

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DEOL OCHAGI*
MELALUI METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* PADA ATLET
PRA-JUNIOR PUTRA USIA 10-13 TAHUN TNT CLUB**

Boy Indrayana
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi
boy_indrayana@unja.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan *Deol Ochagi* melalui metode latihan *Circuit Training* pada atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Olahraga (*sport Action Research*) yang dilakukan terhadap 12 orang atlet, dengan teknik pengambilan sampel didasarkan pada PTK (penelitian tindakan kelas) dalam olahraga. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan I siklus selama 2 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 6 kali pertemuan dalam I siklus. Dalam 6 kali pertemuan diberikan latihan *circuit training* pada setiap kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan cara paparan data dan reduksi data. Berdasarkan table deskripsi hasil test awal (*Pre-test*) kemampuan tendangan *Deol Ochagi*, dapat dilihat bahwa kemampuan tendangan atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club masih tergolong rendah. Dari 12 orang atlet yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 3 atlet (25%) yang memiliki ketuntasan hasil latihan, sedangkan selebihnya yaitu 9 atlet (75%) belum memiliki ketuntasan hasil latihan. Hasil penelitian pada siklus I dapat dilihat peningkatan yang signifikan sehingga tidak perlu dilakukan siklus II. Pada tes hasil latihan I nilai rata-rata atlet yaitu 81.07 dengan tingkat ketuntasan 91.6%. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode latihan *Circuit Training* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Deol Ochagi* pada atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *Circuit Training* dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan terhadap kemampuan tendangan *Deol Ochagi* atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club.

Kata kunci : Metode Latihan *Circuit Training* dan Kemampuan Tendangan *DeolOchagi*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak. Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu untuk latihan, alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu Negara atau bangsa. Proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang.

Menurut Sajoto, (1995:1) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk kegiatan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk prestasi.

Salah satu tujuan olahraga adalah meraih prestasi. Untuk memperoleh prestasi tersebut tidak mudah, membutuhkan waktu dan proses, serta pembinaan yang intensif. Prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Hasil tersebut terlihat dari kemampuan fisik dan keterampilan motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang dipertandingkan beladiri termasuk olahraga yang dipertandingkan. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia antara lain Pencak Silat (Indonesia), Taekwondo (Korea), Wushu (Cina), Karate (Jepang), Kempo (Jepang) dan masih banyak lagi beladiri yang berkembang di Indonesia.

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Seperti halnya cabang olahraga beladiri yaitu *taekwondo*, dalam mencapai suatu prestasi terlebih dahulu dimulai dengan pembinaan kondisi fisik para atlet, disamping komponen teknik, taktik dan mental. Teknik merupakan salah satu

komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga oleh sebab itu, komponen teknik harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga.

Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan. Selain itu, antara teknik dan kondisi fisik mempunyai kaitan satu sama lain. Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan.

Cabang olahraga *taekwondo* pada umumnya menekankan tendangan dari pada pukulan. teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan-latihan yang terprogram teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar. Dalam melakukan tendangan, diperlukan suatu kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang prima untuk menendang.

Taekwondo mempunyai tendangan dasar yang harus dikuasai yaitu; *Ap Chagi*, *Dolyo Chagi*, *Yeop Chagi*, dan *Deol ochagi*. *Ap chagi*, *Yeop chagi* dan *Dolyo Chagi* mengarah pada dua sasaran yaitu *eolgol* (kepala) dan *momtong* (batang tubuh/perut dan dada). Sedangkan *Deol ochagi* mengarah pada sasaran tendangan kepala, tulang belikat, dada. Tendangan *Deol Ochagi* sangat tepat digunakan dalam pertandingan karena dalam pertandingan tendangan ini harusnya digunakan atlet untuk menghadapi lawannya sehingga dapat mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada atlet pra-junior putra usia 10-13 TNT club tersebut, setelah melakukan observasi beberapa kali, peneliti melihat para atlet yang berlatih memiliki basik yang kurang baik atau dapat dikatakan teknik yang mereka lakukan masih kurang, para atlet sudah mengetahui

bagaimana teknik dasar tendangan tetapi mereka tidak dapat melakukan dengan efektif dan efisien, khususnya tendangan *Deol Ochagi*. Hal ini terlihat dari ketika mereka sparing terkadang lutut mereka tidak ditekuk pada saat akan mengangkat lurus keatas sehingga menyangkut ke body lawan, ketika menendang titik berat badan tidak berada pada bidang tumpuan, tumpuan kaki cenderung ditekuk dan posisi badan ketika menendang bungkuk, mengakibatkan posisi badan tidak seimbang sehingga tendangan tidak tepat mengenai sasaran dengan tepat.

Hal tersebut bukan hanya terjadi di club saja, tetapi terbawa sampai ke arena pertandingan, akibatnya atlet *taekwondo* tersebut mengalami penurunan prestasi, dimana ketika bertanding mereka sering mengalami kekalahan. Penyebab kekalahan tersebut disebabkan kondisi atlet yang kurang menguasai teknik menendang. Walaupun mereka mengetahui cara melakukan teknik dasar tendangan, tetapi ketika melakukannya teknik tersebut masih kurang baik.

Dari situasi demikian, penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang teknik tendangan khususnya tendangan *Deol Ochagi* dalam *Taekwondo*. Yang mana peneliti akan berusaha untuk memperbaiki teknik tendangan tersebut, walaupun atlet sudah mengetahui teknik dasar tendangan *Deol Ochagi* yang dalam pelaksanaan gerakan masih sangat kurang baik. Maka dari penelitian ini penulis mencoba memberikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training*.

Harsono (1988:226) berpendapat *Circuit Training* sebagai suatu sistem yang memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh. Karena itu bentuk-bentuk latihan dari *Circuit Training* biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Bentuk latihan ini biasanya dilakukan dalam bentuk lingkaran, karena itu latihan ini disebut *Circuit Training*. Pelaksanaannya yaitu dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos atau station, misalnya 10 pos. Di setiap pos atlet harus melakukan suatu bentuk latihan tertentu. Kemudian menurut Sarwono (dalam jurnal Dewi, 2014: 12) latihan *Circuit Training* merupakan bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu.

Menurut Sajoto (1995:83) program latihan *Circuit Training* berbeda dengan program-program latihan yang lain, terutama dalam segi pelaksanaannya. Dimana pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa “stasiun” dan disetiap stasiun itu seorang atlet melakukan jenis latihan yang ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun dengan dosis yang telah ditetapkan.

Dari penghaturan seperti di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Circuit Training* adalah program latihan yang terdiri dari beberapa pos/stasiun, yang disusun untuk satu putaran latihan dimana tiap pos/stasiun mempunyai gerakan/jenis latihan sendiri.

Circuit training di ciptakan oleh *Morgan* dan *Adamson* pada tahun 1953 di *University Of Leeds di Inggris* (*Wilmore:1977*) yang dikutip oleh *Harsono* (1988:227), metode ini menjadi semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih – pelatih olahraga, ahli – ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen – komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen – komponen fisik lainnya. Karena itu bentuk – bentuk latihan dalam *circuit training* biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik.

Harsono (1988:227) mengemukakan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem *Circuit* adalah:

1. meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat.
2. setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing
3. setiap atlet dapat mengkoreksi kemajuannya sendiri
4. latihan mudah di awasi
5. hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Bompa (1994) menyarankan bahwa dalam mengembangkan program *circuit training* harus memperhatikan karakteristik berikut ini:

1. *Circuit* pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total lama latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
2. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikuti sertakan secara simultan.
3. *Circuit* harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
4. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
5. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan *circuit* dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
6. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikuti sertakan secara simultan.
7. Interval istirahat diantara *circuit* kira-kira dua menit tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah nadi di bawah 120 kali, *circuit* lanjutan dapat dimulai.

Program *circuit training* yang menggunakan beban yang ringan dapat dikombinasikan dengan olahraga aerobik seperti lari. *Circuit training* biasa dilakukan di tempat terbuka (*outbond*) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya menekankan pada latihan kekuatan dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya.

Metode ini terdiri dari beberapa pos, dan setiap pos diberikan bentuk latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan latihan, sehingga latihan yang diberikan dengan menggunakan metode ini dapat meningkatkan tendangan *Deol Ochagi* pada atlet pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club.

Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan pada penelitian ini yaitu “Penerapan metode *Circuit Training* dapat meningkatkan kemampuan Tendangan *Deol Ochagi* pada atlet Taekwondo pra-junior usia 10-13 tahun TNT Club.

METODELOGI PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan *Deol Ochagi* melalui metode *Circuit Training* pada atlet pra-junior putra usia 10-13 Tahun TNT Club

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club. Jumlah atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club adalah sebanyak 12 orang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Dojang Taekwondo TNT Club. Waktupenelitian akan dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi latihan 3 x seminggu yaitu pada hari rabu, sabtu, dan minggu.

Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis penelitian ini, langkah pertama dalam menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode Penelitian Tindakan Olahraga maka penelitian ini akan dilakukan dalam beberapa tahap yang berupa siklus tapi sebelum masuk ke siklus terlebih dahulu melakukan kegiatan sebagai berikut.

Atlet yang dijadikan subjek penelitian diarahkan untuk melakukan pretes yaitu melakukan tendangan *Deol Ochagi* dan hasil tes atlet tersebut dijadikan hasil tes awal dalam penelitian ini, sedangkan yang dijadikan penilaian adalah teknik tendangan. Setelah didapat hasil pretes tersebut kemudian diadakan observasi dan evaluasi untuk melihat permasalahan yang ada yang selama ini

menyebabkan rendahnya keterampilan atlet dalam melakukan teknik tendangan *Deol Ochagi*. Setelah itu masuk kedalam siklus yang dimaksud :

Siklus I

a. Tahap Perencanaan Tindakan I

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan, peneliti berkolaborasi dengan pelatih untuk membuat program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet dengan menggunakan metode *Circuit Training* , yaitu :

1. Peneliti melakukan analisis rancangan program latihan dengan menggunakan metode *circuit training* yang akan diberikan kepada atlet.
2. Membuat rencana program latihan dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTO.
3. Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTO, penilaian teknik tendangan *Deol Ochagi*.
4. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu proses latihan.
5. Menyusun alat evaluasi latihan.

Selanjutnya menentukan rencana alternatif tindakan.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan terhadap atlet. Pada tahap ini peneliti melaksanakan program latihan dilapangan dengan langkah – langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan. Pelatih menjelaskan kepada atlet bagaimana pelaksanaan program latihan dengan metode *Circuit Training*. Pelatih menjelaskan kepada atlet tentang pelaksanaan *Circuit Training*. Latihan ini terdiri dari 6 pos, setiap pos mempunyai bentuk latihan yang berbeda dengan tujuan yang sama yaitu meningkatkan teknik tendangan. Adapun bentuk latihan tersebut adalah: Pos satu atlet melakukan split berpasangan, Pos dua atlet melakukan split dengan berjalan sepanjang 10 meter yang, Pos empat atlet melakukan gerakan apolyo chagi/ mengayunkan kaki keatas setinggi kepala dijatuhkan tanpa hentakan, Pos tiga atlet mengangkat lutut tinggi sampai ke dada dengan bergantian kaki,

Pos lima atlet melakukan tendangan *Deol Ochagi* dengan sasaran target/*pyongyo*, Pos enam atlet melakukan tendangan step satu *Deol Ochagi* dengan menggunakan sasaran target/*pyongyo* yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan.

2. Melaksanakan program latihan mulai dari pemanasan (*warming up*), inti latihan, pendinginan (*cooling down*).
3. Penilaian dilakukan selama latihan berlangsung.
4. Menarik kesimpulan

c. Pengamatan Tindakan I atau observasi

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Peneliti bertugas sebagai pengamat, mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi latihan sudah terlaksana sesuai dengan program latihan ketika tindakan dilakukan.

d. Refleksi I

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes hasil latihan I. Ketika hasil refleksi tidak terjadi peningkatan 75%, maka dilanjutkan siklus II

Instrumen Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan portofolio tes tendangan *Deol Ochagi*. dalam tes ini atlet diminta melakukan teknik tendangan *Deol Ochagi* (sikap awal, posisi kaki dan badan, dan posisi akhir).

Tes Tendangan *Deol Ochagi*

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil tendangan dengan teknik yang benar

b. Peralatan:

Peralatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah :

- Peluit
- Target/*pyongyo*
- Lembar penilaian

- Stopwatch
- Alat tulis

c. Pelaksanaan :

Pelaksanaan penelitian tes tendangan *Deol Ochagi* adalah:

- Atlet dibariskan
- Atlet diminta melakukan tes tendangan *Deol Ochagi*
- Tes pelaksanaan tendangan *Deol Ochagi* dilakukan 3 kali tendangan untuk melakukan pemanasan tendangan.

d. Penilaian :

Teknik penilaian dalam pelaksanaan tendangan *Deol Ochagi* adalah:

- Untuk mengambil data proses tendangan *Deol Ochagi* hanya dilakukan tes saja.
- Peneliti dibantu oleh pelatih club dan beberapa orang asisten pelatih dengan menggunakan portofolio.

Aspek penilaian dan besaran skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah dibuat dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1 dan total skor maksimum dari semua item adalah 48 seperti yang dilihat dari tabel yang dibawah.

TABEL 3.1

PORTOFOLIO PENILAIAN TEKNIK TENDANGAN *DEOL OCHAGI*

Nama :

Tingkat :

Indikator Tendangan <i>Deol Ochagi</i>	Deskriptor Penilaian Tendangan <i>Deol Ochagi</i>	Penilaian			
		1	2	3	4
1. Sikap Awal	a. Posisi siap b. Posisi tangan di dada c. Kuda – kuda apsoegi d. Pandangan mata pada sasaran				

<p>2. Posisi Kaki dan badan</p>	<p>a. Angkat kaki rata – rata air (membentuk huruf L terbalik)</p> <p>b. Arah telapak kaki sejajar dengan arah kaki untuk menendang</p> <p>c. Ketika menendang titik berat badan berada pada bidang tumpuan, tumpuan kaki tegak lurus/tidak ditekuk</p> <p>d. Angkat kaki setinggi mungkin mengarah ke kepala diturunkan dengan hentakan ke arah sasaran</p> <p>Posisi badan saat menendang tegak lurus</p>				
<p>3. Sikap Akhir</p>	<p>a. Posisi kaki setelah menendang diletakkan di depan kaki tumpuan</p> <p>b. Kembali pada posisi siap</p> <p>c. Kuda-kuda apsoegi</p> <p>d. Posisi tangan tetap di dada</p>				

Instrument tendangan *Deol Ochagi* diatas akan di validasi oleh tenaga ahli sesuai bidangnya,yaitu :

Aspek Penilaian :

Adapun kriteria untuk skor atlet dalam mengikuti latihan tendangan *Deol Ochagi* dan mengetahui hasil latihan atlet disesuaikan dengan indikator penilaian seperti yang tertera di bawah ini:

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Baik Sekali

Teknik Analisis Data

Analisa data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

1. Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan, dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan Reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan atlet dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan tersebut.

2. Paparan data

Data Dalam penelitian ini data yang diperoleh dari hasil latihan atlet dipaparkan dalam bentuk table dengan menggunakan rumus yang sudah ditetapkan. Untuk mengetahui persentase kemampuan atlet digunakan rumus:

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

PPH : Nilai persen yang dicari atau diharapkan

B : Skor mentah yang diperoleh

N : skor maksimum(48)

100 : Bilangan tetap

Dengan kriteria :

$0 \leq KKM < 70$ = Atlet belum tuntas dalam latihan

$70 \leq KKM \leq 100$ = Atlet sudah tuntas dalam latihan

(Nurkencana, dalam jurnal Azizah, Layla 2012 : 39)

Dari uraian di atas, dapat diketahui atlet yang belum tuntas dalam latihan secara individu. Selanjutnya, dapat juga diketahui apakah ketuntasan latihan atlet secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari presentase atlet yang sudah tuntas dalam latihan dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$PKK = \frac{\text{banyak atlet yang kkm} \geq 70\%}{\text{banyak atlet keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan :

PKK = Presentase Ketuntasan Klasikal

Berdasarkan kriteria ketuntasan latihan, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil $\geq 70\%$, maka ketuntasan latihan secara klasikal telah tercapai. (Suryosubroto, dalam jurnal Azizah, Layla 2013 : 40).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa setelah diberikan tindakan pada siklus I sebanyak 6 kali pertemuan dalam dua minggu, atlet diberikan tes hasil kemampuan tendangan yang kemudian diperoleh sebanyak 11 orang atlet telah mencapai tingkat ketuntasan hasil latihan sedangkan 1 orang atlet tidak tuntas. Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata nilai hasil latihan atlet pada siklus I adalah 81,07 dengan tingkat ketuntasan secara klasikal atlet sebesar 91.6%. Ini berarti terlihat ada peningkatan yang cukup signifikan pada siklus I sehingga tidak dilanjutkan ke siklus II.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari tes awal sampai dilakukannya siklus I serta dilakukannya penelitian melalui lembar observasi terjadi peningkatan, dalam hal ini dapat dikatakan melalui metode latihan *Circuit Training* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Deol Ocahgi* pada atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club.

Ketuntasan didapatkan dengan alasan:

1. Latihan *Circuit Training* di fokuskan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Deol Ocahgi*
2. Setiap gerakan yang salah langsung diberikan perlakuan, ataupun evaluasi untuk memberikan solusi sehingga atlet paham dengan gerakan yang benar.

Tabel 4.2. Deskripsi Hasil Ketuntasan Klasikal

Siklus	Tidak Tuntas	Tuntas	Presentase Nilai Rata-rata	Keterangan
Tes awal	9	3	25%	Tidak Tuntas
Siklus 1	1	11	91.6%	Tuntas

Dari 12 atlet terdapat 3 atlet yang telah mencapai tingkat ketuntasan hasil latihan sedangkan 9 atlet belum tuntas hasil latihan dengan nilai rata-rata 25%. Kemudian, siklus I diberikan perlakuan selama 6 kali pertemuan dan pada akhirnya dilakukan penilaian terhadap tendangan *Deol Ochagi*, terdapat 11 atlet yang tuntas dengan hasil latihannya dengan nilai rata-rata 91.6%.

Table 4.3

Ketuntasan Perorangan

No	Nama	Pre-Test	Kategori	Post-Test (siklus I)	Kategori
1	Exel Harenaki H	62.5	Tidak tuntas	77.08	Tuntas
2	Eriko	58.33	Tidak tuntas	66.67	Tidak tuntas
3	Fadillah saputra	66.67	Tidak tuntas	77.08	Tuntas
4	Bayu setiawan	79.16	Tuntas	87.5	Tuntas
5	M. Arik	68.75	Tidak tuntas	81.25	Tuntas
6	Marcelino	77.08	Tuntas	85.41	Tuntas
7	Marco Filbert	64.58	Tidak tuntas	79.16	Tuntas
8	M. Deni Akbar	66.67	Tidak tuntas	83.33	Tuntas
9	Rio Handika	79.16	Tuntas	89.58	Tuntas
10	Rizky Firmansyah	66.67	Tidak tuntas	81.25	Tuntas
11	Rizky wasalam	66.67	Tidak tuntas	83.33	Tidak tuntas

12	Yudistira	68.75	Tidak tuntas	81.25	Tuntas
	Jumlah	824,99		972,89	
	Rata-rata	68,74		81,07	

Berdasarkan tabel deskripsi hasil *Post-test I* di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan tendangan *Deol Ochagi* ternyata telah meningkat. Dari 12 atlet yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah ada 11 atlet (92%) yang memiliki ketuntasan atau keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang atlet (8.3%) masih belum memiliki ketuntasan atau keberhasilan latihan. Untuk melihat lebih jelas mengenai data hasil latihan siklus I dan data perkembangan hasil latihan siklus I dapat dilihat pada lampiran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebelum siklus I pada atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT CLUB permasalahan yang terjadi adalah kemampuan tendangan *Deol Ochagi* atlet belum semuanya dikategorikan baik. Dari 12 atlet hanya 3 atlet yang mempunyai ketuntasan hasil latihan, sedangkan 9 atlet lagi belum memiliki ketuntasan hasil latihan tendangan *Deol Ochagi*. Pada siklus I setelah diberikan latihan *Circuit Training* menunjukkan bahwa tendangan *Deol Ochagi* dari 12 atlet, 91.6% (11 orang) atlet yang tuntas dalam latihannya dan 8.3% (1 orang) yang tidak tuntas dalam latihannya sehingga tidak dilanjutkan untuk siklus II karena pada siklus I sudah terjadi peningkatan. Peningkatan terjadi disebabkan oleh :

- a. Dalam latihan atlet serius dalam melakukan gerak dan memahami materi yang diberikan.
- b. Dalam memperbaiki gerakan pelatih dan peneliti langsung memberikan solusi terhadap kesalahan yang diperbuat oleh atlet.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Circuit Training* dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan

terhadap tendangan *Deol Ochagi* pada atlet taekwondo pra-junior putra usia 10-13 tahun TNT Club.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada atlet untuk terus melatih dirinya untuk mengikuri latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik dan karena dengan pemahaman yang baik maka proses latihan akan dapat berjalan dengan baik lagi.
2. Kepada pelatih taekwondo TNT Club juga dapat diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik dan tidak membosankan seperti metode latihan *Circuit Training* sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih efektif, tidak membosankan dan lebih menyenangkan.
3. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa atlet yang kurang memahami jenis-jenis latihan yang ada di beberapa pos dalam *Circuit*, disarankan para pelatih agar selalu menerapkan metode latihan *Circuit Training*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNJA , kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hamper sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan *Circuit Training*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (edisi revisi) Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.

Azizah, Layla.2012.*Meningkatkan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Melalui Metode Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Club Ptc Binjai Tahun 2012*: Universitas Negeri Medan

Dofi, Bellavia Ariesta. 2014. *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta : PT Golden Terayon.

Harijanto, Alex dkk. 1999. *Pengantar Teknik Dasar Taekwondo*. Yogyakarta.

Harsono.1988.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Hidayah, Nur.2013.*Panduan Praktis Penyusunan dan Pelaporan PTK (penelitian tindakan kelas)*.Jakarta:Prestasi Pustaka..

Manihuruk, Imral.2013. *Meningkatkan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dengan Latihan Circuit Training Karateka Dojo GOKASI SMA Negeri I Purba Kabupaten Simalungun Tahun2013*: Universitas Negeri Medan.

Kristyanto,Agus.2010.*Penelitian Tindakan Kelas PENJAS*: Universitas Negeri Semarang.

Pate,1993.*Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*.Semarang:IKIP Semarang.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Semarang : Dahara Prize.

Sembiring, Riswanta.2013.*Meningkatkan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Pra-Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013*: Universitas Negri Medan.

Sofyan, M. 2009. *Beladiri*. Jakarta : CV. Ricardo

Suryadi, V Yoyok. 2002. *Taekwondo, Poomse Tae Jeuk*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Syafruddin.2011.*Ilmu Kepeatihan Olahraga*.Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga.Padang:UNP PRESS.

Tim Penyusun. (2015). *Pedoman Penulisan Skripsi*. FIK.UNJA.

eprints.uny.ac.id/9299/3/.pdf diakses pada tanggal 20 juli 2016 pukul 19:00 WIB

Boy Indrayana : Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Deol Uchagi* Melalui Metode Latihan *Circuit Training*

<http://eprints.ung.ac.id/pdf> diakses pada tanggal 20 juli 2016 pukul 19:00 WIB

<http://gambar-taekwondo.com/2011/08/tendangan-dalam-taekwondo.html> diakses pada tanggal 20 juli 2016 pukul 16:03 WIB

<http://skulwork-nytha.blogspot.com/2012/03/tentang-circuit-training.html> diakses pada tanggal 23 juli 2016 pada jam 14:00

<http://taekwondo-center.blogspot.com/2011/08/tendangan-dasar-dalam-taekwondo.html> diakses pada tanggal 20 juli 2016

<https://www.academia.edu/8622083/metode-dan-priodisasi-latihan> diakses pada tanggal 20 juli 2016

www.taekwondoline.com.cn diakses pada tanggal 23 april 2016 jam 14:20 WIB