



**PENGEMBANGAN LATIHAN KOMBINASI FISIK DAN TEKNIK TAEKWONDO  
KATEGORI POOMSAE TAHUN 2020**

**Ade Safitri<sup>1</sup>, Rahma Dewi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : [adesafitri99@gmail.com](mailto:adesafitri99@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the feasibility of variations in the combination of physical training and taekwondo techniques in the Poomsae category in 2020. This research method is a type of research and development (R&D). The subjects of this study were taken from Dojang Mandiri, Exco, Scorpion, LTC, and Esspana. The small group trial involved 10 athletes. The large group trial involved 20 athletes. The variation of this exercise has been made and validated by 3 experts, namely, sports expert, expert trainer, and linguist. The results of the small group test showed that the form of variations in the combination of physical training and taekwondo techniques in the Poomsae category fulfilled the criteria to be continued in the large group trial with a percentage of 63% - 100%. The results of the large group test showed that the various forms of combination physical training and taekwondo techniques in the Poomsae category met the criteria with a percentage of 73% - 100%. It can be concluded that the development of combination physical training and taekwondo techniques in the Poomsae category can be categorized as "very good" with the meaning of being feasible and usable. Because this is important in improving training and competition and can make it easier for coaches to do Poomsae training.*

**Keywords:** *development, physical and technical combination training, poomsae.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae Tahun 2020. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Subjek penelitian ini diambil dari Dojang Mandiri, Exco, Scorpion, LTC, dan Esspana. Uji coba kelompok kecil melibatkan 10 atlet. Uji coba kelompok besar melibatkan 20 atlet. Variasi latihan ini telah dibuat dan di validasi oleh 3 orang ahli yaitu, ahli olahraga, ahli pelatih, dan ahli bahasa. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa bentuk variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae memenuhi

keriteria untuk di lanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan persentase 63% - 100%. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa bentuk variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae memenuhi kriteria dengan persentase 73% - 100 %. Dapat di simpulan bahwa pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae dapat dikategorikan “sangat baik” dengan makna layak dan dapat digunakan. Karena hal tersebut penting dalam meningkatkan latihan maupun pertandingan dan dapat memudahkan pelatih dalam melakukan latihan Poomsae.

**Kata Kunci : Pengembangan, Latihan Kombinasi Fisik Dan Teknik, Poomsae.**

## PENDAHULUAN

Olahraga taekwondo merupakan salah satu jenis cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia pada saat ini dapat dikatakan berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik itu tingkat cabang, tingkat daerah, maupun tingkat nasional. Melalui kejuaraan tersebut akhirnya dapat terlahir bibit-bibit atlet taekwondo yang kompeten dan nantinya dapat diikuti untuk bertanding dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Mengingat begitu pentingnya olahraga taekwondo tersebut untuk perkembangan olahraga di Indonesia, maka cabang olahraga tersebut penting untuk dikembangkan dan dilestarikan dengan cara melakukan pembinaan terhadap bibit-bibit terbaru yang kemudian menyalurkannya kepada perkumpulan olahraga untuk mendapatkan pembinaan yang lebih intensif.

Terdapat 2 jenis kategori pada pertandingan taekwondo, yaitu: kategori Poomsae dan kategori Kyorugi. Pertandingan kategori Poomsae adalah pertandingan yang

memperagakan rangkaian jurus atau rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang imajiner. Setiap rangkaian gerakan Poomsae didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa korea, pada pertandingan Poomsae nilai yang muncul sebagai hasil akhir adalah hasil dari nilai sempurna yang dimiliki sebelum para atlet memainkan Poomsae dikurangi dengan nilai kesalahan-kesalahan yang didapati pada saat gerakan poomsae tersebut dilakukan. Aspek-aspek yang dinilai pada pertandingan Poomsae ialah Speed and Power (kecepatan dan kekuatan), Strenght/Speed/Rhythm (Ritme gerakan yang dilakukan), Expression of Energy (Penghayatan dan Ekspresi), serta keakuratan/ketepatan sasaran.

Berbeda halnya dengan pertandingan Poomsae, pertandingan Kyorugi sendiri adalah pertarungan antara dua taekwondoin di mana mereka saling menyerang dan bertahan untuk mendapatkan keunggulan score dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di taekwondo. Dalam melakukan Kyorugi diperlukan ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas, keakuratan serangan,

variasi-variasi tendangan, dan juga mental yang kuat.

Menurut Suharno (1986), Faktor yang mendukung untuk mencapai prestasi yang optimal yaitu:

- 1) Faktor atlet
- 2) Faktor pelatih
- 3) Faktor organisasi
- 4) Faktor sarana latihan
- 5) Faktor lingkungan sekitar
- 6) Faktor partisipasi

Pengalaman peneliti dalam melihat beberapa kali pertandingan Poomsae yang diikuti selama ini yaitu, fisik dan teknik yang ditampilkan pada saat pertandingan masih belum sempurna sehingga dapat mengurangi penilaiannya. Peneliti melakukan pengamatan pada beberapa Dojang taekwondo yang ada di Medan. Ketika peneliti mengamati jalannya latihan di Dojang, peneliti menyimpulkan bahwa latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae yang dilakukan masih kurang banyak di Dojang dan terlihat bahwa bentuk latihannya masih sedikit dan monoton sehingga keterampilan Poomsae para atlet masih kurang bagus dan jenuhnya atlet pada saat latihan.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis melakukan observasi, wawancara serta penyebaran angket analisis kebutuhan di tiga Dojang, yaitu Dojang Esspana Medan, Dojang Thamrin 52 Medan, dan Dojang Chandra Kumala Medan.

Dari hasil observasi, wawancara serta penyebaran angket (analisis kebutuhan) dari masing-masing Dojang yang telah disebutkan diperoleh kesimpulan bahwa latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae yang diberikan oleh pelatih di masing-masing Dojang masih sedikit dan cenderung

monoton.

Hasil data yang didapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa sangat diperlukannya pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae, yang nantinya bisa menjadi solusi untuk meningkatkan/memperbaiki fisik dan teknik Poomsae dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet taekwondo khususnya Poomsae.

### **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian dilaksanakan di Dojang Mandiri Tebing Tinggi, Dojang Scorpion Medan, Dojang Exco Medan, Dojang LTC Medan, dan Dojang Esspana Medan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020. Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae adalah seluruh atlet Poomsae yang sudah mengenal fisik dan teknik dasar Poomsae. Untuk para pelatih dan pembina cabang olahraga taekwondo untuk menjadikan sebuah latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae ini dalam pembuatan program latihan dengan harapan untuk memperoleh prestasi yang lebih baik pada atlet tersebut. Dalam latihan jangka panjang/annual plan untuk atlet berprestasi, kiranya latihan ini dapat dilaksanakan pada tahap pra pertandingan dengan intensitas yang tinggi. Untuk atlet pemula atau usia dini, kiranya latihan ini dapat dilaksanakan di sela-sela jadwal latihan agar atlet tidak merasa jenuh pada saat latihan.

Model yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian yang mencakup mengembangkan produk, untuk menguji keefektifan produk yang sangat baik untuk tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah pengembangan latihan kombinasi

fisik dan teknik Poomsae, sehingga dapat membantu pelatih membuat tambahan program latihan.

Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model

Pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae tahun 2020 telah dilaksanakan dan di validasi oleh ahli yaitu:

No	Nama	Keterangan
1	Drs. H. M. Nustan Hasibuan M.Kes AIFO	Ahli Olahraga
2	Alfristo Kevin Pranata S.Pd	Ahli Pelatih
3	Sari Maulina, S.Pd	Ahli Bahasa

Peneliti mengimplementasikan dan menyebarkan produk yang sudah di revisi dan sudah final kepada pengguna seperti pelatih taekwondo melalui gambar dan video bentuk pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae dan menuliskannya dalam jurnal. Sebagai evaluasi sumatif maka produk akan dibagikan pada club taekwondo yang berpartisipasi, sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefesienan produk dalam proses latihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae ini telah tertulis dalam naskah yang menyajikan bentuk variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae dalam olahraga taekwondo.

Tujuan pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae dalam olahraga taekwondo dalam studi pendahuluan yaitu untuk mengetahui seberapa penting pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae dalam olahraga taekwondo.

Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 14 orang atlet diperoleh bahwa 100% mengatakan dalam latihan poomsae latihan fisik diperlukan, 100 %

mengatakan dalam latihan poomsae latihan teknik diperlukan, 79% tidak mempunyai kemampuan fisik poomsae yang baik, 71% tidak mempunyai kemampuan teknik poomsae yang baik, 100% membutuhkan latihan fisik poomsae, 100% membutuhkan latihan teknik poomsae, 64% pernah mengikuti latihan fisik dan teknik poomsae, 57% mengatakan latihan fisik dan teknik poomsae membosankan, 86% mengatakan latihan kombinasi fisik dan teknik poomsae perlu dikembangkan, 86% memerlukan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik poomsae yang baru.

### Hasil Wawancara Pelatih dan Atlet

Nama	Status	Kesimpulan
Donny	Pelatih Esspana	Menyatakan bahwa pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik poomsae sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih.
Pebri	Pelatih Thamrin	Menyatakan bahwa di <i>Dojang</i> mereka masih kurangnya variasi latihan kombinasi fisik dan teknik poomsae sehingga sering sekali atlet merasa bosan di saat latihan.

Suhandi	Pelatih  Chandra  Kumala	Menyatakan bahwa pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik poomsae sangat kami butuhkan karna latihan nya selalu jenuh ketika kita melakukannya dan bersemangat dalam latihan.
---------	--------------------------------------	--

Dari hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan terhadap Dojang Mandiri dan Dojang Scorpion dengan jumlah 6 Orang sampel, diperoleh kesimpulan bahwa :

1. 100% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 1 menyenangkan dan mudah dilakukan.
2. 100% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 2 menyenangkan dan mudah dilakukan.
3. 66% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 3 menyenangkan dan mudah dilakukan.
4. 79% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 4 menyenangkan dan mudah dilakukan.
5. 83% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 5 menyenangkan dan mudah dilakukan.
6. 92% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 6 menyenangkan dan mudah dilakukan.
7. 79% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 7 menyenangkan dan mudah dilakukan.
8. 100% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 8 menyenangkan dan mudah dilakukan.
9. 96% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 9 menyenangkan dan mudah dilakukan.
10. 62% atlet pada uji kelompok

kecil mengatakan bahwa variasi latihan 10 menyenangkan dan mudah dilakukan.

11. 96% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 11 menyenangkan dan mudah dilakukan.

12. 92% patlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 12 menyenangkan dan mudah dilakukan.

13. 96% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 13 menyenangkan dan mudah dilakukan.

14. 92% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 14 menyenangkan dan mudah dilakukan.

15. 79% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 15 menyenangkan dan mudah dilakukan.

16. 100% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 16 menyenangkan dan mudah dilakukan.

17. 96% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 17 menyenangkan dan mudah dilakukan.

18. 83% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 18 menyenangkan dan mudah dilakukan.

19. 96% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 19 menyenangkan dan mudah dilakukan.

20. 100% atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan 20 enyenangkan dan mudah dilakukan.

Dari hasil uji coba kelompok kecil pada atlet setelah melakukan setiap variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae para pemain diberikan angket untuk diisi sesuai pemahaman dia sendiri. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 6 orang Atlet, dapat disimpulkan bahwa pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae dengan jumlah 20 variasi sudah memenuhi kriteria dalam uji coba kelompok kecil karena persentase dari setiap variasi latihan antara 62% - 100%.

Dapat disimpulkan 20 variasi tersebut menyenangkan dan mudah dilakukan

sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknik Poomsae atlet.

Dari hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan terhadap Atlet Dojang Exco, Dojang LTC, dan Dojang Esspana dengan jumlah 14 orang sampel, diperoleh kesimpulan bahwa :

1. 100% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
2. 100% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
3. 79% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
4. 86% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
5. 80% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
6. 84% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
7. 82% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
8. 100% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
9. 84% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
10. 71% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
11. 96% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
12. 96% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.
13. 98% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

14. 87% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

15. 71% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

16. 100% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

17. 98% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

18. 86% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

19. 89% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

20. 96% atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan menyenangkan dan mudah dilakukan.

Dari hasil uji coba kelompok besar pada atlet dimana setelah melakukan setiap variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae para atlet diberikan angket untuk diisi sesuai pemahaman dia sendiri. Dari hasil uji coba kelompok besar terhadap 14 orang atlet, dapat disimpulkan bahwa pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae dengan jumlah 20 variasi sudah memenuhi kriteria dalam uji coba kelompok besar karena persentase dari setiap variasi latihan antara 71%-100%.

Dapat disimpulkan 20 variasi tersebut mudah dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknik Poomsae atlet.

#### Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli

No	Nama	Persentase (%)	Keterangan
1	Drs. H. M. Nustan Hasibuan M. Kes, AIFO	96%	Valid

	(Ahli Olahraga)		
2	Alfristo Kevin Pranatazxa, S.Pd (Ahli Pelatih)	96%	Valid
3	Sari Maulina, S.Pd  (Ahli Bahasa)	96%	Valid

Pengembangan produk variasi latihan ini bertujuan untuk mengembangkan variasi-variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae yang baru yang belum dikembangkan dengan baik sampai saat ini. Produk yang dikembangkan ini didasari dengan adanya kebutuhan para pelatih Dojang-Dojang taekwondo dan atlet yang sampai saat ini belum pernah mendapatkan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae yang baru seperti ini dalam olahraga taekwondo.

Berdasarkan pembahasan pengembangan produk variasi latihan kombinasi fisik dan teknik Poomsae kategori Poomsae yang dilakukan memiliki keunggulan:

1. Pelatih lebih mudah untuk menambah variasi-variasi latihan kombinasinya.

2. Atlet lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik Poomsae untuk menambah keterampilan dan pengetahuan mereka.

#### 4.4.1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan keterbatasan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Dikarenakan waktu pelaksanaan uji coba dan penelitian ini bersamaan dengan adanya wabah Covid-19, peneliti tidak bisa melakukan penelitian di Dojang yang sebelumnya telah diobservasi peneliti dikarenakan Dojang tersebut sedang libur. Sehingga peneliti harus melakukan

penelitian di Dojang yang lain.

2. Dikarenakan wabah Covid-19 ini, peneliti sulit untuk mengumpulkan sampel untuk melakukan uji coba. Oleh karena itu penelitian ini terhambat dan memakan waktu cukup lama dari waktu yang ditargetkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan fisik dan teknik Poomsae atlet.

2. Pengembangan variasi latihan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae yang diciptakan dapat mempermudah pelatih taekwondo untuk menambah kemampuan fisik dan teknik Poomsae kepada atlet di Dojangnya.

3. Pengembangan variasi latihan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori Poomsae sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1998. Coaching dan Aspek-Aspek Psikolog Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2015. Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi. (2003;164). Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D).
- Suryadi, V Yoyok. 2008. Poomsae Taekwondo Untuk Kompetisi. Jakarta: PT. Gramedia
- Bompa, Tudor O. 1994. Theory and



Methodology of Training, second edition. Kendall/Hunt Publishing Company, York University.

Dehrry Kharisma. 2017. Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tekwondo Putra Dojang Saburai Bandar Lampung Tahun 2016/2017 [skripsi]. Bandar Lampung. Universitas Bandar Lampung.

<https://www.coursehero.com/file/p260rl3/215-Hakikat-Latihan-Teknik-A-Pengertian-Latihan-teknik-merupakan-latihan/>

<https://suhaeri.weebly.com/sejarah-taekwondo.html>

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejora/article/view/44/31>