

## PENGARUH METODE LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DASAR PADA ATLET PEMULA ALAM BARAJO TAEKWONDO ACADEMY JAMBI

Arnot Daniel Panggabean<sup>1</sup>, Boy Indrayana<sup>2</sup>, Ahmad Muzzafar<sup>3</sup>  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi<sup>1,2,3</sup>  
Email: [arnotdaniel11@gmail.com](mailto:arnotdaniel11@gmail.com)

### Informasi

### Abstract

Volume : 2  
Nomor : 6  
Bulan : Juni  
Tahun : 2025  
E-ISSN : 3062-9624

*This study aims to explore the role of communication technology in enhancing the effectiveness of learning media in distance education, specifically through the LMS Damel utilized by UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. The study employs a qualitative descriptive approach using interviews, observations, and documentation as methods for data collection. Findings indicate that LMS Damel effectively improves academic interaction, accessibility of learning materials, and the management of educational evaluation. Identified challenges include the quality of internet connectivity, limited technological resources, and varying student motivation in participating in online learning.*

**Keywords:** *Communication Technology, LMS Damel, Learning Media Effectiveness, Distance Education*

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran teknologi komunikasi dalam meningkatkan efektivitas media pembelajaran pada pendidikan jarak jauh, khususnya melalui LMS Damel yang digunakan oleh UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa LMS Damel secara efektif meningkatkan interaksi akademik, aksesibilitas materi pembelajaran, dan manajemen evaluasi pembelajaran. Tantangan yang muncul antara lain kualitas jaringan internet, keterbatasan perangkat, dan motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring.*

**Kata Kunci:** *Teknologi Komunikasi, LMS Damel, Efektivitas Media Pembelajaran, Pendidikan Jarak Jauh*

## **A. PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas yang menggunakan otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup dan suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Menurut Harsono (Saputra, 2019) . Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Olahraga dapat dijadikan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan dan juga upaya untuk meraih prestasi.

Pada masa sekarang ini olahraga banyak digemari Masyarakat Indonesia salah satunya adalah olahraga beladiri. Terbukti dengan banyaknya jenis olahraga beladiri yang tersebar di Indonesia, salah satunya adalah Taekwondo. Olahraga beladiri Taekwondo banyak digemari Masyarakat Indonesia karena merupakan olahraga yang paling adaptif bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, oleh siapa saja. Beladiri Taekwondo juga sangat berkembang di Indonesia terbukti dengan banyaknya kejuaraan dari mulai SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi serta dari tingkat daerah, Nasional hingga Internasional seperti PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLYMPIADE.

Menurut Devi Tirtawirya (2005: 200) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut :” Tae” yang berarti menyerang menggunakan kaki.”Kwon” yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan dan “ Do” yang berarti disiplin dan seni. Yoyok

(2003:62) mengemukakan dasar - dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu : (a) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So), (b)Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (c) Sikap kuda- kuda (Seogi), (d)Teknik bertahan menangkis(Makki), (e)Teknik serangan (Kongkyok Kisul) terdiri dari: pukulan/jierugi, sabetan/chigi, tusukan/chierugi,tendangan/chagi.

Cabang olahraga taekwondo pada umumnya menekankan pada tendangan dari pada pukulan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh besar dari pada tangan. Namun dengan Latihan yang baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan secara signifikan. Taekwondo kategori kyorugi atau tanding merupakan pertandingan body contact, sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Atlet taekwondo yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien dapat didukung oleh biomotor yang baik.

Menurut Maksum (2007:22), dalam bukunya terdapat sepuluh komponen kondisi fisik, komponen tersebut adalah, kekuatan (strength), daya tahan ( endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan ( speed ), kelenturan (fleksibilitas), kelincahan (agility),

koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction).

Dalam olahraga beladiri taekwondo komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet. Salah satu komponen biomotor yang dominan pada olahraga beladiri taekwondo adalah fleksibilitas. Menurut Abdul Alim (2012:1) Latihan fleksibilitas sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan Teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam olahraga yang menyebabkan cedera olahraga. Lebih jauh lagi kelenturan yang tidak memadai juga jadi penyebab tidak meningkatnya kecepatan dan keseimbangan. Dengan latihan fleksibilitas yaitu menambah ruang gerak memungkinkan kecepatan dan keseimbangan seseorang akan bertambah baik, bahkan dampaknya sampai adanya penghematan penggunaan energi. Sayangnya masih banyak atlet yang belum paham tentang pentingnya fleksibilitas sehingga latihan ini jarang dilakukan dan tidak dianggap terlalu penting. Latihan fleksibilitas biasanya dilakukan pada peregangan sebelum memasuki latihan inti berguna untuk menghindari cedera disaat melakukan latihan inti.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Alam Barajo Taekwondo Academy Jambi, peneliti melihat bahwa atlet pemula Alam Barajo Taekwondo Academy Jambi masih belum bisa mengikuti gerakan tendangan yang dilakukan oleh seniornya (masih kaku dan tidak lentur), dikarenakan mereka (pemula) menganggap bahwa latihan kelenturan yang dilakukan terasa sakit dan membosankan (monoton).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin membantu dengan salah satunya menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai metode latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga taekwondo. Model latihan ini nantinya dapat dipelajari dan dilakukan oleh semua atlet. Model latihan ini dilengkapi dengan berbagai contoh model latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga taekwondo. Oleh karena itu perlu diadakan sebuah penelitian untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang ada.

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas maka dari itu peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh metode latihan fleksibilitas terhadap tendangan dasar atlet pemula Alam Barajo Taekwondo Academy Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan metode latihan fleksibilitas, memberikan pemahaman dan

peningkatan kelenturan yang ditujukan kepada atlet Alam Barajo taekwondo academy.

**B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest untuk menilai pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan dasar atlet pemula di Alam Barajo Taekwondo Academy Jambi. Sampel penelitian terdiri dari 8 atlet pemula, yang terdiri dari 4 perempuan dan 4 laki-laki, dengan usia di bawah 17 tahun. Sebelum dan setelah menerapkan latihan fleksibilitas, data diperoleh melalui tes tendangan dasar, seperti tendangan Ap Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi, dan Yeop Chagi. Nilai rata-rata tes awal adalah 39.63 dengan deviasi standar 4.868, sementara tes akhir menunjukkan rata-rata 50.38 dengan deviasi standar 3.704. Hasil uji t menunjukkan perbedaan signifikan antara tes awal dan tes akhir, dengan nilai  $p = 0.00$  yang lebih kecil dari 0,05, serta T-hitung sebesar 16.595 yang lebih besar dari T-tabel 1.7139.

Data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan tendangan dasar setelah penerapan latihan fleksibilitas, yang membuktikan bahwa latihan fleksibilitas berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tendangan atlet pemula. Penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya fleksibilitas dalam mendukung komponen biomotor lainnya seperti kecepatan dan keseimbangan, yang dapat memperbaiki teknik tendangan dan mengurangi risiko cedera. Latihan fleksibilitas yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan efektivitas gerakan tendangan dalam olahraga Taekwondo, khususnya bagi atlet pemula yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan tendangan yang lebih kompleks.

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Deskripsi Data**

Tabel 1 Deskripsi data tes awal (*pretest*)

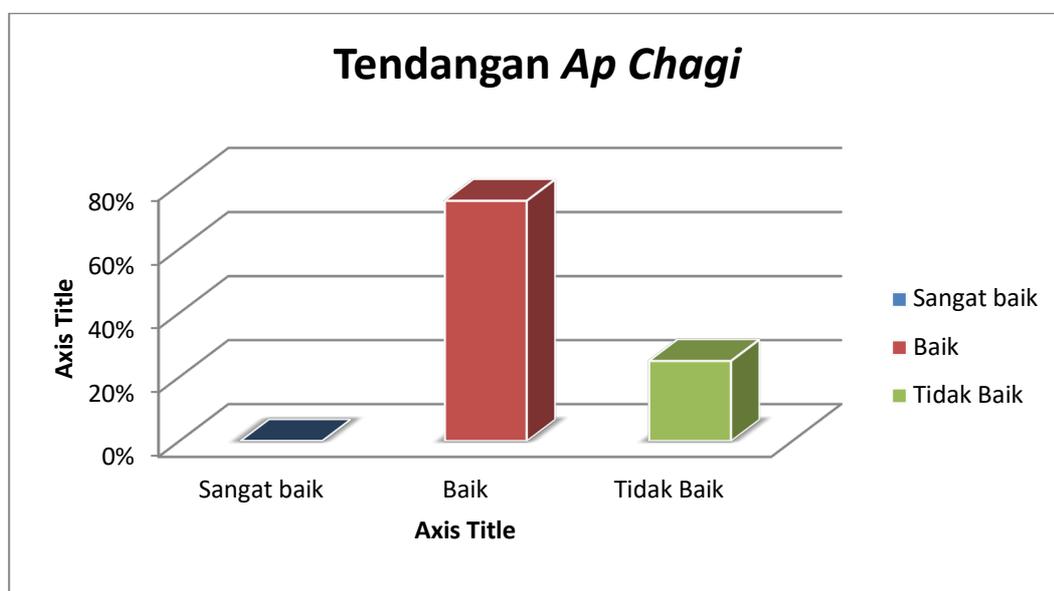
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_awal	8	32	45	39.63	4.868
Valid (listwise)	N 8				

Data tes awal diperoleh tes awal Tendangan Dasar Atlet Alam Barajo Taekwondo Academy diperoleh rata-rata sebesar 39.63 standar deviasi 4.868 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 45 dan kemampuan terendah mendapat skor 32.

Tabel. 2 Deskripsi Data Hasil Tes awal Tendangan *Ap Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	6	75%
3	Tidak Baik	<9	2	25%
Jumlah			8	100%

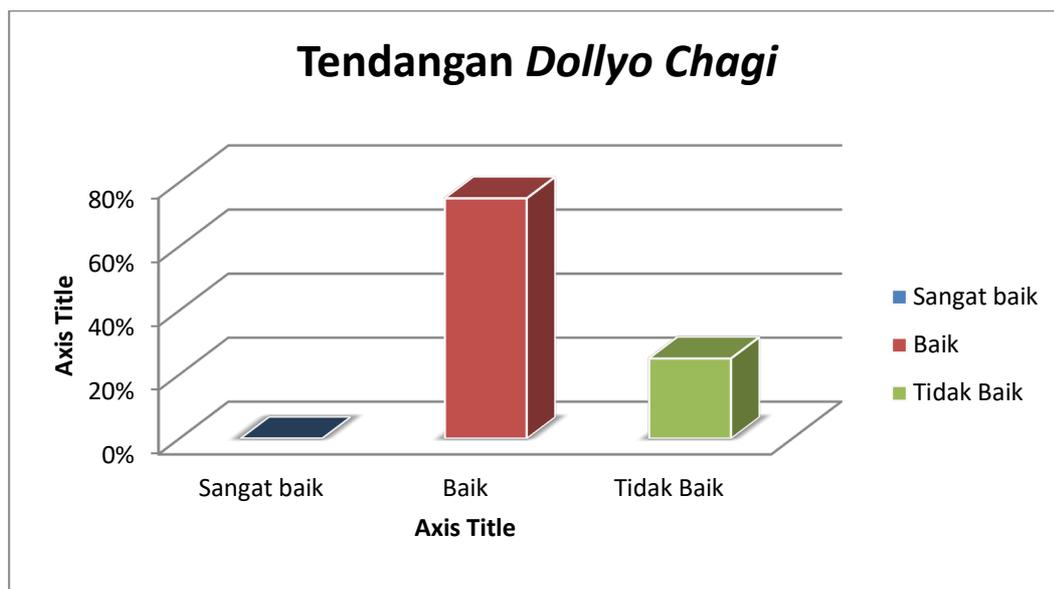


Gambar 1 Digram data Tes awal Tendangan *Ap Chagi*

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal Tes awal Tendangan *Ap Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan prosentase 75%, kategori Tidak baik sebanyak 2 orang dengan prosentase 25%.

Tabel. 3 Deskripsi Data Hasil Tes awal Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	6	75%
3	Tidak Baik	<9	2	25%
Jumlah			8	100%

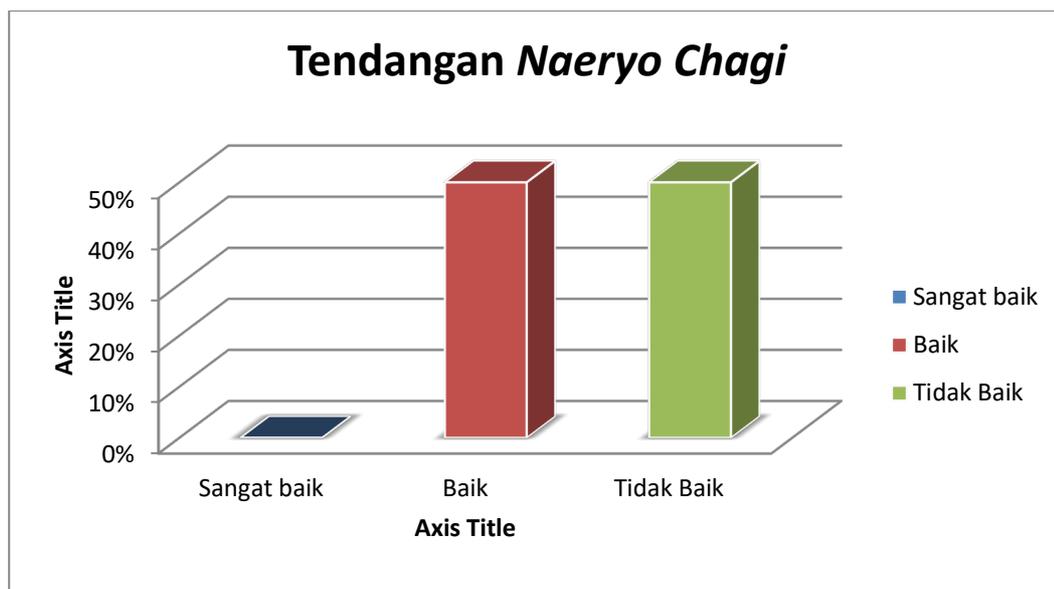


Gambar 2 Digram data Tes awal Tendangan *Dollyo Chagi*

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal Tes awal Tendangan *Dollyo Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan prosentase 75%, kategori Tidak baik sebanyak 2 orang dengan prosentase 25%.

Tabel. 4 Deskripsi Data Hasil Tes awal Tendangan *Naeryo Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	4	50%
3	Tidak Baik	<9	4	50%
Jumlah			8	100%

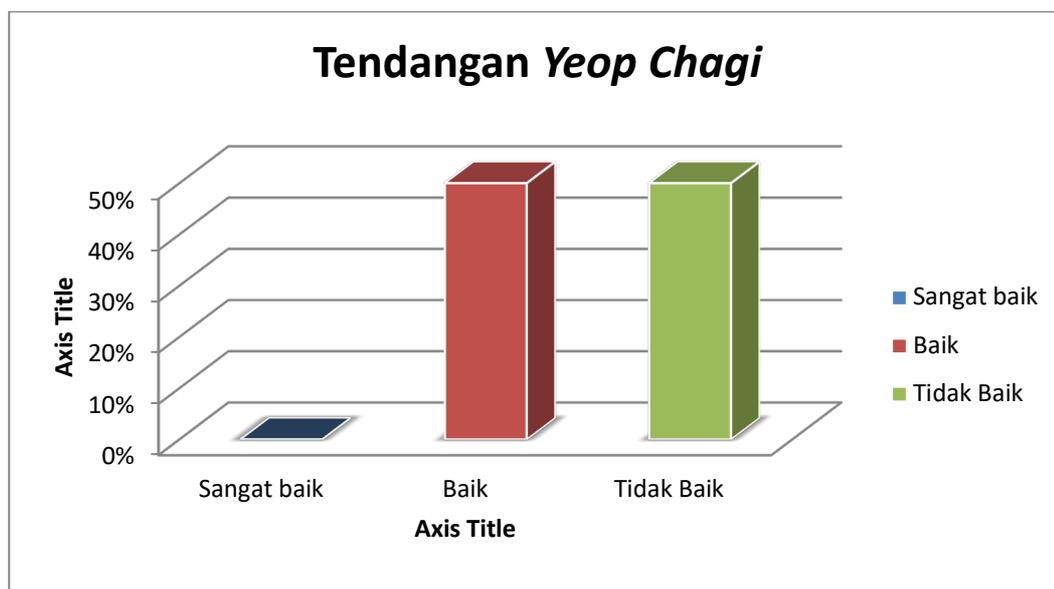


Gambar 3 Digram data Tes awal Tendangan *Naeryo Chagi*

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal Tes awal Tendangan *Naeryo Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan prosentase 50%, kategori Tidak baik sebanyak 2 orang dengan prosentase 50%.

Tabel. 5 Deskripsi Data Hasil Tes awal Tendangan *Yeop Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	4	50%
3	Tidak Baik	<9	4	50%
Jumlah			8	100%



Gambar 4 Digram data Tes awal Tendangan *Yeop Chagi*

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal Tes awal Tendangan *Yeop Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan prosentase 50%, kategori Tidak baik sebanyak 2 orang dengan prosentase 50%.

Tabel 6 Deskripsi data tes akhir(*posttes*)

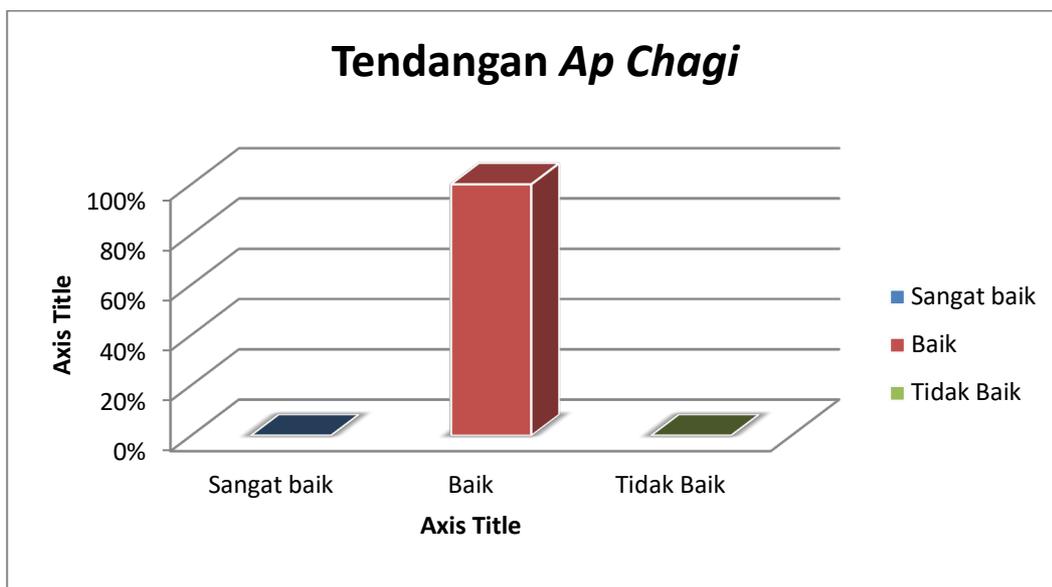
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_akhir	8	45	55	50.38	3.701
Valid N (listwise)	8				

Data tes awal diperoleh tes akhir Tendangan Dasar Atlet Alam Barajo Taekwondo Academy diperoleh rata-rata sebesar 50.38 standar deviasi 3.704 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 55 dan kemampuan terendah mendapat skor 45.

Tabel. 7 Deskripsi Data Hasil Tes akhir Tendangan *Ap Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	8	100%
3	Tidak Baik	<9	0	0%
Jumlah			8	100%

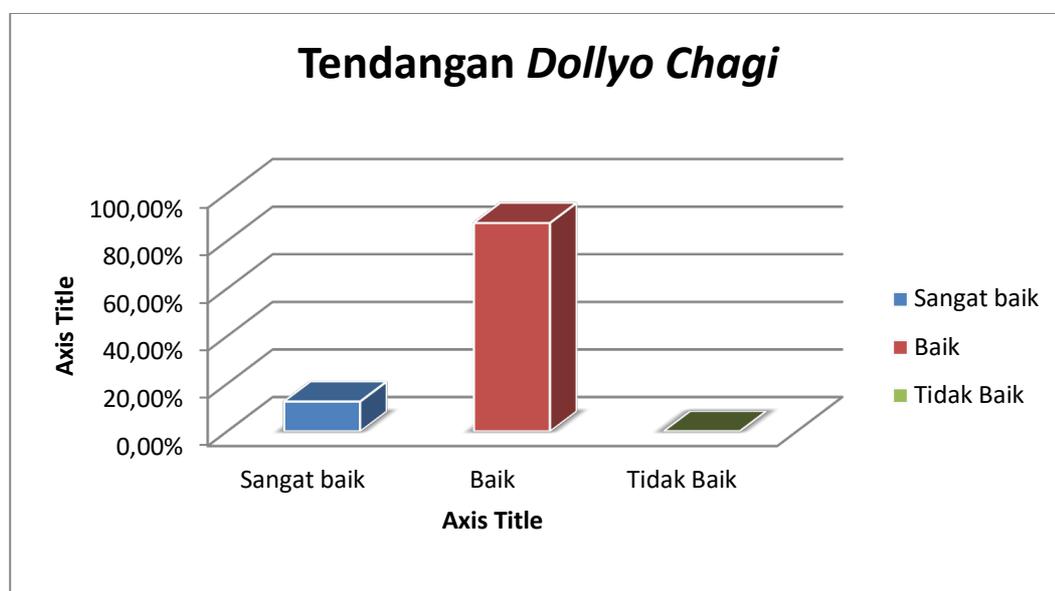


Gambar 5 Digram data Tes akhir Tendangan *Ap Chagi*

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal Tes awal Tendangan *Ap Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 100%.

Tabel. 8 Deskripsi Data Hasil Tes akhir Tendangan *Dollyo Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	1	12.5%
2	Baik	10-14	7	87.5%
3	Tidak Baik	<9	0	25%
Jumlah			8	100%



Gambar 6 Digram data Tes akhir Tendangan *Dollyo Chagi*

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir Tendangan *Dollyo Chagi* yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan prosentase 12.5%, kategori baik sebanyak 7 orang dengan prosentase 87.5%.

Tabel. 9 Deskripsi Data Hasil Tes akhir Tendangan *Naeryo Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	8	100%
3	Tidak Baik	<9	0	0%
Jumlah			8	100%

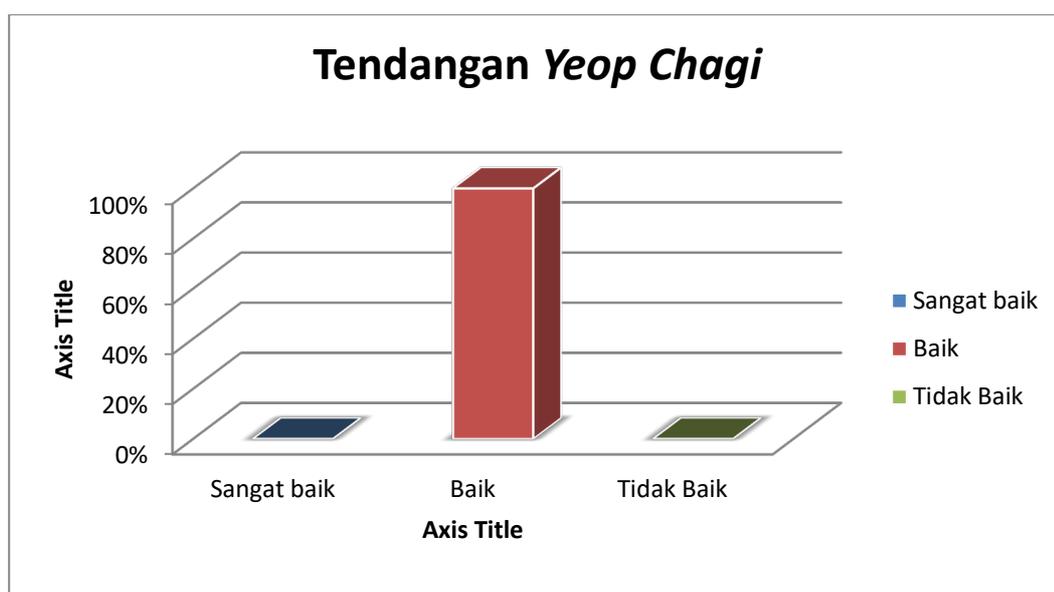


Gambar 7 Digram data Tes akhir Tendangan *Naeryo Chagi*

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir Tendangan *Naeryo Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 100%.

Tabel. 10 Deskripsi Data Hasil Tes akhir Tendangan *Yeop Chagi*

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	15	0	0%
2	Baik	10-14	4	50%
3	Tidak Baik	<9	4	50%
Jumlah			8	100%



Gambar 8 Digram data Tes akhir Tendangan *Yeop Chagi*

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir Tendangan *Yeop Chagi* yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 100%,.

**Analisis Data**

Tabel 11 Tests of Normality

**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Tes_awal	.256	8	.132	.862	8	.125
	Tes_akhir	.170	8	.200*	.932	8	.531

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan (0.493) > (0,05) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Tabel 12 Uji Homogenitas Varian

**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil

Levene	Statistic	df1	df2	Sig.
	.496	1	14	.493

Tabel 13 Uji T Hipotesis

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				

Pair 1 Tes_awa l Tes_akhi r	10.750	1.832	.648	12.282	9.218	16.59 5	7	.000
--------------------------------------	--------	-------	------	--------	-------	------------	---	------

**Pembahasan**

Menurut Cahyani (2015) taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajar aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental.

Menurut Suryadi(2003) dasar – dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh Dalam olahraga beladiri taekwondo komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet. Salah satu komponen biomotor yang dominan pada olahraga beladiri taekwondo adalah fleksibilitas. Menurut Abdul Alim (2012:1) Latihan fleksibilitas sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan Teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam olahraga yang menyebabkan cedera olahraga. Lebih jauh lagi kelentukan yang tidak memadai juga jadi penyebab tidak meningkatnya kecepatan dan keseimbangan. Dengan latihan fleksibilitas yaitu menambah ruang gerak memungkinkan kecepatan dan keseimbangan seseorang akan bertambah baik. Bahkan dampaknya sampai adanya penghematan penggunaan energi.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai T hitung  $16.595 > 1.7139$  T tabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fleksibilitas* Terhadap Tendangan Dasar Atlet Alam Barajo Taekwondo Academy.

**D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fleksibilitas* Terhadap Tendangan Dasar Atlet Alam Barajo Taekwondo Academy.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

Arga Hasibuan, D. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. 1(4).  
<https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.315>