

PENGARUH LATIHAN WALL DRILLS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN NAERYO CHAGI

Sugar Wanto¹, Azizil Fikri²
Universitas PGRI Palembang¹, STKIP PGRI Lubuklinggau²
Sugarwanto2020@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *wall drills* terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi* pada *ekstrakurikuler Tae Kwon Do SMA Negeri sungai lilin*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* murni karena adanya randomisasi, kelompok *eksperimen* (perlakuan) dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler Tae Kwon Do* yang berjumlah 20 orang yang masing-masing siswa 10 orang sebagai kelas *eksperimen* dan 10 orang sebagai kelas kontrol. Sampel diberikan latihan *wall drills* selama 4 minggu dengan frekuensi 3x dalam seminggu. Setelah 4 minggu terdapat pengaruh dari latihan *wall drills* terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do*, yakni hasil rata-rata *posttest* sebesar 34,2 dengan selisih 4,2, dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 32,1 dengan selisih 2,1. nilai $t_{hitung} 7,20 > t_{table} 1,73$. Simpulan, bahwa latihan *wall drills* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi* pada *ekstrakurikuler Tae Kwon Do*

Kata Kunci: *Wall Drills, Tendangan, Naeryo Changi*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether the effect of wall drills training on the ability to kick naeryo chagi pada ekstrakurricular Tae Kwon Do High School river candle. The method used in this study was a pure experimental method due to randomization, the experimental group (treatment) and the control group. Population in this study is all students who take extracurricular Tae Kwon Do, amounting to 20 people, each student 10 people as an experimental class and 10 people as a control class. Samples are given wall drills for 4 weeks with a frequency of 3 times a week. After 4 weeks there is an effect of wall drills training on the ability of naeryo chagi kicks in the Tae Kwon Do sport, which is an average posttest score of 34.2 with a difference of 4.2, and an average posttest result of 32.1 with a difference of 2, 1. $t_{count} 7.20 > t_{table} 1.73$. Conclusion, that the wall drills exercise affects the ability of naeryo chagi kicks in Ta Kwon Do's extracurricular activities

Keywords: *Wall Drills, Kick, Naeryo Changi*

PENDAHULUAN

Tae Kwon Do adalah olahraga modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Tae Kwon Do* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajar aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, *Tae Kwon Do* akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

Teknik dasar menendang dalam olahraga *Tae Kwon Do* yaitu: 1) Tendangan depan (*ap chagi*), 2) Tendangan serong/memutar (*dollyo chagi*), 3) Tendangan samping (*yeop chagi*), 4) Tendangan belakang (*dwi chagi*), 5) Tendangan menurun/mencangkul (*naeryo chagi*), 6) *twio yeop chagi*, (7) *dwi haryeo chagi*, (8) *dubal dangsang chagi*, (9) *twio ap chagi*, (10) *twio dwi chagi*. Kemampuan suatu tendangan dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kemampuan daya tahannya melalui latihan. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan *naeryo chagi* adalah dengan metode latihan *wall drills* yang identik dengan tekanan dan dorongan. Bentuk metode latihan *wall drills* adalah dengan menggunakan dua tangan menahan dan satu kaki mendorong.

Hasil penelitian Funay, et.al (2016) program latihan tendangan *dollyo chagi* menggunakan *elastis power* ini secara signifikansi dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai peserta latihan UKM *Taekwondo* Universitas Negeri Malang. Kemudian Ita (2017) dalam pengaruh-metode-latihan-dan-kecepatan-terhadap-daya-ledak-tendangan-dwi-chagi-pah, Metode pelatihan interval memiliki dampak yang lebih tinggi pada metode sirkuit pada atlet yang memiliki kecepatan rendah melawan kekuatan ledakan *dwi chagi*. Kharisma (2017) latihan fleksibilitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan *dollyo chagi* Kata Kunci: Tendangan *dollyo chagi*, pengaruh, latihan fleksibilitas.

Jonassolissa (2018) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan sirkuit dengan metode latihan interval terhadap daya daya tahan tendangan *dollyo taekwondo*. (4) terdapat interaksi antara metode latihan dengan kekuatan. Fauzi, et.al (2019) ada pengaruh metode pelatihan kekuatan pada kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota sipjin taekwondo kabupaten sukabumi pada tahun 2019. Hasil penelitian Cahyani (2015) latihan beban menggunakan pemberat kaki memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Dharmasraya. Solissa (2014) Secara keseluruhan terdapat perbedaan daya ledak tendangan *dollyo chagi* Taekwondo antara metode latihan pliometrik dengan metode latihan beban,

Namun dalam penelitian ini, cabang olahraga *tae kwon do* bukan hanya bertujuan kepada latihan kedisiplinan dan seni semata namun perlu berorientasi pada prestasi latihan karena apabila proses latihan dilakukan dengan baik kemudian metode yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan prinsip-prinsip latihan maka sudah jelas prestasi puncak didalam pertandingan juga akan baik, sehingga dalam penelitian ini yang digunakan adalah latihan *wall drills* yaitu fokus pada efek tendangan *naero chagi*. Pada latihan *wall drills* ini atlet melakukan latihan tendangan kedepan secara terus menerus dan tetap mempertahankan keseimbangan. Latihan ini cukup baik untuk atlet usia dini

maka sangat tetap untuk merangsang pemahaman latihan dan tekniknya, karena metode latihan *wall drills* ini memberikan latihan yang berulang-ulang.

KAJIAN TEORI

Tae Kwon Do saat ini dikenal luas oleh masyarakat dunia termasuk masyarakat Indonesia sebenarnya merupakan hasil perjalanan yang panjang dari suatu seni bela diri tradisional. Teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kemampuan, ketepatan gerakan lurus (yang merupakan ciri khas bela diri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas bela diri Tionghoa).

Sedangkan Menurut Suryadi (2003), dasar-dasar *Tae Kwon Do* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Menurut Gunawan (2007) *Tae Kwon Do* beladiri nasional Korea. *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan, *Do* berarti jalan. Jalan di sini maksudnya cara atau seni, jadi, *Tae Kwon Do* bisa diartikan sebagai seni bela diri dengan tangan dan kaki. Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *Tae Kwon Do* adalah olahraga seni beladiri yang mengutamakan serangan tendangan, serta pertahanan diri dengan teknik tangan..

Naeryo chagi atau tendangan depan adalah: Tendangan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar, dalam, atau langsung ke atas (depan), ke arah sasaran. Di mana sasarannya adalah kepala, tulang belikat dan kepala (Suryadi, 2003). Sedangkan menurut Suryana dkk (2004) *naeryo chagi* suatu tendangan mencangkul, tendangan dengan kaki lurus (lutut tidak di tekuk) dengan sasaran kepala/bahu. Tendangan ini dilakukan dengan mengayun kaki setinggi mungkin, kemudian disentak ke depan lalu ke bawah/diturunkan dengan tenaga (pada saat kaki posisi tertinggi), ke arah kepala atau bahu. Gerakan melakukan tendangan *naeryo chagi*, saat melakukan hentakan ke bawah pandangan tetap ke depan dan jagalah badan agar tetap seimbang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan *naeryo chagi* adalah tendangan mencangkul dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar maupun dalam kemudian di sentak ke depan lalu ke bawah langsung ke arah sasaran baik kepala, tulang belikat, dan dada.

Setiap cabang olahraga yang mempunyai tujuan meningkatkan prestasi, kesehatan, dan rekreasi, maka latihan merupakan faktor yang sangat penting, dan salah satu sifat latihan adalah meningkatkan kemampuan kerja otot rangka. Dengan memberikan latihan fisik (*physical training*) sehingga mampu beradaptasi (*adaptability*) terhadap tekanan fisik (*physical stress*). Latihan yang akan peneliti lakukan dalam hal ini adalah latihan *Tae Kwon Do*.

Sedangkan menurut Hadimsyah (1995) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang secara *continue* dengan meningkatkan jumlah beban, untuk tercapainya tujuan latihan. Beberapa pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa pengertian latihan adalah melakukan gerakan yang memiliki tujuan untuk melatih kekuatan otot-otot, kemampuan, daya tahan, kelincahan, ketangkasan, dan keterampilan.

Wall drills merupakan bentuk latihan dari *speed* dengan cara kedua tangan menahan ke arah dinding kemudian kaki mengangkat dan mendorong ke depan

lalu kembali lagi ke bawah seperti posisi awal, untuk lebih jelas berikut cara melakukan latihan *wall drills*. Tujuan *wall drills* Meningkatkan kekakuan otot dikompleks pergelangan kaki dan meningkatkan kekuatan elastis dari tubuh bagian bawah, latihan ini dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan tendangan yang mengarah ke depan, hal ini sesuai dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, agar tendangan *naeryo chagi* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dapat melakukan dengan kuat, cepat dan akurat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* murni karena adanya randomisasi, kelompok *eksperimen* (perlakuan) dan kelompok kontrol Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang ikut ekstrakurikuler *Tae Kwon Do* di SMA Negeri 1 sungai lilin yang berjumlah 20 *Tae Kwon Do*-in. Teknik penarikan sampel yang dilakukan adalah total sampling sehingga sampel dalam penelitian ini adalah a=seluruh peserta ekstrakurikuler *Tae Kwon Do*-in yang berjumlah 20*Tae Kwon Do*-in.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan, bentuk *test* dalam penelitian ini adalah *test* tendangan *naeryo chagi* menggunakan alat berbentuk target pada sasaran bidang setinggi dada atau kepala atlet itu sendiri selama 30 detik sebanyak-banyaknya dan secepat-cepatnya. Pelaksanaan dapat dilakukan tiga kali dan di ambil waktu yang terbaik.

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh untuk menganalisis data yang telah diperoleh. Analisis data tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung hasil dari pengolahan data. Pengujian hipotesis yang telah dirumuskan dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan, maka hasil *test* dianalisis dengan menggunakan uji-t.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan kepada 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Tae Kwon Do* di SMA N 1 sungai lilin. Setelah 20 siswa melakukan *pretest* dengan melakukan tendangan *naeryo chagi* selama 30 detik, lalu data disusun dari jumlah terbesar sampai jumlah yang terkecil. Hal ini Untuk menentukan kelompok kontrol dan *eksperimen*, kemudian siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem *ordinal pairing*, hasil *ordinal pairing* didapat 10 orang sebagai kelompok kontrol dan 10 orang sebagai kelompok *eksperimen*.

Untuk mengetahui adanya pengaruh pada kelompok *eksperimen* setelah perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan menggunakan *regresi linier* sederhana melalui rumus: Untuk menguji hipotesis agar diketahui apakah ada pengaruh pada kelompok *eksperimen* setelah perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$, dengan taraf penyimpangan 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh latihan *wall drills* terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi*.

PEMBAHASAN

Naeryo chagi atau tendangan depan adalah: Tendangan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar, dalam, atau langsung ke atas (depan), ke arah sasaran. Di mana sasarannya adalah kepala, tulang belikat dan kepala (Suryadi, 2003). Sedangkan menurut Suryana, et.al (2004) *naeryo chagi* suatu tendangan mencangkul, tendangan dengan kaki lurus (lutut tidak di tekuk) dengan sasaran kepala/bahu. Tendangan ini dilakukan dengan mengayun kaki setinggi mungkin, kemudian disentak ke depan lalu ke bawah/diturunkan dengan tenaga (pada saat kaki posisi tertinggi), ke arah kepala atau bahu. Gerakan melakukan tendangan *naeryo chagi*, saat melakukan hentakan ke bawah pandangan tetap ke depan dan jagalah badan agar tetap seimbang.

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Sampel yang diberikan latihan *wall drills* selama 4 minggu dengan frekuensi 3x dalam seminggu. Setelah 4 minggu terdapat pengaruh dari latihan *wall drills* terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi* pada cabang olahraga *Tae Kwon Do*, yakni hasil rata-rata *posttest* sebesar 34,2 dengan selisih 4,2, dan hasil rata-rata *pretest* sebesar 32,1 dengan selisih 2,1. nilai $t_{hitung} > t_{table}$ 1,73.

Maka dapat artikan bahwalatihan dengan metode *wall drills* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *naeryo chagi* pada *ekstrakurikuler Tae Kwon Do* di SMA Negeri 1 Sungai lilin. Dengan demikian diharapkan latihan *wall drills* dapat diterapkan baik oleh pelatih maupun oleh guru mata pelajaran olahraga guna meningkatkan kemampuan tendangan *naeryo chagi* cabang olahraga taekwondo pada *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Sungai Lilin, tentu dengan tidak meninggalkan prinsip latihan dan aspek fisik dalam metode kepelatihan olahraga, dan bagi peneliti mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel dan lain sebagainya tujuannya demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

SIMPULAN

Latihan *wall drills* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *naeryo chagi* pada siswa ekstrakurikuler *tae kwon do* yang diukur menggunakan banyaknya hasil tendangan yang didapat selama 30 detik menjadi lebih baik (meningkat), hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, G.,F. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Hadimsyah. (2009). *Prinsip-Prinsip Latihan olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suryadi, V. Y. (2003). *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suryana, P. (2004). *Tae Kwon Do Teknik Dasar Poomse, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anastasia, F., N. (2016). Pengaruh Model Latihan Tendangan Dollyo Chagi Menggunakan Elastispower Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Olahraga Taekwondo Di Ukm Universitas Negeri Malang Taekwondo. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 19-29.

- Saharuddin, I. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kecepatan terhadap Daya Ledak Tendangan Dwi Chagi pada Taekwondo, *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 20-35.
- Kharisma, D. (2017). Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Jonassolissa. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Daya Tahan Tendangan Taekwondo. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(1), 18-30.
- Fauzi, H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Power Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*. 2(2), 19-3.
- Dian, C., F. 2015. Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Putra Kabupaten Dharmasraya. Universitas Negeri Padang. Padang.
- Solissa, J. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo. *Jurnal Cendekiawan*. 1(2), 19-2.