

## MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN MOMTONG YEOP CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Fariz Pahlevi,<sup>1✉</sup> Fahmy Fachrezzy<sup>2</sup>, Mustafa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i01.15569

---

### Article History

*Submitted* : -

*Accepted* : -

*Published* : Mei 2020

### Keywords

*Model latihan;*

*Momtong yeop chagi;*

*Taekwondo.*

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg and Gall. Subyek pada penelitian ini adalah 8 atlet pada uji coba kelompok kecil dan 20 atlet pada uji coba kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga taekwondo sebagai expert judgment. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian di konsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga taekwondo. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi agar atlet tidak bosan melewati latihan khususnya pada materi latihan teknik tendangan momtong yeop chagi dan agar tercapai latihan yang maksimal. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi sesuai dengan norma-norma. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi sebanyak 20 model latihan yang sesuai dengan teori teknik tendangan momtong yeop chagi pada cabang olahraga taekwondo.

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia.

Olahraga mempunyai manfaat seperti, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kestabilan berat badan, sebagai sarana sosialisasi, menjauhkan dari beragam penyakit. Olahraga secara rutin merupakan suatu langkah antisipasi terhadap pencegahan timbulnya berbagai jenis penyakit berbahaya dalam tubuh. Olahraga merupakan bagian dari hidup sehat masyarakat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia. Taekwondo berkontribusi terhadap kebugaran, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial. Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, taekwondo juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan kaki, tangan, dan disiplin diri. Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea Selatan.

Taekwondo terdiri dari 3 kata yaitu: Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon berarti tangan atau mempertahankan diri dengan teknik tangkisan atau pukulan, serta Do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri.

(Kyong Myong Lee, The Book of Teaching and Learning Taekwondo 2007) Jadi taekwondo, bisa dikatakan sebagai nilai moralitas yang tergambar atau tersirat dari gerakan badan atau tubuh manusia. Karena sumber gerakan taekwondo adalah bersumber pada *gestur* (pola gerak) manusia.



**Gambar 1.** Perlengkapan Taekwondo Pada Saat Pertandingan

Taekwondo mempunyai banyak variasi tendangan seperti ap chagi, dollyo chagi, narae chagi, dwi chagi, dwi hurigi. Salah satu tendangan yang banyak digunakan dalam pertandingan taekwondo adalah *momtong yeop chagi*. Menurut (Kyong Myong Lee 2001), keterampilan teknik *yeop chagi* yaitu lutut dan paha diangkat dengan menekuk pada pinggul, kekuatan tendangan diperkuat dengan memutar tubuh ke arah sasaran, kaki dan jari-jari kaki tertekuk. Tepi kaki diadakan sejajar dengan tanah dan lutut kaki menendang harus lebih rendah dari tumit. Ketika dilakukan dengan benar, kaki menendang akan benar-benar lurus setelah mengenai sasaran.

Banyak dari atlet-atlet tersebut mempunyai kekurangan dalam keterampilan teknik tendangan, salah satunya ialah *momtong yeop chagi*. Karena taekwondo sudah menggunakan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dalam penggunaannya, seperti *Protector Scoring Sistem* (PSS) dan *E-Foot Protector*. Dalam penggunaannya alat ini menggunakan sensor power, untuk itu kemampuan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang baik sangat penting untuk menunjang prestasi yang tinggi.

Teknik tendangan *momtong yeop chagi* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan maupun bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik tendangan *momtong yeop chagi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan, dan membuat lawan keluar dari arena pertandingan.

Namun ada kekurangan yang harus diperbaiki dari atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. seperti saat melakukan teknik tendangan *momtong yeop chagi*, mereka sering tidak tepat sasaran sehingga menyebabkan pelanggaran, tidak tepat mengenai target sasaran sehingga tidak bisa melanjutkan tendangan selanjutnya, kaki tumpuan tidak kuat sehingga tidak maksimalnya teknik tendangan *momtong yeop chagi* tersebut.

Teknik tendangan *momtong yeop chagi* merupakan teknik tendangan yang sangat penting untuk membuka serangan maupun bertahan dari serangan lawan karena pada pelaksanaannya, teknik tendangan *momtong yeop chagi* dilakukan

dengan cara lutut dan paha diangkat dengan menekuk pada pinggul, kekuatan tendangan diperkuat dengan memutar tubuh ke arah sasaran, kaki dan jari-jari kaki tertekuk.

Pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* dilakukan secara berulang-ulang dan ada beberapa model latihan yang berpasangan. Pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang sudah dikembangkan akan mudah dilakukan saat latihan dan diimplementasikan dilapangan. Tujuan dari penelitian dan pengembangan model ini adalah membuat model-model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Pelaksanaan model latihan ini harus dilakukan secara berulang-ulang, sehingga proses yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan individu. Dengan demikian model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* akan memberikan dampak terhadap peningkatannya.

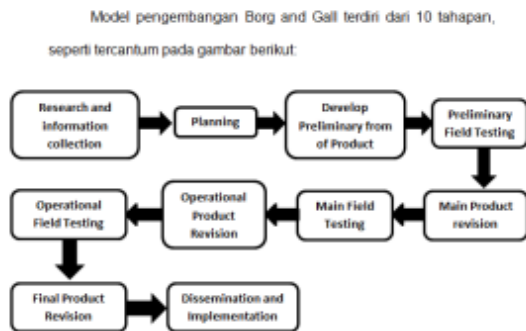
Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Dimana dalam cabang olahraga beladiri taekwondo harus menguasai teknik tendangan *momtong yeop chagi*, oleh karena itu pengembangan model latihan yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai teknik tendangan *momtong yeop chagi* sangat penting.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan *momtong yeop chagi*, untuk mengetahui model latihan apa saja yang dapat meningkatkan teknik tendangan *momtong yeop chagi*, dan sebagai bahan

evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.

## METODE

Pengembangan model latihan ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) Borg and Gall (2005), yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses seperti model atau model pembelajaran serta pengelolaan pembelajaran.



**Gambar 2.** Model Pengembangan Borg & Gall

Hasil akhir dari penelitian ini adalah sebuah model latihan pengembangan teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Selain itu, hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* lengkap dan lebih spesifikasi ke cabang olahraga taekwondo yang akan dibuat menjadi sebuah buku untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dan atlet dalam menerapkan latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.

Agar rencana pengembangan model pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan rancangan pengembangan model pembelajaran yang digambarkan dalam bagan seperti dikutip dari Borg and Gall berikut ini :

### 1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan ini diambil dari potensi masalah yang terjadi pada saat kegiatan latihan. Sehingga peneliti mendapatkan informasi langsung dari lapangan. Penelitian pendahuluan merupakan cara yang dilakukan agar mendapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai alasan untuk merancang dan membuat model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil dari lapangan. Hasil yang didapat dari lapangan tersebut langsung akan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan.

### 2. Perencanaan Pengembangan Model

Diperlukannya perencanaan dan persiapan dengan pembuatan produk awal model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Dalam tahap ini perlu direncanakan dan disiapkan hal-hal yang terkait dengan produk yang akan dihasilkan seperti penetapan tempat dalam uji coba model, panduan pelaksanaan model, melaksanakan uji coba, panduan pelaksanaan model, sarana dan prasarana sebagai pendukung pelaksanaan kegiatan pengembangan model tersebut.

### 3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model

#### a. Telaah Pakar

Setelah perencanaan pengembangan model telah selesai maka langkah

selanjutnya mengevaluasi model tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan yang telah dibuat. Para ahli berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model yang perlu diperbaiki, dihilangkan, atau disempurnakan. Hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun proses pelaksanaan pada saat dilapangan. Validasi dilakukan oleh para ahli yang berstatus sebagai dosen ahli taekwondo dan pelatih taekwondo yang menguasai bidangnya masing-masing.

#### **b. Revisi Produk**

Setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dan pengisian kuesioner dengan para ahli. Maka akan dapat ditemukan kelemahannya. Setelah mengetahui kelemahannya maka produk harus direvisi, dan selanjutnya produk siap diujicobakan kepada kelompok skala kecil.

#### **c. Uji Coba Skala Kecil**

Langkah selanjutnya adalah uji coba skala kecil setelah dievaluasi oleh para ahli dan dianggap layak untuk diaplikasikan, uji coba skala kecil dengan mengambil perwakilan dari atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Sample dalam uji coba skala kecil yaitu 4 mahasiswa dan 4 mahasiswi yang diberikan kesempatan yang sama untuk merasakan model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi. Produk ini bukan hanya membuat pengembangan model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi tetapi memberikan instrument berupa angket untuk dianalisis.

#### **d. Uji coba skala besar**

Setelah uji coba skala kecil selanjutnya dilakukan dengan skala besar dan subyek uji coba yang menjadi sasaran penelitian.

Langkah uji coba skala besar dengan menjalankan produk yang telah dibuat dengan sample yang sudah ditentukan. Subyek uji coba skala besar adalah atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Tujuan dari uji coba ini agar mendapatkan data dengan menganalisis dan menyempurnakan produk setelah uji coba skala kecil. Dalam mengaplikasikan model agar sesuai dengan tujuan antara lain: a) menjelaskan konsep model kepada subyek, b) mengaplikasikan model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi, c) evaluasi dari yang telah dilakukan atlet. Kesimpulan dari pengaplikasian secara skala besar merupakan titik akhir dari perbaikan agar pada model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi secara langsung akan dijadikan sebagai evaluasi perbaikan model.

#### **e. Implementasi Model**

Semua model yang telah diujicobakan dalam kelompok kecil dan kelompok besar serta divalidasi oleh ahli dapat diimplementasikan untuk atlet taekwondo. Sehingga model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi dapat menjadi bahan referensi untuk membuat model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi pada penyusunan program latihan teknik tendangan momtong yeop chagi bagi para pelatih.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Melalui uji kelayakan oleh para ahli yaitu 1 dosen ahli taekwondo Universitas Negeri Jakarta dan 2 pelatih taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dikembangkan sehingga layak atau tidak layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Hasil evaluasi tiga ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, srana dan prasarana, pelaksanaan, dan gambar model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* menggunakan skala guttman 1-0.

Validasi ahli dan evaluasi produk dilakukan untuk memperbaiki produk awal dengan cara mengevaluasi, memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan dengan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi. Validasi bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tentang draft awal model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang akan dikembangkan.

Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam table berikut ini:

Tabel 1. Kesimpulan Uji Justifikasi Ahli

No.	Model	X1	X2	X3	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	Model latihan 1	1	1	1	3	100	Layak
2	Model latihan 2	1	1	1	3	100	Layak
3	Model latihan 3	1	1	1	3	100	Layak
4	Model latihan 4	1	1	1	3	100	Layak
5	Model latihan 5	1	1	1	3	100	Layak
6	Model latihan 6	1	1	1	3	100	Layak
7	Model latihan 7	1	1	1	3	100	Layak
8	Model latihan 8	1	1	1	3	100	Layak
9	Model latihan 9	1	1	1	3	100	Layak
10	Model latihan 10	1	1	1	3	100	Layak
11	Model latihan 11	1	1	1	3	100	Layak
12	Model latihan 12	1	1	1	3	100	Layak
13	Model latihan 13	1	1	1	3	100	Layak
14	Model latihan 14	1	1	1	3	100	Layak
15	Model latihan 15	1	1	1	3	100	Layak
16	Model latihan 16	1	1	1	3	100	Layak
17	Model latihan 17	1	1	1	3	100	Layak
18	Model latihan 18	1	1	1	3	100	Layak
19	Model latihan 19	1	1	1	3	100	Layak
20	Model latihan 20	1	0,67	1	2,67	88,89	Layak

Berdasarkan hasil uji kelayakan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta layak dan dapat digunakan dalam latihan ataupun pertandingan.

### Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil uji coba kelompok kecil didapat dari data kemudahan dan kemenarikan tentang pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. ada 8 atlet yang terlibat dalam pengambilan data tentang kemudahan dan kemenarikan dalam pengembangan model latihan tersebut. Data diambil dengan cara memberikan angket kuisisioner kepada setiap atlet setelah mereka melakukan 20 model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang dibuat oleh peneliti. Dapat diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban diberikan atlet.

Dari hasil uji coba kelompok kecil tersebut dapat diteruskan untuk diujicobakan ke kelompok yang lebih besar. Berikut hasil uji coba kelompok kecil

Tabel 2. Hasil Uji Kelompok Kecil

No.	Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	645	800	80,62	Baik
2	Kemenarikan	641	800	80,12	Baik

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Kemudahan Model Latihan

Model	Atlet								Jumlah	Rata-rata	%
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	5	5	4	5	5	5	5	4	38	4,75	95
2	5	4	5	5	5	4	5	4	37	4,625	92,5
3	4	4	5	5	4	5	4	4	35	4,375	87,5
4	3	4	5	4	5	4	5	4	34	4,25	85
5	4	5	4	5	4	5	5	4	36	4,5	90
6	4	4	4	5	5	4	5	4	35	4,375	87,5
7	5	4	5	4	4	5	3	5	35	4,375	87,5
8	4	4	4	4	4	5	4	4	33	4,125	82,5
9	3	4	5	4	4	4	3	3	30	3,75	75
10	4	5	4	5	3	4	4	3	32	4	80
11	4	4	3	4	4	5	4	4	32	4	80
12	4	4	4	3	5	4	4	3	31	3,875	77,5
13	4	5	4	3	4	3	4	4	31	3,875	77,5
14	3	4	5	4	4	3	3	4	30	3,75	75
15	4	3	3	4	4	4	3	3	28	3,5	70
16	4	5	4	4	3	5	4	4	33	4,125	82,5
17	4	4	3	3	4	4	4	4	30	3,75	75
18	3	3	4	4	4	4	3	4	29	3,625	72,5
19	3	3	4	3	4	3	4	4	28	3,5	70
20	3	4	3	4	4	4	3	3	28	3,5	70
Jumlah	77	82	82	82	83	84	79	76	645	80,625	102,5
Rata-Rata	3,85	4,1	4,1	4,1	4,15	4,2	3,95	3,8	32,25	4,03125	81,625

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Kemerarikan Model Latihan

Model	Atlet								Jumlah	Rata-rata	%
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	5	5	5	5	5	4	5	5	39	4,875	97,5
2	5	5	4	5	5	4	4	5	37	4,625	92,5
3	5	4	3	4	4	4	4	5	33	4,125	82,5
4	4	4	5	4	3	4	3	4	31	3,875	77,5
5	4	3	4	5	5	5	4	4	34	4,25	85
6	4	5	5	4	4	5	4	4	35	4,375	87,5
7	5	4	4	5	5	4	4	5	36	4,5	90
8	4	5	4	5	5	4	5	4	36	4,5	90
9	5	5	4	5	4	4	4	5	36	4,5	90
10	5	3	4	4	4	3	3	4	30	3,75	75
11	3	4	4	4	5	4	4	4	32	4	80
12	3	4	4	4	3	3	4	4	29	3,625	72,5
13	3	4	3	4	3	4	4	4	29	3,625	72,5
14	4	3	4	4	4	5	4	4	32	4	80
15	4	3	4	3	3	4	3	4	28	3,5	70
16	4	3	3	4	4	5	4	3	30	3,75	75
17	4	3	4	3	3	4	5	5	31	3,875	77,5
18	3	3	4	3	4	4	4	3	28	3,5	70
19	3	4	3	4	4	3	3	4	28	3,5	70
20	3	3	4	4	3	3	4	3	27	3,375	67,5
Jumlah	80	77	79	83	80	80	79	83	641	80,125	1602,5
Rata-Rata	4	3,85	3,95	4,15	4	4	3,95	4,15	32,05	4,00625	80,125

### Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Hasil uji coba kelompok besar untuk pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta didapatkan hasil data kemudahan dan kemerarikan. Ujicoba kelompok besar dilaksanakan dengan cara memberikan angket kuisisioner. Uji coba kelompok besar pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. data ini diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban yang diberikan atlet. Dari hasil uji coba kelompok besar ini model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* juga dapat diterima dan dapat digunakan dalam proses latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Berikut adalah hasil uji coba kelompok besar:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No.	Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	1601	2000	80,05	Baik
2	Kemerarikan	1607	2000	80,35	Baik

Semua model yang telah diujicobakan dalam kelompok kecil dan kelompok besar serta divalidasi oleh ahli dapat diimplementasikan untuk atlet taekwondo. Sehingga model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* dapat menjadi bahan refrensi untuk membuat model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada penyusunan program latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* bagi para pelatih.

### SIMPULAN

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, yang didukung dengan data-data yang didapatkan oleh peneliti makan dapat disimpulkan bahwa pengembangan teknik tendangan *momtong yeop chagi* dibutuhkan oleh pelatih. Atlet merasa tertarik dengan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang berbeda dan bervariasi serta mudah untuk melakukannya. Dari hasil evaluasi para ahli terhadap penelitian model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* terdapat 20 model latihan yang dikatakan layak.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* ini mudah dan menarik bagi atlet khususnya atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta serta dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses latihan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kyong Myong Lee, The Book of Teaching and Learning Taekwondo, (Seoul: World Taekwondo Federation and Jungdam Media, 2007)
- Kyong Myong Lee, *Taekwondo Techniques & Training* (New York: Sterling Publishing Co.,Inc., 2001)
- Model pengembangan Borg & Gall  
Sumber: Borg, W.R & Gall, Education Research: An Introduction, Eighth Edition. New York: Longman, 2005