

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Olahraga

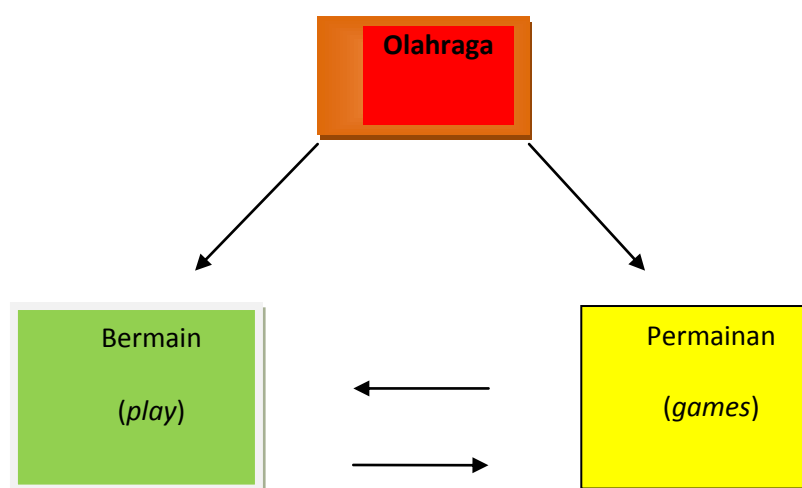
Sebelum jauh membahas tentang Pendidikan Olahraga alangkah baiknya bahas dulu tentang pengertian pendidikan dan tujuan pendidikan. Berikut Pengertian Pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Mutohir (2003) mengartikan Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemengangan, dan prestos puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas.

B. Hakikat Olahraga

Apabila kita mempelajari sejarah perkembangan olahraga, maka konsep tentang olahraga tidak selalu sama dan sukar difahami. Namun demikian, olahraga telah menjadi salah satu pembicaraan orang sehari-hari. Pada umumnya orang memiliki pengertian yang berbeda tentang olahraga walaupun mereka menganalisis bagian-bagian konsep tetapi tetap mengandung banyak kebimbangan karena adanya perbedaan-perbedaan pendapat tersebut.

Mungkin aspek yang paling mengacaukan orang adalah hubungan antara konsep-konsep yang serupa. Kita ketahui bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu dari konsep-konsep yang mempunyai hubungan erat. Sekurang-kurangnya ada dua konsep lain yang tidak dapat dihindari hubungannya dengan olahraga, yang mempunyai sumbangan besar dalam membawa konsep olahraga kearah fokus yang lebih jelas .



Gambar 1. Konsep Olahraga, Heru Suranto (2001:3)

Ada : bermain (*play*) dan permainan (*games*). Sesungguhnya sukar sekali membicarakan olahraga tanpa berfikir tentang bermain dan permainan baik satu persatu maupun kedua-keduanya secara bersamaan. Konsep-konsep yang akan dibahas dalam bab ini, ialah bermain sebagai hal yang paling umum dan mendasar. Olahraga memperoleh nilai sentralnya dari bermain. Permainan adalah bermain yang telah mempunyai bentuk atau peraturan-peraturan. Namun demikian, kesemuanya itu tidak sederhana seperti nampaknya. Karna itu perlu adanya analisis tentang bermain, permainan dan olahraga sebelum kita dapat memulai menetapkan apa hakikat olahraga, dan bagaimana menentuukan hubungan antara olahraga dengan konsep-konsep lain yang ada itu.

1. Olahraga sebagai Perluasan Bermain

Menurut Schmitz dalam Lutan (2001) berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan (*garis continuum*), dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat

menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

Menurut Schmitz dalam Lutan (2001), menjelaskan pendapatnya bahwa olahraga itu adalah perluasan dari bermain dengan mengemukakan tentang adanya berbagai sifat dan keadaan tertentu yang terdapat dalam bermain, yang oleh Schmitz disebutnya sebagai *frolic, make believe, sporting skill, dari games*.

2. Faktor yang cenderung mengurangi ciri-ciri kegembiraan olahraga.

Salah satu faktor yang menyebabkan olahraga dianggap sebagai perluasan bermain, karena dalam olahraga ada beberapa hal tertentu yang bertentangan dengan semangat murni bermain. Dalam olahraga Schmitz mengkatagorikan perbedaan-perbedaan ini sebagai yang tidak baik dan salah. Schmitz mengatakan bahwa mereka membunuh semangat bermain di dalam olahraga, kemudian ia menyatakan bahwa olahraga menjadi sesuatu yang kurang dapat memberikan kemungkinan-kemungkinan yang manusiawi. Untuk mengatakan bahwa faktor-faktor ini merupakan hal yang salah dan dapat mengurangi makna olahraga sebagai sesuatu yang kurang mempunyai mengembangkan kemungkinan yang manusiawi.

Olahraga dapat berupa perluasan dari bermain karena faktor-faktor ini, tetapi dalam hal-hal tertentu olahraga dapat sah dalam bentuknya sendiri.

Yang dikatakan salah oleh Schmitz adalah:

- a. Membesar-besarkan pentingnya kemenangan.
- b. Rasionalisasi teknik-teknik bila didorong oleh pengertian berlebih-lebihan tentang nilai daya guna.
- c. Hadirnya penonton.

Masing-masing dari penggunaan salah itu, atau faktor-faktor itu memerlukan analisis lebih jauh. Adalah benar bahwa unsur kompetisi di dalam olahraga akan merangsang perhatian ke arah kemenangan, sedang sebaliknya kemenangan dan kekalahan tidak nyata dalam bermain. Jadi ada semacam kekurangan langsung antara olahraga dan kemenangan. Tetapi pada umumnya bentuk-bentuk olahraga semacam itu tidak mengutamakan pentingnya suatu kemenangan secara berlebih-lebihan. Sifat berlebih-lebihan biasanya terjadi pada olahraga yang memerlukan organisasi tinggi.

C. Fungsi dan Manfaat Olahraga

1. Olahraga di sekolah

Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan, disekolah khususnya, adalah dalam rangka pelaksanaan pendidikan, sehingga pendidikan yang dilakukannya bukan pendidikan yang menyebel.

Olahraga itu dilakukan, bukan saja karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, melainkan olahraga itu

sendiri adalah bagian integral dari pendidikan, karena olahraga itu sendiri merupakan salah satu muka, salah satu sisi dari pendidikan.

Kalau membicarakan pendidikan jasmani di sekolah maka tidak dapat kita mengesampingkan tujuan utama pendidikan pada umumnya, yaitu membantu setiap anak agar dapat berkembang penuh dengan potensi masing-masing. Yang dimaksud potensi di sini, termasuk perkembangan keterampilan kognitif pada pemikiran anak tadi, belajar serta ide yang kreatif.

a. Olahraga dan pemuda

Pemuda adalah penerus cita-cita bangsa penentu masa depan. Ucapan itu berisikan suatu kebenaran dan kita harus insyaf dan sadar, kearah manakah hendak kita bimbing pemuda masa depan juga berarti nasib nusa dan bangsa. Masa muda adalah masa perkembangan jasmaniah dan rohaniah. Jadi pada masa inilah anak itu harus belajar, harus menyesuaikan diri, harus dibentuk dalam berbagai lapangan. Pada masa inilah anak muda berlimpah-limpah tenaganya yang ingin disalurkan dalam perbuatan. Banyak kemungkinan yang terkandung dalam pemuda itu. Banyak cita-cita yang dapat diwujudkannya.

b. Olahraga dan masyarakat

Olahraga sungguh besar fungsi dan manfaatnya bagi masyarakat, karena olahraga memperluas hubungan sosial dan merupakan jembatan antara berbagai lapisan masyarakat. Disini jelas bahwa olahraga sangat sesuai dengan berbagai kebutuhan manusia dan

masyarakat. Dengan melihat itu semua maka dimasa yang akan mendatang olahraga dapat dan harus dibuat berperan lebih menentukan dalam pengembangan serta integrasi sosial manusia yang lebih baik. Dengan melihat betapa pentingnya olahraga bagi masyarakat, maka di negara telah banyak upaya dilakukan antara lain:” Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat”.

Usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan salah satu usaha pokok dalam usaha pembinaan yang sehat, maka tumbuhlah kegiatan olahraga di lingkungan masyarakat sehingga berkembang menjadi gerakan olahraga nasional yang bahkan merugikan, menghabiskan waktu belajar atau membuat anak bodoh, membuat orang menambah beban yang paling memperhatikan adalah anak yang melakukan olahraga tidak mempunyai masa depan. Hal itu semua adalah pandangan dari orang awam atau orang-orang yang sangat sempit pandangannya terhadap olahraga. Padahal olahraga mempunyai fungsi dan manfaat yang besar sekali bagi kehidupan manusia. Olahraga mempunyai fungsi biologis, misalnya untuk menjaga kesehatan, memelihara sikap dan bentuk badan yang harmonis berkesinambungan.

2. Olahraga dan manfaat bagi individu dan masyarakat

Ada sementara orang yang berpendapat, bahwa olahraga hanya menda tangkan kelelahan, dan menilai olahraga sebagai hal yang tidak perlu

memeberikan kecakapan dan ketangkasan gerak. Olahraga juga mempunyai fungsi sosial, misalnya dapat dan mudah menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ada. Rasa gotong royong dan mudah bergaul dengan lingkungannya.

3. Olahraga dan waktu senggang

Waktu senggang adalah waktu yang dapat diisi secara sekehendak oleh yang bersangkutan, maka waktu senggang dipergunakan, diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh kepuasan yang bersangkutan, yang biasanya disebut sebagai kegiatan-kegiatan yang bersifat rekreatif dan kegiatannya disebut sebagai rekreasi.

D. Pembinaan Olahraga dan *Fair Play*

1. Pembinaan Olahraga

Menurut Kamiso (2006) Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

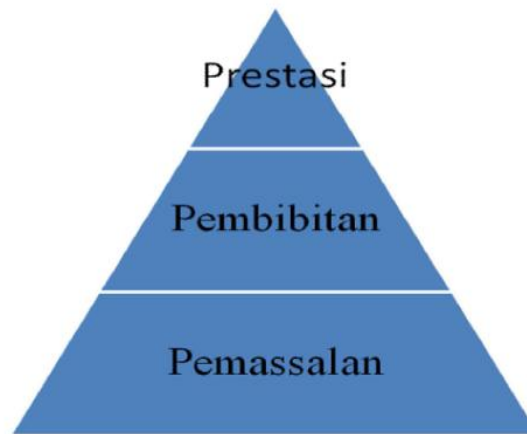
Pada pola pembinaan ada dua aspek yang harus diperhatikan, dan yang pertama adalah latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola Pembinaan berdasar pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi:

- a. Latihan dari cabang olahraga dari spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- b. Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, keleturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh, yang berhubungan dengan salah satu syarat cabang olahraga spesialisasi.

- c. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat
- d. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat ketrampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- e. Pengembangan penguasaan ketrampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- f. Prinsip perkembangan penguasaan teknik dan ketrampilan harus didasarkan pada fakta bahwa semuanya ada saling ketergantungan satu sama lain antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara dengan faktor psikologis.
- g. Latihan khusus untuk suatu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
- h. Spesialisasi adalah salah satu komponen yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak-anak (pemula) sampai pada tingkatan taruna sampai remaja.

Menurut Kamiso (2006), Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu. Kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet sepakbola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah even atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya sistem piramida yang komponen – komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan

peningkatan prestasi.



Gambar 2. Piramida Pembinaan (Kamiso: 2006)

Apabila salah satu dari komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, perlu diadakannya pemassalan olahraga, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukkan pada tahap pembibitan. Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program – program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan berjalanya tahapan - tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dan berprestasi.

Sedangkan tahapan berikutnya adalah tahapan evaluasi dimana seorang pelatih mengadakan evaluasi untuk menganalisa dan menilai kinerja atlet dan tim secara keseluruhan, sesaat setelah pertandingan maupun pasca kejuaraan atau kompetisi berakhir, hal tersebut sangat diperlukan guna melihat

kekurangan dan kelebihan atlet maupun tim secara lengkap dan terperinci, sehingga setelah evaluasi dilakukan, mereka (atlet) mengerti kesalahan masing-masing, dan diharapkan dapat diperbaiki sedini mungkin agar tercipta prestasi yang lebih baik dari sebelumnya untuk atlet maupun tim. Atlet dan tim yang berprestasi dan berkualitas tinggi harus melakukan ketiga komponen tersebut secara berkelanjutan dengan pengawasan ketat dari pelatih.

Apabila terdapat atlet yang sudah sampai di masa puncaknya atau masa keemasannya karena faktor usia, maka perlu diadakannya regenerasi atlet, dimana yang muda menggantikan atlet yang telah uzur, tentunya dengan kualitas yang harus lebih baik. Apabila kesalahan dapat diminimalisir dan ditekan, serta komponen – komponen tersebut dijalankan sebagai mestinya, maka akan didapatkan atlet yang berkualitas dan berprestasi.

2. Pengertian *Fair Play*

Orang yang banyak berkecimpung dalam olahraga kiranya tidak asing lagi dengan kata *Fair Play*, walaupun kita mengakui bahwa tidak setiap olahragawan mengerti dan memahami arti sebenarnya dari fair play itu sendiri sebagai semangat yang harus dimiliki oleh setiap insan olahragawan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Keating (2000:146), bahwa: “*Not that you won or lost-but how you played the game*”, bukan menang atau kalah, tetapi bagaimana anda memainkan permainan itu. Lutun (2009:127) mengungkapkan bahwa, “*Fair play* merupakan kesadaran yang selalu melekat, bahwa lawan bertanding adalah kawan bertanding yang diikat oleh persaudaraan olahraga.”

Lutan menjelaskan lebih rinci bahwa *fair play* adalah kebesaran hati terhadap lawan yang menimbulkan hubungan kemanusiaan yang akrab, hangat, dan mesra. Jadi, *fair play* merupakan sikap mental yang menunjukkan martabat kesatria dalam olahraga. Perilaku yang menunjukkan *fair play* akan diawali dengan kemampuan untuk sepenuhnya tunduk kepada peraturan tertulis. Ini berarti, setiap pihak yang berurusan dengan olahraga, terutama para atlet atau olahragawan, harus memahami peraturan, dan setelah itu harus siap mematuhi peraturan yang berlaku.

3. Wujud nyata *fair play*

Lutan (2009) menjelaskan bahwa wujud nyata dari *fair play* adalah kesiapan dan kesediaan untuk mentaati peraturan, respek terhadap lawan, menghargai keputusan wasit, menghormati ofisial dan penonton, berjiwa besar dalam kekalahan, dan tidak berlebihan dalam merayakan kemenangan.

E. Ciri Khas Olahraga dan Ciri Khas Hakiki Olahraga

1. Ciri Khas Olahraga

Ciri-ciri yang terdapat dalam olahraga menurut Lutan (2009) menjelaskan tentang ciri khas yaitu :

- a. Olahraga ditekankan pada kegiatan jasmani yang berwujud keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan. Jadi olahraga

yang lebih dominan adalah kegiatan jasmani.

- b. Olahraga sebagai realitas, olahraga dilakukan dalam suasana yang tidak sebenarnya, tetapi keterlibatan seseorang dalam melakukan olahraga merupakan sesuatu yang nyata.
- c. Prinsip prestasi dalam olahraga, mengenai tanda-tanda prinsip prestasi dalam olahraga adalah:
 1. Peragaan kemampuan jasmani ditunjukkan secara maksimal.
 2. Kegiatan olahraga dilakukan secara sukarela.
 3. Tidak bertujuan untuk menghancurkan lawan.
 4. Aspek sosial olahraga, dalam melakukan olahraga akan memungkinkan terjadi interaksi sosial yang akan membentuk kelompok sosial.

Dari penjelasan mengenai ciri-ciri olahraga maka penulis berasumsi bahwa olahraga merupakan kegiatan fisik yang lebih dominan, kegiatan yang nyata, terdapat prinsip prestasi, dan terdapat aspek sosial.

2. Ciri Khas Hakiki Olahraga

Ciri-ciri hakiki olahraga menurut Ateng (2008) menjelaskan bahwa “ciri-ciri hakiki olahraga adalah: (a) aktivitas fisik, (b) permainan, (c) pertandingan

F. Kualitas Prestasi dan Keterampilan Dengan Untuk Teknik, Fisik, Taktik Dan Mental

Pembinaan Prestasi menurut Harsono (2002) adalah mengorganisasikan atau cara mencapai suatu tujuan teori atau spekulasi terhadap suatu prestasi.

Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan

dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, keterampilan teknik dan kemampuan mental.

Menurut Harsono (2002), Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai keberhasilan ada empat aspek utama yang harus dilatih secara seksama yaitu:

1. Aspek Fisik:

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan, apalagi pertandingan dengan sempurna.

2. Latihan Teknik

latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan dalam bolavoli, smash, menarik busur, teknik start, lari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dsri teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan seluruh gerak dalam suatu cabang olahraga.

3. Latihan Taktik

latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan

taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

4. Latihan Mental

Latihan mental sama penting dengan ketiga tersebut di atas. Sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan Emosi terutama bila dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama, serta sifat-sifat positif lainnya. Kesalahan umum yang terjadi banyak pelatih mengabaikan dan kurang perhatian aspek psikologis yang amat penting, karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan fisik, teknik dan taktik serta ketrampilan yang sempurna.

Keempat aspek tersebut diatas harus diajarkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya peningkatan prestasi yang diinginkan.

G. Pengertian Belajar

Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu apabila terjadi perubahan

tertentu, misalnya dari tidak dapat membaca menjadi dapat membaca.

Menurut Slameto (2005) menjelaskan, “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Selanjutnya menurut Dahar (2001:11) menyatakan, “Belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”.

Menurut Sudjana (2005) Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. Menurut Abdullah (2004:162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (*respons*). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi. Perubahan itu dapat berupa penguasaan, sikap dan cara berpikir yang bersifat *menetap* sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar. Kondisi internal belajar dengan eksternal belajar yang bersifat interaktif. Sehingga perlu pengaturan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan fase-fase belajar dan hasil belajar yang dikehendaki.

H. Hakekat Pembelajaran Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak yang baik diperoleh melalui proses belajar dengan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Menurut Lutan (2009) bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh. Kemudian Syarifudin (2008) mengatakan belajar gerak dapat diartikan sebagai rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemik untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan. Kemudian menurut Lutan (2009:102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak yang dipelajari dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan gerakan olahraga, seorang siswa berusaha untuk mengerti gerakan

yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan pada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Dalam proses belajar gerak ada 3 tahap yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan maka tidak akan mencapai suatu keberhasilan.

Lutan (2009:305) mengemukakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang

terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan suatu perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

I. Pengertian Taekwondo

Menurut Suryadi (2009:2) Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan Taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia. Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu *Tae*, *kwon* dan *do*. "*Tae*" berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki (tendangan), "*Kwon*" yang berarti tangan atau menghantam atau mempertahankan diri dengan tangan serta "*Do*" sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek

fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan secara sungguh-sungguh mempelajarinya. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan, Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri disebut *Taegeuk*, teknik pemecahan benda keras disebut *Kyukpa*, dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri taekwondo disebut *Kyorugi*. Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek ketrampilan teknik beladirinya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya.

J. Teknik Dasar Taekwondo

Dalam taekwondo teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seorang taekwondoin agar dapat menjadi seorang atlet yang handal. Teknik-teknik itu diantaranya:

1. Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)
2. Serangan (*Kyongkyok kisul*)
3. Tangkisan (*Makki/Block*)
4. Sasaran tubuh (*Keup so*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan disebut *Jireugi*,

sabetan disebut *Chigi*, tusukan disebut *Chireugi* dan tendangan disebut *Chagi*. Teknik tendangan disebut *Chagi* itu pun beragam jenisnya seperti tendangan ke depan disebut *Ap Chagi*, tendangan mengayun atau cangkul disebut *Naeryo Chagi*, tendangan melingkar disebut *Dollyo Chagi*, tendangan ke samping disebut *Yeop Chagi*, tendangan ke belakang disebut *Dwi Chagi*, tendangan sodok depan disebut *Milyo Chagi*, dan tendangan balik dengan mengkait disebut *Dwi Huryeo Chagi* dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya. Dalam Penelitian ini hanya meneliti serangan khususnya tendangan *dwi hurigi*.

K. Prinsip-Prinsip Latihan

Sudah diketahui pula bahwa olahraga taekwondo pada dekade ini dan bahkan pada masa-masa yang akan datang sudah merupakan olahraga kompetitif dan bahkan sudah resmi dipertandingkan di *Olympiade*. Oleh karena itu pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan dan harus diprogramkan secara ketat.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Pada jaman modern ini di negara-negara maju, latihan dilakukan lima sampai tujuh kali per minggu dengan model latihan dua kali setiap hari. Latihan dijalankan oleh atlet sebelum masuk puncak pertandingan, baik secara *extensive* maupun *intensive*.

Menurut Suharno (2007), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet

secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan. Sebagai dasar/landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi istimewa terhadap lingkungannya, atlet akan beradaptasi terhadap beban latihan yang diterima saat latihan maupun dalam pertandingan.

Menurut Suharno (2007) adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan. Adaptasi atlet akan timbul bila terkena rangsangan beban latihan berat, kerap dan teratur interval antara unit latihan satu dengan yang lain, Adaptasi manusia bersifat labil dan sementara yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan atau tempat latihan. Oleh karena itu, adaptasi positif (prestasi atlet tinggi) memerlukan penjagaan dengan latihan kontinyu dan meningkat agar prestasi atlet tetap tinggi dan menaik pada puncak pertandingan.

Seorang atlet didalam melakukan latihan selalu berpegang teguh kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah ini sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan bagi pelatih maupun atlet.

Menurut Suharno (2007:7) Prinsip-prinsip latihan itu adalah sebagai berikut:

1. Latihan sepanjang tahun tanpa terseling (*kontinuitas*)

Mengingat sifat adaptasi atlet terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontunyu, supaya prestasi tinggi, meningkat dan fluktuasi prestasi tidak tajam.

Pembagian periode latihan per tahun, pada garis besarnya :

- a. Periode persiapan 3-4 bulan
- b. Periode pertandingan 6-7 bulan
- c. Periode peralihan 1-2 bulan

Masing-masing periode mempunyai corak, isi dan penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda.

2. Periode Persiapan (*Prepariaton Period*)

Periode persiapan merupakan periode untuk mengadakan seleksi atlet sebelum memulai latihan. Penekanan latihan setelah pemilihan atlet pada periode persiapan ialah :

- a. Pembentukan fisik umum
- b. Pembentukan fisik khusus
- c. Pembentukan teknik dasar maupun teknik tinggi sesuai dengan kemampuan atlet
- d. Pertandingan percobaan untuk mengecek hasil latihan kondisi fisik dan teknik
- e. 60 % penekanan latihan kondisi fisik
- f. 40% penekanan latihan teknik
- g. Bentuk latihan dari *ektensive* dan *intensive*

3. Periode Pertandingan (*Competition Period*)

Klimak pertandingan/puncak pertandingan terletak pada akhir periode pertandingan. Latihan *extensive* dilaksanakan pada periode ini, peningkatan penguasaan teknik taktik dan kematangan bertanding latihan kondisi khusus sesuai dengan cabang olahraga masih diberikan oleh pelatih dengan proporsi sedang. Penekanan sasaran latihan pada periode pertandingan dapat disebutkan sebagai berikut:

- a. Latihan kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikuti.
- b. Peningkatan penguasaan teknik dasar, teknik tinggi secara otomatis yang sempurna dan benar.
- c. Latihan taktik sesuai dengan penguasaan kemampuan fisik dan teknik, sehingga serasi dalam penerapan system, pola dan tipe yang dikehendaki.
- d. Pembinaan mental yang berbentuk latihan stress di lapangan, petuah-petuah, briefing untuk diarahkan kesasaran perkembangan aspek kejiwaan, kepribadian, karakter, budi pekerti dan ketaqwaan.
- e. Melatih kematangan bertanding dengan banyak mengadakan pertandingan-pertandingan percobaan.
- f. Perbaikan kekurangan hasil evaluasi dari pertandingan percobaan terutama teknik individu dan taktik.
- g. Hasil maksimal latihan fisik, taktik mental dan kematangan bertanding pada periode persiapan dan pertandingan dipertahankan.

4. Periode Peralihan (*Transation Period*)

Periode peralihan terletak diantara klimak pertandingan dan periode persiapan tahun berikutnya. Pada periode ini atlet harus rilek, rekreasi, latihan ringan dan menilai kekurangan/kelebihan hasil prestasi dalam klimak pertandingan. Sasaran latihan dapat disebutkan sebagai berikut.

- a. Evaluasi hasil bertanding dalam klimak pertandingan sebelumnya, kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan diteliti secara cermat dan tepat.
- b. Latihan ringan untuk pemeliharaan kondisi umum, kesehatan dan kesegaran jasmani
- c. Tidak ada pertandingan sesuai cabang olahraganya, atlet dapat melakukan cabang olahraga lain untuk pengayaan gerak.
- d. Rekreasi dan rilek untuk menyenangkan atlet.

5. Kenaikan Beban Latihan Teratur

Latihan semakin lama semakin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi overtraining dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya. Beban latihan diperberat sedikit demi sedikit dengan mengubah salah satu atau semua ciri-ciri beban latihan seperti : *intensitas*, *volume*, *recovery*, dan frekuensi. Kenaikan beban yang meloncat dan cepat, akan mengakibatkan terjadinya overtraining dan penghentian prestasi atlet. Peningkatan beban latihan jangan dilakukan setiap kali

latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan. Bagi si atlet masalah ini sangat penting, karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu paling sedikit dua puluh empat jam , agar timbul superkompensasi.

6. Prinsip Stress

Latihan harus mengakibatkan stress fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet, sebaiknya atlet betul betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental seluruhnya. Stress fisik akan menimbulkan kelelahan *anatomis* dan *fisiologis, organisme* atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (*superkompensasi*). Stress fisik yang diberikan secara terus menerus kepada atlet tanpa memperhatikan istirahat serta asupan gizi makan dan lain-lainnya, akan menimbulkan penurunan prestasi maupun *overtraining* bagi si atlet.

7. Prinsip Individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah:

- a. jenis kelamin, umur, kesehatan, proporsi tubuh dapat untuk membedakan berat ringannya beban latihan,

- b. umur latihan dan tingkat keterampilan atlet perlu diteliti secara cermat agar dalam pemberian beban latihan dapat tepat di masing-masing individual,
- c. tingkatkan daya fikir dan kreatifitas atlet perlu diperhatikan serius agar pemberian bahan latihan taktik dapat tepat di masing-masing individu,
- d. watak-watak istimewa atlet perlu diperhatikan pelatih, agar latihan dapat efektif.
- e. individu atlet yang banyak pengalaman bertanding perlu mendapat perhatian pelatih, sehingga beban latihan sudah barang tentu dibedakan
- f. dengan atlet yang kurang berpengalaman bertanding. Prinsip individual merupakan suatu prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara maksimal.

8. Prinsip *Interval* (Selang)

Prinsip interval sangat penting dalam latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan yang berguna untuk pemilihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan aktifitas latihan fisik maupun istirahat aktif.

Kegunaan prinsip interval diterapkan dalam latihan untuk :

1. menghindari terjadinya *overtraining*,
2. memberikan kesempatan organisme untuk beradaptasi terhadap beban

9. Prinsip *Spesialisasi* (*Spesifik*)

Latihan harus memiliki ciri khas dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang olahraga yang selalu berbeda-beda, Ciri keunikan dan tenaga dominan yang digunakan. Baik dalam bentuk fisik, teknik taktik, mental, skill, dan kematangan bertanding. Masing-masing cabang olahraga memiliki ciri khas cara latihan-latihan. Setiap cabang olahraga memerlukan persiapan-persiapan khusus dalam pembuatan program latihan serta isi dan bentuk beban latihan yang spesifik pula.

10.Prinsip Ulangan (*Repetition*)

Untuk mengotomatiskan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu. Penguasaan skill secara otomatis dan benar tidak cukup hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktek dilapangan secara berulang-ulang dan terus-menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai ribuan kali. Sehingga mencapai otomatisme gerak yang benar. Latihan siap drill masih sangat diperlukan untuk mencapai gerak otomatis yang benar.

11.Prinsip *Nutrisium* (Gizi Makanan)

Olahraga prestasi pada prinsipnya menggunakan tenaga manusia yang cukup tinggi, baik tenaga aerobik maupun tenaga anaerobik. Tenaga diperoleh dari zat makanan yang masuk dalam organ atlet.

setiap cabang olahraga pada waktu berlatih atau bertanding mempunyai intensitas dan lamanya masing-masing Sangat penting penjagaan

keseimbangan gizi makanan yang masuk kedalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan saat kerja keras/berlatih ataupun bertanding olahraga prestasi. Kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, air dan vitamin yang harus berimbang perbandingannya bagi atlet yang menjalankan latihan

12.Prinsip Latihan *Extensive* dan *Intensiv*

Latihan *extensive* dimaksudkan beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki ciri-ciri diantara lain sebagai berikut:

- a. Volum beban latihan besar.
- b. Intensitas beban latihan rendah atau sedang .
- c. Waktu *recovery* lama
- d. Frekuensi dan irama gerak sedikit lambat.

Latihan *extensive* bertujuan untuk meningkatkan daya tahan *aerobic* (*endurance*), melatih teknik-teknik pada permulaaan dan melatih taktik.

Sedangkan latihan *intensive* artinya beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki cirri-ciri berikut:

- a. Volume beban latihan *relative* kecil.
- b. Intensitas beban latihan sub maksimal atau maksimal, dapat dikatakan intensitas tinggi.
- c. Waktu *recovery* pendek atau sebentar.
- d. *Frekuensi* dan irama gerak banyak dan cepat.

Latihan *intensive* ini untuk meningkatkan kecepatan, *power*, *otomatisasi* gerak teknik dan lain-lain.

13. Prinsip Penyempurnaan Menyeluruh

Prinsip menyeluruh artinya atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak (juara) diusahakan secara serempak, selaras dan seimbang. Jadi jangan sampai terjadi menyebelahi atau tidak seimbang. Aspek-aspek atlet yang perlu ditingkatkan kualitasnya secara menyeluruh dan serempak adalah sebagai berikut:

- a. Aspek fisik harus segar dan sehat
- b. Unsur-unsur kemampuan gerak, kekuatan daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, *koordinasi*, keseimbangan, ketepatan, stamina, perasaan gerak
- c. Teknik-teknik
- d. Taktik
- e. Keterampilan
- f. Sikap mental/kepribadian
- g. Kematangan bertanding.

Diharapkan aspek a s/d g secara utuh dapat tercapai kualitas prima untuk menjadi juara dalam pertandingan.

L. Pengertian Tendangan Dwi Hurigi

Menurut Krisdayadi (2004) Tendangan *Dwi Hurigi* dalam taekwondo tergolong tendangan yang memiliki teknik tingkat yang tinggi, tergolong teknik tingkat yang tinggi dikarenakan untuk bisa mengenai sasaran harus

memiliki timing yang tepat, karena pada umumnya tendangan ini digunakan sebagai *counter attack*.

M. Pengertian Kecepatan

Menurut Yudianta (2010:10) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

N. Lompat Tinggi

Menurut Soegito (2002:165) Lompat tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, Bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah lompat yang dipasang diatas penopang bilah lompat tinggi.

Dalam lompat tinggi ada beberapa macam gaya yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan adalah lompat tinggi gaya Straddle, Kelangsungan gerak pada lompatan dibagi menjadi empat yaitu:

1. Langkah Lari Awalan

Awalan lari gaya straddle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan matras pendaratan. Sudut yang disarankan adalah sekitar 20-30 derajat dari garis lurus matras. Tetapi awalan tersebut dapat berbentuk lengkungan dengan sudut 45-55 derajat terhadap letak mistar. Kecepatan dalam melakukan awalan diperlukan untuk memberikan momentum terhadap badan untuk melewati mistar. Oleh sebab itu, awalan dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi. Panjang awalan delapan langkah, pada empat langkah yang terakhir lebih lebar dari empat awalan yang pertama. Agar bertumpu pada titik tumpu yang tepat dianjurkan menggunakan tanda-tanda. Jika tumpuan dilakukan dengan kaki kiri maka awalan dimulai dari sebelah kiri bak lompat.

2. Teknik Tolakan

tolakan kaki tumpu menggunakan kaki yang terkuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimal. Langkah terakhir agak diperlebar dengan disertai sikap badan yang menengadah disertai gerakan mengayun ke atas untuk membantu meningkatkan titik berat badan yang lebih tinggi, Sikap badan yang agak menengadah dapat menghasilkan sudut tumpuan yang lebih besar, sehingga akan mempermudah mengayunkan kaki. Gerakan kaki ayun dalam keadaan lurus, tetapi tidak kaku. Setelah kaki kanan diayunkan ke atas dan badan terangkat dengan kaki tumpu saat melewati di atas mistar, ayunan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar lebih dahulu dari bagian bada yang lain.

3. Bentuk Gerakan Di Atas Mistar

Setelah mencapai titik tinggi maksimum badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula bergantung ditari dalam posisi kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah siap-siap membantu mendarat.

4. Teknik mendarat

Setelah melewati mistar badan bisa langsung jatuh pada punggung yang tidak membahayakan bagi pelompat Tetapi jika tempat pendaratan merupakan bak pasir Maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan dan dibantu dengan kedua tangan.

O. Penelitian Relevan

Penelitian relevan berguna untuk melihat adanya suatu kaitan atau hubungan dengan apa yang dibicarakan dan apa yang berlaku. Penelitian relevan ini untuk memperkuat hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Gaya Straddle Terhadap Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Cabang Olahraga Taekwondo Atlet Taekwondo Harper *King School* Lampung.

P. Kerangka Pikir

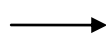
Orientasi Latihan khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dwi hurigi* pada atlet taekwondo harper *king school* lampung selama ini cenderung melakukan latihan tanpa adanya program latihan yang tersusun secara sistematis, tanpa melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi

keberhasilan latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dwi hurigi*. Orentasi latihan yang seperti ini tidaklah efektif, sebab dengan orentasi latihan yang seperti ini kemampuan atlet tidak tergali secara optimal Untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dwi hurigi* dalam olah raga beladiri taekwondo dapat ditingkatkan melalui program latihan gaya straddle.

Dalam proses latihan meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi pada atlet taekwondo harper king school lampung, peneliti melihat masih kurang efektif dan optimal proses latihan yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan atlet melakukan tendangan dwi hurigi yang kurang optimal. Adapun hal-hal yang menyebabkan kurangnya kemampuan atlet melakukan tendangan dwi hurigi adalah : Program latihan yang kurang tepat, kurangnya referensi pelatih tentang kecepatan tendangan *dwi hurigi*.

Diharapkan dengan penggunaan latihan gaya stradle, atlet dapat meningkatkan kecepatan tendangan dwi hurigi dengan optimal sehingga peningkatan kecepatan tendangan *dwi hurigi* dapat tercapai Kerangka Konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :

Latihan Gaya stradlle



Kecepatan tendangan dwi

Q. Hipotesis

Menurut Arikunto (2011:67) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul, oleh karena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui

apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Menurut Sukardi (2013:42) hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H₁: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan gaya straddle terhadap kecepatan tendangan dwi hurigi atlet taekwondo harper *king school* lampung.

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan gaya straddle terhadap kecepatan tendangan dwi hurigi atlet taekwondo harper *king school* lampung