

Pengaruh Latihan Serangan ZFR Taekwondo Pada Atlet Yunior

Ziko Fajar Ramadhan¹

¹Universitas Aisyah Pringsewu

Article Info	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: <i>Pengaruh, Latihan, Taekwondo, Atlet Yunior</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengatuhui pengaruh latihan serangan ZFR Terhadap hasil serangan Pada atlet yunior. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>eksperiment semu</i>. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan latihan ZFR memiliki pengaruh sebesar $0.005 < 0.05$ terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan latihan ZFR. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah penulis lakukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh bagi atlet taekwondo sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan model latihan serangan ZFR Pada uji signifikan perbedaan dengan spss didapatkan mean= -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -46.506 df = 39 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan <i>serangan</i> taekwondo. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan <i>serangan</i> ZFR untuk atlet yunior efektif dan dapat meningkatkan kemampuan <i>serangan</i>.</p>
<p>Keywords: <i>Influence, Exercise, Taekwondo, Junior Athlete</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This study aims to determine the effect of the ZFR attack training on attack outcomes in junior athletes. The method used in this research is quasi-experimental. The sample used was 30 students. Data analysis used prerequisite test and t test. The results showed that the effect of ZFR exercise had an effect of $0.005 < 0.05$, there was a significant effect before and after being given treatment with ZFR exercise. Based on the results of the research that the author has done that there is a difference in the effect of taekwondo athletes before and after being given treatment using the ZFR attack training model. -count = -46.506 df = 39 and p-value = $0.00 < 0.05$ which means there is a significant difference between before and after being given the treatment of the taekwondo attack training model. Based on these results, it can be concluded that the ZFR attack training model for junior athletes is effective and can improve attack ability.</i></p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Ziko Fajar Ramadhan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email: zikofajarramadhan06@aisyahuniversity.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2005) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Sedangkan pengertian pengaruh menurut (Zain, 2001) yaitu sebagai berikut : Daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi, Sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuatan orang lain.

Secara sederhana latihan dapat di rumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan di karenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Harsono (Harsono, Kepelatihan Olahraga, 2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (Harsono, Kepelatihan Olahraga, 2017) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental”.

Menurut Bompa, Thompson, Egger dan Fox dalam Suharjana (Suharjana, 2004) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*) Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang di pergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini di sebabkan oleh adaptasi latihan.
- 2) Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*) Prinsip beban berlebih dapat di lakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat di banding dengan kemampuan yang bisa di atasi.
- 3) Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*) Prinsip beban bertambah dapat di lakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan di bandingkan dengan latihan yang di jalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat di lakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lama latihan.
- 4) Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Prinsiple of Spesificity*) Latihan yang di lakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan di kembangkan. Latihan yang di pilih harus sesuai dengan tujuan yang endak di capai.
- 5) Prinsip Individu (*The Principle Individualiti*) Latihan yang akan di laksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.
- 6) Prinsip Kembali asal (*The Prinsiple of Reversibility*) Kebugaran yang telah di capai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali

apabila tidak di lihat secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah di capai.

Menurut (Kulkami, 2013). Latihan adalah cara yang sangat penting untuk memastikan bahwa kemampuan yang mereka miliki dibutuhkan untuk memenuhi tantangan kerja. Kemudian Amstrong menjelaskan bahwa *“training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job”*. Latihan adalah pengembangan pengetahuan, keterampilan dan sikap secara sistematis yang dibutuhkan oleh seorang individu untuk melakukan tugas atau pekerjaan tertentu.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang digemari saat ini. di Indonesia taekwondo memiliki daya tarik tersendiri bagi para pecinta olahraga beladiri. Maka dari itu beladiri yang dominan menggunakan kaki ini sangat diminati oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria beladiri taekwondo juga diminati kaum wanita di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai sarana pendidikan maupun tujuan pembentukan prestasi. Dalam beladiri taekwondo lebih menekankan kepada tendangan, karena pandangan dalam beladiri taekwondo kaki lebih kuat dari pada tangan dan kaki lebih panjang dari tangan sehingga dalam beladiri taekwondo lebih dominan menggunakan kaki.

Menurut (Kil, 2006) *“Taekwondo is a growing martial art all over the world. Its increasing popularity is evidenced by the 60 million students of this martial art in 179 countries. International competition continues to advance through events such as the World Championships and the Olympic Games”*. Menurut (Dovi, 2008) *“Taekwondo dikenal sebagai seni beladiri yang berarti cara menendang dan memukul, taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki atau jalan atau cara kaki dan kepalan menghancurkan”* Menurut (Gunawan, 2007). *“Taekwondo adalah beladiri nasional korea Tae berarti kaki, Kwon berarti tangan do berarti jalan. Jalan disini dimaksudnya cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa di artikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki.*

Menurut (Cook, 2006) mengemukakan *“Taekwondo, literally translated, can be defined as “foot, hand, Way” or “the Way of smashing with hands and feet.” Such descriptive nomenclature understandably implies a curriculum rich in self-defense. Too often, however, this is simply not the case. Given the current popularity of sports competition in the martial arts, many techniques of defensive value have been stripped away or forfeited altogether in favor of those certain to score in the ring”*.

METODE PENELITIAN

Mengenai metode eksperimen ini (Sugiono, 2008) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dan eksperimen menurut Sugiono (Sugiono, 2008) adalah suatu penelitian yang di gunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, Selain itu, menurut (Arikunto, 2010) metode penelitian adalah cara yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Eksperimen menurut (Arikunto, 2010) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang mengganggu.

Menurut (Hadi, 2004) "seluruh penduduk yang di maksudkan untuk di selidiki di sebut populasi. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama". Berdasarkan pengertian tersebut maka yang di maksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain atlet junior pada klub taekwondo kings school yang berjumlah 30 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Hadi, 2004). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti (Arikunto, 2010). Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010). Karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian (populasi sampel), dan sampel penelitian ini adalah atlet junior pada klub taekwondo berjumlah 30 orang.

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (Sugiono, 2008) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan di analisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris di gunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Uji t yang di pakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test* dan dibantu dengan aplikasi SPSS22. Menurut (Sugiono, 2008) uji t mempunyai rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

t	= Uji t yang di cari
\bar{x}_1	= Rata-rata kelompok 1
\bar{x}_2	= Rata-rata kelompok 2
n_1	= Jumlah responden kelompok 1
n_2	= Jumlah responden kelompok 2
s_1^2	= Varian kelompok 1
s_2^2	= Varian kelompok 2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata-rata atlet sebelum diberikan model latihan adalah 15.05 dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* adalah 21.47 yang artinya bahwa terdapat peningkatan hasil dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *serangan* atlet meningkat. Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *serangan* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo adalah .860 p-value 0,00 < 0,05 jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -46.506 df=39 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontroll dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok control = 0.560 mean kelompok perlakuan = 6.425 menunjukkan selisih dari hasil

kelompok kontroll dan kelompok eksperimen , hasil t-hitung kelompok kontrol = 1,686 df =24 dan p-value= 0.105 > 0.05 sedangkan hasil t-hitung kelompok perlakuan = 46.506 df = 39 p-value 0.00 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Paired Samples Statistics

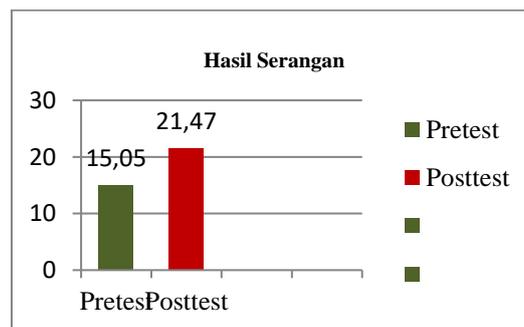
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	15.05	30	1.41331	.22346
Posttest	21.47	30	1.70951	.27030

Nilai rata-rata atlet sebelum diberikan model latihan adalah 15.05 dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* adalah 21.47 yang artinya bahwa terdapat peningkatan hasil dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *serangan* atlet meningkat.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	12.025	30	1.41331	.225
Posttest	12.050	30	1.70951	.1824

Nilai rata-rata pretest atlet adalah 12,025 dan nilai posttest kelompok kontrol adalah 12,05 yang artinya bahwa tidak terdapat peningkatan hasil dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *serangan* atlet tidak meningkat. Perbandingan hasil catatan rata-rata catatan nilai kelompok control dan nilai kelompok experimen setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo untuk atlet junior usia SMA dapat digambarkan dengan diagram batang.



Gambar 1. Hasil Serangan Kelompok Eksperimen

PEMBAHASAN

Latihan dapat di rumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan di karenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Harsono (Harsono, Kepelatihan Olahraga, 2015) “Latihan

(*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.

Dalam pertandingan beladiri taekwondo serangan lebih dominan menggunakan kaki tangan hanya dipergunakan untuk menangkis serangan lawan dalam kamus besar bahasa Indonesia serangan adalah upaya mendatangi untuk melawan (melukai, memerangi, dan sebagainya) serangan yang dilakukan oleh pemain terhadap lawan sebelum lawannya menyelesaikan serangannya.

(Milic, 2015) mengemukakan bahwa “*The attack reaction regulation and control system is responsible for all patterns of behaviour that can be characterised as aggressive. The efficiency of reaction control and regulation system, that is, aggression, is revealed through the reactions to the situations of the frustration character, and the reactions triggered by the tonal excitation of the attack reaction regulation and control system and the reactions caused by the excitation of the defence reaction regulation and control system, and only indirectly the attack reactions.*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah penulis lakukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh bagi atlet taekwondo sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan model latihan serangan ZFR Pada uji signifikan perbedaan dengan spss didapatkan mean= -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -46.506 df = 39 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *serangan* ZFR untuk atlet junior efektif dan dapat meningkatkan kemampuan *serangan*. Model latihan *serangan* taekwondo untuk atlet junior usia SMA yang telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan. Perbandingan hasil catatan rata-rata catatan nilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo untuk atlet junior usia SMA dapat digambarkan dengan diagram batang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cook, D. (2006). *Traditional Taekwondo*. Korea: YMAA Publication Center.
- Dkk, M. M. (2015). Sport And Healt. *influence of Conative Characteristics on Succes In Young Taekwondo Competitorshal*, 28.
- Dovi, B. A. (2008). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: PT Citra mandala Pratama.
- Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- KBBI. (2005). Jakarta: PT. Persero.

- Kil, Y. S. (2006). *Competitive Taekwondo*. Korea: Human Kinetics.
- Kulkami. (2013). A Literature review of Training & Development and Quality of Work Life. *Journal of art Scinece& Commerce*, 2.
- Milic, M. (2015). Sport and Health. *Influence of Conative Characteristics On Succes In Young Tekwondo Competitorshal*, 28.
- rook, K. J. (1986). *Taekwondo Text Book Vol.II*. Seoul: Seoling Publishing .
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Zain, B. &. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.