



## Pengaruh Latihan Motor Ability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa Sekolah Menengah Atas

Annisa Juliana Djaffar<sup>1</sup>, Febi Kurniawan<sup>2</sup>, Ega Trisna Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>2,3</sup>Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

Received: 8 Agustus 2022

Revised: 12 Agustus 2022

Accepted: 18 Agustus 2022

### Abstract

*In this study aims to determine and analyze in hypothesis testing regarding the Effect of Motor Ability Exercise on Basic Technical Ability in Taekwondo Extracurricular SMAN 1 Pusanagara. The approach used in this research is a approach quantitative and for the method in the form of experiments. For population and sample in this study were 12 students who took extracurricular. Instruments that used in this study in the form of a Motor Ability Test which will later used as an exercise concept to determine students' motor skills. Data processing in this study was assisted by using the SPSS application by using the SPSS application normality test formula (Kolmogorov-Smirnov), homogeneity test and t-test in pairs. From the calculation, it can be concluded that the six items tested all have significant value. On Normality Test (Kolmogorov-Smirnov) all are normally distributed with a value > 0.05. In the homogeneity test, performed calculations and the results on the same sample variance (homogeneous). In the paired t-test of the hypothesis in this study the results are H0 which means The Effect of Motor Ability Training on Basic Technical Ability In Taekwondo Extracurricular SMAN 1 Pusanagara.*

**Keywords:** Motor Ability, Extracurricular, Taekwondo

(\*) Corresponding Author: [icha78263@gmail.com](mailto:icha78263@gmail.com). HP. 089639596294

**How to Cite:** Djaffar, A., Kurniawan, F., & Rahayu, E. (2022). Pengaruh Latihan Motor Ability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Ekstrakurikuler Taekwondo Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 79-82. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7058920>

## INTRODUCTION

Masalah yang terdapat pada pembelajaran Pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah selama pembelajaran jarak jauh para peserta didik hanya belajar dirumah menggunakan media elektronik berupa laptop maupun handphone yang mengakibatkan pembelajaran ini menjadi kurang efektif sehingga para peserta didik tidak mendapatkan pembelajaran praktik secara langsung.

Kurang nya wawasan siswa dalam praktik membuat banyak siswa sulit untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Selain teori, praktik juga perlu dilakukan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani agar perkembangan motoric siswa seimbang dan bisa membantu perkembangan siswa. Dari masalah tersebut, ekstrakurikuler yang disediakan sekolah menjadi sarana lain agar para peserta didik mendapatkan materi praktik dalam sebuah pembelajaran Pendidikan jasmani. Ekstrakurikuler olahraga termasuk yang disediakan sekolah, jadi meski pembelajaran jarak jauh di lakukan dirumah tetapi kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih dilakukan.

SMAN 1 Pusakanagara sebagai fasilitator bagi siswa yang mempunyai minat, bakat dan potensi dalam bidang olahraga yang diadakan sekolah. Ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Pusakanagara berbagai macam seperti futsal, basket, voli, pencak silat, taekwondo, dan masih banyak lagi cabang olahraga lainnya. Para siswa berhak memilih ekstrakurikuler olahraga yang telah disediakan sekolah sesuai dengan minat, bakat dan potensi siswa nya. Prestasi sekolah menjadi meningkat dengan adanya ekstrakurikuler olahraga, tidak lagi prestasi akademik tetapi juga ada prestasi non akademik.

Manfaat di selenggarakan ekstrakurikuler Taekwondo juga untuk melatih perkembangan gerak motorik pada siswa. Manusia tidak dapat lepas dari yang disebut gerak, karena dalam sebuah aktivitas maupun olahraga manusia harus bergerak sesuai kebutuhannya. Hal tersebut dapat menunjukkan tingkah laku dan pola gerak yang berbeda antara manusia yang sering melakukan aktivitas gerak dengan manusia yang jarang melakukan aktivitas gerak atau diam. Begitu pula dengan dampak yang dihasilkan dalam olahraga terhadap masing-masing individu.

Kemampuan motorik dalam Taekwondo sangat penting dipelajari saat latihan karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor dan perkembangan dalam terbentuknya penguasaan keterampilan gerak. Dalam latihan Taekwondo banyak teknik dasar yang dilatih, oleh karena itu keterampilan gerak dalam ekstrakurikuler Taekwondo sangat diperlukan untuk mempermudah siswa dalam melakukan gerakan teknik selanjutnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, mengidentifikasi “Pengaruh Latihan Motor Ability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Dalam Ekstrakurikuler Taekwondo Pada Siswa Sekolah Menengah Atas”

## METHODS

Menurut Arikunto (2019, hlm. 136) metode penelitian adalah cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasari pada asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan selanjutnya dianalisis dengan metodemetode penelitian yang valid, terutama dalam penelitian kuantitatif (Kasiram, 2008, hlm.149).

Bentuk desain dari eksperimen yang digunakan peneliti yaitu eksperimen pada bagian one, group pretest, posttest desain. Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 One, Group pretest, Posttest Desain. Sumber: Emzir, 2014.

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Test awal

X : Kemampuan gerakan dasar Taekwondo

O2 : Test akhir

Menurut Sugiono (2011:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan tes sebagai alat untuk pengambilan data untuk mencatat hasil survey.

## RESULTS & DISCUSSION

Dalam penelitian ini untuk penyajian dan kajian data yang diolah menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS yaitu dengan rumus Uji-t berpasangan. Data yang di peroleh sebelum menggunakan rumus uji-t berpasangan, dihitung juga dengan rumus Uji Normalisasi (Kolmogorov-Smirnov) dan Uji Homogenitas baru terakhir dilakukannya Ujit berpasangan untuk mendapatkan hasil penelitian.

Pada penelitian yang telah dilakukan serta berdasarkan perhitungan yang dilakukan menunjukan hasil adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan motor ability terhadap kemampuan Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo Siswa SMAN 1 Pusakanagara.

Jika di rincikan hasil analisis data beberapa item tes pada latihan motor ability, sebagai berikut:

1. Pada item tes standing board jump mendapatkan hasil Thitung (-3,924) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.
2. Pada item tes softball throw mendapatkan hasil Thitung (-6,167) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.
3. Pada item tes zig-zag run mendapatkan hasil Thitung (-7,416) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.
4. Pada item tes wall pass mendapatkan hasil Thitung (-9,530) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.
5. Pada item tes lari cepat 50 meter mendapatkan hasil Thitung (-5,000) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.
6. Pada item tes medicine ball-putt mendapatkan hasil Thitung (-2,345) < Ttabel (2,179) yang artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan motor ability terhadap Teknik dasar pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara.

## CONCLUSION

Hasil yang signifikan diperoleh dari treatment yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dengan materi Teknik dasar tangan dan kaki. Jadi, pada saat posttest dilakukan maka hasilnya meningkat jika dibandingkan dengan hasil dari pretest yang belum mendapatkan treatment. Maka latihan motor ability bisa menjadi salah satu program latihan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Pusakanagara maupun club-club taekwondo lainnya.

## REFERENCES

- Abi Wibandoro, Radyan. "Survei Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sman 1 Kauman Tulungagung." *Jurnal Prestasi Olahraga*, vol. 2, no. 1, 2017.
- Asnaldi, Arie, et al. "Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman." *Jurnal MensSana*, vol. 3, no. 2, 2018, p. 16, doi:10.24036/jm.v3i2.75.
- Kholis, Moh Nur, et al. Survei Tingkat Kemampuan Gerak ( Motor Ability ) Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. 2018, pp. 27–30.
- Trisnowiyanto, Bambang. "Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat." *Jurnal Keterampilan Fisik*, vol. 1, no. 2, 2016, pp. 82–89, doi:10.37341/jkf.v1i2.85.
- Wanto, Sugar, and Azizil Fikri. "Pengaruh Latihan Wall Drills Terhadap Kemampuan Tendangan Naeryo CHagi." *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, no. 9, 1981, pp. 1689–99.