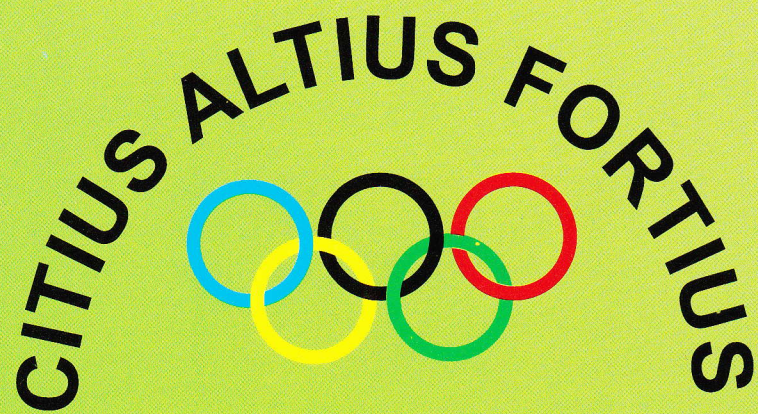


ISSN 0216-4493

# Jurnal Olahraga Prestasi

(Sport Performance Journal)



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

kerjasama dengan

**ASOSIASI PELATIH OLAHRAGA INDONESIA  
(APORI)**

Jurnal  
Olahraga  
Prestasi

Vol. 7

No. 1

Hlm. 1 - 59

Yogyakarta,  
Januari 2011

ISSN.  
0216-4493



## DAFTAR ISI

<b>Helmy Firmansyah</b>	<b>PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN TANPA LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN SENAM DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET</b>	<b>1</b>
<b>Nofi Marlina Siregar</b>	<b>KEMAMPUAN GURU TK DALAM MENGAJAR GERAK ANAK PADA TAMAN KANAK-KANAK DI MATRAMAN JAKARTA - TIMUR DALAM UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA DINI</b>	<b>11</b>
<b>Endang Rini Sukamti, M. S</b>	<b>MAPPING PRESTASI ATLET SENAM DIY</b>	<b>20</b>
<b>Devi Tirtawirya</b>	<b>AGILITY TEST TAEKWONDO</b>	<b>27</b>
<b>Nur Indah Pangastuti, M.Or.</b>	<b>LATIHAN RENANG UNTUK LANSIA</b>	<b>32</b>
<b>Nawan Primasoni Yudanto</b>	<b>SURVAI KEMAMPUAN MOTORIK PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA SELABORA FIK UNY</b>	<b>38</b>
<b>Subagyo Irianto</b>	<b>STANDARDISASI KECAKAPAN BERMAIN SEPAKBOLA UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KU 14-15 TAHUN SE-DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b>	<b>44</b>
<b>C. Fajar Sriwahyuniati</b>	<b>EVALUASI PERKULIAHAN DASAR GERAK SENAM DI JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2010</b>	<b>51</b>

# Agility T Test Taekwondo

Oleh:

Devi Tirtawirya

FIK UNY

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat modifikasi alat tes kelincahan yang baru dan disesuaikan dengan jenis gerak dari taekwondo kyorugi.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pengembangan model. Penyusunan model tes ini terinspirasi oleh tes kelincahan dengan bentuk huruf "T" dalam penyusunan tes ini menggunakan beberapa tahap pengujian dan konsultasi ahli. Pertama kali para ahli didatangkan dan dimintai pendapat tentang model tes yang akan dibuat, kemudian beberapa masukan baik desain maupun cara melakukan model tes. Kemulah itu tes diuji cobakan pada atlet taekwondo UKM UNY.

Berdasarkan hasil penelitian, pendapat para ahli dan uji coba dapat ditarik kesimpulan bahwa: model tes kelincahan dengan bentuk "T" dengan gerakan maju, mundur, berputar, geser atau step, kesamping kanan dan kiri dengan memantul-mantulkan satu kaki layak untuk dijadikan alat tes kelincahan khusus taekwondo di lingkungan UNY.

**Kata kunci:** Mode Tes, Kelincahan, Taekwondo

## Pendahuluan

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Sebutan Tae kwon-do sendiri baru dikenal sejak tahun 1954 yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai seni bela diri tradisional Korea (Yoyok,2002:1). Berbagai event kejuaraan, baik itu dengan skala daerah,nasional maupun internasional sering dipertandingkan. Olahraga beladiri taekwondo juga telah dipertandingkan sebagai cabang olah-raga resmi di arena Pekan Olahraga Nasional (PON).

Pencapaian prestasi dalam Tae Kwon Do membutuhkan sebuah pembinaan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi dan mempunyai andil besar dalam usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain ditentukan oleh kondisi fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna dan berjalannya taktik dan strategi yang benar.

Dalam latihan olahraga yang bersifat prestasi maupun kebugaran dijumpai beragam bentuk latihan fisik. Latihan fisik merupakan faktor yang sangat menentukan dalam mempersiapkan atlet menjadi juara. Tetapi kenyataannya sekarang banyak pelatih yang masih belum tahu cara melatih fisik yang benar, apalagi mengetahui tentang kemampuan fisik atlet.

Latihan teknik tanpa persiapan fisik terlebih dahulu hasilnya tidak akan optimal, karena secara daya tahan, kekuatan dan kecepatan belum siap, maka hasilnya tidak akan maksimal. Selain itu kalau fisik belum siap kemungkinan terjadinya cedera sangat besar. Apalagi bila seorang pelatih teknik tidak tahu kategori latihan fisik, yang terjadi akan tidak teratur dalam melatih, dalam membuat program latihan pun akan kurang baik. Program latihan juga tidak akan terbentuk jika kemampuan fisik seorang atlet belum diketahui pelatih.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang membutuhkan kecepatan bergerak dan merubah arah dengan cepat. Hal itu dikarenakan olahraga ini berhadapan satu lawan satu saling menyerang dan membalas. Oleh karena itu seorang atlet taekwondo butuh kelincahan yang bagus. Kelincahan yang bagus tidak bisa datang begitu saja, melainkan perlu adanya latihan yang intensif. Dengan latihan yang intensif maka kualitas organ



tubuh atlet akan lebih baik dan kemampuan tekniknya juga akan maju.

Pengertian kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam pertandingan taekwondo, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan taekwondoin dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam taekwondo kyoruki merupakan kemampuan taekwondoin untuk bergerak yang cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat melakukan hindaran dan tendangan.

Olahraga taekwondo merupakan olahraga yang tidak terukur, artinya bahwa kondisi lingkungan berubah-ubah, sehingga sangat sulit untuk diprediksi. Oleh karena itu tidak mudah untuk mengatakan bahwa atlet yang kita bina meningkat atau tidak. Sifat olahraga taekwondo yang tidak terukur ini perlu dibuat alat-alat evaluasi, paling tidak secara fisik bisa diketahui kemampuan atlet. Untuk itu kiranya perlu alat tes evaluasi untuk lebih memudahkan dalam mengetahui kondisi atlet.

Alat tes fisik bisa bermacam-macam sesuai dengan jenis gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga masing-masing. Mencermati permasalahan tersebut maka perlu kiranya alat tes kelincahan khusus cabang olahraga taekwondo. Alat tes ini akan berbentuk huruf T dan alat tes ini dibuat untuk mahasiswa dan UKM taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun alat ini dinamakan Agility T Test Taekwondo yang digunakan untuk Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Hakekat Kelincahan

Pengertian kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam pertandingan taekwondo, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan taekwondoin dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi

yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam taekwondo kyoruki merupakan kemampuan taekwondoin untuk bergerak yang cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat melakukan hindaran dan tendangan.

Dengan demikian tanpa memiliki kombinasi dari komponen biomotor kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan, taekwondoin akan kesulitan dalam upaya menghindar dan melakukan serangan balasan dengan akurat dan menghasilkan tendangan yang keras dan tepat. Kombinasi dari komponen biomotor kecepatan dan kelincahan saat bergerak akan menjadi keseimbangan yang dimamis. Untuk itu, sama dengan komponen keseimbangan, kelincahan tidak dibahas secara tersendiri, namun komponen kelincahan sudah ikut terpengaruh dari latihan kecepatan.

Sebelum masuk pada pembahasan mengenai metode melatih kecepatan, maka ada beberapa pertimbangan umum yang harus dilakukan sebagai prinsip-prinsip dalam melatih kecepatan. Di antaranya adalah :

1. Sebelum latihan taekwondoin harus melakukan pemanasan (jogging dan stretching) yang cukup.
2. Taekwondoin dalam kondisi yang segar (tidak dalam kondisi yang lelah).
3. Gerak dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan dari gerak yang lambat menjadi semakin cepat.
4. Setelah selesai latihan harus dilakukan pendinginan (jogging dan stretching), agar kondisinya kembali normal secara bertahap.
5. Disediakan waktu recovery yang penuh setelah latihan kecepatan, sebelum memasuki jenis latihan yang lainnya.

Selanjutnya cara yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan (yang didalamnya juga untuk melatih keseimbangan dan kelincahan) disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang realistic dalam pertandingan taekwondo. Adapun secara garis besar metodenya, antara lain dengan cara :

1. Berlatih mengatasi perubahan aksi dari kawan berlatih, mulai dari gerak yang



lambat menjadi semakin cepat.

2. Berusaha mengatasi perubahan situasi dengan cara bergerak secepat mungkin pada arah yang telah ditentukan sebelumnya (kecepatan gerak tunggal)
3. Berusaha mengatasi dengan cara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada.
4. Berusaha mengatasi perubahan situasi yang lebih sulit.
5. Berlatih mengatasi kesukaran yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.

### B. Latihan Teknik Taekwondo

Tatihan teknik taekwondo adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan teknik taekwondo dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan. Metode latihan taekwondo ini lebih jelasnya akan dibagi 2 antara lain:

#### 1. Metode Latihan Teknik Sederhana

Dalam melatih taekwondo harus diutamakan jenis gerakan yang sederhana, kemudian menuju pada latihan yang lebih kompleks. Hal ini dilakukan karena jenis gerakan dalam taekwondo saling berkaitan. Misalnya *dollyo chagi*, tendangan ini akan dipakai dalam belajar tendangan *matbadan chagi*, *dolke chagi*, *nare chagi* dan lain-lain. Tahapan latihan secara sederhana adalah sebagai berikut:

##### a. Metode Imitasi (meniru)

Taekwondoin atau atlet menirukan gerakan yang dilakukan oleh pelatih, tetapi jika ada kesalahan dalam menirukan tetap dikoreksi dan dibetulkan.

##### b. Metode Demonstrasi

1. Pelatih memberi contoh dan menjelaskan bagian-bagian penting.
2. Melakukan gerakan dan mencari kesalahan yang masih terjadi.
3. Jika kesalahan terjadi secara serempak, hentikan dan berikan koreksi dan contoh yang benar, tetapi jika yang salah hanya beberapa orang langsung koreksi pada yang bersangkutan.
4. Lakukan ulangan gerakan dengan sebanyak-banyaknya.

### 2. Metode Latihan Teknik Komplek

Pada saat latihan teknik taekwondo tidak hanya melihat hasil akhirnya saja jika ingin berhasil dengan baik, tetapi proses berlangsungnya latihan juga harus diperhatikan. Selama berlangsungnya proses latihan ada tahapan-tahapan sebagai berikut:

#### a. Metode Pembentukan

Tahapan dalam metode ini sebagai berikut

1. Peragaan dan penjelasan verbal, berikan peragaan, tunjukkan hubungan dan beri penjelasan.
2. Tunjukkan gerakan terpenting, jika banyak rangkaian tunjukkan kuncinya.
3. Gerak disederhanakan
4. Latihan dengan gerak yang lengkap.

#### c. Metode Perangkaian

Metode ini dilakukan dengan cara merangkaian gerakan secara bertahap. Latihan teknik juga bisa dilakukan dengan metode bagian dan keseluruhan

### C. Model Instrumen Tes

Jika kualitas menjadi tuntutan yang utama bagi atlet taekwondo UNY, maka segala yang dilakukan dan berhubungan dengan latihan taekwondo harus dapat diukur dengan baik. Dengan menggunakan tes dan pengukuran secara benar dan mengukur apa yang seharusnya diukur akan memberikan pencerminan yang sesungguhnya kondisi atlet. Hasil pengukuran dari atlet taekwondo harus bisa menjadi indikator serta predictor untuk melihat prestasi atlet saat itu. Tes khusus kelincahan taekwondo merupakan suatu alat yang dipakai untuk menguji kemampuan atlet untuk melakukan gerakan yang cepat dengan arah yang berubah-ubah. Dengan demikian tes yang disusun harus mewakili jenis gerakan yang ada dalam taekwondo, serta jenis gerakan yang sering dilakukan jika sedang bertanding.

Tes komponen fisik taekwondo harus memenuhi beberapa persyaratan. Menurut Kirkendall (1982; 54) persyaratan tersebut meliputi; kesahihan (validitas), kejelasan atau keterandalan (reliabilitas), obyektif, selain itu



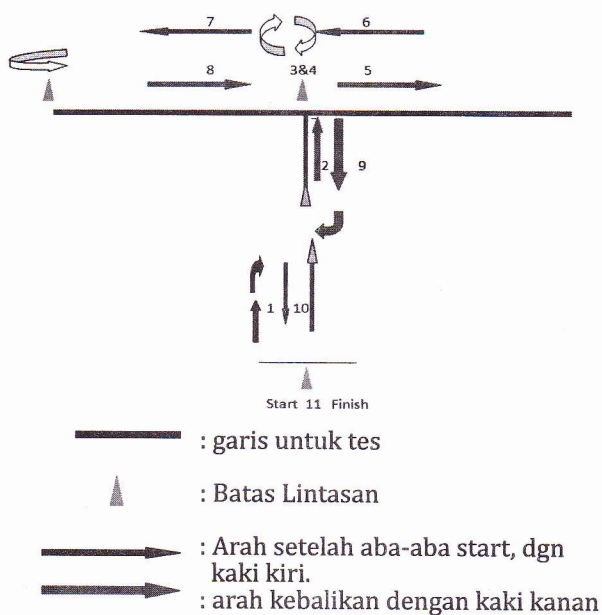
harus ekonomis, menarik dan dijamin dapat dilaksanakan. Tes yang susah dilaksanakan akan menghambat jalannya proses latihan, sehingga jika tes itu dianggap baik harus mudah dan murah.

Tes khusus kelincahan taekwondo selain untuk menseleksi atlet, juga sebagai awal dalam penyusunan program latihan, khususnya yang berhubungan dengan kelincahan. Selain itu dapat juga sebagai prediksi, apakah atlet tersebut dapat berprestasi pada tingkat yang lebih tinggi. Derajat kesahihan suatu tes merupakan koefisien antara nilai tes kelincahan dan prestasi di arena. Selain koefisien korelasi yang harus tinggi sesuai dengan ketentuan yang ada, syarat lain yang juga harus dipenuhi adalah variable yang dikorelasikan harus memiliki hubungan fungsional agar koefisien korelasi tersebut memiliki makna.

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

### a. Hasil Penelitian

#### 1. Skema Hasil Produk Model Alat Tes



#### Ketentuan tes:

- Tes dilakukan 2 kali kesempatan
- Lutut harus selalu rata-rata air
- Pandangan lurus ke depan

### 2. Tata cara melakukan tes

- Pertama- tama berdiri di belakang garis

start

- Begitu ada aba-aba bergerak maju dengan satu kaki kiri diangkat dan diturunkan ke matras secara terus-menerus.
- Pergantian kaki kanan saat bergeser ke samping yang ditandai dengan cone.
- Dilanjutkan ke depan tetap dengan kaki kanan yang diangkat sampai pada titik persimpangan.
- Kemudian atlet melakukan lompatan sambil berputar, ke arah kanan satu kali dan ke arah kiri satu kali.
- Kemudian bergerak ke kanan dengan kaki kanan yang diangkat sampai ujung cone berikutnya
- Berganti kaki kiri sampai ujung cone
- Ganti kaki kanan lagi sampai tengah tempat berputar lagi tapi lewat sebelah kanan garis.
- Mundur tetap kaki kan yang diangkat sampai tempat untuk bergeser.
- Kemudian ganti kaki kiri
- Finish

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk model alat tes kelincahan untuk Taekwondo

### A. Pembahasan

#### 1. Mengkat lutut dan bergerak ke depan

Mengangkat lutut dalam hal taekwondo merupakan faktor yang cukup penting. Penting dalam hal ini berhubungan dengan teknik yang digunakan dalam melakukan tendangan yang sering digunakan saat pertandingan. Mengangkat lutut merupakan tahap awal seorang atlet melakukan tendangan, artinya hampir semua tendangan diawali dengan mengangkat lutut terlebih dahulu, bahkan pengangkatan lututpun sangat menentukan cepat tidaknya tendangan itu sampai ke sasaran. Terlambat mengangkat lutut bisa berakibat 1) posisi kaki akan terlambat sampai ke sasaran, 2) posisi kaki akan berada di bawah kaki lawan jika itu terjadi tendangan yang bersamaan, 3) mengangkat lutut yang kurang tinggi juga akan berakibat serangan tidak pada area yang diperbolehkan.



Mengangkat lutut dengan arah ke depan berarti seorang atlet akan melakukan serangan ke arah depan, selain itu bisa juga melakukan gerak tipu. Hal yang bisa dilakukan dengan mengangkat lutut dengan bergerak ke depan adalah tendangan dolyo chagi, idan dolyo chagi, idan aphorigi, nare chagi dan delol chigi. Tendangan-tendangan ini yang sering dilakukan oleh atlet untuk mendapatkan poin saat menyerang.

## 2. Mengangkat Lutut dan bergerak ke belakang

Mengangkat lutut sambil bergerak ke belakang pada prinsipnya sama dengan mengangkat lutut sambil bergerak ke depan, dan bahkan tendang yang dilakukan juga sama bentuknya. Hanya saja pergerakan saat melakukan tendangannya yang berbeda, yaitu sambil bergerak ke belakang. Jenis tendangan yang biasa dilakukan dengan bentuk gerakan mengangkat lutut sambil bergerak ke belakang adalah mat badan dolyo chagi, peta chagi, ap horigi dan nare chagi.

## 3. Bergeser Ke samping

Bergeser ke samping adalah gerakan yang dilakukan dengan menggeser tubuh ke samping kanan maupun kiri baik ke belakang maupun ke depan. Pergerakan atau pergeseran tubuh seperti ini dalam taekwondo disebut step. Step ini merupakan gerakan bergeser yang dipakai untuk mengawali suatu serangan, mendekati, menjauhi dan melakukan gerak tipu. Oleh karena itu step sangat diperlukan dalam kyorugi, selain itu untuk melakukan step dengan baik seorang atlet butuh kelincahan yang baik.

## 4. Berputar

Berputar merupakan gerakan yang membutuhkan keseimbangan yang cukup baik. Taekwondo juga sangat membutuhkan keseimbangan dinamis yang baik, sebab dalam pertandingan taekwondo seorang atlet harus bisa melakukan serangan atau balasan sambil bergerak. Berputar merupakan dasar dalam melakukan tendangan dwi chagi, dolke chagi dan dwi horigi. Tendangan ini memerlukan putaran badan sehingga memang jenis

tendangan ini tingkat kesulitannya cukup tinggi. Tidak semua atlet mahir melakukan tendangan ini, selain harus punya keseimbangan bagus, kelincahan dan teknik juga harus lebih memadai.

Mencermati dari empat hal yang dilakukan dalam menyusun model tes kelincahan ini maka model tes kelincahan yang dibuat ini sudah dapat mewakili dari kemampuan tes kelincahan atlet taekwondo UNY. Hal itu dikarenakan gerak-gerakan dan arah yang dipakai dalam tes kelincahan ini sudah mewakili gerakan kyorugi dalam taekwondo.

## Penutup

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terselesainya penyusunan model tes kelincahan taekwondo mahasiswa UNY, dengan jarak maju dan mundur 8 m, ke samping kanan dan kiri 4 m. Dengan bentuk gerakan mengangkat satu lutut, bergeser kanan dan kiri serta melompat sambil berputar 2 kali

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa Tudor.(1932). *POWER TRAINING FOR SPORT, Plyometric for Maximum Power Development*. Mosaik Press Oakfile New York-London
- Kirkendall Don R. (1982). *Measuremen and Evaluation for Physical Education*. Illinois: Human Kinetics Publisher
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. UNY
- Sugiyono. (2007). *Langkah-Langkah Metode Research and Development (R&D)*. Bandung Alfabeta.
- Walter R. Borg and Meredith D. Gall (1983) *Educational Research an Introduction (Fourth Edition)*. Longman, New York & London.
- Yeon Hwang Park dan Tom Seabourne. (1997). *Taekwondo Techniques & Tactics*. Human Kinetic