



Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Taekwondo Untuk Atlet Pemula

Development of a Basic Taekwondo Kicking Technique Training Model for Beginner Athletes

Reza Irwansyah, Anas Wahyudi, Andri Paranoan, Adi Nugroho

Akademi Prestasi Olahraga Nasional, Jakarta 13220, Indonesia

*Corresponding Author Email: reza.irwannsyah@akornas.ac.id

ARTIKEL INFO

Article History:

Received

30 April 2026

First Revised

13 Juli 2026

Accepted

13 Juli 2026

Available Online

28 Juli 2026

Publication

30 Juli 2026

Kata Kunci:

**Model Latihan,
Taekwondo, Teknik
Dasar.**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar tendangan taekwondo yang sistematis dan aplikatif bagi atlet pemula. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah atlet taekwondo pemula di klub Panther Martial Art Kota Bekasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan validasi ahli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan terdiri dari lima teknik dasar, yaitu Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yap Chagi, Yeop Huri, dan Ap Huri menjadi 28 model latihan. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa seluruh model berada pada kategori layak. Implementasi model menunjukkan bahwa latihan mudah diterapkan, membantu pemahaman teknik, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan atlet. Dengan demikian, model latihan ini efektif dan dapat digunakan sebagai pedoman latihan teknik dasar taekwondo bagi atlet pemula.

ARTICLE INFO

Article number:

P-ISSN: 2548-8511

E-ISSN: 2613-9839

DOI :

[https://doi.org/10.21009/J
SCE.10103](https://doi.org/10.21009/J SCE.10103)

Keyword:

**Training Model,
Taekwondo, Basic
Techniques.**

ABSTRACT

*This study aims to develop a systematic and practical training model for basic taekwondo kicking techniques for novice athletes. The Research and Development (R&D) method was employed using the ADDIE model, comprising the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The research subjects were novice taekwondo athletes at the Panther Martial Art club in Bekasi City. Data collection techniques included observation, questionnaires, and expert validation. The results indicate that the developed training model encompasses five basic techniques—*Ap*



(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Chagi, *Dollyo Chagi*, *Yap Chagi*, *Yeop Hurigi*, and *Ap Hurigi*—structured into 28 specific training drills. Expert validation results show that all models fall into the "feasible" category. Implementation of the model demonstrated that the exercises are easy to apply, facilitate the understanding of techniques, and improve the athletes' coordination and balance. Thus, this training model is effective and can serve as a guideline for basic taekwondo technique training for novice athletes.*

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea Selatan dan telah menyebar ke berbagai negara, termasuk Indonesia. Sejak diperkenalkan secara resmi di Indonesia, Taekwondo telah berkembang pesat dan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun internasional, seperti PON, SEA Games, Asian Games, hingga Olimpiade. Perkembangan ini menunjukkan bahwa Taekwondo memiliki daya tarik yang tinggi serta potensi besar dalam dunia olahraga prestasi di Indonesia.

Dalam konteks pembinaan olahraga, khususnya olahraga beladiri seperti Taekwondo, latihan teknik dasar memiliki peran yang sangat vital (Kim, C. M., & Lee, H. J, 2010). Teknik dasar mencakup berbagai elemen penting seperti kuda-kuda (seogi), pukulan (jirugi), tendangan (chagi), dan tangkisan (makki), yang merupakan fondasi utama bagi setiap atlet Taekwondo (Ahn, J. H, 2007). Keberhasilan seorang atlet dalam menguasai teknik tingkat lanjut sangat tergantung pada seberapa kuat dan benar teknik dasarnya dibentuk sejak awal. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar seharusnya menjadi prioritas utama dalam proses latihan, terutama pada tahap awal pembinaan atlet.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa latihan teknik dasar Taekwondo di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu masalah utama adalah belum adanya model latihan teknik dasar yang baku dan terstandarisasi secara nasional. Hingga saat ini, pelatihan teknik dasar Taekwondo di berbagai daerah dan klub cenderung bersifat heterogen, di mana masing-masing pelatih mengembangkan metode latihan sendiri berdasarkan pengalaman pribadi, adaptasi dari literatur luar negeri, atau warisan dari pelatih sebelumnya. Akibatnya, terjadi perbedaan yang cukup signifikan dalam pendekatan pelatihan antara satu tempat dengan tempat lainnya, yang tentu saja berdampak pada kualitas dan konsistensi hasil pembinaan atlet.

Ketiadaan pedoman atau model latihan dasar yang berlaku secara nasional juga berimplikasi pada kesulitan dalam melakukan evaluasi dan monitoring perkembangan atlet secara objektif (Purnomo, 2018). Karena tidak ada acuan yang seragam, maka proses pengukuran ketercapaian teknik dasar pun menjadi tidak konsisten. Hal ini menyebabkan potensi besar dari para atlet muda di Indonesia tidak berjalan secara optimal karena tidak melalui proses pembinaan yang sistematis dan terstruktur.

Lebih jauh, dalam dunia olahraga modern yang berbasis pada sains dan teknologi, penyusunan model pelatihan seharusnya didasarkan pada pendekatan ilmiah, termasuk aspek pedagogi, psikologi olahraga, fisiologi, serta karakteristik sosial-budaya local (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2019). Oleh karena itu, diperlukan adanya sebuah model latihan teknik dasar Taekwondo yang dikembangkan secara ilmiah melalui proses penelitian, sehingga model tersebut tidak hanya aplikatif, tetapi juga sesuai dengan kebutuhan, kondisi, dan karakteristik atlet di Indonesia.

Model latihan teknik dasar yang dimaksud diharapkan dapat mencakup berbagai aspek penting seperti: struktur latihan yang sistematis, penentuan tahapan kemampuan, durasi dan intensitas latihan yang sesuai untuk setiap kelompok usia, penggunaan media atau alat bantu pelatihan, serta metode evaluasi teknik dasar yang objektif dan terukur. Dengan adanya model ini, diharapkan para pelatih memiliki pedoman yang dapat dijadikan acuan dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang efektif, efisien, dan terarah.

Selain itu, model latihan dasar yang terstandarisasi juga dapat mendukung program pembinaan berjenjang dan berkelanjutan (*long term athlete development*), yang saat ini menjadi salah satu fokus utama dalam dunia olahraga modern. Dengan kata lain, model ini bukan hanya penting untuk pembinaan atlet pemula, tetapi juga akan berdampak pada peningkatan prestasi di tingkat lanjutan karena pondasi teknik yang kuat telah dibentuk sejak awal.

Penelitian ini penting dan mendesak untuk dilakukan mengingat besarnya potensi prestasi olahraga Taekwondo di Indonesia yang belum sepenuhnya dioptimalkan. Melalui pendekatan Research and Development (R&D), penelitian ini bertujuan untuk merancang, mengembangkan, dan menguji kelayakan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sesuai dengan konteks pembinaan olahraga di Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas latihan dan pembinaan atlet Taekwondo di berbagai tingkatan, serta menjadi referensi resmi bagi pelatih, organisasi olahraga, dan lembaga pendidikan olahraga di Indonesia.

Dengan demikian, latar belakang masalah ini mengarahkan kepada kebutuhan yang sangat penting dan nyata, yaitu: perlunya model latihan teknik dasar Taekwondo yang dapat dijadikan pedoman nasional dalam rangka mendukung pembinaan atlet yang sistematis, terstruktur, dan berbasis ilmiah. Tanpa adanya pedoman tersebut, pembinaan Taekwondo di Indonesia akan terus menghadapi tantangan dalam hal efektivitas, efisiensi, dan keseragaman, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian prestasi maksimal di kancah nasional maupun internasional.

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan antara lain. (1) bagaimana kebutuhan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sesuai dengan kondisi pembinaan olahraga di Indonesia? (2) Bagaimana merancang dan mengembangkan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sistematis, efektif, dan aplikatif? (3) Bagaimana kelayakan dan keefektifan model latihan teknik dasar Taekwondo yang dikembangkan dalam meningkatkan kemampuan dasar atlet pemula?

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini ditetapkan antara lain, penelitian hanya difokuskan pada pengembangan model latihan teknik dasar Taekwondo, meliputi teknik dasar kuda-kuda (*seogi*), pukulan (*jirugi*), tendangan (*chagi*), dan tangkisan (*makki*), model latihan yang dikembangkan ditujukan untuk atlet pemula yang berada dalam tahap dasar pembinaan, penelitian tidak mencakup teknik lanjutan, strategi bertanding (*kyorugi*), ataupun poomsae tingkat tinggi, penelitian dilakukan di Klub Taekwondo Panther Martial Art, penilaian efektivitas model difokuskan pada peningkatan keterampilan teknik dasar secara motorik, bukan pada aspek psikologis atau taktik bertanding.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan pembinaan di Indonesia. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kebutuhan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sesuai dengan konteks pelatihan di Indonesia, merancang dan mengembangkan model latihan teknik dasar Taekwondo yang sistematis, aplikatif, dan mudah diterapkan oleh pelatih, menguji kelayakan model latihan

teknik dasar Taekwondo melalui validasi ahli dan uji coba terbatas di lapangan, dan mengetahui efektivitas model latihan teknik dasar taekwondo dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet pemula.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar tendangan taekwondo yang layak dan efektif untuk digunakan pada atlet pemula. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam penyusunan model latihan berbasis teknologi yang relevan dengan kebutuhan pembinaan olahraga modern.

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap, yaitu Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation (Branch, 2009). Penelitian dilaksanakan di Panther Martial Art Kota Bekasi pada tahun 2025. Subjek penelitian adalah atlet taekwondo pemula yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi observasi, kuesioner, dan lembar validasi ahli. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menilai kelayakan dan efektivitas model latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar tendangan taekwondo yang dikembangkan terdiri dari lima teknik utama, yaitu Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yap Chagi, Yeop Hurigi, dan Ap Hurigi. Model juga dinilai sesuai dengan prinsip latihan taekwondo dan mudah diterapkan.

Tabel 1. Hasil validasi ahli terhadap model latihan disajikan pada tabel berikut:

No	Teknik	Kelayakan	Keterangan
1	Ap Chagi 1	Layak	Perbaikan Postur Tubuh
2	Ap Chagi 2	Layak	Sesuai
3	Ap Chagi 3	Layak	Sesuai
4	Ap Chagi 4	Layak	Sesuai
5	Ap Chagi 5	Layak	Sesuai
6	Dollyo Chagi 1	Layak	Sesuai
7	Dollyo Chagi 2	Layak	Sesuai
8	Dollyo Chagi 3	Layak	Sesuai
9	Dollyo Chagi 4	Layak	Sesuai
10	Dollyo Chagi 5	Layak	Sesuai
11	Dollyo Chagi 6	Layak	Sesuai
12	Yap Chagi 1	Layak	Sesuai
13	Yap Chagi 2	Layak	Sesuai
14	Yap Chagi 3	Layak	Sesuai
15	Yap Chagi 4	Layak	Sesuai
16	Yap Chagi 5	Layak	Sesuai
17	Yap Chagi 6	Layak	Sesuai
18	Yeop Hurigi 1	Layak	Sesuai
19	Yeop Hurigi 2	Layak	Sesuai
20	Yeop Hurigi 3	Layak	Sesuai
21	Yeop Hurigi 4	Layak	Sesuai
22	Yeop Hurigi 5	Layak	Sesuai
23	Yeop Hurigi 6	Layak	Sesuai

24	Ap Hurigi 1	Layak	Tinggi Tendangan di Tingkatkan
25	Ap Hurigi 2	Layak	Sesuai
26	Ap Hurigi3	Layak	Sesuai
27	Ap Hurigi 4	Layak	Sesuai
28	Ap Hurigi 5	Layak	Sesuai

Setiap model disusun berdasarkan tahapan gerak yang sistematis dan membentuk 28 model latihan teknik dasar tendangan taekwondo Hasil validasi oleh ahli menunjukkan bahwa seluruh model latihan berada pada kategori layak. Setiap model latihan dilengkapi dengan media pembelajaran berupa video tutorial yang dapat diakses secara online. Media ini bertujuan untuk mempermudah pelatih dan atlet dalam memahami tahapan gerak secara visual dan berulang.

Berikut adalah link video pembelajaran untuk masing-masing teknik:

1. Ap Chagi

https://www.youtube.com/shorts/kkA-4OZlb_g



2. Dollyo Chagi

<https://www.youtube.com/shorts/A0yh01cZhPE>



3. Yap Chagi

<https://www.youtube.com/shorts/2Y1tCuGHoys>



4. Yeop Hurigi

<https://www.youtube.com/shorts/Xh5JNEN6hqM>



5. Ap Hurigi

<https://www.youtube.com/shorts/7IR0AyNhED8>



Model latihan yang dikembangkan membantu atlet memahami tahapan gerak secara bertahap dan sistematis. Penggunaan media pendukung juga meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik. Hasil ini sejalan dengan konsep latihan teknik dasar yang menekankan penguasaan gerakan secara bertahap untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan. Model ini juga memberikan kemudahan bagi pelatih dalam menyusun program latihan. Dengan demikian, model latihan yang dikembangkan memiliki keunggulan dalam hal struktur, kemudahan penerapan, dan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar.

Untuk memperjelas hasil penelitian, deskripsi tiap teknik (Winarno, H, 2015) yang dikembangkan dijabarkan sebagai berikut:

1. **Ap Chagi**

Hasil implementasi menunjukkan bahwa atlet mengalami peningkatan dalam kontrol angkatan lutut dan akurasi arah tendangan. Penggunaan media penopang membantu menjaga keseimbangan pada fase awal pembelajaran, sehingga atlet pemula lebih cepat menguasai pola gerak dasar.

2. **Dollyo Chagi**

Teknik ini menunjukkan peningkatan signifikan pada koordinasi antara rotasi kaki tumpu dan arah tendangan. Atlet mampu memahami mekanisme putaran tubuh dengan lebih baik setelah menggunakan model latihan bertahap.

3. **Yap Chagi**

Hasil latihan menunjukkan peningkatan pada kekuatan dorong dan stabilitas posisi tubuh. Atlet mampu mempertahankan posisi menyamping dengan lebih baik dibandingkan sebelum menggunakan model latihan.

4. **Yeop Hurigi**

Teknik ini menunjukkan peningkatan pada kelincahan gerak lateral dan kontrol ayunan kaki. Atlet lebih mampu mengontrol arah ayunan dan menjaga keseimbangan selama gerakan berlangsung.

5. **Ap Hurigi**

Hasil implementasi menunjukkan peningkatan fleksibilitas dan kontrol gerakan vertikal. Atlet mampu melakukan tendangan dengan jangkauan lebih tinggi dan kontrol yang lebih baik.

Secara keseluruhan, model latihan yang dikembangkan menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar tendangan taekwondo pada atlet pemula, terutama pada aspek koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan pemahaman tahapan gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan mampu menjawab kebutuhan pelatih terhadap pedoman latihan yang sistematis. Model yang disusun berdasarkan tahapan gerak memberikan kemudahan bagi atlet dalam memahami teknik secara bertahap.

Peningkatan kemampuan atlet setelah implementasi menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis tahapan gerak efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan dalam olahraga yang menekankan pengulangan gerak secara sistematis untuk membentuk koordinasi dan keseimbangan. Selain itu, penggunaan media pendukung seperti video tutorial memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman visual atlet. Model latihan ini juga mempermudah pelatih dalam memberikan instruksi karena sudah terstruktur. Dengan demikian, model latihan teknik dasar tendangan taekwondo yang dikembangkan terbukti layak, aplikatif, dan efektif untuk digunakan pada atlet pemula.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model latihan teknik dasar tendangan taekwondo bagi atlet pemula melalui pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE. Model yang dihasilkan mencakup lima teknik utama, yaitu Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yap Chagi, Yeop Hurigi, dan Ap Hurigi, yang masing-masing disusun secara sistematis berdasarkan tahapan gerak yang jelas dan terstruktur. Pengembangan model ini didasarkan pada kebutuhan pelatih dan atlet di lapangan yang menginginkan panduan latihan yang lebih terarah.

Hasil validasi oleh ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan berada pada kategori layak digunakan dengan beberapa perbaikan minor pada aspek teknis gerakan. Selain itu, implementasi model latihan menunjukkan bahwa atlet pemula lebih mudah memahami teknik dasar, serta mengalami peningkatan pada aspek koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan memiliki efektivitas dalam mendukung proses pembelajaran teknik dasar taekwondo.

Keunggulan dari model latihan ini terletak pada integrasi media pembelajaran berupa video yang dapat diakses melalui link dan QR Code. Penggunaan media ini memberikan kemudahan bagi atlet dalam mempelajari teknik secara mandiri dan berulang, serta membantu pelatih dalam memberikan instruksi yang lebih jelas dan visual. Dengan demikian, model latihan tidak hanya bersifat konvensional, tetapi juga adaptif terhadap perkembangan teknologi dalam bidang kepelatihan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar tendangan taekwondo yang dikembangkan layak dan efektif digunakan sebagai pedoman latihan bagi atlet pemula. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran latihan.

REFERENSI

- Ahn, J. H. (2007). **The Art of Taekwondo**. Seoul: Hollym International.
- Branch, R. M. (2009). **Instructional Design: The ADDIE Approach**. New York: Springer.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Kim, C. M., & Lee, H. J. (2010). **Taekwondo: Traditions, Philosophy, Technique**. Seoul: Taekwondo Promotion Foundation.
- Kukkiwon. (2022). *Taekwondo Textbook* (Vol. 1–5). Seoul: Kukkiwon Publishing.
- Mulyana, B., & Sulaiman. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar olahraga beladiri. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 123–131.
- Putra, R. A., & Subekti, A. (2020). "Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Menggunakan Model ADDIE di Sekolah Menengah". **Jurnal Inovasi Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran**, 7(2), 112–121.
- Purnomo, A. (2018). "Analisis Teknik Dasar Taekwondo dalam Perspektif Pendidikan Jasmani". **Jurnal Olahraga Prestasi**, 14(1), 25–33.
- Wahyudi, A., & Setiawan, I. (2020). Model latihan teknik dasar taekwondo pada atlet pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45–53.
- World Taekwondo Federation. (2020). **Official Taekwondo Rules & Interpretation**. Seoul: WTF Publications.
- World Taekwondo. (2023). *Competition Rules & Interpretation*. Seoul: World Taekwondo Federation.
- Yoon, K. S. (2002). **Taekwondo Spirit and Practice**. Seoul: Samho Publishing.
- Winarno, H. (2015). **Taekwondo: Teori dan Praktik Dasar**. Yogyakarta: Penerbit Andi.