

## MODEL LATIHAN TAEKWONDO BERBASIS PERMAIANAN UNTUK KELAS PEMULA

### GAME BASED TAEKWONDO TRAINING MODEL FOR BAGINNER CLASSES

Hasiholanta S Sinurat<sup>1</sup>, Aser Paul Nainggolan<sup>2</sup>, Deasy Natalia Sitepu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan ilmu Pendidikan, Universitas Quality Berastagi

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan ilmu Pendidikan, Universitas Quality Berastagi

Email : [hasiholantasinurat@gmail.com](mailto:hasiholantasinurat@gmail.com)

#### ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap atlet taekwondo di SMA Negeri 1 Tigapanah, diketahui bahwa mereka dilatih oleh pelatih yang memiliki pengalaman yang cukup tinggi. Namun, model latihan yang diterapkan cenderung seragam untuk semua tingkatan, termasuk pemula, junior prestasi, dan senior prestasi, dengan sedikit variasi. Maka peneliti bertujuan untuk memberikan inovasi baru bagi pengembangan model latihan berbasis permainan sebagai bahan referensi dan pengetahuan yang akan disampaikan kepada pelatih, atlet taekwondo dan masyarakat umum agar memiliki pemahaman terhadap penerapannya. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan jumlah populasi 45 siswa, uji coba kelompok kecil berjumlah 15 siswa, dan sampel uji coba kelompok besar berjumlah 30 siswa. Dalam teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan angket/kuesioner yang diberikan kepada para ahli materi dan ahli permainan untuk divalidasi. Untuk Hasil validasi desain tahap I ahli permainan mendapat 74% dan dinyatakan layak digunakan dan untuk validasi desain tahap II mendapatkan hasil 88% dinyatakan sangat layak digunakan. Setelah diuji coba kelompok kecil mendapat hasil 80% dari hasil tersebut layak digunakan dan untuk kelompok besar dan mendapatkan 92% dan dikategorikan sangat layak digunakan. Dengan hasil validasi tahap I dan II, juga dengan perbandingan hasil dari kelompok kecil dan kelompok besar, maka pengembahangan model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelas pemula sangat layak untuk digunakan dalam memberikan inovasi baru terhadap pengembangan model berbasis permainan pada olahraga tarung taekwondo.

Kata Kunci : Model latihan, Permainan, Taekwondo

#### ABSTRACT

Based on observations and interviews conducted with taekwondo athletes at SMA Negeri 1 Tigapanah, it is known that they are trained by coaches who have quite high experience. However, the training models applied tend to be uniform for all levels, including beginners, junior achievers, and senior achievers, with little variation. So the researcher aims to provide new innovations for the development of game-based training models as reference material and knowledge that will be conveyed to coaches, taekwondo athletes and the general public in order to have an understanding of its application. The research method used is research and development method (Research and Development) with a population of 45 students, a small group trial of 15 students, and a large group trial sample of 30 students. In data collection techniques, researchers use questionnaires given to material experts and game experts to be validated. For the results of stage I design validation, the game expert got 74%. and declared feasible to use and for stage II design validation, the results obtained 88% were declared very feasible to use. After being tested in small groups, the results of 80% of the results are feasible to use and for large groups and get 92% and are categorized as very feasible to use. With the results of stage I and II validation, as well as by comparing the results of small groups and large groups, the development of a game-based taekwondo training model for beginner classes is very feasible to use in providing new innovations to the development of game-based models in taekwondo combat sports.

Keywords: Training model, Game, Taekwondo

## PENDAHULUAN

Taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan, yang memanfaatkan teknik tangan dan kaki untuk tujuan menyerang maupun bertahan. Seni bela diri ini dapat dipelajari oleh siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin, usia, atau status sosial. Saat ini, taekwondo sangat populer baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Dalam taekwondo, penggunaan kaki sangat dominan dalam melakukan serangan dan pertahanan, sehingga dapat dikatakan bahwa taekwondo adalah seni bela diri yang menekankan pada gerakan kaki.

Taekwondo merupakan sebuah cabang olahraga yang berasal dari Korea Selatan (Tjipta, 2016). Istilah taekwondo terdiri dari tiga komponen, yaitu "tae" yang berarti kaki atau menghancurkan melalui teknik tendangan, "kwon" yang berarti tangan atau melakukan serangan dan pertahanan dengan teknik tangan, serta "do" yang berarti seni atau metode dalam mendisiplinkan diri. Taekwondo memiliki dimensi filosofi yang mendalam, sehingga dalam proses pembelajarannya, aspek pikiran, jiwa, dan tubuh akan berkembang secara holistik. Taekwondo merupakan seni bela diri yang memanfaatkan berbagai teknik untuk menciptakan keindahan dalam gerakan. Terdapat tiga komponen utama dalam latihan taekwondo, yaitu jurus (Taegeuk), teknik pemecahan benda keras (Kyukpa), dan pertarungan (Kyorugi). Pelaksanaan ekstrakurikuler taekwondo seharusnya mengadopsi model latihan yang berorientasi pada permainan, yang dirancang khusus untuk pemula. Model latihan ini mengintegrasikan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan, sehingga dapat memotivasi peserta pemula untuk belajar dengan semangat dan antusiasme yang tinggi (Fauziah & Sahlani, 2023). Fokus dari model latihan ini

adalah pada interaksi sosial dan kolaborasi di antara para peserta.

Model latihan yang berbasis permainan ini memberikan peluang bagi pemula untuk berpartisipasi dalam kompetisi informal dan pertandingan dengan sesama pemula, sehingga mereka dapat mengamati perkembangan dan kemajuan yang telah dicapai dalam latihan taekwondo.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap atlet taekwondo di SMA Negeri 1 Tigapanah, diketahui bahwa mereka dilatih oleh pelatih yang memiliki pengalaman yang cukup tinggi. Namun, model latihan yang diterapkan cenderung seragam untuk semua tingkatan, termasuk pemula, junior prestasi, dan senior prestasi, dengan sedikit variasi. Hal ini menyebabkan atlet pemula merasa bosan dan kurang termotivasi, terutama karena mereka tidak dapat mengikuti intensitas latihan yang sama dengan atlet junior dan senior. Akibatnya, para taekwondoin pemula cenderung mengalami kejenuhan terhadap program latihan yang ada. Melalui observasi dan wawancara tersebut, penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian mengenai model latihan taekwondo yang lebih sesuai untuk kelas pemula. Oleh karena itu, tema penelitian ini adalah Model Latihan Taekwondo Berbasis Permainan untuk Kelas Pemula.

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, peneliti bertujuan untuk memberikan inovasi baru bagi pengembangan model latihan berbasis permainan sebagai bahan referensi dan pengetahuan yang akan disampaikan kepada pelatih, atlet taekwondo dan masyarakat umum agar memiliki pemahaman terhadap penerapannya.

### Manfaat Penelitian

Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan menjadikan pengetahuan tentang model latihan taekwondo

berbasis permainan untuk kelas pemula.

Bagi pelatih dengan adanya penelitian ini bisa menjadikan refrensi pengetahuan dalam melatih olahraga taekwondo guna pelaksanaan pelatihan agar dapat dilakukan lebih efisien dan efektif dan juga menambah kemampuan pelatih untuk melatih dengan model latihan taekwondo berbasis permainan kelas pemula.

Bagi atlet, harapannya penelitian ini bisa menjadi kemudahan dalam latihan dan menjadikan informasi atlet dengan model latihan taekwondo berbasis permainan untuk taekwondoin kelas pemula serta dapat memberikan gambaran latihan yang menyenangkan dan lebih variatif.

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Trianziani, 2020). jhhTaekwondo terdiri dari tiga kata yaitu tae, kwon dan do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta Do sebagai seni atau cara untuk dapat diartikan sebagai berikut: Tae “menendang” atau “menyerang dengan kaki” ; Kwon berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan” Do mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Teknik Teknik Dasar Taekwondo (H. U. Lee, 1999) Dalam karya tulisnya yang berjudul "Taekwondo: A Path to Excellence", H. U. Lee mengemukakan bahwa teknik dasar Taekwondo merupakan landasan penting dalam mempelajari seni bela diri ini. Ia menyatakan bahwa teknik dasar mencakup tendangan (chagi), pukulan (jireugi), tangkisan (makki), serta gerakan kaki (seogi) yang berfungsi untuk melatih ketangkasan dan

disiplin dalam bertarung.

Hakikat model latihan (Fauziah & Sahlani, 2023) menekankan bahwa untuk mencapai tujuan yang diinginkan, latihan harus direncanakan dan disusun secara logis serta melalui tahapan yang berjenjang. Pelatih harus mampu berinovasi dan peka terhadap perkembangan ilmu keolahragaan untuk membantu menggali dan meningkatkan potensi atlet.

Konsep pengembangan model (Sagitarius, 2009) berpendapat bahwa penelitian pada dasarnya adalah usaha untuk memperoleh informasi mengenai sistem yang beroperasi pada objek yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti harus menentukan metode yang tepat untuk menemukan informasi tentang sistem yang sedang diteliti.

(Okpatrioka Okpatrioka, 2023) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan (research and development/R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi penelitian yang diterapkan dalam konteks pendidikan dan pembelajaran. Pertandingan taekwondo Diperoleh dari serangan berupa pukulan atau tendangan yang mengenai sasaran dengan tepat. Para taekwondoin yang bertanding dalam kategori kyorugi diwajibkan untuk mengenakan pelindung lengan dan tulang kering, pelindung mulut, sarung tangan, pelindung kemaluan, pelindung kaki elektronik, serta pelindung tubuh yang bersifat elektronik (Hasibuan et al., 2022)

Penelitian yang relevan (Ramadhani & Purwanto, 2017). Dengan judul Pengembangan Latihan Teknik Dasar Judo Melalui Model Permainan Untuk Pejudo Pemula Usia 8-12 Tahun. Tesis Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan teknik dasar judo untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun terdiri dari 6 model permainan, mampu meningkatkan

teknik dasar para pejudo. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani berbeda dengan penelitian ini, Perbedaan tersebut terletak pada teknik dasar yang peneliti kembangkan melalui permainan tradisional, dengan mengprioritaskan pada teknik pukulan, angkisan dan tendangan, serta tempat penelitian dan aliran beladiri. (Hariadi & Winarni, 2021). Dengan judul pengembangan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula. Tesis Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan teknik dasar karate untuk para atlet karateka melalui permainan tradisional untuk menghasilkan pedoman latihan bagi para pelatih dan menggunakan 4 macam permainan. Penelitian yang dilakukan oleh Hariadi berbeda dengan penelitian ini Perbedaan tersebut terletak pada model permainan dan teknik dasar dari beladiri dan tempat.

Penalaran adalah proses sintesis atau ekstrapolasi dari teori yang menggambarkan hubungan antara variabel yang diteliti, serta merupakan syarat penting dalam menyelesaikan masalah penelitian dan merumuskan hipotesis. Model latihan taekwondo yang berbasis permainan ditujukan untuk pemula. Taekwondo adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Olahraga ini memiliki gerakan dan teknik yang khas, sehingga memerlukan pembelajaran dan latihan yang baik serta intensif. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan dalam taekwondo.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). (Okpatrioka Okpatrioka, 2023) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and*

*Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian dan pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk yang di kembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah Model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelas pemula.

Sampel uji coba yang digunakan pada penelitian ini adalah ekstrakurikuler taekwondo pada SMA Negeri 1 Tiga Panah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel secara keseluruhan semua atlet taekwondo putra dan putri kelas pemula. Penyusunan sampel uji coba pada penelitian ini dengan tahap uji coba tahap I dan uji coba tahap II ditujukan pada atlet taekwondo putra dan putri kelas pemula sebagai berikut:

1. Pada uji coba tahap I (uji coba kelompok kecil) penelitian direncanakan melibatkan 15 sampel penelitian.
2. Pada uji coba tahap II (uji coba kelompok besar) penelitian direncanakan melibatkan 30 sampel penelitian.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Validasi Kuisisioner**



Soal	Jawaban Ya	Persentase (%)	Jawaban Tidak	Persentase (%)
	Jumlah Jawaban		Jumlah Jawaban	
1	13	86%	2	13%
2	13	86%	2	13%
3	12	80%	3	20%
4	12	80%	3	20%
5	12	80%	3	20%
6	13	86%	2	13%
7	13	86%	2	13%
8	11	73%	4	26%
9	12	80%	3	20%
10	12	80%	3	20%
11	12	80%	3	20%
12	13	86%	2	13%
13	10	66%	5	33%
14	11	73%	4	26%
15	11	73%	4	36%
<b>Jumlah Jawaban Ya= 180</b>		<b>Jumlah Jawaban Tidak= 45</b>		
180 : 225 X 100%= 80%		45 : 225 X 100%= 20%		
=80%		=20%		

Uji coba kelompok besar  
 Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil uji coba kelompok besar dengan jumlah responden sebanyak 30 dengan hasil 92%  
 Hasil Uji Coba Kelompok Besar

dengan kriteria penilaian dalam rentang 90,1% hingga 100%. Berikut hasil uji coba kelompok besar yaitu:

Soal	Jawaban Ya	Persentase (%)	Jawaban Tidak	Persentase (%)
	Jumlah Jawaban		Jumlah Jawaban	
1	28	93%	2	7%
2	27	90%	3	10%
3	27	90%	3	10%
4	27	90%	3	10%
5	27	90%	3	10%
6	28	93%	2	7%
7	28	93%	2	7%
8	27	90%	3	10%
9	27	90%	3	10%
10	28	93%	2	7%
11	28	93%	2	7%
12	28	93%	2	7%
13	28	93%	2	7%
14	28	93%	2	7%
15	28	93%	2	7%

<b>Jumlah Jawaban Ya= 414</b>	<b>Jumlah Jawaban Tidak= 36</b>
414: 450 X 100 %= 92 %	36 : 450 X 100%= 8 %
=92 %	=8 %

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelas pemula ini diukur dengan menggunakan tanggapan siswa. Siswa diminta untuk mengisi lembar angket yang menggambarkan tanggapan tentang penggunaan produk berupa media pembelajaran model latihan taekwondo berbasis permainan. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tanggapan siswa masuk dalam kriteria “Sangat Efektif”. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana siswa menanggapi model latihan taekwondo berbasis permainan yang telah dikembangkan selama proses pembelajaran sebelumnya. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa media ini digunakan “Sangat Efektif”. Berdasarkan hasil maka dapat diartikan bahwa pengembangan model Latihan taekwondo berbasis permainan sangat baik dan layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran Latihan taekwondo.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil kesimpulan peneliti sebagai berikut: Dengan hasil yang diperoleh di atas maka, Model latihan taekwondo telah dinyatakan berhasil dikembangkan melalui prosedur pengembangan R & D yang disederhanakan tahapan yaitu, (1) produk di validasi oleh tim validasi materi dan permainan dan memenuhi kriteria layak digunakan, (2) model latihan dianggap layak digunakan dengan hasil memenuhi kriteria, (3) model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelompok kecil menunjukkan efektivitas

dengan kriteria baik dan layak digunakan,(4) hasil uji coba menunjukkan bahwa peserta didik dalam kelompok kecil lebih dan kelompok besar lebih baik menggunakan media pembelajaran berbasis video tutorial. Hasil ini menunjukkan bahwa model latihan taekwondo berbasis permainan dapat.

**Saran**

Bagi Siswa menggunakan model ini dalam memberikan hasil yang baik terhadap materi tersebut. Bagi Guru/Pelatih. Dengan hasil validasi oleh tim validasi materi dan hasil data peneliti peroleh maka disarankan para pendidik dapat menggunakan model ini khususnya dalam materi taekwondo untuk menghasilkan hasil yang positif terhadap peserta didik dan tidak membosankan dalam pembelajaran digunakan secara efektif dalam proses pembelajaran. Untuk memberikan hasil pembelajaran materi taekwondo peserta didik dapat penjas.

**Bagi Peneliti**

Dengan hasil evaluasi yang sudah tertera di atas, diharapkan untuk peneliti selanjutnya memberikan varians model yang lebih baik lagi dalam mengembangkan model permainan materi taekwondo agar menghasilkan efisiensi permainan yang lebih menarik dan efektif

**DAFTAR PUSTAKA**

Fauziah, N. S., & Sahlani, L. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) dalam

- Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Islamic Journal of Education*, 2(1), 21–30.  
<https://doi.org/10.54801/ijed.v2i1.172>
- Fauziah, N. S., & Sahlani, L. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAIKEM) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Islamic Journal of Education*, 2(1), 21–30.  
<https://doi.org/10.54801/ijed.v2i1.172>
- Hasibuan, A. R., Hasibuan, A. Z., & Asih, M. S. (2022). Rancang Bangun Sistem Penilaian Otomatis Olahraga Taekwondo Berbasis Arduino. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 4(1), 150–157.  
<https://doi.org/10.47065/josh.v4i1.2278>
- H. U. Lee. (1999). *Taekwondo: A Path to Excellence*.
- Hariadi, H., & Winarni, S. (2021). Pengembangan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 34–43.  
<https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17998>
- Okpatrioka Okpatrioka. (2023). Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 86–100.  
<https://doi.org/10.47861/jdan.v1i1.154>
- Okpatrioka Okpatrioka. (2023). Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 86–100.  
<https://doi.org/10.47861/jdan.v1i1.154>
- Ramadhani, A., & Purwanto, S. (2017). Pengembangan latihan teknik dasar judo melalui model permainan untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 1.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12755>
- Sagitarius. (2009). Probabilitas Tendangan Ke Arah Badan dan Muka Terhadap Peluang Poin pada Pertandingan Taekwondo Simulasi Pra Kualifikasi PORDA XI 2010. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 51–62.
- Tjipta. (2016). *Revolusi mental mewujudkan tenaga pendidikan yang profesional dalam menyiapkan generasi emas indonesia*.
- Trianziani, S. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 4(November), 274–282.