoman pada prestasi yang dimiliki oleh atlet tersebut, sehingga yang diambil untuk menjadi sampel adalah atlet yang berprestasi. Teknik pengumpulan data adalah cara untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan. Analisis data tersebut mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah.



Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan

tetap berupa persentase (%). Rumus dari perhitungan kelayakan menurut Sugiyono (2013) yaitu :Skor Hitung dibagi Skor Kriteria. Berikut tabel kelayakan menurut Arikunto (2010) :

Tabel 1. Kelayakan Skor

Skor dalam bentuk prosentase	Kategori kelayakan
<40	Tidak Baik / Tidak Layak
40 – 55	Kurang Baik / Kurang Layak
56 – 75	Cukup Baik / Cukup Layak
76 – 100	Baik / Layak

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini didapat bahwa buku dan juga alat tes pada cabor taekwondo ini dikatakan layak oleh ahli materi yaitu

pelatih sekaligus wasit nasional yaitu Bapak Gatut Setyawan, Amd dengan penjelasan tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil Penilaian Validasi Ahli Materi

No	Aspek yang Dinilai	Skor Diperoleh	Skor Maks	Prosentase	Kategori
1	Kelayakan Isi Materi	71	80	89 %	Layak
2	Desain Buku dan alat Tes	70	80	88 %	Layak
	Skor Total	151	160	88,5 %	Layak

Dalam tabel 2 diatas disampaikan bahwa aspek kelayakan isi materi yang dinilai oleh ahli materi berada pada kategori layak dengan persentase sebesar 89%, kemudian dari aspek desain buku dan alat tes berada pada kategori layak dengan persentase 88% sehinggann dengan skor total yang didapat sejumlah 88,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku dan

juga tes pada cabor taekwondo dalam penelitian ini adalah layak untuk dipakai.

Hasil dari penelitian ini didapat bahwa buku dan juga alat tes pada cabor taekwondo ini dikatakan layak oleh ahli media yaitu Komarudin (Ahli IT) dengan penjelasan tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Data Hasil Penilaian Validasi Ahli Media

No	Aspek yang Dinilai	Skor Diperoleh	Skor Maks	Prosentase	Kategori
1	Kelayakan Fisik	70	75	93 %	Layak
2	Kelayakan Desain Buku dan alat Tes	73	75	97 %	Layak
	Skor Total	143	150	95 %	Layak

Dalam tabel 3 diatas disampaikan bahwa aspek kelayakan fisik yang dinilai oleh ahli media berada pada kategori layak dengan persentase sebesar 93%, kemudian dari aspek desain tampilan berada pada kategori layak dengan persentase 97% sehinggann dengan skor total yang didapat sejumlah 95%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku dan

juga tes pada cabor taekwondo dalam penelitian ini adalah layak untuk dipakai.

Hasil dari penelitian ini didapat bahwa buku dan juga alat tes pada cabor taekwondo ini dikatakan layak oleh ahli fisik yaitu susilo, M.Pd dengan penjelasan tabel sebagai berikut :



Tabel 4. Data Hasil Penilaian Validasi Ahli Fisik

No	Aspek yang Dinilai	Skor Diperoleh	Skor Maks	Prosentase	Kategori
1	Kesesuaian unsur kondisi fisik dan teknik dasar	84	90	93 %	Layak
2	Kelayakan buku dan alat tes pengukuran	81	90	89 %	Layak
	Skor Total	143	180	92 %	Layak

Dalam tabel 4 diatas disampaikan bahwa aspek kelayakan unsur kondisi fisik yang dinilai oleh ahli kondisi fisik berada pada kategori layak dengan persentase sebesar 93%, kemudian dari aspek kelayakan buku dan alat tes pengukuran berada pada kategori layak dengan persentase 89% sehinggaa dengan skor total yang didapat sejumlah 92%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku dan juga tes pada cabang taekwondo dalam penelitian ini adalah layak untuk dipakai.

#### Data Uji Skala Kecil

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan oleh 15 atlet dan pelatih dari di Kota Kediri yang merupakan pelatih, wasit nasional dan atlet beladiri taekwondo dengan menggunakan teknik tendangan *ap hurigi* dengan durasi waktu 1 menit. Uji coba dilakukan dalam satu kali pertemuan. Berdasarkan uji ini didapat hasil kelompok kecil prosentase yang didapat yaitu isi materi sebesar 85,5%, dari desain alat sebesar 93%, dan dari skor total didapat 89%. Berdasarkan prosentase tersebut diambil kesimpulan bahwa aspek kelayakan materi mendapatkan kategori "layak".

#### Data Uji Skala Besar

Uji coba kelompok besar dilaksanakan oleh 35 atlet dan pelatih PUSLATAKOT Kota Kediri dengan menggunakan teknik tendangan *ap hurigi* dengan durasi 1 menit. Uji coba dilakukan dalam satu kali pertemuan. Hasil uji coba kelompok besar presentase yang didapat dari kelayakan isi materi sebesar 91,5%, dari desain alat sebesar 97%, dan dari skor total didapat 94%. Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut disimpulkan aspek kelayakan materi mendapatkan kategori "layak".

Dalam proses validasi ahli materi, ahli media dan ahli fisik, dilakukan dengan menggunakan content validity yang menurut Saifudin Azwar (2010: 42) content validity yaitu validitas yang didasarkan pada pendapat ahli bahwa instrument sudah layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Bukti validitas isi (content validity) diperoleh dengan melakukan kesepakatan dari para ahli (expert judgment), yaitu ahli materi dan ahli media serta ahli fisik. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya karena alat dinyatakan layak dan tidak terdapat revisi pada alat tes ini.

#### KESIMPULAN

Hasil dari penelitian "Pengembangan Buku dan Alat Tes Tendangan *ap hurigi* dikategorikan layak digunakan sebagai alat tes tendangan dalam cabang olahraga beladiri khususnya taekwondo. Untuk cara kerja yang dilakukan dalam pengembangan ini adalah sesuai dengan SOP yang sudah dibuat dan sudah di HKI sesuai dengan arahan dari Ahli yang sudah dilaksanakan sampai tahap revisi produk di skala besar. Sehingga mendapatkan kategori dari buku dan alat tes ini yaitu layak untuk digunakan pada cabang taekwondo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husaini & Purnomo. (2006). *Pengantar Statistika (Edisi Kedua)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lutan, R. et.al. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.



- Mardapi, D. (2008). Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes. Yogyakarta: Mitra Cendikia Offset.
- Puspodari & Muharram, N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO<sub>2</sub>Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, (2622–0156), 11–15.
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). Diktat Kulah (Kebugaran Jasmani). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suryadi, V. Y. (2002). Taekwondo (poomsae taegeuk). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tirtawirya, D. (2005). Pengembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia. JORPRES, 2, 200.
- Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.