

Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu

Shinta Azzahra Jamaludin Putri^{1*}, Fahmy Fachrezzy², Uzizatun Maslikah³

^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

shintaaazzahra2002@gmail.com^{1*}, fahmyfachrezzyfitness@gmail.com², uzizatunmaslikah@unj.ac.id³

Alamat: Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi penulis: shintaaazzahra2002@gmail.com

Abstract. *This study aims to develop a Hakdari Soegi Technique Training Model for Poomsae Taekwondo Pabu Athletes. In accordance with the objectives used by the researcher, namely up to five steps of research or up to the expert validation stage where this research uses the ADDIE research and development (R&D) research method. to get the right model in accordance with the purpose of developing a training model based on Hakdari Soegi's technical theory in the taekwondo sport in the poomsae number studied. After researching, then the researcher made a book on the Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, followed by the validation process stage carried out by three Taekwondo expert judgements. In the book Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, the researcher explained, made a design, made twelve training models developed from the Hakdari Soegi technique using tools, in order to provide benefits for Poomsae Prabu athletes and improve the Hakdari Soegi technique so that the performance of athletes in performing poomsae movements can maximize and build the minds of athletes that having good technical skills is very important, especially in doing poomsae movements because it affects the assessment during the match. Conclusion in the book Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, the Hakdari Soegi technique training model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes is worthy of being used as a training program in taekwondo training. .*

Keywords: *Development of Hakdari Soegi Technique Training Model for Poomsae Taekwondo Prabu Athletes.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development (R&D) ADDIE*. untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori teknik *Hakdari Soegi* pada cabang olahraga taekwondo di nomor poomsae yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar Taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat dua belas model latihan yang dikembangkan dari teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat, agar memberikan manfaat bagi atlet *Poomsae* Prabu serta meningkatkan teknik *Hakdari Soegi* sehingga performa atlet dalam melakukan gerakan poomsae bisa maksimal dan membangun pikiran para atlet bahwa mempunyai keterampilan teknik yang baik sangatlah penting terutama dalam melakukan gerakan poomsae karena itu berpengaruh terhadap penilaian pada saat pertandingan. Kesimpulan pada buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu layak digunakan sebagai program latihan dalam latihan taekwondo.

Kata kunci: Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu.

1. LATAR BELAKANG

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2015:3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas (Harsono 2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental. Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Jadi, proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya, Johansyah (2013) menuliskan “Perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi” (Dermawan, 2018). Seorang atlet beladiri dapat melakukan aktifitas gerak dengan baik, bila ia mempunyai cukup daya tahan, kekuatan, keterampilan untuk melakukan latihan dan pertandingan yang dihadapinya. Di lain pihak kesempurnaan kerja faali seperti jantung dalam memompakan darah ke seluruh tubuh membawa zat asam untuk pembakaran, pencernaan makanan, pernapasan, akan menentukan kekuatan dan daya tahan otot dalam pelaksanaan suatu bentuk gerak dan kerja. Seseorang yang memiliki daya tahan kardiovaskuler berarti memiliki kemampuan untuk mengikuti latihan atau melakukan pertandingan yang berat dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. Latihan maupun pertandingan olahraga beladiri yang memerlukan waktu lama, energi yang digunakan tidak cukup dengan metabolisme anaerobik tetapi harus dilengkapi dengan metabolisme aerobik. Metabolisme untuk segala macam kegiatan fisik yang selalu dimulai oleh metabolisme anaerobik, kemudian diikuti oleh metabolisme aerobik baik selama istirahat maupun selama melakukan aktivitas gerak. (Yanti, 2023)

Bahwa keberhasilan dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibantah lagi. Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekadar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi dari atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Pelatih yang baik adalah guru yang baik. Guru yang baik adalah guru yang mampu merencanakan pembelajaran dengan baik pula (Pate Russell R., dkk., 1993). Hal ini menunjukkan bahwa seorang pelatih harus memiliki kualitas yang baik terutama menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya sehingga mampu merencanakan pelatihan dengan baik.

Semakin maju suatu prestasi olahraga memerlukan sumber daya manusia yaitu atlet yang berkualitas. Di era globalisasi sekarang ini, Atlet dituntut agar memiliki teknik yang unggul dan memiliki fisik yang mumpuni untuk bersaing dengan lawannya. Kajian ilmu pengetahuan yang meliputi fisiologis, biomekanika, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, belajar gerak, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi adalah sub disiplin ilmu untuk menunjang teori dan metodologi pelatihan (Nugroho et al. 2021; Fachrezzy, Maslikah, et al. 2021). Disamping itu tercapainya kualitas fisik yang prima dipengaruhi oleh faktor yang mendasar dalam pelatihan. Faktor yang dimaksud adalah persiapan fisik, teknik, taktik, psikologi, dan teori yang saling terkait dalam semua program pembinaan kondisi fisik atlet (Fisik, Keterampil; (Uzizatun Maslikah, 2022).

Peningkatan VO₂Max bervariasi antar individu. Peningkatan nilai VO₂ Max terbatas, pada individu dengan respon yang rendah memperoleh peningkatan kecil dalam VO₂Max (sekitar 2–3%) sedangkan pada individu dengan respon yang tinggi seperti atlet yang terlatih bisa mencapai sekitar 40-50%. Diduga hal ini berkaitan dengan meningkatnya kerja sistem kardiovaskuler yang berupa peningkatan cardiac output, stroke volume, dan volume darah yang diikuti dengan menurunnya denyut jantung istirahat (Nilai et al., 2022). Menurut Thomas (2000: 5) menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Latihan-latihan kekuatan cepat yang khusus dapat juga diberikan paralel atau bersamaan dengan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Semua pengendalian latihan kekuatan selain menuntut latihan kekuatan yang khusus juga membutuhkan latihan pelengkap di bagian.

Keseimbangan juga merupakan aspek penting karena pada saat melakukan tendangan posisi berdiri bertumpu pada satu kaki sehingga apabila tidak memiliki keseimbangan yang baik akan mudah terjatuh. Teknik tendangan pada seni beladiri Taekwondo yang baik dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang, sudut saat mengangkat lutut (Firdausi, 2022:10). Keseimbangan yang baik akan memberikan dampak terhadap komponen biomotor dan juga memberikan efektivitas terhadap teknik tendangan agar atlet tidak mudah terjatuh dalam pertandingan. Mengingat teknik seni beladiri Taekwondo mengharuskan menjaga keseimbangan dengan tumpuan satu kaki, seorang atlet Taekwondo diharuskan memiliki kekuatan untuk menjaga tumpuan agar lebih kuat. Selain itu, atlet Taekwondo akan lebih siap dan kuat dalam melakukan serangan maupun pertahanan.

Menurut Tirtawirya (2011:27) Pencapaian prestasi dalam seni beladiri Taekwondo membutuhkan sebuah pembinaan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain, di antaranya kondisi fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna dan berjalannya taktik dan strategi yang benar. Keseimbangan dalam olahraga adalah salah satu komponen biometrik yang menjaga tubuh tetap stabil dalam keadaan statis dan dinamis keseimbangan sangat diperhatikan dalam membentuk sikap dan kesempurnaan gerak yang baik. Dalam seni taekwondo pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki.

Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, dikarenakan keseimbangan (balance) merupakan komponen yang paling penting dan mendasar dari aktivitas sehari-hari. Jika tubuh memiliki keseimbangan yang baik, maka setiap serangan akan menjadi lebih efektif dan tidak rapuh, keseimbangan yang baik semakin mendukung seseorang untuk bergerak secara cepat baik dalam posisi menyerang ataupun bertahan (Dewi, 2014). Tim Poomsae Prabu taekwondo merupakan salah satu klub olahragaprestasi yang berada di Jl. Raya Harapan Kita No.14 15810 Kabupaten Tangerang. Merupakan salah satu kategori cabang olahraga yang menampilkan suatu rangkaian gerakan dalam teknik-teknik di taekwondo atau simulasi gerakan seperti, pukulan, tangkisan, tendangan, kuda-kuda dan pergerakan lainnya sesuai dengan urutan tertentu. Terlihat pada Atlet Taekwondo Prabu yang telah di amati masih banyak atlet yang kurang memiliki keseimbangan, latihan otot tungkai, *core stability*, yang baik, dikarenakan dengan kurangnya variasi pada saat latihan maka dari itu atlet sangat memerlukan sekali variasi latihan yang dimana nantinya akan bisa menunjang gerakan pada saat latihan maupun bertanding.

Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumberbelajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi di dalam menyajikan program dalam latihan usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan Model latihan *Hakdari Soegi* pada atlet taekwondo dengan menggunakan media alat yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini. Salah satunya dengan latihan menggunakan media alat yang dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan yang bertujuan menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi dan efisien tanpa mengurangi inti tujuan dari latihan tersebut. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Atas dasar uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut mengenai Keseimbangan, bagaimana efektifitas latihan teknik *Hakdari Soegi* dengan menggunakan variasi alat dalam program latihan untuk meningkatkan performa pada atlet Prabu taekwondo dengan judul “ **Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu**”. Diharapkan dengan adanya pengembangan bentuk model latihan menggunakan alat ini maka dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan terkait dengan latihan *teknik Hakdari Soegi* secara efektif dan efisien.

Seorang atlet taekwondo dituntut harus memiliki keseimbangan tubuh yang sangat bagus. Karena dalam olahraga taekwondo di nomor kyorugi atlet harus mampu menjangkau kepala lawan untuk mendapatkan point terbesar, sedangkan 3 pada nomor poomsae atlet harus memperlihatkan kemampuannya untuk memainkan jurus dengan sempurna serta bagian tendangan atlet harus menendang atau mengangkat kaki setinggi mungkin agar terlihat indah dan mendapatkan persentase poin tinggi. Pada nomor kyorugi atlet harus mampu bertahan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjatuh saat pertandingan body contact dan saat mendapatkan serangan. Pada atlet poomsae pun harus menjaga keseimbangan agar tendangan yang dikeluarkan terlihat indah.

Poomsae merupakan gerakan koreografi yang mempraktikkan *sparring techniques* atau teknik pertarungan dengan menghadapi lawan imajiner yang dilakukan dengan pengaturan waktu dan orientasi yang tepat, menjadi sebuah latihan yang mengaplikasikan kemampuan konsentrasi, keseimbangan, dan ritme. Poomsae merupakan latihan yang bagus untuk melatih : self defense, daya konsentrasi, ritme, dan sinkronisasi. Poomsae dibagi menjadi dua yaitu taeguk poomsae yang memiliki delapan forms dan yudanja poomsae yang memiliki sembilan forms. Latihan poomsae juga terdiri dari teknik penghadangan/bloking, pukulan, tendangan sebagaimana juga gerakan melompat, memutar, dan berbelok pada intensitas tinggi. Poomsae juga mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani. Poomsae adalah perpaduan bentuk-bentuk gerakan yang terstruktur bagi gerakan kaki dan tangan. *Hakdari seogi* Kuda-kuda dalam taekwondo merupakan salah satu kuda-kuda dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Kuda-kuda ini adalah basic gerakan atau potongan dari beberapa rangkaian gerakan salah satunya ada di dalam rangkaian gerakan keumgang. Dimana kuda-kuda ini berdiri dengan satu tumupuan, satu kakinya lagi di tekuk sejajar dengan pinggang dan posisi telapak kaki ada di lutut yang sebagai tumpuan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Pengembangan

Metode Penelitian dan Pengembangan, atau yang lebih dikenal dengan singkatan R&D, merupakan suatu pendekatan sistematis yang digunakan untuk menghasilkan pengetahuan baru, memecahkan masalah, atau mengembangkan produk, proses, atau layanan. Metode R&D diterapkan di berbagai bidang, termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, bisnis, dan industri, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, inovasi, dan keunggulan kompetitif. Proses R&D melibatkan serangkaian langkah yang terorganisir, dimulai dari identifikasi masalah atau peluang, perencanaan penelitian, pengumpulan data, analisis, dan pengembangan solusi atau produk baru. Pendekatan ini mendorong eksperimen, observasi, serta penggunaan metode ilmiah untuk menguji hipotesis dan mencapai pemahaman mendalam.

Model Pengembangan ADDIE

Menurut Dick et al. (2005) mengembangkan model model pengembangan yaitu model ADDIE, model tersebut terdiri dari lima tahapan pengembangan. Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah/fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery dan Evaluations.*

Model yang Dikembangkan

Metode R&D memiliki peran krusial dalam mendorong kemajuan di berbagai sektor. Secara khusus, dalam dunia bisnis, R&D seringkali menjadimesin inovasi yang mengarah pada pengembangan produk baru, peningkatan efisiensi proses, dan penemuan solusi yang dapat menguntungkan perusahaan. Dalam konteks akademis, R&D juga berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mendasar dan menghadirkan pengetahuan baru yang dapat diterapkan di berbagai bidang kehidupan. Pentingnya metode R&D tidak hanya terletak pada pencapaian hasil konkret, tetapi juga pada proses pembelajaran dan adaptasi terhadap perubahan. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen kreativitas, risiko terkontrol, dan analisis yang cermat, metode R&D menjadi landasan bagi terciptanya inovasi dan kemajuan di berbagai sektor kehidupan (Komara E., 2023).

Teknik *Hakdari Soegi*

Menurut *Taekwondo Technical Terminology*, Teknik *Hakdari Soegi* (kuda-kuda bangau) sikap menurunkan satu lutut, sambil mengangkat kaki lainnya untuk menempatkannya di dalam tepi dekat tepi bagian dalam lutut atau lekuk lutut (atau lutut bagian dalam). Sikap ini dinamakan sesuai bentuk bangau yang berdiri dengan satu kaki. Pusat gravitasi ditempatkan pada satu kaki sementara kaki lainnya ditempatkan di atas sisi lutut kaki pendukung untuk tetap seimbang. *Soegi* atau dalam Bahasa Indonesia yaitu Kuda-kuda dalam Taekwondo adalah posisi dasar yang memberikan dasar yang kuat dan stabil untuk gerakan-gerakan dan teknik-teknik dalam seni bela diri ini. Mereka adalah pilar utama yang memungkinkan praktisi Taekwondo untuk menggabungkan kekuatan, kelenturan, dan akurasi dalam setiap gerakan. Terdapat beberapa kuda-kuda utama dalam Taekwondo, dan masing-masing memiliki karakteristik unik. Kuda-kuda adalah hal yang paling penting dalam melakukan bela diri. Hal tersebut karena kuda-kuda mempengaruhi gerakan dari badan bagian atas. Di taekwondo terutama *poomsae*, gerakan tangan kita akan terlihat lebih mengunci apabila kuda-kuda kita kokoh. Karena itu, tentu sangat penting bagi kita untuk menguasai teknik kuda-kuda. *Hakdari seogi* kuda-kuda dalam taekwondo *seogi* merupakan salah satu kuda-kuda dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Kuda-kuda ini akan kamu dapatkan saat mempelajari jurus keumgang, yaitu jurus untuk ujian ke DAN/Poom 3.

Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang bisa meningkatkan keterampilan berolahraga seseorang dengan menggunakan berbagai peralatan yang sesuai dengan tujuan atau kebutuhan cabang olahraganya. Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah suatu proses yang meningkatkan fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya dengan materi teori praktek metode aturan pelaksanaan serta prinsip printip latihan untuk mendapatkan pencapaian tujuan latihan tersebut. Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga seseorang dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah suatu proses yang meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. (Setiana, 2018).

Otot Tungkai

Olahraga beladiri, khususnya Taekwondo, membutuhkan daya ledak berupa daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai ialah kemampuan seseorang dalam memberdayakan otot tungkainya untuk kekuatan yang maksimal dengan waktu yang sedikit namun kontraksinya berlangsung cepat (Ramos, et al,2020). Menurut Akmal (2016) Daya ledak dari otot tungkai bisa diartikan menjadi salah satu kemampuan dari satuan otot demi menciptakan suatu kerja di waktu yang singkat. Menurut Hariadi, R & Mardela, R (2020). Daya ledak otot tungkai merupakan satu kemampuan dari sekelompok otot tungkai demi menghasilkan aksi dalam waktu singkat (Wahyuni & Donie, 2020). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan tertentu.

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika posisi tegak (Davies, 2004). Selain itu keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara

efektif dan efisien. Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting. Keseimbangan sangat menonjol dalam hal berdiri, berjalan, dan di berbagai cabang olahraga pada khususnya. Keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat penting bagi penampilan gerak seorang atlet. Untuk melaksanakan tugas sehari-hari, ataupun dalam melakukan aktifitas keolahragaan keseimbangan sangat dibutuhkan. Dalam upaya meningkatkan keseimbangan atlet taekwondo, perlu adanya pelatihan yang terstruktur dan terprogram program (Amdan & Sepdanius, 2019). Keseimbangan yang baik sangat penting untuk posisi pertahanan dan pertahanan yang efektif untuk taekwondo Atlet dengan keseimbangan yang baik dapat menghindari serangan lawan dengan lebih baik dan cepat beradaptasi untuk melawan serangan efektif pada lawan (Saputra & Irianto, 2019). Dari beberapa literatur ditemukan bahwa keseimbangan sangat dibutuhkan oleh atlet taekwondo dalam melakukan serangan melawan (Firdausi et al., 2023).

Core Stability

Core stability menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan central pada tubuh diantaranya *head and neck alignment*, *alignment of vertebral column thorax and pelvic stability / mobility*, dan *ankle hip strategies*. Aktifitas *core stability* akan memelihara postur tubuh dalam melakukan gerakan, serta menjadi dasar untuk semua gerakan lengkasan tungkai. Latihan *Core stability dynamic* memperlihatkan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan keseimbangan. Dalam hal ini keseimbangan lebih dominan dibandingkan dengan kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai. Suadnyana (2014) Selain itu *core stability* juga berpengaruh terhadap stabilitas (Karren, 2008). *Core stability exercise* prinsipnya yaitu mengkontraksikan otot stabilisator trunk yaitu multifidus, transversus abdominis, internal oblique. Serta diikuti dengan kontraksi otot-otot perut dalam mempertahankan posisi panggul yang optimal, dengan memelihara vertebra netral dan stabil. Manfaat *core stability exercise* untuk memperbaiki stabilitas postural dengan latihan motor kontrol yaitu melakukan ko-kontraksi pada otot transversus abdominis dan otot multifidus, dengan adanya efek stabilisasi ko-kontraksi dapat disamakan mengaktifkan deep muscle korset untuk mendukung segmen vertebra yang akan memperbaiki postur. Sehingga akan menurunkan tekanan pada diskus intervertebralis yang menurunkan nyeri (Francka, 2010). Seorang atlet dapat bergerak cepat, dapat mengatasi beban tertentu, mempertahankan posisi tubuh agar stabil memerlukan kualitas kekuatan otot yang baik. Oleh karena itu, pembangunan olahraga tidak mungkin bisa dilaksanakan oleh satu pihak saja,

tetapi harus melalui koordinasi dengan pihak lain baik dengan pemerintah maupun masyarakat secara keseluruhan.

Taekwondo

Taekwondo berasal dari korea selatan sebagai metode pertahanan diri yang efektif bagi dirinya sendiri dan negaranya: sebuah jalan hidup yang penuh dengan moral hidup yang tinggi. *Taekwondo* merupakan olahraga beladiri modern yang berakar dari beladiri tradisional korea. *Tae Kwon Do* berasal dari 3 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 (Kim Jeong-rok 1986). Jadi *taekwondo* adalah seni/cara mendisiplinkan diri/seni beladiri menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga materi terpenting dalam berlatih *taekwondo* adalah *poomsae*, *korugi*, dan *kyukpa*. (Ria Listina 2012). Kata *poomsae* berasal dari gabungan kata *poom* 'bentuk' dan *sae* 'sikap'. (Kyong myong Lee, 2007). *Poomsae* adalah metode belajar *taekwondo* yang memerlukan berlatih serangan dan gerakan defensif melawan lawan imajiner. Dengan metode *poomsae*, memungkinkan kita untuk dapat menguasai berbagai teknik dan gerakan sebelum mencoba ke pertandingan yang sesungguhnya. Setiap *poom* dalam *poomsae* telah dibuat berdasarkan teknik praktis untuk bertahanhidup dan it adalah esensi ilmiah dari budidaya pikiran, kesehatan fisik, dan tujuan dari gerakan pertahan diri secara menyeluruh.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti ini bertujuan untuk membuat model latihan dan *hakdari soegi* model latihan teknik *Hakdari Soegi* dengan media alat *Bosu*, *Resistaceband*, dan *Stickroller* pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu team. Yang dapat di gunakan pelatih sebagai bahan referensi latihan agar lebih bervariasi dalam program latihan *hakdari soegi* pada atlet senior. Metode yang digunakandalam penelitian ini ialah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development/ R&D*) (Sugiyono, 2019). Model penelitian pengembangan yang akan dipakai peneneliti dalam mengembangkan media audio visual bimbingan dan konseling adalah model ADDIE, yang merupakan salah satu model pengembangan dari metode Reseach Design Development (R&D). Melihat kegunaannya maka perencanaan model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *Resistanceband*, dan *Stickroller* pada atlet Poomsae taekwondo Prabu. Ini melibatkan 3 pakar ahli diantaranya adalah, dosen 3 pakar ahli diantaranya adalah dosen ahli pelatih fisik Taekwondo, pelatih Teknik *poomsae*, dan pelatih Aerobic Gymnastic.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengembangan Model

Hasil akhir dari penelitian adalah menghasilkan pengembangan bentuk model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, yang ditulis dalam bentuk buku panduan bentuk model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu tersebut. Buku tersebut menyajikan panduan bagaimana model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Dimana diharapkan buku ini dapat menjadi referensi dan panduan bagi pelatih untuk dapat melatih dan mengembangkan, serta menambah khasanah tentang bentuk - bentuk model latihan model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Selain dari buku panduan penggunaan, hasil pengembangan bentuk model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* juga di buat dalam bentuk video. Video ini menampilkan bagaimana cara melakukan latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu.

Model model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* ini telah melalui validasi ahli, revisi desain dan ujicoba langsung di lapangan. Bentuk latihan ini dibuat dengan tujuan untuk membantu dan memudahkan para pelatih dalam memberikan bentuk – bentuk latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat terutama dalam melatih otot tungkai dan kuda-kuda pada atlet prabu. model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu dibuat dengan tujuan untuk memberikan variasi latihan teknik *Hakdari Soegi* pada atlet prabu yang dapat di gunakan sesuai dengan situasi dan kondisi saat latihan serta pertandingan

Hasil Analisis Kebutuhan

Pengembangan model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang dibuat merupakan hasil dari potensi dan masalah yang ditemukan oleh peneliti saat di lapangan. Hasil dari analisis kebutuhan yang ditemukan melalui observasi di lapangan dari beberapa pelatih pelatcab dan rekan-rekan senior. Wawancara juga dilakukan kepada pelatih dan atlet untuk mengetahui tanggapan mereka terkait model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller*. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan tersebut, maka diperoleh tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu

Mengacu pada studi pendahuluan/analisis kebutuhan yang telah dilakukan, terungkap bahwa secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak dicapai dalam studi pendahuluan/analisis kebutuhan ini, yaitu: Seberapa penting model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, serta bagaimana model latihan teknik *Hakdari Soegi* yang diberikan hingga saat ini. Hasil dari data observasi dan wawancara yang dilakukan di lapangan oleh peneliti, dikumpulkan kemudian dideskripsikan dan di analisis sehingga hasil ini bersifat menggambarkan tujuan dari analisis kebutuhan akan pentingnya model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

Draft Model Final

Desain produk awal model latihan teknik *Hakdari Soegi* berjumlah 12 model latihan. Setelah melalui validasi ahli yang dikaji dan ditelaah oleh para ahli dengan melihat kelayakan dari produk yang dibuat, maka diperoleh model latihan teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller* yang berjumlah 12 bentuk latihan yang dianggap layak dan bisa untuk dilakukan uji coba produk. 12 model latihan teknik *Hakdari Soegi* yang menggunakan alat *Bosu*, *resistance band*, dan *Stick Roller*. Setiap gerakan dirancang untuk melatih kekuatan pada berbagai kelompok otot, termasuk *quadriceps*, *triceps*, *biceps*, *hamstring*, *gluteus*, dan *hip*, serta meningkatkan keseimbangan. Latihan ini melibatkan serangkaian gerakan seperti *squat*, *lunges*, *tangkisan*, dan gerakan eksplosif yang menargetkan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Setiap gerakan dilakukan dengan variasi alat dan posisi tubuh, bertujuan untuk memberikan latihan yang komprehensif dan efektif sesuai dengan teknik *Hakdari Soegi*.

Kelayakan Model

Setelah melakukan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara serta pengembangan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* pada atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji ahli atau validasi ahli. Pada validasi ahli, peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan Pengembangan model latihan teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Adapun 3 orang ahli tersebut terdiri dari 1 orang pelatih Teknik *Poomsae* yaitu Priyaka Irfan Astama Harsono, S.Or., M.Pd. 1 orang pelatih fisik Taekwondo yaitu Surya Aji Prasetyo S.Pd dan 1 orang pelatih *Aerobic Gymnastic* yaitu, Robby Achmad Sugansi, S.Pd. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model

latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang di kembangkan sehingga layak untuk di uji cobakan di lapangan.

Hasil evaluasi kepada tiga ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, keterangan, ukuran area latihan, pelaksanaan, dan gambar model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, dengan menggunakan skala *guttman* 1-0. Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Skor bernilai 1 apabila jawaban yang diberikan ahli“ya”
- b. Skor bernilai 0 apabila jawaban yang diberikan ahli“tidak”

Validasi ahli dan evaluasi produk dilakukan untuk memperbaiki produk awal dengan cara mengevaluasi, memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan dengan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi. Validasi bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tentang draft awal model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang dikembangkan. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan *draft* awal rancangan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa *draft* rancangan awal bentuk model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, angket penilaian dan saran terhadap rancangan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang dikembangkan.

Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyakatan bahwa ada 12 model latihan yang layak untuk di uji cobakan dari 12 model latihan yang telah dirancang. Semua model latihan yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Berdasarkan uji ahli yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada 12 model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang layak dan dapat digunakan dalam latihan. Dari validasi ahli, terdapat beberapa saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan. Adapun saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, diantaranya:

- a. Perbaiki kata-kata pada cara pelaksanaanya.
- b. Di berikan keterangan berapa lama gerakan itu di lakukan, pada model latihan yang memiliki 2 gerakan sekaligus.
- c. Di berikan penjelasan mengenai otot yang di gunakan di setiap gerakan.

Setelah dievaluasi oleh ahli dan di dapat 12 model latihan yang dianggap layak, maka model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang di buat oleh peneliti dilanjutkan ke langkah berikutnya yaitu ujicoba model latihan. Ujicoba dilakukan pada atlet Prabu pada bulan Juni 2024. Subyek yang melakukan uji coba model latihan Teknik

Hakdari Soegi Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu sebanyak 7 orang.

Ujicoba model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu dilakukan di Dojang Prabu. Selain itu, peneliti juga menyebarkan angket berupa kemenarikan dan kemudahan dari bentuk latihan tersebut kepada 7 orang atlet yang melakukan model latihan Teknik *Hakdari Soegi*. Berikut ini adalah hasil angket tentang kemenarikan dan kemudahan pada atlet dari ujicoba model latihan Teknik *Hakdari Soegi*. yaitu :

Table 1. Ujicoba Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi*

No	Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimum	%	Keterangan
1	Kemudahan	401	802	85%	Sangat Baik
2	Kemenarikan	401	802	85%	Sangat Baik

Pembahasan

Bentuk model latihan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam melatih teknik *Hakdari Soegi* dalam menunjang teknik. Berdasarkan uji ahli dan berdasarkan hasil angket ujicoba model latihan tentang kemenarikan dan kemudahan menilai bahwa model latihan Teknik *Hakdari Soegi* ini bisa digunakan, mudah dan menarik. Adapun beberapa keunggulan yang dimiliki bentuk latihan ini adalah:

- a. Meningkatkan keterampilan pada atlet taekwondo *poomsae puslatcab*.
- b. Dapat membentuk dasar komponen teknik *Hakdari Soegi* yang sangat baik

Berdasarkan dari kelebihan model latihan Teknik *Hakdari Soegi* ini, dapat terlihat bahwa model latihan Teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat *bosu*, *resistance band*, *stick roller* dan *karet latex* sudah sesuai apabila diberikan kepada atlet *Poomsae* Prabu. Namun ternyata bentuk latihan ini juga memiliki kelemahan dan kendala. Adapun kelemahan dari bentuk latihan ini adalah:

Beberapa bentuk latihan akan terasa sulit dilakukan oleh atlet *poomsae* yang baru berlatih taekwondo. Berdasarkan analisis kelemahan produk diatas, maka diharapkan penelitian berikutnya lebih dapat melakukan penyempurnaan model latihan Teknik *Hakdari Soegi*. Mungkin bentuk latihan yang dikembangkan nantinya lebih mudah sehingga bisa juga digunakan untuk atlet yang baru memulai. Akan tetapi, dengan adanya model latihan teknik *Hakdari Soegi*, diharapkan atlet taekwondo akan lebih bersemangat dan senang untuk berlatih. Karena memiliki teknik yang baik merupakan salah satu dasar komponen yang penting dalam

olahraga taekwondo terutama pada atlet yang nomor bertanding *Poomsae*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu layak digunakan dalam latihan. Berdasarkan validasi ahli, maka diperoleh 12 model latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu yang dianggap layak, aman dan dapat di masukan kedalam program latihan atlet junior.

DAFTAR REFERENSI

- Agung Sunarno. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agustini, K. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Hypertext pada Komunikasi Data dan Jaringan Komputer Berorientasi Konsep Subak. *JTP- Jurnal Teknologi Pendidikan*, 17(1), 61-72.
- Badriah, Dewi Laelatul. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka
- Dermawan, D. F. (2018). Perencanaan Latihan (Periodisasi) Perencanaan Latihan (Periodisasi) Mata Kuliah Metodologi Kepelatihan Dosen Pengampu Mata Kuliah Prof . Dr . Dr . James Tangkudung , Sportmed , M . Pd Dr . 1–21.
- Firdausi, A. U., Tomoliyus, T., Tirtawirya, D., & Rini Sukamti, E. (2023). The Effect of Chagi Training on Improving the Balance of Taekwondo Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(6), 2527–2531.
- Fisik, K. (2022). Keterampilan Fisik. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Hillway, Tyrus. (1956). *Introduction to Research*. Boston : Houghton
- Komaruddin.(2000.) *Model Pembelajaran Aktif*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Mifflin Husdarta, JS. Dan Saputra, Yudha M. (2013). *BelajarDan Pembelajaran PendidikanJasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Pasurney, L.P. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Pusat Pengembangan & Penataran bidang penelitian & Pengembangan KONI Pusat, Jakarta.
- Pate Russel ;Bruce Mc Clenghan ang Robert Rotella.(1993). *Dasar- dasar ilmiah kepelatihan.Terjemahan oleh Drs.Kasiyo Dwi jowinoto*. Semarang : Ikip semarang Press.
- Ramadhan. Bomp, T. O. (1999). *Total Training Fir Young Champions*.America: Human Kinetics.

- Setyosari, Punaji. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan Edisi ke Empat*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Thompson, Ronald L, Haggings, Christoper A., dan Howell, Jane M. (1991). "Personal Computing: Toward a Conceptual Model of Utilization". *Mis Quarterly*, 125-143.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, 2, 1–13.
- Yoyok. (2003). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama