

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *JUMP TO BOX*  
TERHADAP *POWER* TENDANGAN *IDAN DOLLYO CHAGI*  
*TAEKWONDOIN* PUTRA USIA 15-19 TAHUN  
DI DOJANG *CENTRAL SUKOHARJO*  
TAHUN 2016**

Luthfi Ramdhansyah<sup>1</sup>, Islahuzzaman Nuryadin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: [luthfiramdansyah@gmail.com](mailto:luthfiramdansyah@gmail.com)<sup>1</sup>

**ABSTRAK:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya: (1) perbedaan pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan *power* tendangan *idan dollyo chagi taekwondo* putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* tahun 2016, (2) latihan apa yang lebih baik pengaruhnya antara latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan *power* tendangan *idan dollyo chagi taekwondo* putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa taekwondo Dojang *Central Sukoharjo* yang berjumlah 150 orang. Dari jumlah populasi yang ada diambil sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan, dengan penelitian sejumlah 30 orang. Dari jumlah sampel 30 orang dilakukan tes dan pengukuran *power* tendangan *idan dollyo chagi*, kemudian hasil dari tes dirangking, setelah itu dipisahkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan cara *ordinal pairing*, sehingga kedua kelompok mempunyai keterampilan yang merata. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *power* tendangan *idan dollyo chagi* menggunakan alat ukur tes yang dirancang sendiri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan dengan melalui uji prasyarat yaitu uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode *depth jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan *power* tendangan *idan dollyo chagi taekwondo* putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* tahun 2016, dengan  $t_{hitung} = 0,0698 < t_{tabel} = 2,145$ . Kedua metode latihan *depth jump* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode *jump to box* dalam meningkatkan *power* tendangan *idan dollyo chagi taekwondo* putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* tahun 2016, dengan peningkatan latihan metode *depth jump* = 4,13 % > latihan metode *jump to box* = 1,86 %.

**Kata Kunci:** Kemampuan *Power* Tendangan Taekwondo *Idan Dollyo Chagi*, Metode Latihan *Depth Jump*, Metode Latihan *Jump To Box*.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktivitas-aktivitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak. Menurut Heru Suranto (2005: 2) “manusia dikatakan sebagai makhluk monodualisme artinya bahwa manusia merupakan kesatuan tak terpisahkan antara dua aspek yang saling berbeda yaitu jiwa dan raga”.

Tujuan manusia berolahraga selain untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia antara lain taekwondo (Korea), pencak silat (Indonesia), karate (Jepang), kungfu (Cina), *boxing* (Amerika) dan masih banyak lagi jenis atau nama-nama beladiri yang masuk dan berkembang di Indonesia.

Taekwondo adalah seni beladiri Korea yang berkembang pesat di Indonesia dan dipelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Menurut V. Yoyok Suryadi (2002: 7), taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun dengan pembuktian bahwa pada jaman itu taekwondo berafiliasi ke ITF (International Taekwondo Federation), berkembang pula aliran WTF (The World Taekwondo Federation) tahun 1982 bergabung menjadi TI (Taekwondo Indonesia). Peminat taekwondo tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja

maupun anak-anak karena keanggotaan taekwondo terbuka untuk umum. Bagi anggota perkumpulan taekwondo, prestasi yang setinggi-tingginya merupakan suatu hal yang sangat diinginkan.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam program latihan taekwondo, sehingga perlu mendapat perhatian. Tidak dapat dipungkiri bahwa unsur kondisi fisik merupakan komponen yang vital dalam rangka untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga termasuk dalam taekwondo. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Dengan kondisi fisik yang baik banyak manfaat yang diperoleh, ada berbagai bentuk serangan dalam taekwondo, diantaranya adalah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan sebagainya.

Menendang dalam taekwondo harus memiliki kecepatan, power, dan teknik tendangan yang bagus dan benar karena dengan tendangan yang mempunyai daya ledak bagus merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan nilai/*point*. Termasuk *idan dollyo chagi* (tendangan samping), tendangan ini mengandalkan sentakan lutut ke arah samping dengan menggunakan telapak kaki. *Power* tendangan ini akan dibantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot tungkai.

Metode latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai adalah latihan pliometrik. Pliometrik adalah suatu model untuk mengembangkan daya ledak otot, suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Gerakan pliometrik dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai,

dan merupakan perpaduan antara kecepatan dan power. Tipe gerakan dalam latihan pliometrik adalah cepat, kuat, eksplosif dan reaktif. Oleh karena itu latihan pliometrik merupakan latihan yang sangat cocok untuk meningkatkan daya ledak (*power*). Di dalam latihan harus mempertimbangkan apakah siswa telah memiliki keterampilan motorik yang dibutuhkan untuk melakukan latihan pliometrik.

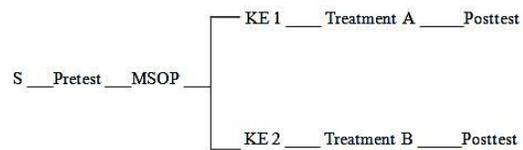
Alat-alat yang digunakan dalam latihan pliometrik berupa kerucut, kotak, gawang dan palang, anak tangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan pliometrik harus memperhatikan tinggi lompatan, apakah lompatan itu berfungsi untuk program atlet pemula atau atlet unggulan (dewasa) (Donald A Chu, 1992: 7-9).

Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* dan *jump to box* terhadap *power* tendangan *idan dollyo chagi* maka perlu diadakan penelitian dimana sampel yang digunakan adalah *Taekwondo* putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* karena belum adanya latihan untuk meningkatkan *power* tendangan *idan dollyo chagi*.

Selama ini belum pernah dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai secara intensif, khususnya latihan pliometrik menggunakan kotak. Kebanyakan dalam latihan *Taekwondo* putra usia 15-19 tahun di DCS (Dojang *Central Sukoharjo*) hanya diarahkan pada penguasaan teknik saja. Pada kenyataannya hanya dengan latihan teknik saja masih kurang sesuai dengan apa yang diharapkan pelatih. Yang disebabkan rendahnya kemampuan otot tungkai, maka dari itu akan berdampak pada hasil tendangan, tendangan akan kurang bertenaga dan tidak memiliki kecepatan tendangan yang maksimal.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan. Sedangkan rancangan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Design*". Gambar rancangan penelitian sebagai berikut :



Gambar. Rancangan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Taekwondo Dojang *Central Sukoharjo* yang berjumlah 150 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Taekwondo di Dojang *Central Sukoharjo* yang berjumlah 30 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Sampel yang diambil sesuai syarat dari peneliti yaitu putra dengan usia 15-19 tahun, dan diambil dengan sampel yang aktif. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes dan pengukuran kemampuan *power* tendangan *idan dollyo chagi*. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *matched subject ordinal pairing*.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes. Tes yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan data hasil tes dan pengukuran kemampuan *power* tendangan *idan dollyo chagi*.

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi mencari reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas. Uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat keajegan/ketepatan hasil tes diketahui melalui uji reliabilitas. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Lilliefors*. Uji Homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan untuk menghitung presentase peningkatan *power* tendangan *idan dollyo chagi*. Menghitung persentase peningkatan kemampuan *power* tendangan *idan dollyo chagi* antara latihan pliometrik *depth jump* dan latihan pliometrik *jump to box* menggunakan rumus berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDiferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai  $t$  antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0,6279, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak keterampilan *power* tendangan yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 0.0676. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t_{\text{hitung}}$

yang diperoleh  $< t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok 1 tidak memiliki peningkatan yang signifikan terhadap *power* tendangan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan *depth jump*.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 0.0698. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 2 tidak memiliki peningkatan *power* tendangan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan dengan metode latihan *jump to box*.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 0,10074 sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2.

Dengan demikian hipotesis 1 yang menyatakan “ada perbedaan pengaruh antara latihan *depth jump* dengan *jump to box* terhadap *power* tendangan *idan dollyo chagi* pada Taekowndoin putra usia 15-19 tahun di Dojang Central Sukoharjo Tahun 2016” tidak dapat diterima.

Pada hipotesis 2 yang menyatakan “metode latihan *jump to box* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *power* tendangan *idan dollyo chagi* taekwondoin putra usia 15-19 tahun di

Dojang *Central Sukoharjo* tahun 2016”, tidak dapat diterima.

## **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *depth jump* dan *jump to box* terhadap hasil *power* tendangan *idan dollyo chagi* pada *taekwondo*in putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* Tahun 2016, ( $t_{hitung} = 0.0698 < t_{tabel} = 2,145$ ).
2. Metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *jump to box* terhadap hasil *power* tendangan *idan dollyo chagi* pada *taekwondo*in putra usia 15-19 tahun di Dojang *Central Sukoharjo* Tahun 2016. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode *depth jump*) = 4,13% > kelompok 2 (kelompok yang diberi perlakuan metode *jump to box*) = 1,86%.

### **Implikasi**

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa baik metode *depth jump* maupun metode *jump to box*, keduanya dapat meningkatkan hasil *power* tendangan. Namun besarnya peningkatan dari masing-masing bentuk metode latihan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik metode latihan yang diberikan. Tiap jenis metode memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe latihan berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi yang diberikan bahwa hasil *power* tendangan dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan, baik menggunakan metode *depth jump* maupun metode *jump to box*. Dalam memberikan metode latihan tentang

*power* tendangan, pembina harus memilih suatu bentuk tipe metode latihan yang sesuai dan tidak membosankan sehingga atlet dapat fokus untuk mempraktikkan teknik dasar tendangan dengan benar.

Dalam penelitian ini ternyata latihan dengan metode *depth jump* lebih sesuai untuk mengembangkan hasil *power* tendangan lebih baik. Hal tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bagi para pembina olahraga beladiri taekwondo tentang metode yang tepat untuk pembelajaran atau latihan *power* tendangan yang baik sehingga hasil *power* tendangan akan meningkat.

### **Saran**

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pengajar dan pembina olahraga beladiri taekwondo khususnya Dojang *Central Sukoharjo*, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dalam memilih jenis metode latihan, khususnya untuk meningkatkan hasil *power* tendangan, hendaknya memilih jenis metode latihan yang merangsang peningkatan otot kaki atlet agar *power* tendangan menjadi lebih baik.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil *power* tendangan, pelatih atau pembina dapat menggunakan metode *depth jump* dan *jump to box* karena keduanya terbukti dapat meningkatkan hasil *power* tendangan walaupun latihan dengan metode *depth jump* lebih baik peningkatannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- A. Hamidsyah Noer, dkk. 1995.

- Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsini. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illions.
- Hadi, R. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Heru Suranto. 2005. *Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- M. Furqon H. & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: National Institute for Sports.
- Pratiknyo, Eri 2010. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Wida Karya.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepeleatihan*. Surakarta: UNS Perss.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suwandi Gunawan, MBA. 2009. *Competition Rulers and Interpretation*. Jakarta: PBTI.
- V. Yoyok Suryadi 2002. *Dasar-Dasar Dalam Taekwondo*. Surakarta: UNS Press.
- Yusuf Hadisasmata, Aip Syarifuddin 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.