

PENGARUH LATIHAN TAEKWONDO DENGAN METODE PENGULANGAN
PER 1 HITUNGAN DAN PER 6 HITUNGAN TERHADAP KEMAMPUAN
BERMAIN *POOMSAE TAEGEUK* 1 PESERTA EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO SMA KOLESE DE BRITTO YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Ari Wibowo Restu Putra

NIM. 14601244017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH LATIHAN TAEKWONDO DENGAN METODE PENGULANGAN
PER 1 HITUNGAN DAN PER 6 HITUNGAN TERHADAP KEMAMPUAN
BERMAIN *POOMSAE TAEGEUK* 1 PESERTA EKSTRAKURIKULER
TAEKWONDO SMA KOLESE DE BRITTO YOGYAKARTA**

Oleh
Ari Wibowo Restu Putra
NIM. 14601244017

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh konsep gerakan yang belum dikuasai oleh siswa SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk* 1 peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta berjumlah 9 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *poomsae taegeuk* 1. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1 pada peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Dari peningkatan terhadap kedua ke kelompok baik pengulangan per 1 hitungan maupun per 6 hitungan. Peningkatan kelompok pengulangan per 6 hitungan lebih besar dibandingkan dengan pengulangan per 1 hitungan. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan peningkatan skor pengulangan per 6 hitungan sebesar 1,79% dan kelompok per 1 hitungan sebesar 1,39%.

Kata Kunci : Per1 hitungan, per 6 hitungan, keterampilan, taekwondo, *poomsae taegeuk* 1.

THE EFFECT OF TAEKWONDO TRAINING USING THE REPETITION METHOD OF PER 1 COUNT AND PER 6 COUNTS ON THE PLAYING ABILITY OF POOMSAE TAEGEUK 1 TO TAEKWONDO EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA KOLASE DE BRITTO YOGYAKARTA OF THE ACADEMIC

By
Ari Wibowo Restu Putra
NIM. 14601244017

ABSTRACT

This research was motivated by the concept of movement that has not been mastered by students SMA Kolase De Britto Yogyakarta. This research aims to determine the effect of taekwondo training using the repetition method of per 1 count and per 6 counts on the playing ability of Poomsae Taegeuk 1 taekwondo extracurricular participants at SMA Kolase De Britto Yogyakarta.

This research was an experimental research. The method used was Nonequivalent Control Group Design. The population of this research was all taekwondo extracurricular participants at SMA Kolase De Britto Yogyakarta. The sample of this research were 9 people. Furthermore, the sample technique used in this research was purposive sampling with ordinal pairing to divide the sample. The instrument used was the skill test of taegeuk poomsae 1. The analytical technique used was t-test analysis.

The results of this research indicated that there was a significant effect of repetition method training per 1 count and per 6 counts on poomsae taegeuk 1 skills of taekwondo extracurricular participants at SMA Kolase De Britto Yogyakarta. Based on the enhancement of both repetitions per 1 count and per 6 counts group, the enhancement in the repetition of per 6 counts group was greater than the repetitions of per 1 count group. This statement can be proven by an enhancement in repetition scores of per 6 counts group by 1.79% and groups per 1 count by 1.39%.

Keywords: per 1 count, per 6 counts, skills taekwondo poomsae taegeuk 1.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Wibowo Restu Putra

NIM : 14601244017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan Taekwondo Dengan Metode Pengulangan Per 1 Hitungan dan Per 6 Hitungan Terhadap Kemampuan Bermain *Poomsae Taegeuk 1* Peserta Ekstrakurikules Taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Juli 2021

Yang Menyatakan



Ari Wibowo Restu Putra

NIM. 14601244017

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN TAEKWONDO DENGAN METODE
PENGULANGAN PER 1 HITUNGAN DAN PER 6 HITUNGAN
TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN *POOMSAE TAEGEUK 1*
PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMA KOLESE
DE BRITTO YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Ari Wibowo Restu Putra
NIM. 14601244017

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakannya
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 09 Juli 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 19740829 200312 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN TAEKWONDO DENGAN METODE
PENGULANGAN PER 1 HITUNGAN DAN PER 6 HITUNGAN
TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN *POOMSAE TAEGEUK 1*
PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO
SMA KOLESE DE BRITTO YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Ari Wibowo Restu Putra
NIM. 14601244017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Juli 2021

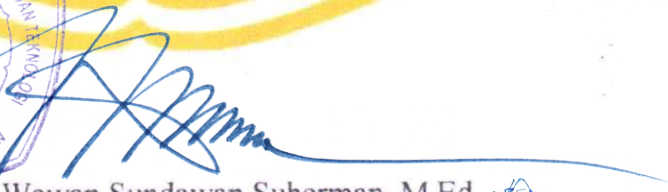
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Devi Trtawirya, M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11 - 08 - 2021
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Sekretaris Penguji		05 - 8 - 2021
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Penguji I (Utama)		31/7 - 2021

Yogyakarta, Agustus 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. 

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Allah S.W.T tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan umatnya, ikhtiar dan doa adalah jawaban dari setiap kebuntuan yang diberikan oleh-Nya. **(Ari Wibowo Restu Putra)**

Sempat terjatuh dan terasa jauh dari mimpi untuk menjadi lulusan sarjana pendidikan UNY, namun eyang Uti berpesan kepada saya sebelum meninggal supaya saya bisa segera lulus untuk fokus menata depan dengan serius dan mencoba bangkit berikhtiar serta berdoa terus-menerus. **(Ari Wibowo Restu Putra)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya peneliti ini disempahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Moh. Putu Ariasa dan Ibu Nurhayanie.
2. Adik saya, Prima Wisnu Wardhana.
3. Nenek dan kakek saya yang sudah merawat saya sedari kecil hingga dewasa ini, Alm. Soeyono A.R. dan Almh. Juarsih.
4. Tante Lies, tante Wiwik, om Denny om Yosi, tante Rona dan tante Rina.
5. Yuliana Krisnawati yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat-Nya penulis dapat mengatasi setiap masalah yang menghambat penulisan skripsi ini dan dengan rahmat-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Taekwondo Dengan Metode Pengulangan Per 1 Hitungan Dan Per 6 Hitungan Terhadap Kemampuan Bermain Poomsae Taegeuk 1 Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta Tahun 2019/2020”**. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dan kerjasama dengan beberapa pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ahli Materi, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan pendampingan selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi M.Kes., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin untuk penyusunan skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawa Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
6. Bapak Ag. Prih Adiartanto S.Pd. M.Ed. selaku Kepala Sekolah SMA Kolese De Britto yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMA Kolese De Britto.

7. Sabeum Asep Santoso dan sabeum Radika Tri Dewa yang telah membantu pelaksanaan dan menyediakan waktu, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar.
8. Siswa SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2020/2021 yang telah bersedia terlibat dalam penelitian.
9. Teman-teman PJKR D 2014 yang sudah lulus terlebih dahulu sudah membantu dengan sharing pengalaman langkah-langkah yang harus dikerjakan dalam tugas akhir dan mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi saya ini.
10. Bapak Ibu guru dan karyawan SD Kanisius Gayam, kak Aprilia Dien, kak Novida Siburian, kak Maria F. Ervin, mami Afra Idelfina, pak Albertus Wargotomo dan seluruh keluarga besar SDK Gayam tempat saya bekerja.
11. Sahabat dan rekan-rekan saya yang selalu memberikan semangat, bantuan dan doa supaya saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam proses, pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun penulis sangat diharapkan demi kelengkapan karya tulis ini. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 9 Juli 2021 Penulis,



Ari Wibowo Restu Putra
NIM. 14601244017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Metode Latihan	8
2. Pendidikan Jasmani	10
3. Taekwondo	12
a. Sejarah Taekwondo	12
b. Pengertian Taekwondo	15
4. <i>Poomsae Taegeuk 1</i>	18

a. <i>Poomsae</i>	18
5. Karakteristik SMA	22
6. Pengertian Ekstrakurikuler	25
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel	35
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Dekripsi Hasil Penelitian	54
B. Hasil Uji Hipotesis	56
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	63
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gerak <i>Taegeuk</i> 1	22
Gambar 2 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	31
Gambar 3 Langkah-langkah Penelitian	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Presentase Populasi dan Sampel	34
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	41
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> Per 1 Hitungan dan Per 6 Hitungan	55
Tabel 4. Data <i>Posttest</i> Per 1 Hitungan dan Per 6 Hitungan	56
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Per 1 Hitungan	57
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Per 6 Hitungan	57
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 8. Hasil Uji-t Kelompok Hitungan Per 1 Hitungan	59
Tabel 9. Hasil Uji-t Kelompok Hitungan Per 6 Hitungan	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Kampus	67
Lampiran 2. Surat Permohonan Dekan	68
Lampiran 3. Absensi Penelitian	69
Lampiran 4. Program Latihan	70
Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	72
Lampiran 6. Hasil Analisis Kisi-kisi Intrumen	75
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Normalitas	76
Lampiran 8. Hasil Perhitungan Homogenitas	77
Lampiran 9. Hasil Perhitungan Per 1 Hitungan dan Per 6 Hitungan	78
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik dibagian rohani atau bagian jasmani. Pendidikan merupakan usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan Negara. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan adalah di sekolah, mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga Perguruan Tinggi. Pendidikan di sekolah mempunyai banyak komponen. Komponen yang terkandung di dalam pendidikan di sekolah antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan sekolah. Diantara komponen-komponen tersebut, yang paling penting dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir dan kecerdasan emosi dan sosial.

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Karena dengan olahraga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan *multi event*. Pada masa kini, olahraga beladiri adalah salah satu dari sekian pilihan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Terbukti dengan banyaknya cabang olahraga beladiri yang tersebar diseluruh Indonesia. Ada berbagai macam olahraga beladiri, salah satunya adalah olahraga beladiri Taekwondo. Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negeri ginseng Korea, merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial.

Taekwondo terdiri dari tiga kata, yaitu: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok, 2002: XV). Taekwondo dapat juga disebut sebagai seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menari dengan kaki. Ada tiga materi penting dalam taekwondo adalah jurus dalam beladiri taekwondo (*taegeuk*), teknik mematahkan benda keras dengan tendangan maupun pukulan (*kyukpa*), dan pertarungan dalam beladiri taekwondo adalah (*kyorugi*). Penguasaan teknik dasar

dalam taekwondo sangat penting untuk menunjang keterampilan dalam bertanding. Teknik dasar taekwondo terdiri dari kuda-kuda (*soegi*), teknik serangan (*kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*makki*), dan teknik sabetan (*chigi*).

Taekwondo sekarang merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mendapatkan perhatian cukup besar dari sekolah. Pelatihan taekwondo dapat diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler dengan harapan adanya prestasi yang lebih baik. Jalur pembinaan olahraga bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, dengan satu sistem terpadu dengan memperkuat landasan pembinaan olahraga. Setiap cabang olahraga baik olahraga yang dipertandingkan atau yang diperlombakan memiliki tahapan latihan dalam proses pembinaannya yaitu dimulai dari keterampilan dasar atau teknik dasar, teknik lanjut dan teknik lanjutan. Keterampilan atau teknik dasar dalam olahraga Taekwondo harus sudah dikenalkan dan dilatihkan sejak usia dini oleh para pelatih, pembina ataupun para guru. Proses pembinaan olahraga Taekwondo sangatlah diperlukan metode-metode. Metode yang digunakan untuk memberikaan pembinaan dasar yaitu metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan.

Permasalahan yang ada di lapangan memperlihatkan bahwa kemampuan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan dalam keterampilan *poomsae taegeuk* peserta ekstrakurikuler di SMA Kolese De Britto Yogyakarta masih sangat kurang. Pemahaman mengenai konsep gerak atau gerakan masih belum dikuasai secara optimal oleh siswa. Ada beberapa siswa dapat memahami konsep gerak, tetapi masih kurang menguasai gerakan secara optimal atau masih terjadi kesalahan dalam mempraktikkan gerakan. Siswa mengalami kesulitan dalam

menerapkan atau menghafalkan gerakan keterampilan dasar Taekwondo. Kurangnya kemampuan atau keterampilan pada sikap kuda-kuda, tendangan, pukulan dan tangkisan. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman gerakan *poomsae taegeuk 1* dengan baik, pemahaman posisi tangan dan kaki, posisi atau gerak dasar dan pemahaman bahasa gerakan dalam Taekwondo. Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu mengasah pemahaman siswa dengan latihan yang efektif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai metode-metode *poomsae taegeuk 1* dengan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan.

Melihat fakta di lapangan Taekwondo di SMA Kolese De Britto Yogyakarta yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Kolese De Britto Yogyakarta Yogyakarta, selama ini telah berjalan cukup baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan gerakan *poomsae taegeuk 1* yang baik. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1* siswa dapat melakukan dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo secara bertahap dengan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan. Hal tersebut dikarenakan ekstrakurikuler taekwondo di SMA Kolese De Britto Yogyakarta Yogyakarta cukup diminati oleh beberapa anak, dengan demikian dapat menjadi sarana meningkatkan kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1* dengan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Taekwondo Dengan

Metode Pengulangan Per 1 Hitungan dan per 6 hitungan Terhadap Kemampuan Bermain *Poomsae Taegeuk 1* Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan taekwondo metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1*.
2. Belum diketahui pengaruh yang lebih baik terhadap pembelajaran taekwondo *taegeuk 1*.
3. Siswa belum cukup menguasai metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1*.
4. Siswa belum menguasai kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1*.
5. Siswa belum cukup menguasai gerak keterampilan dasar taekwondo.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas dan lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian membatasi permasalahan pada pengaruh pembelajaran taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taeguek 1*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh pembelajaran Taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taeguek 1*?
2. Manakah yang lebih baik pengaruhnya terhadap pembelajaran taekwondo *taegeuk 1*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ini dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran Taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taeguek 1*.
2. Untuk mengetahui mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap pembelajaran taekwondo *poomsae taegeuk 1*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik pada aspek teoritis maupun praktik, manfaat penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai kreativitas guru dalam meningkatkan pelatihan dan membuat pembelajaran olahraga dengan menarik, salah satunya yaitu dalam kemampuan *poomsae taegeuk 1*.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melatih siswa Sekolah Menengah Atas khususnya pada ekstrakurikuler taekwondo dalam permainan *poomsae taegeuk 1*.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan pihak sekolah untuk menyediakan sarana prasarana yang mendukung kegiatan belajar mengajar.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data terkait pengaruh pembelajaran taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taeguek 1*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Metode Latihan

Latihan adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari suatu olahraga prestasi. Setiap pelatih pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (1996) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, sering kali orang sudah berlatih walaupun hanya melakukan kegiatan satu atau dua kali saja setiap minggu, hal ini disebabkan karena pengertian tentang latihan belum dipahami dengan benar.

Menurut (Udam:2017) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut (Udam: 2017) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut (Udam: 2017) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin

meningkat. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reaktif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Sekian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya, menurut Sukadiyanto (2005: 7).

Menurut (Tirtawirya, 2006: 1) latihan merupakan suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan metode latihan adalah suatu proses menuju kesempurnaan penampilan atlet secara sistematis. Berulang-ulang, berkesinambungan, tercatat, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

a. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan terori dari (Bompa, 1994: 5). Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi puncak.

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neuro-muscular, intelektual, sosial, kebudayaan, emosional, dan etika sebagai akibat dan timbul melalui pilihan dan aktivitas kekuatan otot yang agak baik. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir dan kecerdasan emosi dan sosial.

b. Prinsip-prinsip pendidikan jasmani

Prinsip-prinsip adalah peraturan dasar atau dasar-dasar peraturan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan jasmani. Dr. Delbert Oberteuffer memperkenalkan prinsip-prinsip pendidikan jasmani :

- 1) Bahwa pendidikan jasmani harus merupakan gambaran dari negara, harus merupakan pokok dari kebudayaan bangsa, dan

tidak bertentangan dengan usaha-usaha pencapaian tujuan hidup bangsa.

- 2) Bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani harus selalu mengakui pengetahuan dan membuktikan fakta-fakta tentang organisme manusia.
- 3) Bahwa dalam semua pendidikan jasmani ada satu set tujuan, satu dasar penilaian, dan satu kriteria untuk mengukur manfaat pelaksanaan bagi kebaikan individual.
- 4) Bahwa dalam pendidikan jasmani terhadap potensi besar untuk belajar, untuk menanamkan pantulan pikiran dan untuk kecerdikan memilih.
- 5) Bahwa dalam mengajar penilaian pada bidang moral-etik, harus di rencanakan dan yang mempunyai kepastian jelas bagi keterampilan tersebut.
- 6) Bahwa dalam pendidikan jasmani lebih banyak ilmu pengetahuan sosialnya dari pada pengetahuan biologi, sebab hasilnya dapat diukur dalam hubungan tingkah laku kelompok.
- 7) Bahwa kegiatan-kegiatan dan metode-metode yang melahirkan tujuan-tujuan yang memancarkan kesadaran lebih mementingkan lahiriah, lebih disenangi dari pada bakat individual yang mementingkan diri sendiri.
- 8) Bahwa pendidikan jasmani, jauh dari unsur-unsur mengasingkan dan memisahkan diri. Kurikulum pendidikan jasmani harus

berisi unsur-unsur serupa atau sama dengan ungkapan perasaan seni yang lain.

- 9) Bahwa pendidikan jasmani sebagai profesi berdiri kuat di atas kaki sendiri berdasarkan ilmu pengetahuan, kebudayaan masyarakat bangsa dan berkewajiban bukan terhadap kelompok yang lain, tetapi siap bekerjasama dengan profesi yang lain untuk kebaikan manusia.
- 10) Bahwa dalam pendidikan jasmani yang terutama diinginkan adalah kualitas kepemimpinan yang tinggi seperti profesi-profesi yang lain.

3. Taekwondo

a. Sejarah Taekwondo

Taekwondo adalah suatu ungkapan fisik dari kehendak manusia untuk survival dan suatu aktivitas untuk memenuhi keinginan rohani dan seorang laki-laki (Tirtawirya, 2005: 198). Pada dasarnya semua tindakan di taekwondo dikembangkan dari naluri manusia untuk pertahanan diri diperkuat dengan unsur yang positif, dan pada akhirnya menjangkau status yang absolut untuk mengalahkan ego dan tiba ada suatu kesempurnaan, dengan demikian memberi olahraga suatu *pylosophical* dimensi (WTF, 1975:8). Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea. Sebutan

taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea.

Seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang kebudayaan dari tradisi mulai bangkit. Banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah/perguruan beladiri. Dengan meningkatnya populasi dan hubungan kerjasama yang baik antara perguruan beladiri, akhirnya diputuskan menyatukan berbagai nama seni beladiri Korea dengan sebutan: Taekwondo, pada tahun 1954. Pada tanggal, 16 September 1961 sempat berubah menjadi *Taesodo* namun kembali menjadi Taekwondo dengan organisasi nasionalnya bernama *Korea Taekwondo Association* (KTA). Pada tanggal 5 Agustus 1965, dan menjadi anggota *Korean Sport Council*, dan pada era tahun 1965 sampai 1970-an, KTA banyak menyelenggarakan berbagai acara pertandingan dan demonstrasi untuk : berbagai kalangan pada skala nasional.

Taekwondo berkembang dan menyebar diberbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin/program resmi oleh pertahanan nasional Korea, menjadi olahraga wajib bagi tentara dan polisi. Tentara Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga nasional di Korea. Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo, hal ini menjadi penting bagi pengembangan Taekwondo ke

seluruh dunia. Kejuaran dunia yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dan hingga sampai saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.

Untuk meningkatkan kualitas Instruktur Taekwondo di seluruh dunia, Kukkiwon membuka Taekwondo Academy, mulai tahun 1998 telah membuka Program pelatihannya bagi instruktur Taekwondo dari seluruh dunia. Kukkiwon, sebagai markas besar Taekwondo Dunia, pusat penelitian dan pengembangan Taekwondo, pelatihan para instruktur, dan sekreta riat promosi ujian tingkat intemasional.

Pada tanggal, 28 Mei 1973 didirikan *The Wodd Taekwondo Federation* (WFT), dan sekarang mempunyai 156 negara anggota, Taekwondo telah dipraktekkan oleh lebih dari 50 juta orang di seluruh penjuru dunia, dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer, hingga sampai ke Indonesia dan berkembang sekitar tahun 1970. Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan baik nasional maupun internasional di seluruh dunia, dan telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada Olympic Games 1988 Seoul dan telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di olympic Games 2000 sydney. pada olympic Games di Athena tahun 2004 para atlet Indonesia belum bisa menyumbangkan medali, dan harus belajar banyak untuk mewujudkan medali di pesta olahraga tersebut.

b. Pengertian Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga yang hampir seluruh masyarakat Indonesia dan dunia mengenali olahraga taekwondo. Taekwondo merupakan seni beladiri tradisional serta teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan ciri khas bela diri di Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas bela diri Tionghoa). Dan satu lagi kekhasan taekwondo sebagai sebuah olahraga bela diri khas Korea (Korea Selatan). teknik-teknik serangannya banyak menggunakan tendangan. Dan disamping pengembangan aspek fisik, taekwondo juga mengembangkan mental dan moral para murid-muridnya. Taekwondo merupakan warisan budaya dan seni bela diri Korea yang diminati diseluruh dunia (*Kim Joong Young, 2009: 2*). Menurut Suryana (2004: 1) nama taekwondo berasal dari bahasa Korea yang secara harafiah dapat diartikan sebagai berikut: *Tae* “menendang” atau “menyerang dengan kaki”; *Kwon* berarti “meninju” atau “menyerang dengan tangan”; *Do* berarti “disiplin” atau “seni”. Jadi, kata Taekwondo berarti “Seni menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “Sebuah seni pertarungan tanpa senjata”. Taekwondo sebenarnya mulai muncul pada tahun 1950-an.

Dalam taekwondo, terdapat tingkatan-tingkatan yang dilambangkan dengan warna tali pinggang. Ujian kenaikan tali pinggang diadakan untuk menguji pencapaian murid dalam latihan yang

telah diterima. penguji akan menilai dari segi keberkesanan pelaksanaan teknik dan juga pemahaman tentang teori serta falsafat taekwondo. Secara umum, sabuk ini dibagi menjadi 3 kelas yaitu dasar, menengah, dan atas. Kelas dasar adalah siswa dengan sabuk putih hingga kuning strip hijau. Sedangkan kelas menengah adalah siswa sabuk hingga strip biru. Sabuk di atas biru hingga hitam dinamakan siswa kelas atas.

Taekwondo yang terdiri dari tiga kata, yaitu tae berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok, 2002: 15). Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni bela diri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni bela diri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni bela diri yang menari dengan kaki. Taekwondo akan mempelajari beberapa aspek, diantaranya aspek disiplin, mental, etika, dan fisik. Taekwondo berhasil dalam mempelajari seni bela diri jika suda menguasai berbagai aspek tersebut diatas. Kebanyakan taekwondo adalah orang yang rendah hati, sopan dan sederhana dalam tindakan dan perbuatan kesehariannya, terlihat sebelum memulai pertandingan, yaitu dengan

memberikan hormat kepada wasit, pelatih maupun atlet lawannya dengan cara membungkukkan badan 30-45 derajat.

Taekwondo sebagai salah satu cabang bela diri yang sangat populer dikalangan remaja maupun anak-anak. Taekwondo sekarang ini tidak jarang memasukkan unsur hiburan. Sebagai salah satu cabang olahraga resmi yang dipertandingan di Olimpiade, taekwondo berkembang dengan pesatnya di Indonesia. Dengan banyaknya peminat yang menekuni cabang bela diri ini tentu banyak juga event kejuaraan yang diadakan sebagai sarana untuk menelurkan atlet berprestasi. Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang taekwondo adalah nomor kyoruki adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik tendangan yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo (*World Taekwondo Federation Competition Rules 2017*) menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang di lengkapi dengan sensor, dilakukan menggunakan bagian bawah mata kaki. Taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingan kyoruki yang terbagi menurut jenis kelamin dan berat badan. Yoyok (2002: 62) menyebutkan pembagian kelas untuk kategori putra yaitu, kelas under 54 kg, under 58 kg, under 63 kg, under 68 kg, under 74 kg, under 80 kg, under 87 kg, dan over 87 kg sedangkan pembagian kelas untuk putri yaitu, kelas under 46 kg, under 49 kg, under 53 kg, under 57 kg, under 62 kg, under 67 kg, under 73 kg dan over 73 kg.

4. *Poomsae Taegeuk I*

a. *Poomsae*

Poomsae berasal dari kombinasi dua kata “*poom*” dan “*sae*”. *Poomsae* adalah unit yang penting dalam sistem teknik Taekwondo. Menurut buku panduan *poomsae*, *poomsae* adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang dan bertahan. Oleh karena itu, *poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik-teknik khusus dari teknik-teknik yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar. *Poomsae* dilatih bersamaan dengan garis (*line*) *poomsae*, dan garis *poomsae* ini menunjukkan posisi kedua kaki dan arah gerakan. *Poomsae* adalah serangkaian serangan dasar dan gerakan pertahanan disatukan dalam pola yang telah ditetapkan dan dilakukan melawan lawan imajiner. *Poomsae* tidak selalu mengajarkan kita berkelahi, mereka menunjukkan kepada kita metode dan perilaku untuk unggul pelatihan bela diri. Teknik *taegeuk* dan *palgwe* termasuk dalam teori *poomsae* yang pada dasarnya mewakili hal alam semesta. *Taegeuk* secara harfiah berarti diterjemahkan, “*bigness*” (*Tae*) dan “kekekalan” (*Geuk*). *Palgwe* berarti, “*Trigram* delapan (*Pal*) (*Gwe*). Dalam latihan taekwondo diharapkan bisa menemukan keseimbangan di kehidupan sehari-hari. Setiap *poomsae* mewakili satu dari *trigram*, karena itu merupakan bagian dari keseimbangan yang ingin kita capai. Dalam melaksanakan *poomsae*, ada empat unsur yang dipertimbangkan:

pola, arah, sikap, dan teknik. Unsur pertama adalah pola bentuk, yang memiliki pola praktisi selama eksekusi. Sikap dan teknik dengan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan taekwondo. *Poomsae* digunakan dalam pengujian kenaikan tingkat taekwondo. Seorang instruktur yang terampil dapat mengetahui pengetahuan, tingkat keterampilan, kekuatan, dan fokus seseorang hanya dengan melihat mereka melakukan satu bentuk. Saat melakukan *poomsae* kita harus mempertimbangkan beberapa gagasan: teknik *poomsae* terdiri dari teknik pemblokiran, benturan dan tendangan taekwondo. Tanpa pemahaman dan pengembangan keterampilan dasar, *poomsae* tidak bisa dilakukan dengan baik. Pemblokiran gerakan harus dimulai dan berhenti dimana mereka akan efektif. Teknik menyerang harus dimulai dari pinggul dan gunakan *follow up* yang sesuai. Posisi keseimbangan, kontrol dan posisi kaki yang tepat harus digunakan dengan menendang.

Jadi dari pengertian di atas dapat kita simpulkan bahwa *poomsae* adalah rangkaian gerakan bertahap dan menyerang terhadap lawan imajiner dalam suatu pola tertentu terhadap serangan yang datang dari berbagai arah. *Poomsae* ini dibuat dan dikembangkan secara sistematis oleh para master melalui pengalaman bertahun-tahun dengan didukung dan dilandasi oleh filosofi dan ilmu pengetahuan modern, khususnya pengetahuan di bidang medis. *Poomsae* pertama kali muncul pada abad pertama, ketika *Koguryo* menguasai suku *Han* (Korea). Kunci dari teknik ini adalah: (1) Latihan rangkaian teknik, (2) Pengembangan dan

penyempurnaan koordinasi gerak tubuh, (3) Keseimbangan badan, (4) Pemilihan waktu gerakan (timing), (5) Pengaturan nafas, (6) Irama gerak.

Taegeuk adalah nama lain dari rangkaian teknik utama dari taekwondo. Pada taekwondo mempelajari 8 macam *taegeuk* yang urutannya adalah:

1. *Taegeuk-1 : il-Jang Taegeuk* (sabuk kuning-strip)
2. *Taegeuk-2 : i-Jang Taegeuk* (sabuk hijau polos)
3. *Taegeuk-3 : Sam-Jang Taegeuk* (sabuk hijau-strip)
4. *Taegeuk-4 : Sa-Jang Taegeuk* (sabuk biru polos)
5. *Taegeuk-5 : O-Jang Taegeuk* (sabuk biru-strip)
6. *Taegeuk-6 : Yok-Jang Taegeuk* (sabuk merah)
7. *Taegeuk-7 : Chil-Jang Taegeuk* (sabuk merah-strip-1)
8. *Taegeuk-8 : Pal-Jang Taegeuk* (sabuk merah-strip-2)

(Suryadi, 2002:43)

Menurut Suryadi (2002: 43), pedoman untuk mempelajari dan mempraktekkan *poomsae* yaitu: (a) Gerakan *poomsae* dimulai dan berakhir pada titik atau posisi yang sama. Untuk itu diperlukan ketepatan badan, langkah, arah dan gerakan agar dapat kembali ke posisi awal; (b) Kontrol ditunjukkan pada penyaluran dan pengarahannya tenaga secara benar karena ada berbagai perbedaan pengarahannya tenaga; (c) Memperhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan, tidak semua gerakan dilakukan dengan tepat; (d) Setiap langkah harus dilakukan dengan konstan (tetap), baik keseimbangan, lebar dan panjang langkah;

(e) Melakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin dan bayangkan seperti menghadap lawan yang sesungguhnya; dan (f) Memperlajari dengan benar pengaturan nafas dan teriakan. Dalam penelitian ini hanya fokus pada *poomsae taegeuk 1*.

Taegeuk 1, serangkaian aksi yang menerapkan prinsip *Keon* dari *Pal Gwe*. *Keon* melambangkan sesuatu yang Besar dan Maha Agung, yang menjadi asal dari segala sesuatu. *Keon* merupakan permulaan segala sesuatu yang ada di bumi dan menjadi sumber penciptaan serta kekuatan yang berasal dari langit. Langit pula yang memberikan cahaya matahari dan hujan, yang membuat segala sesuatu tetap tumbuh dan hidup. *Tae Geuk 1* bersifat sederhana namun dilakukan dengan penuh kekuatan dan menampakkan keperkasaan sesuai wataknya. *Tae geuk* ini diperuntukkan bagi mereka yang memegang *geup* ke-8. *Tae geuk 1* jang melambangkan “*Keon*”, di mana “*Keon*” mewakili permulaan penciptaan semua benda di dunia ini. Demikian pula halnya dengan *tae geuk 1* jang yang merupakan bagian permulaan dalam latihan Taekwondo. *Poomsae* ini memiliki ciri karena mudah dilakukan, terdiri dari gerakan dan teknik dasar yang sederhana seperti *Bakat Palmok Are Bakat Makki*, *Bakat Palmok Momtong An Makki*, *Momtong Jireugi*, dan *Ap Chagi*

TAEGEUK IL JANG 1



Gambar 1. Gerak Taegeuk 1

<https://images.app.goo.gl/MgUM7a8LJhXnjcn8>

5. Karakteristik SMA

Masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Dra. Desmita, M.Si. mengemukakan bahwa masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting. Dalam bukunya yang berjudul psikologi perkembangan peserta didik masa remaja ditandai dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menguatkannya secara efektif.

- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

Menurut (Hurlock: 2004) menjelaskan bahwa rata-rata siswa SMA berkisar 15-17 tahun bisa di sebut sebagai masa remaja madya. Masa remaja, seperti masa-masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelumnya dan sesudahnya masa tersebut yaitu:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka

- harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi, perubahan pada tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
 - d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri, yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat.
 - e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat para orang tua menjadi takut.
 - f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dari oranglain, sebagaimana
 - g. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir tahu sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks.

Dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan fisik atau psikis pada diri remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini diharapkan menjadi perhatian khusus terutama bagi guru pendidikan jasmani agar siswa bisa mengendalikan perilaku, dan semakin menonjolkan kemampuannya khususnya dalam bidang olahraga, sehingga siswa dapat menjalani tugas dan kewajibannya dengan penuh tanggung jawab.

6. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan di sekolah yang dijadikan tempat bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan di kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan siswa yang berbeda: seperti perbedaan nilai moral dan sikap, kemampuan dan kreativitas.

Direktorat Pembina SMA (2010: 76) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang kemampuan dan berkewenangan di sekolah. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas pengembangan, sosial, jasmani rekreasi dan persiapan karier yang dalam pelaksanaannya harus

memenuhi beberapa prinsip yaitu individual, ketelibatan aktif, jasmani, menyenangkan dan kemanfaatan sosial. Siswa membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (Ani, 2008: 63).

Berdasarkan dari berbagai pendapat para ahli di atas yaitu ekstrakurikuler merupakan tempat belajar siswa di luar jam sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung karena sekolah memprogramkan jadwal tiap minggunya dengan mendatangkan pelatih atau pembina untuk masing-masing ekstrakurikuler.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Taekwondo Terhadap Kebugaran Jasmani”. Desain penelitian yang digunakan adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian berjumlah 10 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga beladiri taekwondo di Indonesia berkembang sangat pesat, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, terutama pada tingkat pelajar. Hal tersebut dapat dilihat pada event-event kejuaraan tingkat daerah, nasional, dan internasional yang diikuti oleh para pelajar. Saat seorang atlet taekwondo, untuk dapat berkopetensi pada kejuaraan taekwondo kategori *taegeuk* 1 membutuhkan daya tahan yang baik untuk dapat melakukan banyak rangkaian tendangan, pukulan, ketangkasan dan kombinasi gerak yang dapat dilatih dan digunakan.

Memiliki kemampuan fisik yang baik dalam suatu ujian kenaikan tingkat sangat dibutuhkan. Bagaimana seorang atlet dapat menampilkan rangkaian jurus *taegeuk* 1. Ada beberapa kasus dalam ujian kenaikan tingkat taekwondo atlet terlihat baik di 1 per hitungan. Akan tetapi atlet mengalami kesulitan dalam melakukan jurus 6 per hitungan yaitu ketangkasan belum maksimal

dan tendangan atau pukulan yang tidak sesuai dengan rututan gerakan *taegeuk* 1. Ada beberapa siswa saat melakukan gerakan *taegeuk* 1 melihat kanan-kiri temannya.

Ada beberapa metode pengulangan 1 per hitungan dan pengulangan 6 per hitungan yang sering dilakukan dilapangan seperti mengulangi gerakan berulang-ulang, kemudian atlet melakukan gerakan tersebut tanpa bantuan saeum dan atlet mampu memahami gerakan *taegeuk* 1 dengan runtut dan benar. Metode pengulangan 1 per hitungan dan pengulangan 6 per hitungan diatas sangat umum dilakukan dilapangan.

Metode pengulangan 1 per hitungan dan pengulangan 6 per hitungan taekwondo yang efektif dan efisien dapat dilakukan di *indoor*. Latihan menggunakan prinsip pengulangan yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan karakteristik *taegeuk* 1. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh atlet sekaligus penguasaan teknik. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk* 1.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir. Dengan itu peneliti akan mengajukan hipotesis bahwa ada Pengaruh Pembelajaran taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk* 1 peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

BAB III

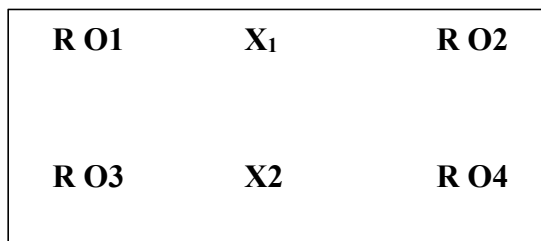
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan agar penelitian terarah dan sesuai yang diharapkan. Rencana penelitian atau usulan penelitian atau reseach proposal adalah rancangan yang menggambarkan atau menjelaskan apa yang hendak diteliti dan sebagaimana penelitian dilaksanakan (Sudjana, 2009: 196). pada penelitian ini langkah-langkah yang disusun adalah sebagai berikut:

- a. Menetapkan populasi dan sampel penelitian
- b. Mengumpulkan data dan pelaksanaan tes
- c. Mengolah data
- d. Menetapkan kesimpulan

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut peneliti menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimental design*). Menurut Sugiyono (2015: 114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sesungguhnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab akibat. Desain eksperimen semu mempunyai kelas eksperimen dan kelas kontrol, namun kelas kontrol tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design* . Mengenai desain ini (Sugiyono, 2014: 112) menggambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.

Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Keterangan :

R : Kelompok eksperimen 1 dan 2

O1 : Tes Awal (*Pre-test*) kelompok eksperimen 1

O2 : Tes Akhir (*Post-test*) kelompok eksperimen 1

O3 : Tes Awal (*Pre-test*) kelompok eksperimen 2

O4 : Tes Akhir (*Post-test*) kelompok eksperimen 2

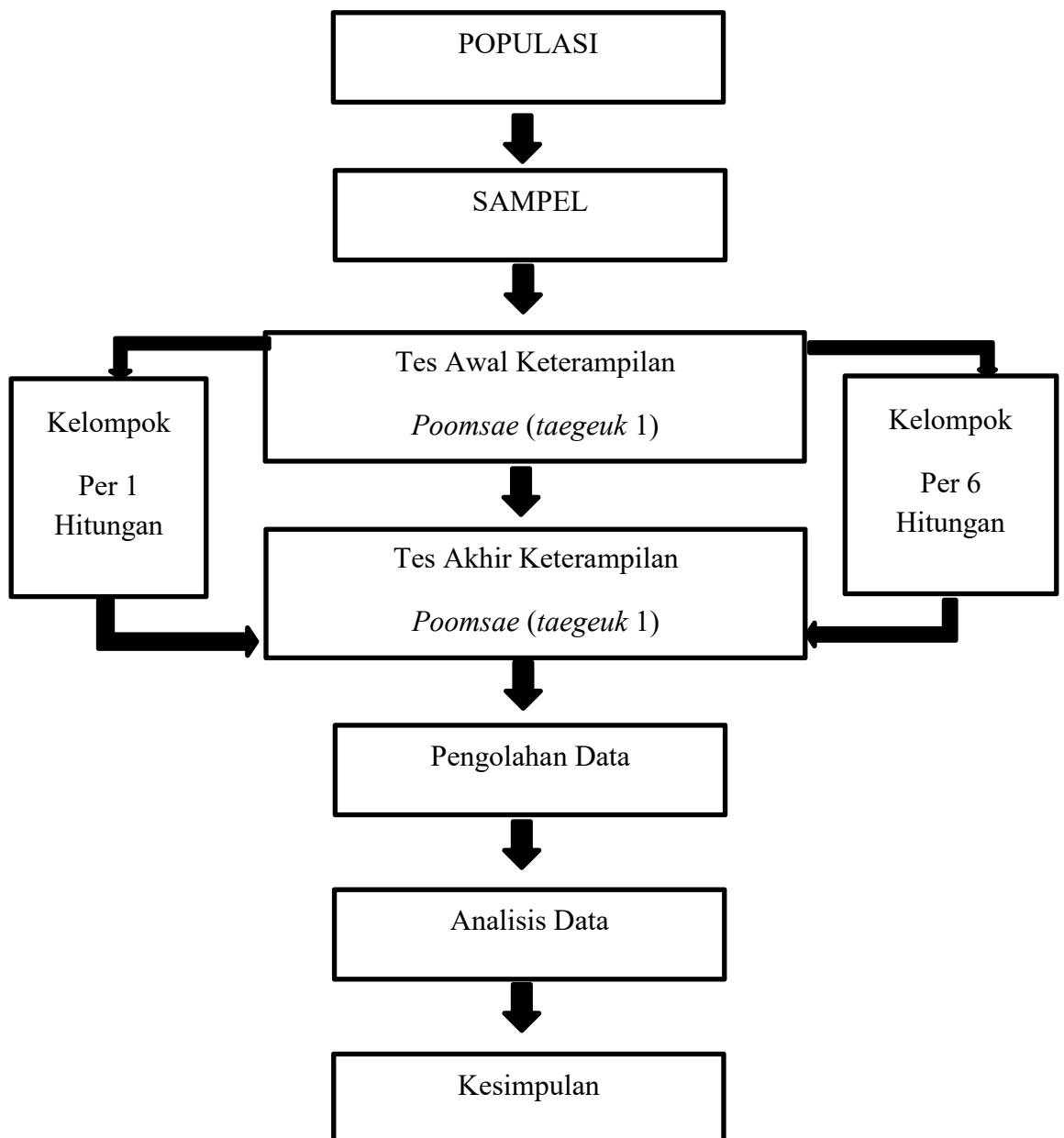
X1 : Metode pengulangan per 1 hitungan

X2 : Metode pengulangan per 6 hitungan

Dengan desain penelitian diatas, proses penelitian akan terarah dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan penelitian desain, tes dilakukan dua kali O1 dan O3 sebagai tes awal dan sesudah diberikan perlakuan dilakukan O2 dan O4 sebagai tes akhir. Tanda X1 adalah kelompok yang diberikan perlakuan yaitu metode pengulangan per 1 hitungan dan X2 adalah kelompok yang diberikan perilaku yaitu metode pengulangan per 6 hitungan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *poomsae taegeuk 1* yang diukur ialah penguasaan gerak *poomsae taegeuk 1* sesuai dengan kriteria penilaian *poomsae* dalam *World Taekwondo Federation*

tahun 2015. Prosedur penelitian merupakan salah satu bagian paling penting dalam penelitian, karena prosedur penelitian akan memudahkan peneliti untuk melakukan suatu penelitian. Adapun prosedur penelitian dalam upaya pengambilan data, peneliti akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3.
Langkah-langkah Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi adalah salah satu bagian penting yang harus dirincikan mengenai alamat lengkap tempat sebuah penelitian. Lokasi penelitian menunjukkan pada pengertian tempat atau lokasi penelitian yang dirincikan oleh adanya unsur yaitu pelaku, tempat kegiatan yang dapat diobservasi. Lokasi penelitian bertempat di SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 117). Populasi adalah keseluruhan dari jumlah objek penelitian yang akan diteliti berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala nilai, peristiwa dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2013: 101). Berdasarkan hal di atas dapat diambil kesimpulan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek dan subyek dalam suatu penelitian yang digunakan sebagai bahan pengukuran untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikules taekwondo yang berjumlah 9 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012: 81). Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sampel yang akan diambil sebagian percobaan yang harus diperhatikan. Sampel adalah perwakilan dari populasi yang

menjadi sebagai acuan dari sebuah penelitian. Pendapat (Sugiyono, 2012: 118) telah menjujarg hal tersebut, bahwa: “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel diambil dari populasi itu.”

Penelitian menggunakan sampel yang dilakukan jika keadaan subyek didalam sebuah populasi benar-benar homogen. Sehubungan dengan maksud peneliti untuk melakukan penelitian sampel maka dari jumlah populasi tersebut penuli menentukan kriteria pengambilan sampel. Peneliti menggunakan populasi adalah siswa yang sedang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo yang berjumlah 9 orang dari populasi tersebut akan dijadikan sampel sebanyak 9 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling jenuh*. *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014: 124). Sampel yang digunakan penelitian ini sebagai acuan sebuah populasi bersifat homogen. Misalnya jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah 9 orang, maka 9 orang tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian.

Tabel 1.
Presentase Populasi dan Sampel

POPULASI	SAMPEL
Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo yang memiliki keterampilan yang sama (sebanyak 9 orang siswa)	9 orang siswa

Sampel yang berjumlah 9 orang akan dibagi menjadi dua kelompok, karena sampel memiliki kemampuan yang sama rata yaitu siswa yang baru masuk tingkat sabuk kuning strip hijau yang belum mahir mempraktikkan *taegeuk 1*. Jadi saat pembagian kelompok siswa di *rangking* dengan menggunakan teknik ordinal pairing. Jumlah sampel yang diberi *treatment* terdiri dari 4 orang siswa yang menggunakan metode pengulangan per 1 hitungan, dan 5 orang siswa sisanya menggunakan metode pengulangan per 6 hitungan.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh suatu informasi tentang hal tersebut, kemudian akan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2021: 63). Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut dengan gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenis maupun tingkatnya tersebut variabel yang disimbolkan dengan (X), dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat) (Sugiyono, 2010: 61). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Metode pengulangan per 1 hitungan (X1)
- 2) Metode pengulangan per 6 hitungan (X2)

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010:61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan bermain *poomsae taegeuk 1* dalam pembelajaran taekwondo.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2006: 160).

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes keterampilan *poomsae taegeuk 1* sebagai alat pengumpulan data. Dimana penilaian tersebut diambil berdasarkan jenis 1 per hitungan dan 6 per hitungan.

a. Kriteria Penilaian

Nomor poom junbi

- 1) Gerakan badan dan kaki: Kaki kanan tetap, geser kaki kiri ke kiri dan pandangan tetap ke depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Naranhi soegi.
- 3) Gerakan tangan: Kibon-junbi.

Nomor poom 1

- 1) Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap kiri, dan gerakan kaki kiri ke kiri.

- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen palmok arae maki.

Nomor poom 2

- 1) Gerakan badan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreun ap soegi
- 3) Gerakan tangan: Oreun jumeok momtong bandae jireugi.

Nomor poom 3

- 1) Gerakan badan dan kaki: Gerakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreun ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oreun palmok arae makki.

Nomor poom 4

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri maju satu langkah ke depan arah kanan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen jumeok momtong bandae jireugi.

Nomor poom 5

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap ke kiri.
- 2) Gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.
- 3) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap kubi.
- 4) Gerakan tangan: Oen palmok arae makki.

Nomor poom 6

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap kubi.
- 3) Gerakan tangan: Oreun jumeok momtong baro jireugi.

Nomor poom 7

- 1) Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kiri sebagai poros, hadap tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.
- 2) Sikap kuda-kuda (seogi): Oreon ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen bakat palmok momtong an makki.
- 4) Catatan: Tarik kaki kanan.

Nomor poom 8

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oreon jumeok momtong barro jireugi.

Nomor poom 9

- 1) Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri dan gerakan kaki kiri ke kiri.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen bakkat momtong an makki.

Nomor poom 10

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan satu langkah ke depan ke arah kiri.

- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreon ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen jumeok momtong baro jireugi.

Nomor poom 11

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar tubuh hadap ke kanan gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreon ap kubi.
- 3) Gerakan tangan: Oreon palmok arae makki.

Nomor poom 12

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreun ap kubi.
- 3) Gerakan tangan: Oen junmeok momtong baro jireugi.

Nomor poom 13

- 1) Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, hadap tubuh ke kiri, gerakan kaki kiri ke arah kiri.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen palmok eolgoel makki.

Nomor poom 14

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kanan dan jatuhkan kaki kanan di depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreun ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oreun jumeok momtong bandae jireugi.
- 4) Catatan: Pukulan dilakukan segera setelah kaki kanan mendarat.

Nomor poom 15

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, dan gerakan kaki kanan ke arah kanan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreon ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen palmok elgeol makki.

Nomor poom 16

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kiri, dan jatuhkan kaki kiri di depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap soegi.
- 3) Gerakan tangan: Oen jumeok momtong bandae jireugi.
- 4) Catatan: Pukulan dilakukan segera setelah kaki kanan mendarat.

Nomor poom 17

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh ke kanan, dengan menggerakkan kaki kiri.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oen ap kubi.
- 3) Gerakan tangan: Oen palmok arae makki.

Nomor poom 18

- 1) Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (soegi): Oreun ap kubi.
- 3) Gerakan tangan: Oreun jumeok momtong bandae jireugi.
- 4) Catatan: Kihap saat melakukan pukulan terakhir.

Nomor poom keuman

- 1) Gerakan badan dan tangan: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, pandangan dan badan hadap ke arah depan.
- 2) Sikap kuda-kuda (*soegi*): *Naranhi soegi*.
- 3) Gerakan tangan: *Kibon-junbi*.

1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen penelitian dirancang agar instrumen penelitian tersebut mempermudah peneliti untuk memberikan skor sesuai dengan masing-masing bentuk kriterianya. Kisi-kisi instrumen penelitian ini dituangka melalui tabel berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian
Kriteria Penilaian Keterampilan *Poomsae Taegeuk I***

NOMOR	SKOR			
	4	3	2	1
<i>Poom Junbi</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Kaki kanan tetap, geser kaki kiri ke kiri dan pandangan tetap ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Naranhi soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Kibon-junbi</i> .				
<i>Poom 1</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap kiri, dan gerakan kaki kiri ke kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae maki</i> .				
<i>Poom 2</i>				
✓ Gerakan badan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi</i> .				

<i>Poom 3</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Gerakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oreun palmok arae makki</i> .			
<i>Poom 4</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri maju satu langkah ke depan arah kanan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong bandae jireugi</i> .			
<i>Poom 5</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap ke kiri. Gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae makki</i> .			
<i>Poom 6</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong baro jireugi</i> .			
<i>Poom 7</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kiri sebagai poros, hadap tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen bakat palmok momtong an makki</i> .			
<i>Poom 8</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong baro jireugi</i> .			
<i>Poom 9</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri dan gerakan kaki kiri ke kiri.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen bakkat momtong an makki</i> .			

<i>Poom 10</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan satu langkah ke depan ke arah kiri.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong baro jireugi</i> .			
<i>Poom 11</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar tubuh hadap ke kanan gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap kubi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oreon palmok arae makki</i> .			
<i>Poom 12</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap kubi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen junmeok momtong baro jireugi</i> .			
<i>Poom 13</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, hadap tubuh ke kiri, gerakan kaki kiri ke arah kiri.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen palmok eolgoel makki</i> .			
<i>Poom 14</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kanan dan jatuhkan kaki kanan di depan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi</i> .			
<i>Poom 15</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, dan gerakan kaki kanan ke arah kanan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen palmok elgeol makki</i> .			
<i>Poom 16</i>				
✓	Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kiri, dan jatuhkan kaki kiri di depan.			
✓	Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .			
✓	Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong bandae jireugi</i> .			

<i>Poom 17</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh ke kanan, dengan menggerakkan kaki kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae makki</i> .				
<i>Poom 18</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap kubi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi</i> .				
<i>Poom keuman</i>				
✓ Gerakan badan dan tangan: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, pandangan dan badan hadap ke arah depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Naranhi soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Kibon-junbi</i> .				
JUMLAH SKOR				
JUMLAH TOTAL				

Keterangan: setiap nomor poom memiliki skor 1-4 dan skor maksimal adalah 60 apabila kriterial yang harus dicapai terpenuhi semua..

a. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian dalam upaya pengambilan data, penelitian akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahapan Pertama

- a) Merumuskan masalah dan tujuan penelitian
- b) Menentukan tempat yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian
- c) Menghubungi pihak sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian
- d) Membuat surat izin penelitian
- e) Menentukan populasi dan sampel penelitian

2) Tahapan Kedua

- a) Memberikan *pretest* pada sampel penelitian yang berjumlah 9 orang untuk mengetahui keadaan awal.
- b) Membagi kelompok dari hasil kemampuan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan.
- c) Memberikan perlakuan pada sampel penelitian yang sudah dibagi menjadi dua kelompok. Yaitu 4 orang yang diberi perlakuan dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan 5 orang yang diberi perlakuan dengan menggunakan metode pengulangan per 6 hitungan.
- d) Memberikan *posttest* pada sampel penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap keterampilan *poomsae* setelah diberikan perlakuan.

3) Tahapan Ketiga

- a) Mengolah dan menganalisis data
- b) Menganalisis hasil penelitian
- c) Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data untuk menjawab permasalahan penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keashihan suatu instrumen (Arikunto, 2006: 168). Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2014: 363). Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur, contohnya untuk mengukur tinggi badan seseorang menggunakan meteran sebagai instrumennya, berbeda dengan pengukuran berat badan.

Pengujian alat pengumpul data pada penelitian ini dilakukan dengan cara analisis butir tes. Jika diuraikan, langkah kerja yang dilakukan dalam rangka mengukur validitas instrumen tes adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data hasil uji coba
 - b. Memeriksa kelengkapan data untuk memastikan lengkap tidaknya lembaran data yang terkumpul. Termasuk di dalamnya memeriksa kelengkapan pengisian butir tes.
 - c. Memberikan skor terhadap butir-butir yang perlu diberi skor.
 - d. Membuat tabel pembantu untuk mendapat skor-skor pada butir yang diperoleh untuk setiap sampel. Dilakukan untuk mempermudah perhitungan/pengolahan data selanjutnya.
 - e. Menghitung jumlah skor butir yang diperoleh oleh masing-masing responden.
 - f. Menghitung nilai koefisien korelasi *product moment* untuk setiap butir tes.
- Untuk menguji validitas tiap butir tes maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud (X) dikorelasikan dengan skor total (Y). Sedangkan untuk mengetahui indeks korelasi alat pengumpulan data digunakan persamaan korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\}}\sqrt{\{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : koefisien korelasi
- X : skor tiap butir angket dari tiap responden
- Y : skor total
- $\sum X$: jumlah skor tiap butir angket dari tiap responden
- $\sum Y$: jumlah skor total seluruh butir angket dari tiap responden
- N : banyaknya data

g. Membandingkan nilai koefisien korelasi product moment hasil perhitungan (r_{hitung}) dengan nilai koefisien korelasi yang terdapat dalam tabel (r_{tabel}).

h. Membuat kesimpulan. Nilai r_{hitung} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga $r_{product\ moment}$ pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Secara teknik uji validitas di atas menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft office excel 2010*.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas sama pentingnya dengan uji validitas, karena uji reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. contohnya timbangan adalah alat untuk mengukur berat badan manusia yang sudah ditentukan kapasitas maksimal beratnya. Apabila dipakai untuk mengukur berat badan satu ekor gajah yang sangat besar tentu saja tidak mungkin timbangan tersebut menahan beban diluar batas kapasitasnya. Artinya timbangan tersebut tidak akan reliable untuk gajah. Hal ini ditunjang oleh pendapat Arikunto (2010, hlm. 221) mengemukakan bahwa “reliabilitas adalah suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik”. Untuk mencari reabilitas instrument angket dengan rentan skornya antara 1sampai dengan 5 adalah menggunakan rumus *alpha*. Pernyataan ini didukung oleh Arikunto (2006, hal.196) “ rumus *alpha* digunakan untu mencari reabilitas

instrumen yang skornya bukan 1 dan 0". Adapun rumus *alpha cronbach* adalah sebagai berikut :

$$r_1 = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right)$$

Keterangan :

K : banyaknya butir pertanyaan

Si^2 : jumlah varians butir soal/item

St^2 : varians total

Adapun rumus untuk varians total dan varians item yang terdapat dalam rumus *alpha cronbach* sebagai berikut: Rumus varians total :

$$St^2 = \frac{\sum xt^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{n^2}$$

Keterangan :

St^2 : varians total

$\sum xt^2$: jumlah perolehan skor seluruh responden

$\sum x^2$: jumlah kuadrat dari perolehan skor seluruh responden

N : banyaknya responden atau banyaknya data

Rumus varians item:

$$St^2 = \frac{JKi}{n} - \frac{JKs}{n^2}$$

Keterangan :

St^2 : varians item

JKi : jumlah kuadrat seluruh skor item

JK_s : jumlah kuadrat subjek

N : banyaknya responden atau banyaknya data

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data maksudnya adalah mengolah data hasil eksperimen. Selanjutnya diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian ini. Tujuan analisis data ini adalah untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan.

3. Menghitung Rata-rata (Mean)

Menghitung skor rata-rata sampel menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

\bar{x} : skor rata-rata yang dicari

$\sum xi$: jumlah nilai data

n : jumlah sampel

4. Simpanan Baku (Standar Deviation)

Simpangan baku (*standar deviation*) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan rata-ratanya. Simbol simpangan baku populasi (σ atau σ_n) sedangkan simbol simpangan baku untuk sampel (s, sd, atau σ_{n-1})

Rumus untuk kelompok kecil :

$$S = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{N - 1}$$

Arti rumus :

S : Simpangan baku yang dicari

$\sum (x_i - \bar{x})^2$: Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

n : Jumlah sampel

a. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. *Uji Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IMB SPSS Statistics 22 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai symp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009: 93).

2) Uji Homogenitas

Uji homogen adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 93). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)* atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sampel atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

b. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ii menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015: 64). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan *uji (t-test)*. Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan aplikasi *one sample T-Test* menggunakan *IMB SPSS Statistics 22 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Nisdiannoor, 2009: 112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig (*2-tailed*) atau $p > 0.05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap bermain taekwondo *poomsae taegeuk* 1 pada siswa ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh

nilai Sig.(2-tailed) atau $p < 0.05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap bermain taekwondo *poomsae taegeuk* 1 pada siswa ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta. (Nisdiannoor, 2009: 114).

c. Perhitungan Presentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perhitungan presentasi peningkatan menurut (Hadi, 1991: 34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

Keterangan:

Mean different = Perbedaan rata-rata

Mean pretest = Rata-rata *pretest*

Mean posttest = Rata-rata *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hitungan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain taekwondo poomse *taegeuk* 1. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain *poomsae taegeuk* 1. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kolese De Britto Yogyakarta sampel penelitian ini sebanyak 9 orang peserta ekstrakurikuler sabuk kuning strip hijau, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen hitungan per 1 hitungan dan per 6 hitungan. Pembagian sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diambil dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap latihan taekwondo *poomsae taegeuk* 1. Tes ini terdiri dari awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). *pretest* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui kemampuan akhir. Setelah data terkumpul, kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji-t. Untuk mempermudah proses analisis data dan untuk menghindari adanya kemungkinan terjadinya kesalahan, maka proses analisis data

pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 22 *for windows*. Adapun deskripsi data penelitian disajikan berikut ini:

Hasil analisis deskriptif untuk tes awal (*pretest*) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Data *Pretest* Per 1 hitungan dan Per 6 hitungan

Statistik		Per 1 Hitungan	Per 6 Hitungan
N	Valid	4	5
	Missing	0	0
Mean		286.5000	279.2000
Median		277.0000	290.0000
Std. Deviation		20.37155	52.00196
Minimum		275.00	197.00
Maximum		317.00	327.00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa *pretest* sebelum diberi perlakuan memiliki skor minimal sebesar 275.00 dan 197.00, skor maksimal sebesar 317.00 dan 327.00 , mean sebesar 286.5000 dan 279.2000 dan standar deviasi sebesar 20.37155 dan 52.00196.

Hasil analisis deskriptif untuk tes akhir (*posttest*) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Data *Posttest* Per 1 hitungan dan Per 6 hitungan

Statistik		Per 1 Hitungan	Per 6 Hitungan
N	Valid	4	5
	Missing	0	0
Mean		306.0000	347.2000
Median		308.0000	369.0000
Std. Deviation		6.16441	45.49945
Minimum		297.00	271.00
Maximum		311.00	383.00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas diketahui bahwa *posttest* sebelum diberi perlakuan memiliki skor minimal sebesar 297.00 dan 271.00, skor maksimal sebesar 311.00 dan 383.00, mean sebesar 306.0000 dan 347.2000 dan standar deviasi sebesar 6.16441 dan 45.49945.

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisa

Uji asumsi atau uji persyaratan analisis harus dilakukan sebelum melakukan analisis statistik. Uji asumsi atau uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan menggunakan program SPSS 23.0 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Hitungan Per 1 Hitungan

No	Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	.	Tidak Normal
2	<i>Posttest</i>	.	Tidak Normal

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Hitungan Per 6 Hitungan

No	Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,200	Normal

Hasil penghitungan kedua tabel di atas baik kelompok hitungan per 1 hitungan maupun kelompok hitungan per 6 hitungan yang menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* terhadap hasil latihan *poomsae taegeuk 1* menunjukkan bahwa *Asymp.Sig* per 1 hitungan variabel $< 0,05$ dan per 6 hitungan variabel $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa per 1 hitungan dan per 6 hitungan memiliki perbedaan.

b. Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varian dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan $> 0,05$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi $< 0,05$ berarti tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data *Pretest* dan *Posttest*

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	2.183	3	14	0.136
Based on Median	1.074	3	14	0.392
Based on Median and with adjusted df.	1.074	3	9.369	0.406
Based on trimmed mean	2.031	3	14	0.156

Hasil perhitungan uji homogenitas variansi dengan *levene* statistik di atas menunjukkan bahwa data tersebut homogen, dimana didapatkan hasil data pretest 0,136 dan untuk data posttest 0,156 yang berarti nilai Sig. data $> 0,05$ sehingga data tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu adanya tidaknya pengaruh latihan taekwondo dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1 pada peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Ada tidaknya pengaruh pada penelitian ini maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji-t Kelompok Hitungan Per 1 Hitungan

	<i>t-test for equality of Means</i>
	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Hitungan Per 1 Hitungan	0,150

Tabel 10. Uji-t Kelompok Hitungan Per 6 Hitungan

	<i>t-test for equality of Means</i>
	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Hitungan Per 6 Hitungan	0,006

Tabel uji-t di atas dapat dilihat bahwa hasil pada *posttest* kelompok metode pengulangan per 1 hitungan ataupun per 6 hitungan memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Kelompok per 1 hitungan memiliki nilai signifikansi sebesar $0,150 > 0,05$, sedangkan kelompok per 6 hitungan memiliki nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$, jadi H1 diterima dan H0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh latihan per 1 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1 peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan taekwondo metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk 1* pada peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta. Berdasarkan analisis penelitian, diperoleh peningkatan terhadap kedua ke kelompok baik pengulangan per 1 hitungan maupun per 6 hitungan. Peningkatan kelompok pengulangan per 6 hitungan lebih besar dibandingkan dengan pengulangan per 1 hitungan. Peningkatan tersebut karena adanya pemberian perlakuan latihan *poomsae taegeuk 1* yang dimulai dari latihan terhadap pengulangan per 6 hitungan selama 16 kali pertemuan. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan peningkatan skor pengulangan per 6 hitungan sebesar 1,79% dan kelompok per 1 hitungan sebesar 1,39%.

Peningkatan keterampilan *poomsae taegeuk 1* khususnya pada pengulangan per 6 hitungan didapatkan dari proses latihan terstruktur dan gerakan yang dikelompokkan, menurut Tirtawirya (2006:1), latihan merupakan “suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabung-gabungan dari *excercise* yang diprogram dengan baik menggunakan metode yang tepat”. Bentuk suatu latihan harus disesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan kebutuhan yang akan dilatih sehingga latihan sesuai dan tepat sasaran. Materi *poomsae taegeuk 1* harus terkemas dengan baik sehingga bentuk latihan harus disesuaikan dengan gerak-gerakan secara bertahap. Latihan gerakan sikap kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan memberikan bekal untuk melakukan pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan. Saat perlakuan per 1 hitungan peserta lebih cenderung

mengingat tiap gerakan di masing-masing poom. Kemudian perlakuan per 6 hitungan peserta cenderung mudah untuk melakukan. Karena dimasing-masing poom sudah di kemas menjadi beberapa rangkaian poom. Hal tersebut terdapat pengaruh metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk 1*.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dalam metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1 peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta.
2. Metode pengulangan per 6 hitungan lebih berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1 peserta ekstrakurikuler SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan ada pengaruh metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap kemampuan bermain taekwondo *poomsae taegeuk* 1 siswa SMA Kolese De Britto Yogyakarta, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi peserta taekwondo. Bagi pelatih, yang ingin meningkatkan kemampuan bermain taekwondo *poomsae taegeuk* 1 maka sebaiknya melatih dengan metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan.

C. Saran

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diungkapkan dalam penelitian yang penulis lakukan, maka pada kesempatan ini penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pembina/pelatih ekstrakurikuler taekwondo, dalam memilih bentuk latihan sebaiknya memperhatikan karakteristik peserta ekstrakurikules sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai metode pengulangan per 1 hitungan dan per 6 hitungan terhadap keterampilan *poomsae taegeuk* 1, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi yang mungkin belum terpecahkan oleh penulis.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan, semoga penelitian dan skripsi ini dapat memberikan masukan bagi perkembangan pendidikan nasional khususnya dalam ranah pendidikan jasmani.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ayuningtyas SP, Rr Lidwina Braniati (2019) *PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP KEBUGARAN FISIK ANAK USIA 8-12] TAHUN*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Iowa: Kendala /Hunt Publishing Company.
- Bungin, Burhan. 2013. *Metode penelitian sosial & ekonomi: format-format kuantitatif dan kualitatif untuk studi sosiologi, kebijakan, publik, komunikasi, manajemen, dan pemasara edisi pertama*. Jakarta: kencana prenatal media goup.
- Devi Tirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Devi Tirtawirya. (2006). *”Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo”*. FIK.UNY.
- Devi Tirtawirya. (2007). *JORPRES (JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)*.Yogyakarta: Jurusan pendidikan kepelatihan FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. 2004. *Developmenral Psychology*. Jakarta: Erlangga.
- Kim Jong-Young.(2009).*The Taekwondo Teks Book Of Poomsae*. Yeongdeungpo-gu, Seoul, Korea : O-sung Publishing Company.
- Nossek, J. 1982. *General Teori Of Training, (Terjemahan M. Furqon H)*. Surakarta: Sebelas Maret University Perss.

- Mulyana, Deddy. 2011. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensido.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2014. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Suryadi, V.Y. (2002). *Taekwondo Poomsae Taeguek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suryana, H. (2004). *Taekwondo-Teknik Dasar , Poomsae dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal PJOK*. 3(1), 58-71.
- Wibowo, Y.A. & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Yoyok, V.S (2002). *Poomsae Taeguek Taekwondo*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 375/UN34.16/PT.01.04/2020	17 September 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	Kepala Sekolah SMA Kolese De Britto Yogyakarta dan Jl. Laksda Adisucipto no. 161, Demangan Baru, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ari Wibowo Restu Putra
NIM	: 14601244017
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN TAEKWONDO DENGAN METODE PENGULANGAN PER 1 HITUNGAN DAN PER 6 HITUNGAN TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN POOMSAE TAEGEUK 1 PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMA KOLESE DE BRITTO YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 22 September - 22 Oktober 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Scanned by TapScanner

2. Surat Permohonan Dekan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168. Faksimile (0274) 565500 Laman:
uny.ac.id E-mail: humas@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP : 197408292003121002
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
selaku Pembimbing Tugas Akhir dari mahasiswa,
Nama : Ari Wibowo Restu Putra
NIM : 146012244017
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

menerangkan bahwa perkembangan penulisan tugas akhir mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

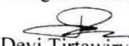
Aktivitas	Sudah	Belum	Tidak ada	Catatan
1. Proposal	√			
2. Ujian Proposal	√			
3. Penyelesaian Bab I	√			
4. Penyelesaian Bab II	√			
5. Penyelesaian Bab III	√			
6. Pengembangan instrumen		√		
7. Validasi instrumen			√	
8. Uji coba instrumen			√	
9. Validasi produk			√	
10. Memiliki surat permohonan izin penelitian dari Fakultas/Pascasarjana	√			
11. Pengambilan data		√		
12. Analisis data		√		
13. Penulisan laporan (Bab IV & V)		√		
14. Seminar pra ujian TA			√	
15. Ujian kelayakan			√	
16. Ujian hasil			√	
17. Ujian TA/Ujian Terbuka (promosi)		√		
18. Penyelesaian revisi		√		

dengan memperhatikan perkembangan penyelesaian tugas akhir tersebut maka mahasiswa tersebut:

<input type="checkbox"/>	Dapat menyelesaikan tugas akhir pada semester Genap 2019/2020 (sampai dengan akhir Agustus 2020) meskipun terkendala wabah <i>Covid-19</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak dapat menyelesaikan tugas akhir pada semester Genap 2019/2020 (sampai dengan akhir Agustus 2020) karena terkendala langsung adanya wabah <i>Covid-19</i> (tidak dapat mengambil data lapangan/laboratorium)
<input type="checkbox"/>	Tidak dapat menyelesaikan tugas akhir pada semester Genap 2019/2020 (sampai dengan akhir Agustus 2020) meskipun tidak terdampak wabah <i>Covid-19</i>


Demikian Surat Keterangan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Juni 2020
Yang menerangkan,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP 19740829003121002

Mengetahui:

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kerja Sama/Wakil Direktur
Program Studi Bidang Akademik dan Kemahasiswaan


Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 197203101999031002

Ketua Jurusan/Ketua Program
Studi/Koordinator


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP 196107311990011001

3. Lampiran Absensi Penelitian

DAFTAR ABSENSI TREATMENT

“Pengaruh Latihan Taekwondo dengan Metode Pengulangan per 1 Hitungan dan 6 Hitungan Terhadap Kemampuan Bermain *Poomsae Taegeuk 1* Peserta Esktrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Britto”

No.	Nama	Kelas/No. Absen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Alexander Jethro Xavier	X MIPA 4/4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Daniel Christian Adi P.	X Bahasa/10	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Ganendra Riona Tristano	X MIPA 1/17	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Gavin Joartana	X MIPA 5/14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Gregorius Elang Wicaksana	X MIPA 5/17	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Kristoforus Bagas Wardana	XI MIPA 4/17	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Louis Nicholas Kristanto	XI MIPA 5/20	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	Martino Panorangi Trihandika Tampubolon	X IPS 3/22	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Neilson Matthew Santoso	XI MIPA 3/20	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

4. Program Latihan *taegeuk* 1 per 1 hitungan dan per 6 hitungan
Minggu ke 1

Waktu	Selasa	Kamis
15.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit. ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 1 poom (poom 1 → Poom 2, poom 1 → Poom 3 dstnya). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 1 poom (poom 1 → Poom 2, poom 1 → Poom 3 dstnya). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit

Minggu ke 2

Waktu	Selasa	Kamis
15.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit. ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 1 poom (poom 1 → Poom 2, poom 1 → Poom 3 dstnya). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 1 poom (poom 1 → Poom 2, poom 1 → Poom 3 dstnya). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit

Minggu ke 3

Waktu	Selasa	Kamis
15.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit. ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-6 hitungan, pengulangan setiap 6 poom sampai 18 poom (poom 1 <ul style="list-style-type: none"> →Poom 6, poom 1 →Poom 12 dan poom 1 poom 18). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 6 poom sampai 18 poom (poom 1 <ul style="list-style-type: none"> →Poom 6, poom 1 →Poom 12 dan poom 1 poom 18). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit

Minggu ke 4

Waktu	Selasa	Kamis
15.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit. ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 6 poom (poom 1 <ul style="list-style-type: none"> →Poom 6, poom 1 →Poom 12 dan poom 1 poom 18). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Warming up</i> 15 menit ➤ Inti latihan dengan menggunakan per-1 hitungan, pengulangan setiap 6 poom (poom 1 <ul style="list-style-type: none"> →Poom 6, poom 1 →Poom 12 dan poom 1 poom 18). ➤ <i>Cooling down</i> 10 menit

5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kriteria Penilaian Keterampilan *Poomsae Taegeuk I*

NOMOR	SKOR			
	4	3	2	1
<i>Poom Junbi</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Kaki kanan tetap, geser kaki kiri ke kiri dan pandangan tetap ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Naranhi soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Kibon-junbi</i> .				
<i>Poom 1</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap kiri, dan gerakan kaki kiri ke kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae maki</i> .				
<i>Poom 2</i>				
✓ Gerakan badan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi</i> .				
<i>Poom 3</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gerakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun palmok arae makki</i> .				
<i>Poom 4</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri maju satu langkah ke depan arah kanan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong bandae jireugi</i> .				
<i>Poom 5</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh hadap ke kiri. Gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi</i> .				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae makki</i> .				
<i>Poom 6</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi</i> .				

✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong baro jireugi.</i>				
<i>Poom 7</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kiri sebagai poros, hadap tubuh ke kanan, gerakan kaki kanan ke arah kanan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen bakat palmok momtong an makki.</i>				
<i>Poom 8</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreon jumeok momtong barro jireugi.</i>				
<i>Poom 9</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri dan gerakan kaki kiri ke kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen bakkat momtong an makki.</i>				
<i>Poom 10</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan satu langkah ke depan ke arah kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong baro jireugi.</i>				
<i>Poom 11</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar tubuh hadap ke kanan gerakan kaki kiri satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreon ap kubi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreon palmok arae makki.</i>				
<i>Poom 12</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan posisi kedua kaki tetap.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap kubi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen junmeok momtong baro jireugi.</i>				
<i>Poom 13</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Gunakan kaki kanan sebagai poros, hadap tubuh ke kiri, gerakan kaki kiri ke arah kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi.</i>				

✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok eolgeol makki.</i>				
<i>Poom 14</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kanan dan jatuhkan kaki kanan di depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi.</i>				
<i>Poom 15</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan menggunakan kaki kiri sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kanan, dan gerakan kaki kanan ke arah kanan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok elgeol makki.</i>				
<i>Poom 16</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan tetap, lakukan momtong ap chagi kaki kiri, dan jatuhkan kaki kiri di depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen jumeok momtong bandae jireugi.</i>				
<i>Poom 17</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar tubuh ke kanan, dengan menggerakkan kaki kiri.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oen ap kubi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oen palmok arae makki.</i>				
<i>Poom 18</i>				
✓ Gerakan badan dan kaki: Dengan kaki kiri tetap, gerakan kaki kanan maju satu langkah ke depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Oreun ap kubi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Oreun jumeok momtong bandae jireugi.</i>				
<i>Poom keuman</i>				
✓ Gerakan badan dan tangan: Dengan kaki kanan sebagai poros, putar (balik) tubuh ke kiri, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, pandangan dan badan hadap ke arah depan.				
✓ Sikap kuda-kuda (<i>soegi</i>): <i>Naranhi soegi.</i>				
✓ Gerakan tangan: <i>Kibon-junbi.</i>				
JUMLAH SKOR				
JUMLAH TOTAL				

6. Hasil Analisis Kisi-kisi Instrumen

No. Poom	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
<i>Junbi</i>	0,764	0,312	<i>Valid</i>
1	0,634	0,312	<i>Valid</i>
2	0,538	0,312	<i>Valid</i>
3	0,580	0,312	<i>Valid</i>
4	0,537	0,312	<i>Valid</i>
5	0,471	0,312	<i>Valid</i>
6	0,510	0,312	<i>Valid</i>
7	0,627	0,312	<i>Valid</i>
8	0,642	0,312	<i>Valid</i>
9	0,633	0,312	<i>Valid</i>
10	0,478	0,312	<i>Valid</i>
11	0,418	0,312	<i>Valid</i>
12	0,555	0,312	<i>Valid</i>
13	0,714	0,312	<i>Valid</i>
14	0,648	0,312	<i>Valid</i>
15	0,799	0,312	<i>Valid</i>
16	0,664	0,312	<i>Valid</i>
17	0,540	0,312	<i>Valid</i>
18	0,715	0,312	<i>Valid</i>
<i>Keuman</i>	0,715	0,312	<i>Valid</i>

7. Hasil Perhitungan Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pretest Hit 1	.412	4	.	.685	4	.008
	Posttest Hit 1	.377	4	.	.812	4	.126
	Pretest Hit 6	.221	5	.200*	.905	5	.437
	Posttest Hit 6	.284	5	.200*	.820	5	.117

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

8. Hasil Perhitungan Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.183	3	14	.136
	Based on Median	1.074	3	14	.392
	Based on Median and with adjusted df	1.074	3	9.369	.406
	Based on trimmed mean	2.032	3	14	.156

9. Hasil Perhitungan Per 1 Hitungan dan Per 6 Hitungan

Descriptives

Kelas			Statistic	Std. Error		
Hasil	Pretest Hit 1	Mean	286.5000	10.18577		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	254.0843		
			Upper Bound	318.9157		
		5% Trimmed Mean	285.4444			
		Median	277.0000			
		Variance	415.000			
		Std. Deviation	20.37155			
		Minimum	275.00			
		Maximum	317.00			
		Range	42.00			
		Interquartile Range	32.00			
		Skewness	1.978	1.014		
		Kurtosis	3.924	2.619		
			Posttest Hit 1	Mean	306.0000	3.08221
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	296.1910
Upper Bound	315.8090					
5% Trimmed Mean	306.2222					
Median	308.0000					
Variance	38.000					
Std. Deviation	6.16441					
Minimum	297.00					
Maximum	311.00					
Range	14.00					
Interquartile Range	10.50					
Skewness	-1.673			1.014		
Kurtosis	3.162			2.619		

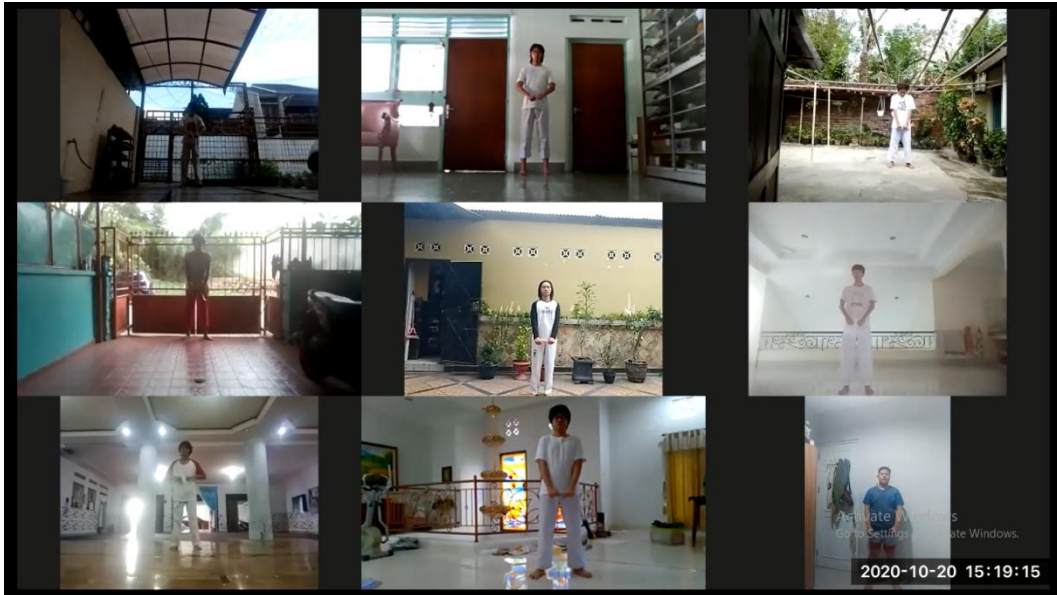
	Skewness	-1.673	1.014
	Kurtosis	3.162	2.619
Pretest Hit 6	Mean	279.2000	22.80877
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	215.8727
		Upper Bound	342.5273
	5% Trimmed Mean	281.1111	
	Median	290.0000	
	Variance	2601.200	
	Std. Deviation	51.00196	
	Minimum	197.00	
	Maximum	327.00	
	Range	130.00	
	Interquartile Range	87.00	
	Skewness	-1.279	.913

Page 2

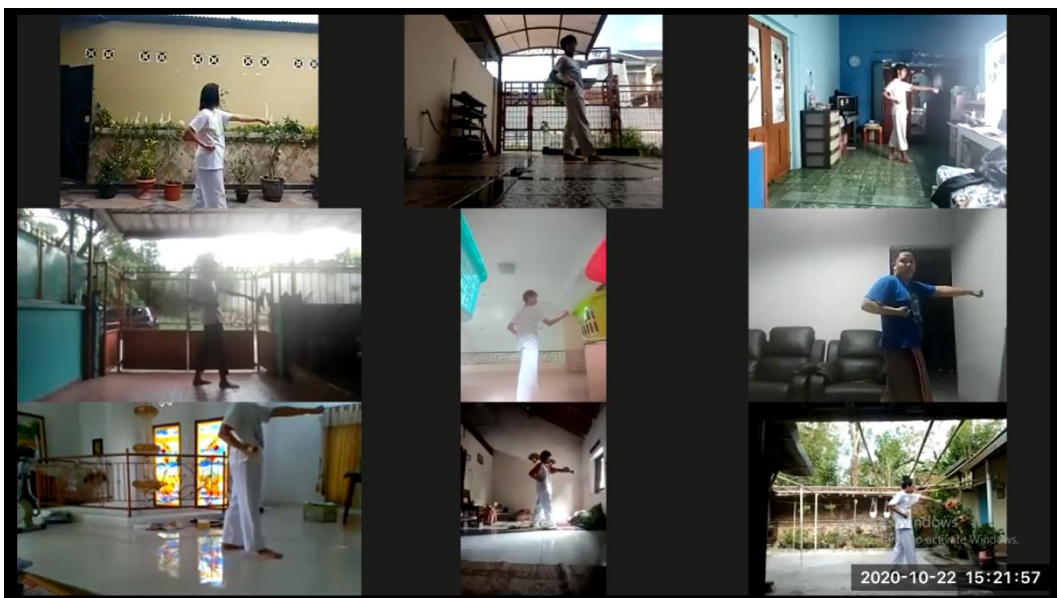
Descriptives

Kelas		Statistic	Std. Error	
Postest Hit 6	Kurtosis	1.644	2.000	
	Mean	347.2000	20.34797	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	290.7050	
		Upper Bound	403.6950	
	5% Trimmed Mean	349.4444		
	Median	369.0000		
	Variance	2070.200		
	Std. Deviation	45.49945		
	Minimum	271.00		
	Maximum	383.00		
	Range	112.00		
	Interquartile Range	72.50		
	Skewness	-1.634	.913	
	Kurtosis	2.508	2.000	

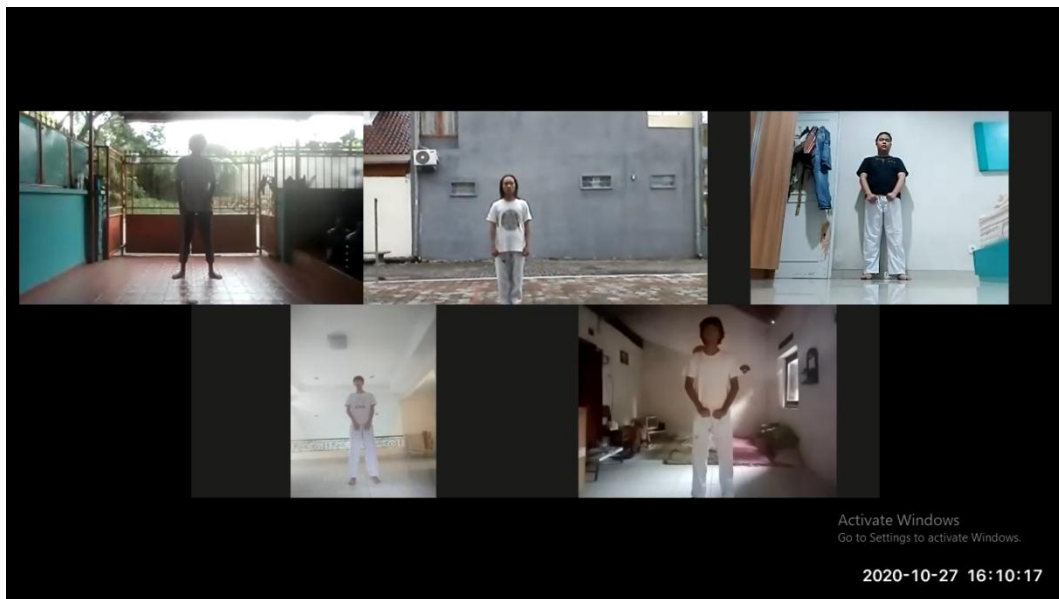
10. Dokumentasi Penelitian



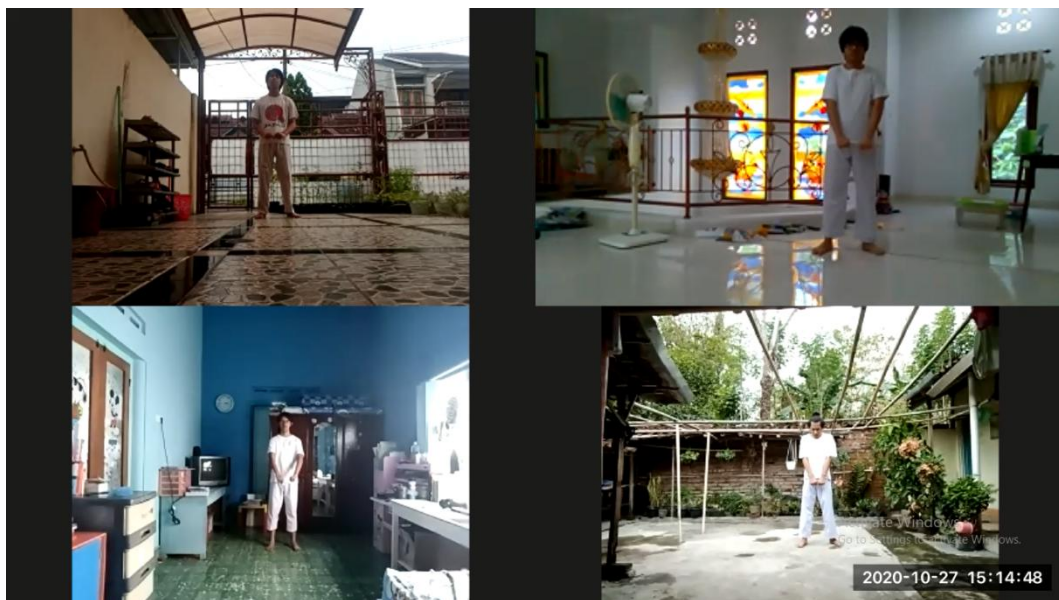
Gambar Perlakuan *Pretest* dan *posttest*



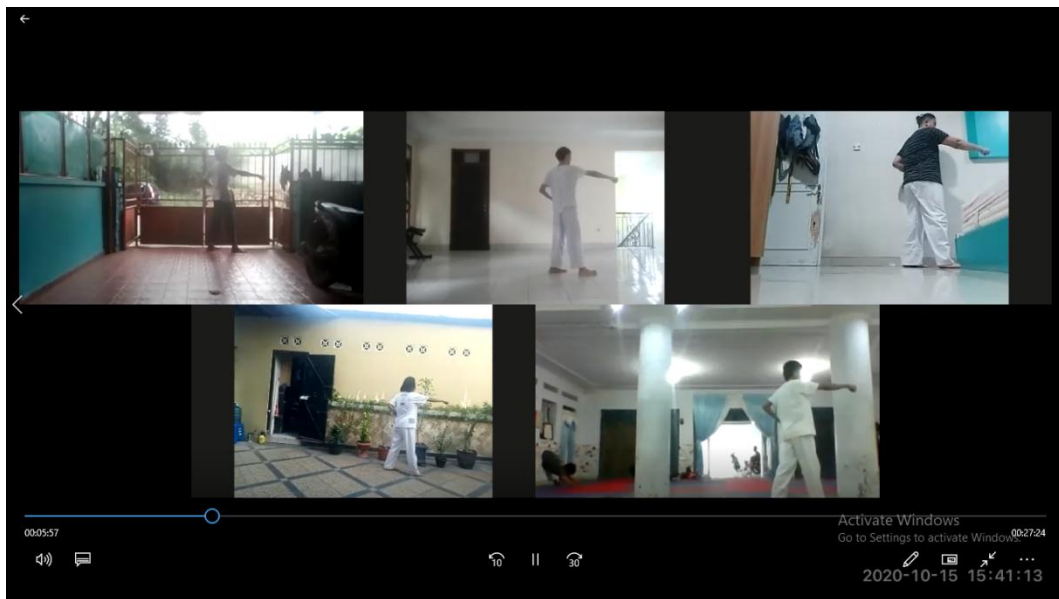
Gambar *Pretest* Per 1 hitungan



Gambar *Pretest* Per 6 hitungan



Gambar *Posttest* Per 1 hitungan



Gambar *Postest* Per 6 hitungan