

## Model Latihan Teknik Tendangan Ijeung pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta

Teddy Fadilla Aqman <sup>1\*</sup>, Fahmy Fachrezzy <sup>2</sup>, Mansur Jauhari <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

[tediaqman10@gmail.com](mailto:tediaqman10@gmail.com) <sup>1\*</sup>, [fahmyfachrezzyfitness@gmail.com](mailto:fahmyfachrezzyfitness@gmail.com) <sup>2</sup>,

[mansur.jauhari@unj.ac.id](mailto:mansur.jauhari@unj.ac.id) <sup>3</sup>

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: [tediaqman10@gmail.com](mailto:tediaqman10@gmail.com)

**Abstract.** *This research aims to develop an Ijeung Kick Technique Training Model for Taekwondo Athletes at Jakarta State University. In accordance with the objectives used by researchers, namely up to five research steps 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 according to the aim of developing a training model based on the theory of basic Ijeung kick techniques in the taekwondo sport being studied. After researching, the researchers created a book on the Ijeung Kick Technique Training Model for Taekwondo Athletes at Jakarta State University. The next stage was the validation process carried out by three taekwondo expert studies (expert judgment). In the book Ijeung Kick Technique Training Models for Jakarta State University Taekwondo Athletes, researchers explain, design, seventeen training models developed from the Ijeung taekwondo kick technique, in order to provide benefits for Jakarta State University athletes and improve students' skills and abilities in performing kick techniques as well as opening Athletes believe that good and correct skills are very important, especially in the Ijeung kick because it is an important mental kick and can produce points. The conclusion of the book is the Ijeung Kick Technique Training Model for Taekwondo Athletes at Jakarta State University, that the Ijeung kick technique training model for Jakarta State University athletes is suitable for use in taekwondo training.*

**Keywords:** *training model, Ijeung kick technique, Taekwondo Athlete*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Tendangan *Ijeung*, Pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. 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 dasar tendangan *Ijeung* pada cabang olahraga taekwondo yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan Teknik Tendangan *Ijeung* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaha pakar taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Ijeung* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta peneliti menjelaskan, membuat desain, tujuh belas model latihan yang dikembangkan dari teknik tendangan *Ijeung* taekwondo, agar memberikan manfaat bagi atlet Universitas Negeri Jakarta serta meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa melakukan teknik tendangan juga membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama pada tendangan *Ijeung* karena merupakan tendangan yang penting dan dapat menghasilkan poin. Kesimpulan pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Ijeung* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta layak digunakan dalam latihan taekwondo.

**Kata kunci:** Model Latihan, Teknik Tendangan *Ijeung*, Atlet Taekwondo

### 1. LATAR BELAKANG

Taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea Selatan yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang maupun bertahan. Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Saat ini taekwondo sangat digemari baik didalam negeri maupun luar negeri. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo

ini 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 (*kyoruki*). Penguasaan teknik dasar dalam taekwondo sangat penting untuk menunjang ketrampilan dalam latihan maupun bertanding.

Teknik sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo. Bukan hanya cabang olahraga taekwondo saja yang memerlukan teknik, hampir setiap cabang olahraga pasti mempunyai teknik – teknik tertentu sesuai dengan kriteria cabang olahraga itu sendiri. Tanpa adanya teknik yang benar dalam suatu latihan atau pertandingan, dikatakan tidak indah apabila teknik tendangan yang ditampilkan tidak bagus, karena teknik dalam cabang olahraga merupakan seni atau ciri khas dari olahraga tersebut. Pada setiap pertandingan atau perlombaan olahraga apapun, teknik sangat berperan dalam mensukseskan keberhasilan para atlet. Untuk mencapai prestasi yang tinggi sangat di perlukan pembelajaran teknik – teknik Tingkat tinggi juga, agar memudahkan atlet melancarkan strategi yang di inginkan.

Didalam olahraga taekwondo terdapat teknik – teknik tendangan yang beragam. Dari sekian banyak jenis tendangan dalam taekwondo, teknik tendangan *ijeung* menjadi salah satu teknik yang menarik dan sering dipakai di pertandingan, juga mampu menipu lawan jika tepat mengenai sasaran. Dalam teknik tendangan *ijeung* ini sasaran bisa mengarah ke kepala ataupun perut lawan. Di pertandingan zaman sekarang sering kali menggunakan tendangan *ijeung* ini kearah kepala lawan sehingga bisa menghasilkan tiga poin. Dalam segi teknik masih banyak atlet yang harus di perbaiki, seperti teknik dasar, spinning kick dan teknik lainnya. Terutama pada teknik tendangan *ijeung*. Masih banyak atlet yang melakukan tendangan *ijeung* ini tidak mengangkat lutut terlebih dahulu dan pinggang tidak berputar sehingga menjadikan teknik tendangan *ijeung* ini menjadi kurang sempurna.

Berdasarkan oberservasi di lapangan dan analisis di beberapa pertandingan seperti pertandingan Prabu Challenge pada bulan Januari 2024, Ganesha Open pada bulan maret 2024 dan pertandingan Internal antar UNJ pada bulan April 2024, Taekwondo Universitas Negeri Jakarta memiliki kualitas atlet yang sangat bagus. Tetapi melihat teknik atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta di lapangan sepertinya banyak yang mempunyai masalah terhadap teknik tendangan *ijeung*, dimana saat kejuaraan pelatih sering mengarahkan atlet untuk melakukan teknik *ijeung* disaat unggul poin maupun tertinggal poin. Karena teknik ini sangatlah bagus dan efisien untuk menipu lawan dan mendapatkan poin perut maupun poin kepala. Sering kali atlet melakukan kesalahan saat melakukan

teknik tendangan *ijeung*, seperti salah pengambilan tendangan ketika melakukan, kurangnya perputaran pinggang saat menendang, dan tendangan yang tidak tepat sasaran sehingga tidak menghasilkan poin. Bisa melakukan dengan sempurna teknik tendangan *ijeung* ini dapat memudahkan atlet untuk mendapatkan poin, dan juga memudahkan pelatih untuk menjalankan strategi seperti mengejar ketertinggalan poin, mendapatkan poin di awal dan bisa untuk mencolong poin ketika dalam posisi dekat dengan musuh.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan *ijeung* dengan baik dan benar membutuhkan teknik dasar yang bagus, mempunyai kelentukan pinggang, dan keseimbangan yang bagus. Dalam beladiri taekwondo terdapat banyak sekali teknik – teknik tendangan yang sangat beragam. Pertandingan taekwondo zaman sekarang di dalam negeri maupun di luar negeri, tendangan *ijeung* menjadi salah satu teknik tendangan yang digemari dan sering dipakai atlet – atlet elit, karena teknik tendangan *ijeung* ini sangat bagus dan efisien untuk mendapatkan poin. Teknik tendangan *ijeung* ini sering sekali dipakai untuk mengecoh lawan karena tendangan ini bisa mengarah ke perut ataupun ke kepala lawan, tendangan ini memiliki Tingkat kesulitan yang tinggi, karena harus diimbangi dengan akurasi yang tepat, keseimbangan dan kelentukan pinggang yang bagus agar bisa menguasai teknik tendangan *ijeung* ini.

Sering kali di *dojang* atau klub taekwondo dalam latihan langsung saja menendang *target* atau *box target* agar atlet tidak bosan atau anak didik senang jika langsung di kasih *target* dan *target box* sehingga jaranganya di perhatikan teknik tendangan dasar yang baik dan benar pada anak didik. Untuk memperoleh kualitas teknik tendangan *ijeung* yang baik maka atlet harus diberikan varisasi Latihan khusus untuk mempercepat peningkatan teknik tendangan *ijeung*.

Dari hasil pengamatan peneliti dan diskusi dengan ahli maupun pelatih, Latihan dasar dan variasi teknik tendangan *ijeung* ini masih sangat minim dan terbatas, terlihat pada atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta saat melakukan tendangan *ijeung* masih sering mengalami kesulitan seperti, kurangnya perputaran pinggang, putaran tumpuan dan tidak tepat sasaran, sehingga memudahkan musuh untuk membalas serangan, menghindar dan menangkis serangan. Oleh karena itu, seharusnya seorang atlet pada saat melakukan tendangan *ijeung* harus mengetahui timing yang tepat dan kelentukan pinggang yang bagus agar tendangan mudah menghasilkan poin dan menjadi efisien.

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas maka memberikan ide bagi peneliti untuk menciptakan model Latihan dan mengembangkan model Latihan teknik tendangan *ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang efektif dan efisien, agar atlet – atlet

dapat melakukan teknik tendangan *ijeung* dengan baik dan benar, dan dapat digunakan untuk pertandingan. Upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik tendangan *ijeung* para atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta diperlukan metode Latihan menggunakan alat maupun tanpa alat seperti target (kicking pad), resistance band, cone atau marker, alat tersebut sangat berfungsi untuk meningkatkan teknik tendangan *ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengembangkan model Latihan teknik tendangan *ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Konsep Pengembangan Model**

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013). Penelitian Pengembangan atau Research and Development (R & D) saat ini merupakan salah jenis penelitian yang banyak dilakukan karena mengingat pentingnya pengembangan ilmu pengetahuan untuk memberikan kemudahan bagi setiap pembelajaran yang dilaksanakan (Sugar Wanto, 2020).

### **Konsep Model Yang Dikembangkan**

Peneliti ini menggunakan metode ADDIE karena metode tersebut cocok dengan penelitian yang sedang dilakukan, metode referensinya sudah valid dan realibilitasnya bisa masuk ke dalam skripsi yang sedang di jalankan. Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat kelayakannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba. Dalam hal ini yang akan dikembangkan atau dibuat adalah model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Sehingga proses pembelajaran tendangan *Ijeung* tidak monoton dan atlet merasa tidak jenuh, model – model latihan yang telah dibuat dan dikembangkan dapat diterapkan pada materi tendangan *Ijeung*. Model – model yang telah dibuat dan dikembangkan lalu direvisi oleh dosen ahli dan pelatih ahli nantinya akan dijadikan sebagai buku panduan.

### **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. Saat ini taekwondo sangat digemari baik didalam negeri maupun luar negeri (Fisna Deska Puspitaningtias, 2020). Taekwondo memelihara pikiran dan tubuh dengan menciptakan harmoni di antara keduanya pelatihan fisik dan mental melalui penggunaan tangan dan kaki. Kata taekwondo menyampaikan arti penuh dari seni bela diri. *Tae* singkatan dari tendangan dasar, termasuk tendangan di udara. Kata *kwon* berarti “tinju yang menghalangi dan meninju.” Terakhir, kata *do* diterjemahkan menjadi filosofi perilaku yang dikembangkan melalui disiplin dan pelatihan tubuh dan pikiran (Yong & Kil, 2006).

### **Latihan**

Pengertian Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Kholil H., 2019). Menurut Siregar (2015: 5), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Bumpa (2009) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

### **Tendangan *Ijeung***

Seiring berjalannya waktu bentuk – bentuk tendangan dalam *Taekwondo* makin bervariasi, contohnya Tendangan *ijeung* merupakan salah satu tendangan rangkaian atau tendangan variasi dalam beladiri *taekwondo* yaitu variasi dari tendangan *ap chagi* dan *dollyo chagi* dan dimodifikasi dengan arah yang menekik kebawah, tendangan ini cukup sulit dilakukan tetapi tendangan *ijeung* ini bisa sangat mudah mendapatkan poin ketika bertanding, dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar jika mengenai sasaran.

Maka di pertandingan zaman sekarang banyak *taekwondoin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*. Power yang besar tersebut disebabkan oleh adanya perputaran pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai saat melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *ijeung* adalah bagian *bal deung* (punggung kaki). Sasaran pada teknik tendangan *ijeung* ada 2 yaitu mengarah ke perut dan mengarah ke kepala. dalam tendangan *ijeung* ada beberapa komponen fisik yang harus di perhatikan agar tendangan *ijeung* menjadi lebih sempurna yaitu, kelentukan pinggang,

akurasi, tendangan, keseimbangan pada tumpuan atau badan dan power tendangan agar dapat menghasilkan poin.

### **3. METODE PENELITIAN**

Menghasilkan model latihan teknik tendangan *Ijeung* yang dapat digunakan pelatih atau atlet sebagai bahan referensi latihan *ijeung* dalam cabang olahraga taekwondo, sehingga dapat dijadikan sebagai media untuk latihan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Metode ini digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu berupa pengembangan bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung*. Namun sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai langkah revisi produk. Model R & D pada penelitian ini menggunakan model ADDIE. Model Penelitian Pengembangan ADDIE sesuai namanya merupakan model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah/fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery dan Evaluations*). Model ADDIE dikembangkan oleh Dick and Carry pada tahun 1996 untuk merancang sistem pembelajaran (Taufik Rusmanaya, 2017).

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Pengembangan Model**

Hasil akhir dari penelitian ini adalah menghasilkan pengembangan bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, yang ditulis dalam bentuk buku panduan bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* tersebut. Buku tersebut menyajikan panduan bagaimana model latihan teknik tendangan *Ijeung* tersebut dapat dilakukan dan diperagakan oleh atlet Universitas Negeri Jakarta. Dimana diharapkan buku ini dapat menjadi referensi dan panduan bagi pelatih untuk dapat melatih dan mengembangkan, serta menambah khasanah tentang bentuk - bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Selain dari buku panduan penggunaan, hasil pengembangan bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta juga di buat dalam bentuk video. Video ini menampilkan bagaimana cara melakukan bentuk latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta.

Model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta ini telah melalui validasi ahli, revisi desain dan ujicoba langsung di lapangan. Tujuan dari bentuk latihan ini dibuat yaitu untuk membantu dan memudahkan para pelatih dalam memberikan bentuk – bentuk latihan teknik tendangan, terutama dalam melatih teknik tendangan *Ijeung* untuk atlet Universitas Negeri Jakarta. Model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta dibuat dengan tujuan untuk memberikan variasi latihan teknik tendangan kepada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dapat digunakan sesuai dengan situasi dan kondisi saat latihan serta pertandingan.

### **Hasil Analisis Kebutuhan**

Model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta 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 Universitas Negeri Jakarta. Wawancara juga dilakukan kepada pelatih dan atlet untuk mengetahui tanggapan mereka terkait model latihan teknik tendangan *Ijeung*, bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* yang pernah diberikan,kekurangan yang dimiliki dari bentuk model latihan *Ijeung* yang sudah ada, dan lain – lain. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan tersebut, maka diperoleh tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta.

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 tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, serta bagaimana model latihan *Ijeung* yang diberikan hingga saat ini. Hasil dari data observasi dan wawancara yang dilakukan di lapangan oleh peneliti, dikumpulkan kemudian di deskripsikan dan di analisis sehingga hasil ini bersifat menggambarkan tujuan dari analisis kebutuhan akan pentingnya dikembangkan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

#### **a. Draft Model Awal**

Berdasarkan analisis masalah yang telah dilakukan terkait model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, maka dibuatlah rancangan atau desain produk model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Produk atau desain awal berjumlah 17 model latihan *Ijeung*.

**b. Model Final**

Desain produk awal model latihan teknik tendangan *Ijeung* berjumlah 17 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 tendangan *Ijeung* berjumlah 17 bentuk latihan yang dianggap layak dan bisa untuk dilakukan uji coba produk.

**Kelayakan Model**

Setelah melakukan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara serta pengembangan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta 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 tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Adapun 3 orang ahli di bidang taekwondo tersebut yaitu Bapak **Reggie Reginald, S.T, M.Pd** lalu Bapak **Imam Azizul Hartas, S.Pd** dan Bapak **Fariz Pahlevi, S.Pd**. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dikembangkan sehingga layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Hasil evaluasi kepada tiga ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, keterangan, ukuran area latihan, pelaksanaan, dan gambar model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada taekwondo Universitas Negeri Jakarta, 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 tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dikembangkan. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan draft awal rancangan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa draft rancangan awal bentuk model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, angket penilaian dan saran terhadap rancangan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dikembangkan.

Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyakatan bahwa ada 17 model latihan yang layak untuk di uji cobakan dari 17 model latihan yang telah dirancang. Semua model latihan yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa bentuk latihan yang harus di revisi lagi. Revisi pada bentuk latihan tersebut dimaksudkan agar bentuk tersebut lebih baik lagi.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan, ada 17 model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang layak dan dapat digunakan dalam latihan untuk melatih tendangan. . Dari validasi ahli, terdapat beberapa saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan. Adapun saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta, diantaranya:

- a. Perbaiki urutan model latihan agar lebih berurutan dari yang mudah hingga yang sulit.
- b. Urutan cara pelaksanaan dan kata – kata nya harus lebih mudah di pahami.
- c. Perbaiki pada gambar yang kurang jelas agar di perbaiki menjadi lebih jelas.

Setelah dievaluasi oleh ahli dan di dapat 17 model latihan yang dianggap layak, maka model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang di buat oleh peneliti dilanjutkan ke langkah berikutnya yaitu uji coba model latihan. Uji coba dilakukan pada atlet Universitas Negeri Jakarta pada bulan Mei 2024. Subyek yang melakukan uji coba model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta sebanyak 15 orang.

Uji coba model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta dilakukan di lapangan Rusunawa Kampus B UNJ , Jakarta Timur. Selain itu, peneliti juga menyebarkan angket berupa kemenarikan dari bentuk latihan tersebut kepada 15 orang atlet yang melakukan model latihan tendangan *Ijeung*. Berikut ini adalah hasil angket tentang kemenarikan pada atlet dari ujicoba model latihan tendangan *Ijeung* yaitu :

**Tabel 1.** Hasil Analisis data uji coba Model Latihan Teknik Tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta

No.	Variable	Skor Hasil	Skor Maksimum	%	Keterangan
1.	Kemenarikan	1102	1275	73.47%	Baik

## **Pembahasan**

Bentuk model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam melatih teknik dasar tendangan *Ijeung*. Berdasarkan uji ahli dan berdasarkan hasil angket uji coba model latihan tentang kemenarikan dan kemudahan menilai bahwa model latihan tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta ini bisa digunakan, mudah dan menarik. Adapun beberapa keunggulan yang dimiliki bentuk latihan ini adalah:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet taekwondo universitas Negeri Jakarta.
- b. Latihan ini tidak hanya melatih teknik tendangan namun juga melatih beberapa komponen fisik seperti kelentukan, akurasi dan kekuatan.
- c. Dapat membentuk teknik yang baik pada tendangan *Ijeung* dan sesuai dengan mekanika gerak yang tepat.

Berdasarkan dari kelebihan model latihan tendangan *Ijeung* ini, dapat terlihat bahwa model latihan tendangan *Ijeung* sudah sesuai jika diberikan kepada atlet Universitas Negeri Jakarta karena memiliki biomekanika gerak tendangan yang tepat. Selain itu mereka juga cukup aktif dan memiliki banyak energi sehingga mereka penuh semangat serta senang melakukan kegiatan yang sulit dan menantang.

Namun ternyata bentuk latihan ini juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu dilakukan perbaikan atau penyempurnaan. Adapun kekurangan dari bentuk latihan ini adalah:

- a. Latihan ini cukup sulit jika atlet belum mempunyai biomotorik yang baik atau atlet baru memulai latihan taekwondo.
- b. Bentuk latihan tendangan ini memiliki resiko cedera jika dilakukan oleh atlet anak – anak yang tidak diawasi oleh pelatih.

Berdasarkan analisis kekurangan produk diatas, maka diharapkan penelitian berikutnya lebih dapat melakukan penyempurnaan model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Mungkin bentuk latihan yang dikembangkan nantinya lebih mudah sehingga bisa juga digunakan untuk atlet yang baru memulai. Akan tetapi, dengan adanya model latihan - latihan tendangan *Ijeung*, diharapkan atlet taekwondo akan lebih mudah belajar teknik tendangan *Ijeung* dan mengetahui gerak dasar yang benar maupun komponen fisik yang dibutuhkan dalam tendangan *Ijeung*.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta layak digunakan dalam latihan taekwondo. Berdasarkan validasi ahli, maka diperoleh 17 model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet Universitas Negeri Jakarta yang dianggap layak dan bisa digunakan untuk melatih tendangan.

Akan tetapi, dengan adanya model latihan - latihan tendangan *Ijeung*, diharapkan atlet taekwondo akan lebih mudah belajar teknik tendangan *Ijeung* dan mengetahui gerak dasar yang benar maupun komponen fisik yang dibutuhkan dalam tendangan *Ijeung*

## DAFTAR REFERENSI

- Amansyah & Daulay, B (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. 3(5), 42–48. Badan penerbit UNM
- Bafirman (2019) Pembentukan Kondisi Fisik. Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi PT Raja Grafindo Persada Depok
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training. United State of America: Human Kinetics.*
- Bret. Contreras (2014) *Body Weight Strength Training Anatomy : United stated of america .Human Kinetics*
- Danang A.S. (2020). Jurnal kejaora kesehatan jasmani dan olahraga. Prodi Penjas dan rekreasi Universitas PGRI Banyuwangi
- Dikdik Zafar Sidik (2010) Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi. E-ISSN: 2746-8674
- Fisna Deska Puspitaningtias,(2020). Taekowondo *book development poomsae taegeuk 1 to 8.*
- Gerd Gatzweiler (2016) *Handbuch Taekwondo teknik training. meyer dan meyer verlag.*
- Hanafi. (2017). Konsep penelitian r & d dalam bidang pendidikan. m(1989), 129–150.
- Herman Subarjah & Agus R (2020) Jurnal Dunia Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia E-ISSN: 2746-8674
- H.Suryana P (2004) taekwondo Teknik dasar, poomsae, dan peraturan pertandingan. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kholil H (2019). Pengembangan\_Model\_Latihan\_Fleksibilitas. I.K. Budaya Astra, I.G. Suwiwa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia
- Iolia M. (2020). hakikat taekwondo. 6–28. *taekowondo book development poomsae taegeuk 1 to 8*

- Maydiantoro, A. (2020). Model Penelitian Pengembangan. *Chemistry Education Review (CER)*, 3(2), 185.
- Mulyatiningsih, (2018). Pengembangan model pembelajaran Endang Mulyatiningsih.
- Norman Link and Lily Chou (2011) *the anatomy of martial arts. An Illustrated Guide to the Muscles Used in Key Kicks, Strikes & Throws. Ulysses.*
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet *Kyorugi*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang.
- Sugar Wanto (2020). Kupas tuntas penelitian pengembangan model. 3(2). pengembangan model pembelajaran
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Alfabeta cv bandung, Anggota Ikatan Penerbit Indonesia
- Taufik Rusmanaya (2017) Model pembelajaran addie, integrasi pedati Widina bhakti persada bandung (Grup CV. Widina Media Utama)
- Wahyuni (2021) peningkatan pengetahuan tentang penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu dalam Olahraga
- Yong, M., & Kil, S. (2006). *Competitive Taekwondo.kills taekwondo center human kinetics*