

**PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* DAN *ZIG-ZAG RUN*  
TERHADAP KELINCAHAN ATLET TAEKWONDO  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Srata Satu*



**Oleh:**

**CITRA AZHARIAT MALASARI  
2007/85645**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

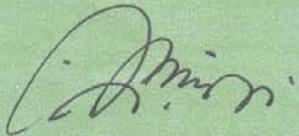
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* Terhadap  
Kelincahan Atlet Taekwondo Dojang Kota Pariaman**  
Nama : Citra Azhariat Malasari  
Bp : 2007  
Nim : 85645  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2011

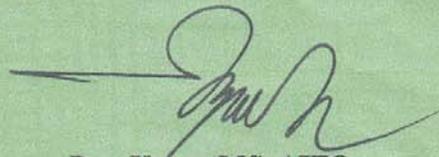
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Drs. Hermanzoni, M. Pd**  
**NIP: 196104141986031007**

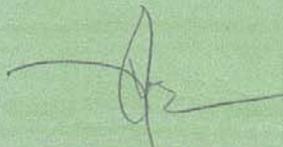
Pembimbing II



**Drs. Umar, MS, AIFO**  
**NIP: 196106151987031003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



**Drs. Yendrizar, M. Pd**  
**NIP : 196111131987031004**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

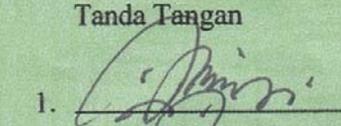
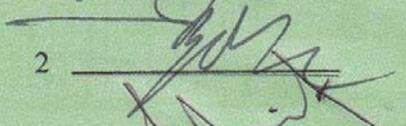
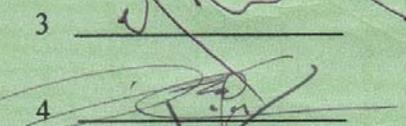
### JUDUL

**PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET TAEKWONDO KOTA PARIAMAN**

Nama : Citra Azhariat Malasari  
BP/NIM : 2007/85645  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Padang, 13 Mei 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hermanzoni, M. Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Umar, MS, AIFO	2. 
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo Kota Pariaman.

OLEH : Citra Azhariat Malasari /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Wind Sprint* dan latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan atlet taekwondo kota Pariaman. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Variabel bebas adalah latihan *Wind Sprint* dan latihan *Zig-Zag Run* sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah latihan *Wind Sprint* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, latihan *Zig-Zag Run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* antara kelompok latihan *Wind Sprint* dengan kelompok latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet taekwondo kota Pariaman yang pernah mengikuti kejuaraan dan masih aktif latihan berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinally meatching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan dalam setia pertemuan adalah 70 – 80 menit. Instrumen penelitian yg digunakan adalah tes kelincahan (*shuttle run*).

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : (1) Latihan *Wind Sprint* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan yaitu dari rata-rata 14,54 pada *pre test* menjadi rata-rata 12,47 pada *post test* dimana  $t_{hit} = 61,42 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima. (2) Latihan *Zig-Zag Run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan yaitu, dari rata-rata 14,52 pada *pre test* menjadi rata-rata 11,83 pada *post test* dimana  $t_{hit} = 169,06 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima. (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil *post test* antara kelompok latihan *Wind Sprint* dengan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan, dimana  $t_{hit} = 25,64 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan menunjukkan rerata hitung latihan *zig-zag* lebih besar 2,58 dibandingkan dengan rerata hitung latihan *Wind Sprint*, maka latihan *Zig-Zag Run* lebih berpengaruh terhadap kelincahan dari pada latihan *Wind Sprint*. Dengan demikian hipotesis ketiga test yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

**Kata Kunci:** Latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ *Pengaruh Latihan Wind Sprint dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo Kota Pariaman*”.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial B. M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. Selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Umar, MS, AIFO selaku pembimbing II yang penuh ketulusan, kesabaran dan keikhlasan serta sepenuh hati telah meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, pemikiran, arahan, dan pengetahuan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd., Bapak Drs. Maidarman, M. Pd. dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak / Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada kedua orang tuaku yang tercinta beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan adanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2007 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Akhirnya peneliti do'akan semoga amal yang telah diberikan Bapak / Ibu dan rekan-rekan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, April 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAS ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTRAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8

### BAB II. KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teori.....	10
1. Hakekat Olahraga Taekwondo .....	10
2. Hakekat Kelincahan.....	14
3. Hakekat Latihan.....	21
4. Hakekat Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	28
5. Hakekat Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	30
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	34

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Design Penelitian .....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Populasi dan Sampel .....	38
F. Jenis dan Sumber Data.....	39
G. Teknik Pengambilan Data.....	40
H. Prosedur Penelitian .....	40
I. Instrumen Penelitian .....	45
J. Teknik Analisis Data.....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	48
B. Analisis Data.....	49
C. Pembahasan.....	53
D. Keterbatasan.....	57

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	60
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	62
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	50
2. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	50
3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1.....	51
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	52
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	52
6. Rerata Peningkatan Kelincahan .....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	34
2. Bentuk Design Penelitian .....	36
3. Bentuk Model Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	43
4. Bentuk Model Latihan <i>Zig – Zag Run</i> .....	44
5. Lapangan Tes Lari Bolak-Balik ( <i>Shuttle Run</i> ).....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Hal</b>
1. Program Latihan.....	62
2. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	64
3. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	65
4. Uji Homogenitas Tes Awal.....	66
5. Uji Homogenitas Tes Akhir .....	67
6. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	68
7. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	69
8. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	70
9. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	71
10. Analisis Pengujian Hipotesis 1 .....	72
11. Analisis Pengujian Hipotesis 2 .....	74
12. Analisis Pengujian Hipotesis 3 .....	76
13. Dokumentasi Penelitian .....	78
14. Surat Izin Melakukan Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	81
15. Surta Keterangan Melakukan Penelitian dari Pelatih Taekwondo Kota Pariaman.....	82

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia adalah negara berkembang. Perkembangan Indonesia ditandai dengan sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan merata disetiap daerah. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam tenaga dan pikirannya.

Bidang pembangunan nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Termasuk olahraga adalah bagian bidang pendidikan. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang sistem keolahragaan nasional (UU No. 3 Tahun 2005) BAB I: “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Pembinaan kondisi fisik agar mencapai hasil yang optimal harus ditunjang oleh disiplin ilmu dan teori pendukung yang diaplikasikan dalam bentuk latihan yang sesuai dengan teori penunjang tersebut. Pembinaan kondisi fisik merupakan dasar pembentukan prestasi dan dalam pencapaian prestasi diperlukan target dan tujuan yang jelas seperti yang dicantumkan dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 (Buletin, 2002).

“Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi yang dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Prestasi olahraga bukan hanya merupakan kumpulan setiap faktor atau komponen, melainkan juga hasil koordinasi gerak yang optimal setiap komponen tersebut. Struktur prestasi olahraga sangat berbeda dan tergantung dari tingkat kesulitan dan kekomplekan sebuah cabang olahraga. Sehingga dapat dipahami bahwa prestasi merupakan tolak ukur pelaksanaan sebuah latihan dalam olahraga.

Dalam pencapaian prestasi selain kemampuan, talenta, motivasi atlet itu sendiri, pengetahuan, personality pelatih, fasilitas dalam bentuk sarana dan prasarana yang menunjang dan penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan Bempa, Astrand dan Rodahl, dalam Syafruddin (1999) mendefenisikan latihan sebagai berikut:

“Latihan merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses pencapaian jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai standarisasi yang telah ditentukan.”

Dari pernyataan diatas jelas bahwa latihan yang dilaksanakan dengan tujuan pencapaian prestasi haruslah dilaksanakan secara berkesinambungan, terencana dan dilaksanakan menurut program latihan yang telah ditentukan.

Hal ini memerlukan waktu yang lama dan panjang karena dalam latihan menciptakan berbagai perubahan baik dalam fisiologis maupun anatomis dalam tubuh setiap individu.

Latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas gerak dan merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik. Dalam membuat program latihan seorang pelatih terus mempersiapkan fisik, teknik, taktik, kejiwaan karena faktor tersebut saling berhubungan antara satu sama lainnya.

Yoyok Suryadi (2002) mengatakan komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga Taekwondo adalah (1) Daya Tahan (*Endurance*), (2) Kekuatan (*Stength*), (3) Daya Ledak (*Explosive Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Kelentukan (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Keseimbangan (*Balance*), (8) Koordinasi (*Coordination*). Komponen-komponen tersebut sangat diperlukan dalam kondisi fisik namun mempunyai perbedaan dalam penggunaan sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga Fox dalam Arsil (1999). Sesuai dengan motto Olympiade Modern "*Citius-Altius-Fortius*" (makin cepat, makin tinggi, makin kuat) sangat ditentukan dari kinerja kemampuan fisik. Metode latihan merupakan faktor penentu dalam memilih prestasi olahraga. Metode adalah suatu cara pendekatan yang terencana dan pada dasarnya selalu berorientasi pada tujuan. Letzelter, Rotging, dalam Rosmiati (2005) metoda merupakan suatu cara pendekatan yang terencana untuk suatu tujuan tertentu berdasarkan pengetahuan.

Kedua defenisi di atas menggambarkan pengertian metoda secara umum dan pada prinsipnya mengandung pengertian yang sama. Berdasarkan kedua defenisi tersebut dapat dikemukakan bahwa metoda merupakan cara atau pendekatan yang dilakukan atau digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah ditentukan sebelumnya.

Ini berarti bahwa metoda merupakan pendekatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Pendekatan mengandung makna yang cukup luas. Pendekatan bisa diartikan cara merumuskan tujuan, menentukan materi atau bentuk latihan yang digunakan, cara mengatur pembebanan latihan, memilih media, menentukan bentuk organisasi dan lain sebagainya. Metode latihan tersebut 1) Metode waktu lama, 2) Metode interval 3) Metode pengulangan. Kemudian bentuk latihan lainnya dikemukakan oleh Balley (1986) mengemukakan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* digunakan untuk mengembangkan kelincahan dalam meraih prestasi yang optimal. Kelincahan merupakan gabungan dari kekuatan, kecepatan, dan kelenturan (Irawadi, Hendri, 2010). Metode latihan tersebut mengikuti prinsi-prinsip peningkatan kondisi pada setiap cabang olahraga.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri berprestasi. Olahraga ini tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Taekwondo sudah

seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Taekwondo membutuhkan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan oleh intensitas gerakan yang tinggi dalam melaksanakan setiap teknik gerakan. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam kemajuan teknik gerakan. Menurut Sajoto (1988) menyatakan bahwa, “kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain”. Sesuai dengan penjelasan diatas kelincahan sangat diperlukan demi terwujudnya sebuah prestasi dan keberhasilan teknik gerakan.

Dalam pelaksanaanya prestasi pada cabang olahraga Taekwondo di Dojang Kota Pariaman tidak mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada pelaksanaan Kejurda Antar KU Se-Sumbar pada tanggal 29-30 Mei 2010 kemarin hanya mampu memperoleh 3 medali emas dari 24 atlet yang ikut.

Pelaksanaan proses latihan dilakukan dua kali seminggu yaitu pada hari minggu pagi pukul 08.00-12.00 WIB dan kamis sore pukul 16.00-18.00 WIB. Namun berdasarkan pengamatan awal penulis di lapangan, masih banyak ditemukan pada atlet kondisi yang masih kurang mendapat perhatian serius dari pelatih diantaranya: masih kurangnya atlet memiliki kelincahan dalam tendangan, tangkisan, sentakan, dan kurangnya kemampuan dalam penerapan strategi penyerangan. Jadi atlet yang tidak mempunyai kelincahan

maka akan kehilangan keseimbangan sehingga akan menjadi penghambat terlaksananya sebuah prestasi dalam olahraga Taekwondo.

Jika ditinjau dari pertandingan dan latihan, kelincahan atlet taekwondo yang ada di Dojang kota Pariaman masih dapat dikatakan rendah. Terbukti pada saat mengikuti pertandingan beberapa waktu lalu, penulis melihat dan mengamati langsung dan tampak kurang lincahnya gerakan atlet pada saat menghindari serangan lawan sehingga lawan dengan mudahnya mengantisipasi serangan yang diberikan. Di dalam pertandingan taekwondo yang terdiri dari 3 ronde dan tiap rondanya mberdurasi 2 menit. Dalam pertandingan ini, kelincahan sangat dibutuhkan yaitu pada saat melakukan serangan, pergantian step dan melakukan *counter* untuk menghindari serangan dari lawan. Apabila atlet tidak memiliki kelincahan, maka akan susah untuk mengantisipasi serangan lawan. Selain itu, kelincahan dibutuhkan pada saat atlet melakukan tendangan seperti tendangan *dwi chagi*, *dolke chagi* dan *yeop hurigi* yang membutuhkan kecepatan dalam berputar dan kelincahan dalam merubah arah dan gerak tubuh.

Permasalahan yang telah diuraikan merupakan dasar kemerosotan kondisi fisik atlet salah satunya kurang memiliki kelincahan dalam bergerak. Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988: 173) yaitu *shuttle run*, *Zig-Zag Run*, *Wind Sprint*, *squart trast*, *dot drill*, *tree corner drill*, *down the-line drill*, *grass drill*, *starting* dan *stopping run*. Dari banyaknya bentuk-bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk mencobaa melihat pengaruh latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* dalam

meningkatkan kelincahan atlet. Maka dari itu perlu dikaji dan dilihat sejauh mana pengaruh metoda latihan *Wind Sprint dan Zig-Zag Run* terhadap kelincahan atlet Taekwondo di Dojang Kota Pariaman.

Berdasarkan hal di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan bahwa dapat meningkatkan unsur kelincahan bagi atlet sehingga prestasi dapat dicapai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah rendahnya kecepatan dapat menyebabkan rendahnya kelincahan ?
2. Apakah kelenturan dapat mempengaruhi kelincahan ?
3. Apakah keseimbangan dapat mempengaruhi kelincahan ?
4. Apakah koordinasi dapat mempengaruhi kelincahan ?
5. Apakah latihan *Zig-Zag Run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan?
6. Apakah latihan *Wind Sprint* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan?
7. Bagaimana perbedaan pengaruh antara latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas dan keterbatasan dana dan waktu maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap kelincahan.

2. Pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan.
3. Perbedaan pengaruh antara latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap kelincahan atlet taekwondo kota Pariaman?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan atlet taekwondo kota pariaman?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan atlet taekwondo kota Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap kelincahan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk:

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet Taekwondo, agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
3. Dojang, sebagai bentuk program pengembangan prestasi atletnya.
4. Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi atletnya.
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam olahraga.
6. Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai bahan penambah wawasan tentang olahraga Taekwondo.
7. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahraga Taekwondo.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakekat Olahraga Taekwondo**

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Suryadi (2002) menyatakan Taekwondo merupakan olahraga beladiri nasional Korea dan merupakan olahraga beladiri yang paling banyak diminati di dunia. Dalam Olympiade, taekwondo merupakan olahraga beladiri yang banyak dipertandingkan. Tae Kwon Do yang terdiri dari 3 (tiga) kata: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri.

Jadi, Taekwondo merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep Taekwondo adalah gabungan dari kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *Poomse* (jurus), *Kyukpa* (teknik pemecahan) dan *Kyoruki* (tarung). Dalam belajar taekwondo, Poomse Tae Geuk merupakan salah satu pelajaran pokok bagi orang yang mempelajari taekwondo. Pelajaran tersebut terutama menjadi materi wajib dalam *Seunggeub Shimsa* (ujian kenaikan tingkat) hingga mencapai Sabuk Hitam. Materi poomse dalam latihan taekwondo dibagi dua, yaitu poomse yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (*Tae Geuk I-VIII*) dan poomse bagi tingkatan sabuk hitam (*Koryo – Ilyo*).

Taekwondo di Indonesia sudah masuk dan berkembang sejak tahun 1970-an. Ada yang beraliran pada ITF (*Internasional Taekwondo Federation*) dan ada pula yang mengikuti aliran WTF (*World Taekwondo Federation*). Kedua organisasi ini, yaitu ITF dan WTF di Indonesia sama-sama mempunyai organisasi di tingkat nasional. Persatuan Taekwondo Indonesia adalah salah satu organisasi taekwondo nasional yang beraliran pada ITF. Sedangkan organisasi nasional yang beraliran pada WTF adalah *Federasi Tae kwon do Indonesia* (FTI). Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) merupakan struktur organisasi tingkat nasionalnya yang berpusat di ibu kota Negara Indonesia yaitu Jakarta. Kemudian pada MUNAS (Musyawarah Nasional) VI di Jakarta tahun 2006, menghasilkan penetapan dan mengangkat Letjen. TNI. Erwin Sudjono sebagai ketua umum Taekwondo Indonesia sampai sekarang.

Perkembangan Taekwondo di Indonesia tampaknya akan terus berkembang pesat seiring prestasi yang diraih para atlet-atletnya, namun untuk pencapaian puncak prestasi tentunya hanya akan dicapai dari proses suatu pembinaan yang baik. Oleh karena itu PBTI juga telah mengirimkan pengurus maupun pelatih-pelatihnya untuk mengikuti seminar-seminar *General Assembly*, maupun pertemuan-pertemuan lainnya yang diselenggarakan oleh WTF.

Taekwondo mulai tumbuh dan berkembang di kota Pariaman sejak tahun 1987 yang di dirikan oleh Sabeum Herman Koto (Dan IV Kukkiwoun), namun dojang kota Pariaman mulai berdiri pada tahun 2006

yang di pelopori oleh Sabeum Iwan (Dan I) dan Sabeum Budi Marta (Dan I) yang sekarang dikembangkan oleh Sabeum Arman Koto (Dan I) dan Sabeum Mardi (Dan I). Taekwondo terbagi atas dua bagian yang sering digunakan dalam pertandingan, yaitu *Kyoruki* dan *Poomse Tae Geuk*.

**a. *Kyoruki***

Suryadi (2002) menyatakan *kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Perolehan poin dalam *Kyoruki* terjadi jika atlet berhasil melakukan tendangan pada *Keup So* yang merupakan titik vital tubuh yang menjadi sasaran. Dalam tubuh manusia terdapat 750 titik yang sensitife yang disebut *Hyoll* atau *Gyonghyoll*, atau yang lebih dikenal dengan titik akupuntur dalam pengobatan timur. Dalam taekwondo ada sekitar 50 titik saja yang merupakan titik sasaran serangan yang penting dan dapat berakibat fatal jika terkena serangan yang telak. Perkenaan tersebut harus sesuai dengan peraturan WTF ( *The World Taekwondo Federation*).

Dalam *kyoruki* membutuhkan banyak sekali faktor pendukung dalam mencapai prestasi. Jonath dalam Arsil (1999) menyatakan contoh kondisi sebagai kumpulan kemampuan psikofisik dan kemampuan koordinasi yaitu:

- 1) Kemampuan fisik yang terdiri dari: kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.
- 2) Kemampuan koordinasi terdiri dari: kelentukan, kelincahan, kemampuan psikis tingkah laku individu. Kesemua unsur diatas mempengaruhi dalam membentuk prestasi atlet taekwondo. Dalam kondisi diatas, banyak bagian-bagian yang perlu diketahui karena penelitian ini mengkaji tingkat kelincahan yang dihubungkan dengan menurunnya prestasi maka kondisi yang ditekankan pada bagian ini adalah faktor kemampuan koordinasi yang meliputi tingkat kelincahan.

***b. Poomse Tae Geuk***

Suryadi (2002) mengatakan *poomse* adalah sistem metode latihan tekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner. Poomse berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se* yang berarti rangkaian bentuk gerakan.

Menurut Suryadi (2002:43) *Taegeuk* adalah rangkaian suatu gerakan dasar dalam taekwondo. *Taegeuk* adalah teknik keindahan taekwondo atau atau jurus berupa serangkaian gerakan kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan yang ditujukan pada lawan khayal. *Taegeuk* kebanyakan mewakili filsafat timur yang paling mendalam dari mana pandangan-pandangan filosofis negeri timur mengenal dunia, kosmos dan kehidupan asal. *Tae* artinya “keagungan” sedang *geuk*

artinya “keabadian”. Dengan perkataan lain *Taegeuk* adalah sesuatu yang mengandung hal apapun yang sebenarnya.

*Poomse* merupakan pelajaran pokok dalam latihan taekwondo yang dibagi dua, yaitu *poomse* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (*Tae Geuk I-VIII*) dan *poomse* bagi tingkatan sabuk hitam (*Koryo-Ilyo*). *Poomse Tae Geuk* adalah *poomse* dasar dalam taekwondo.

## **2. Hakikat Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Dalam kamus bahasa Indonesia, Poerwadarminta (1986) menyatakan kelincahan berasal dari suku kata lincih yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincahan yang dituntut dalam olahraga taekwondo adalah saat menendang, menagkis dan mengelak.

Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi. Sajoto (1988) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Kemudian Nurhasan dalam Marajo (2008) mengartikan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari beberapa batasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan lincah apabila orang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan tepat dan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan situasi yang dikehendaki.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kekuatan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985) menyatakan:

“Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah, a) kecepatan reaksi, b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, c) kemampuan mengatur keseimbangan, d) tergantung kepada kelentukan sendiri-sendiri, e) kemampuan merubah arah gerakan-gerakan motorik dan membagi kelincahan atas dua bagian yaitu, (1) kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dalam lingkungan, lingkungan yang dimaksud adalah cabang olahraga secara umum, (2) kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak dibutuhkan”.

Dalam olahraga taekwondo kelincahan khusus (*Special Agility*) sangat diperlukan dimana kelincahan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi atlet, terjadinya kelincahan ditentukan oleh faktor kekuatan, kecepatan, kontraksi serabut otot, kecepatan transmisi impuls syaraf, skill, motivasi, usia, sistem energi dan jenis kelamin. Pada kecepatan kontraksi serabut otot dan kecepatan transmisi serabut syaraf keduanya bersifat genetik dan atlet

tidak mungkin mengubahnya. Akan tetapi dapat menambah kekuatannya sehingga meningkat pula tenaganya dan dengan demikian semakin besar kemampuan tubuhnya.

Kelincahan merupakan gerakan mengubah arah secara berulang-ulang, seperti *Shuttle Run* 4x10 meter (Tes Standar Kelincahan), memerlukan kontraksi kosentris dan eksentris secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tungkai kaki. Ketika seseorang berlari dan tiba-tiba mengubah arah, untuk melakukan ini otot perintang lutut, pinggul (*knee extensor dan bip extensor*) mengalami *kontraksi eksentris* (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum (massa dikali kecepatan) massa atlet relative konstan tapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan program pengembangan otot karena kelincahan dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Tubuh akan bergerak kedepan dan kemudian tiba-tiba otot tersebut mengalami kontraksi konsentris pada saat tubuh memacu arah gerak yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemecahan momentum secara bergantian.

Dalam pelaksanaan kelincahan kontraksi dan relaksasi otot yang dominan adalah pada otot tungkai, dimana saat terjadinya kontraksi dan relaksasi dituntut kerja otot tungkai secara maksimal. Pada olahraga taekwondo, hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan tendangan *elgol dolliyo chagi* (tendangan melingkar depan

kearah kepala) yang merupakan tendangan yang sangat dominan dilakukan atlet karena tendangan ini memiliki point yang tinggi. Selain itu di dalam pertandingan juga dapat dilihat pada saat atlet melakukan pergantian *step* sebelum menendang yang biasa dilakukan untuk menipu lawan.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

Menurut Arsil (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah kekuatan, bentuk serabut otot, kecepatan, kelenturan, skill, usia.

##### 1) Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban.

Syafruddin dalam Arsil (1999) mendefinisikan:

“Kekuatan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan baik yang datang dari luar maupun yang datang dari dalam. Secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dan kecepatan. Berdasarkan bentuk dan tujuannya kekuatan dibedakan atas (1) kekuatan maksimal, (2) kekuatan kecepatan, (3) kekuatan daya tahan. Sedangkan berdasarkan bentuk dan tujuannya kekuatan dibedakan atas (1) kekuatan isotonic, (2) kekuatan isometric, (3) kekuatan auxontik”

Pada gerakan *Kyoruki* dalam olahraga taekwondo berdasarkan bentuk dan tujuan kekuatan tadi dominan menggunakan kekuatan kecepatan karena gerakan yang terjadi saat *kyoruki* menuntut adanya ledakan (*explosive tubuh*). Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang

memungkinkan sentuhan fisik secara langsung. Dalam hal ini kekuatan memegang peranan yang penting. Tanpa kekuatan yang tinggi tidak mungkin olahraga prestasi dapat dicapai. Sifat kekuatan sendiri membangun dan meningkatkan daya tahan. Maka seorang Tae Kwon Do-in tidak mungkin mengabaikan faktor-faktor kekuatan ini. Terutama dalam *kyoruki*, fungsi kekuatan sangat dibutuhkan. Dalam *kyoruki* si penyerang maupun si penangkis tidak akan terlepas dari suatu benturan. Kekuatan merupakan faktor penting dalam usaha meningkatkan prestasi maksimal olahragawan, serta merupakan unsur pembangunan dan peningkatan percaya diri.

## 2) Kecepatan

Syafruddin dalam Arsil (1999) menyatakan kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Secara fisikal kecepatan merupakan jarak dibagi waktu  $v = S / t$  dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Kecepatan dan kekuatan selalu berhubungan. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan

transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetic, atlet tidak dapat merubahnya.

Jika ingin mengembangkan kecepatan maka kekuatan harus dikembangkan dan sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat berpengaruh terhadap impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Dalam gerakan *kyoruki* kecepatan diperlukan saat melakukan serangan terhadap lawan baik kecepatan dalam menendang maupun kecepatan dalam mengelak/menangkis. *Kyoruki* yang berdurasi 1,5 menit yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam melumpuhkan lawan baik melalui tendangan maupun tangkisan / elakan.

### 3) Tipe Serabut Otot

Para ahli anatomi dan histology mengklasifikasikan serabut otot atas dua tipe yaitu (1) serabut otot merah / *Slow Twitch* (ST), (2) serabut otot putih / *Fast Twitch* (FT). ST lebih cocok untuk kegiatan yang berlangsung lama, kontraksi yang lambat dan pekerjaan-pekerjaan yang sifatnya melawan gaya tarik bumi, cabang olahraga yang sifatnya aerobic dominan membutuhkan tipe serabut otot ini. Sedangkan FT sangat sesuai untuk kegiatan-kegiatan yang sifatnya cepat. Berdasarkan tipe serabut otot diatas maka taekwondo sangat kontras dengan tipe FT sebab dalam

pertandingan yang berdurasi dua menit dan energi yang digunakan ATP-PC LA membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan serangan untuk melumpuhkan lawan. Tipe ini dominan terdapat pada otot-otot *flewor* (penekuk).

Umar (2007) menyatakan ada orang yang memiliki tipe serabut otot lambat (*Slow Twitch*) lebih dominan sekitar 70% pada tubuhnya, sedangkan 30% terdiri dari serabut otot cepat (*Fast Twicth*) dan sebaliknya ada juga orang yang lebih dominan memiliki tipe serabut otot cepat (*Fast Twicth*). Pada serabut FT mempunyai respon yang tinggi terhadap latihan kelincahan. Lokasi serabut FT dominan pada *Soleus* (24%), *Vastus Lateralis* (47%), *Bicep Bracii* (55%), dan bagian kepala sepanjang *Bicep Bracii* (63%).

Otot tungkai lebih dominan terdapat FT sebab otot-otot tungkai jauh lebih banyak mendapatkan stimulus pada waktu latihan, sehingga simpanan motoriknya jauh lebih tinggi. Namun serabut otot bervariasi di daerah yang berbeda pada otot yang sama dan otot yang berbeda pada orang yang sama begitu juga pada otot yang sama pada orang yang berbeda. Lebih-lebih lagi serabut otot itu akan sangat bervariasi antara bagian tubuh yang satu dengan yang lain. Dengan mengetahui variasi tersebut ini merupakan sangat penting bagi kita. Serabut otot menentukan apakah seseorang dikelompokkan kepada atlet daya tahan atau kecepatan.

### 3. Hakekat Latihan

Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Bachtiar (1991:19) menambahkan bahwa, metode latihan adalah cara mengajarkan khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan prinsip-prinsip dan norma-norma yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya tujuan dan keefektifan dalam belajar.

Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Menurut As Hornby dalam Alnedral (1994:13), metode berasal dari bahasa Inggris "*method*" artinya suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode. Namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih

metode yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Makin baik suatu metode semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, sering kali orang sudah berlatih walaupun hanya melakukan kegiatan satu atau dua kali saja setiap minggu, hal ini disebabkan karena pengertian tentang pelatihan belum dipahami dengan benar. Oleh karena itu berikut ini akan diberikan uraian mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelatihan, yang terdiri dari : (1) Pengertian latihan, (2) Aspek-aspek latihan, (3) Prinsip-prinsip latihan.

#### 1) Pengertian latihan

Latihan menurut Syafruddin (1996:15) menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui rentetan yang bervariasi. Pengertian di atas dapat kita pahami bahwa latihan itu merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan berulang kali dan mempunyai tuntutan yang beraneka ragam. Bumpa dalam Irawadi (2010) mengatakan bahwa latihan adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan bersifat individual yang mengarah pada ciri-ciri

fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dari kedua pendapat diatas, terlihat bahwa ada 3 hal yang perlu dipahami dalam pengertian tersebut, yaitu sistematis, berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- a) Sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terjadwal, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.
- b) Berulang-ulang mempunyai arti bahwa gerakan-gerakan yang dilatih harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi lebih otomatis dan reflektif dalam pelaksanaannya.
- c) Beban kian hari kian bertambah adalah bahwa secara berkala beban pelatihannya harus ditingkatkan, maka prestasi dapat tercapai.

Menurut Syafruddin (1999:24) “Memilih bentuk latihan merupakan hasil yang penting dalam upaya peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga”.

Efektifitas bentuk-bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi motorik olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban tersebut adalah :

- a) Intensitas beban dapat ditentukan secara persentase (kuantitatif) untuk prestasi maksimal individu dalam setiap latihan. Beban berhubungan dengan massa cepat jumlah berat yang digunakan dalam membangun kekuatan. Beban-bekan supermaksimal digunakan selama pengembangan kekuatan maksimal hanta oleh atlet-atlet dengan latar

belakang yang kuat dalam latihan kekuatan. Beban tinggi digunakan latihan selama bekerja dengan beban 60% - 90% dari satuan maksimum. Beban rendah adalah dibawah 30% dari satuan kapasitas. Pada setiap bentuk latihan, intensitas beban ditentukan oleh : kecepatan dalam meter/detik, frekuensi gerakan, besar beban yang di angkat (digunakan), tinggi dan jauh lompatan, dan pada cabang olahraga permainan ditentukan oleh tempo permainan itu sendiri.

- b) Volume beban menunjukkan jumlah isi atau materi latihan (kuantitas), jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digunakan, juga waktu latihan yang efektif.
- c) Interval beban menggambarkan perbandingan waktu dari pembebanan ke pemulihan dalam satu satuan latihan. Interval beban dengan lama beban mempengaruhi intensitas beban.
- d) Lama beban latihan menunjukkan jumlah waktu suatu latihan. Satu seri latihan atau jumlah waktu untuk menyelesaikan sesuatu jarak tertentu. Lama beban bersama dengan interval beban dapat mempengaruhi intensitas beban.

## 2) Aspek-aspek latihan

Dalam upaya meningkatkan prestasi ada beberapa aspek yang harus mendapat perhatian untuk dilatih. Menurut para ahli, aspek tersebut adalah: a. Aspek fisik, b. Aspek teknik, c. Aspek taktik, d. Aspek mental.

### a) Aspek fisik

Tujuan latihan fisik adalah mempersiapkan fisik untuk menghadapi tekanan pada pelatihan dan pertandingan. Beberapa unsur-unsur

dari aspek fisik yang perlu mendapat pelatihan adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain.

b) Aspek teknik

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga yang geluti, seperti teknik mengubah arah serangan dengan cepat pada saat melakukan teknik *elgoul doliyo chagi* dalam cabang olahraga taekwondo.

c) Aspek taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menambah dan mengembangkan kemampuan daya tafsir dan berfikir taktis atlet pada saat menghadapi perlombaan.

d) Aspek mental

Tujuan latihan mental adalah untuk mengembangkan kedewasaan serta kemampuan emosional seperti semangat berlatih, sikap pantang menyerah, percaya diri, kerjasama dan yang paling penting mental juara.

3) Prinsip-prinsip latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting bagi pelatih atau guru olahraga dalam upaya peningkatan kemampuan atlet antara lain :

a) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang

Dalam pengulangan suatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus maka akhirnya gerakan tersebut akan menjadi gerakan

otomatis, hasilnya kita dapat melakukan suatu gerakan dengan cepat dan menggunakan tenaga yang sehebat mungkin.

b) Beban latihan yang diberikan harus cukup berat

Dengan memberikan beban latihan yang cukup berat akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pemberian beban latihan harus berpegang pada prinsip beban lebih (*Overload Principle*) dimana melalui rangsangan (*stimulus*) maksimal atau hampir maksimal dengan latihan yang kian hari kian meningkat dan kian bertambah bebannya, maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan tercapai. Bentuk beban pelatihannya ada 2 macam yaitu: beban luar (*outer load*) yaitu bentuk beban latihan yang volume, intensitas recovery, frekuensi, durasi dan irama pelatihan. Kedua, beban dalam (*inner load*) yaitu bentuk beban pelatihan psikologis. Suharno Hp (1993) dan bidang pembinaan prestasi KONI Pusat (1997) menjelaskan bentuk latihan beban sebagai berikut:

- (1) Volume adalah kualitas beban pelatihan yang dinyatakan dengan satuan jarak total waktu pelatihan, jumlah elemen pelatihan, jumlah set dan sebagainya.
- (2) Intensitas adalah kualitas beban pelatihan yang menunjukkan kadar tingkat pengeluaran energi atlet dalam melakukan aktifitas fisiknya.
- (3) *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen beban pelatihan berikutnya.

- (4) Repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet melakukan setiap kali gerakan.
- (5) Frekuensi adalah beberapa kali program pelatihan dilakukan setiap harinya setiap minggu.
- (6) Durasi adalah lama pelatihan dalam satu sesi pelatihan atau waktu total rangsangan motorik dengan beban pelatihan dalam satu unit pelatihan.
- (7) Irama adalah ritme atau tempo beban pelatihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya intensitas dan berat ringannya beban pelatihan dalam satu unit pelatihan.

c) Latihan yang diberikan harus meningkat

Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap yang kian hari meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan efektifitas kemampuan fisik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkatan kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi setahap. Sebab, bila suatu latihan yang diberi terlalu cepat dengan pemberian beban latihan yang ditingkatkan secara cepat pula maka akan menyebabkan terjadinya kelainan pada tubuh. Hal ini disebabkan tubuh belum mampu menerima perbuatan yang ditingkatkan secara cepat sehingga menyebabkan terjadinya cedera.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Latihan juga dipengaruhi oleh beberapa komponen untuk pencapaian tujuan latihan

yang efektif dan maksimal, selanjutnya akan dibahas bentuk latihan yang mempengaruhi kelincahan dalam taekwondo, yaitu latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run*.

#### **4. Hakikat Latihan *Wind Sprint***

Balley (1986) menyatakan latihan anaerobic yang dapat meningkatkan kelincahan adalah latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run*. Latihan ini sangat bermanfaat untuk aktivitas yang bersifat *anaerobic* yang diperlukan dalam aktivitas-aktivitas yang membutuhkan oksigen pada kecepatan yang lebih tinggi dan harus disuplay keotot-otot, aktivitas itu adalah yang memakan waktu 30 detik sampai 2 menit seperti pada olahraga beladiri taekwondo yang membutuhkan waktu 2 menit dalam pertandingan tiap rondanya.

Balley (1986) menyatakan latihan *Wind Sprint* merupakan latihan dengan lari secepat mungkin yang menuntut adanya efek kondisioning. Dalam latihan *Wind Sprint* atau lari cepat dengan mengikuti aba-aba pelatih yang menuntut efek kondisioning yang dihasilkan sesuai dengan jarak yang ditempuh antara dua bunyi aba-aba serta jumlah jarak keseluruhan. Dan pola ini menuntut kecepatan dalam peningkatan kelincahan atlet

Menurut Baley, James A. (1986) Latihan *wind sprint* bertujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. Latihan *Wind Sprint* ini dapat menambah intensitas dan tantangan untuk latihan tanpa bahaya cedera. Rahasia nyata untuk meningkatkan kebugaran dengan

latihan *Wind Sprint* adalah apa yang dilakukan atlet setelah sprint. Untuk mendapatkan manfaat dari *sprint* tersebut, atlet harus kembali ke kecepatan awal. Pada akhirnya, atlet dapat menambahkan hingga sprint 5-10 per latihan untuk mempersingkat waktu latihan total.

Menggunakan *Wind Sprint* untuk menambah intensitas berolahraga berarti hanya sedikit lebih keras dari olahraga biasanya. *Wind Sprint* biasa digunakan untuk menambah intensitas latihan.

*Wind Sprint* merupakan salah satu metoda lama yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan, namun bentuk latihan ini jarang sekali digunakan karna lebih berpengaruh terhadap kecepatan. Pada cabang olahraga taekwondo kondisi fisik sangat diperlukan salah satunya pada intensitas latihan dan latihan *Wind Sprint* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan intensitas latihan. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan pergantian *step* sambil melakukan gerakan *mouve*. Gerakan ini salah satu bentuk gerakan menipu lawan sebelum memasuki serangan kepada lawan. (Yoyok, 2002)

Keuntungan dari latihan *Wind Sprint* adalah atlet mampu menambah intensitas latihan karena jarak yang ditempuh tidak terlalu pendek. Adapun kelemahan dari latihan *Wind Sprint* ini adalah atlet kurang mendapat insight secara menyeluruh yaitu kurang memperoleh perubahan arah yang dominan terhadap tujuan yang ingin dicapai.

## 5. Hakekat Latihan *Zig-Zag Run*

Dalam kamus lengkap Bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam T. Febri (2008) yaitu berbelok-belok atau kata lain *zig-zag* merupakan gerak dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Dapat disimpulkan latihan *Zig-Zag Run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kelincahan. Balley (1986) mengatakan latihan *Zig-Zag Run* adalah berlari secepat mungkin diantara dua batas yang berjarak kira-kira 2,4 meter untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan adu cepat.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menyerang maupun mengelak serangan lawan dalam hampir setiap bentuk olahraga beladiri terutama dalam olahraga beladiri taekwondo.

Taekwondo salah satu olahraga beladiri yang sangat dituntut kondisi fisiknya terutama pada kekuatan, kelenturan, kelincahan dan kecepatan. Hal ini juga dapat dilihat dalam pertandingan yang memakan waktu 2 menit tiap rondanya yaitu pada saat melakukan tendangan seperti tendangan *yeoup hurigi* (tamparaan kearah kepala), kekuatan dibutuhkan untuk bisa melakukan tendangan yang keras sehingga point dapat di

peroleh, kelenturan untuk keseimbangan agar posisi tubuh tidak goyang sewaktu melakukan tendangan, kelincahan untuk merubah arah dan kecepatan agar tendangan yang dilakukan tidak dapat ditangkis oleh lawan sehingga tendangan yang benar dapat dilakukan dan mendapatkan point.

Kelincahan sangat berperan dalam melakukan serangan seperti pada tendangan *dwi chagi* (tendangan kebelakang) dan pada saat melakukan *counter* untuk mengantisipasi serangan lawan seperti melakukan tendangan *pekta chagi* atau *mad badak chagi*. Keseluruhan itu sangat membutuhkan kecepatan, kekuatan, kelenturan dan kelincahan agar bisa memperoleh point.

Latihan *Zig-Zag Run* bertujuan untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Sesuai dengan tujuannya lari zig-zag dibedakan menjadi dua, yaitu :

- 1) Latihan *Zig-Zag Run* untuk mengukur kelincahan seseorang
  - a) Melatih lari segitiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan.
  - b) Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan.
- 2) Latihan lari zig-zag untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh
  - a) Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan.
  - b) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis zig-zag.

Keuntungan dari latihan *Zig-Zag Run* adalah atlet mampu melakukan suatu reaksi gerakan dengan cepat dan tepat karena gerakan yang dilakukan juga berpengaruh terhadap kelentukan. Keuntungan lainnya adalah atlet dapat insight yaitu pengertian yang diperoleh secara langsung dari kecepatan dan perubahan arah gerakan dengan tujuan yang akan dicapai terhadap kelincahan. Kelemahan latihan *Zig-Zag Run* adalah atlet sukar berkonsentrasi terhadap gerakan yang dilakukan sehingga gerakan yang benar kurang bisa dilakukan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori diatas maka, kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki bentuk-bentuk latihan seperti, latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run*.

### **1. Pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap kelincahan**

Latihan *Wind Sprint* merupakan latihan dengan lari secepat mungkin yang menuntut adanya efek kondisioning. Bentuk latihan *Wind Sprint* yaitu lari segitiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan. Tujuan bentuk latihan *Wind Sprint* adalah untuk mengukur kelincahan atlet. Dengan menerapkan bentuk latihan *Wind Sprint* sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan. Disamping itu penerapan latihan *Wind Sprint* juga dapat menambah intensitas latihan karena jarak yang ditempuh tidak terlalu pendek. Dengan demikian latihan *Wind Sprint* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan.

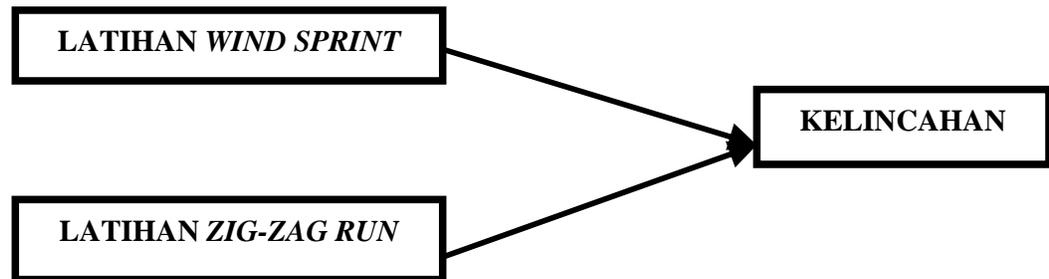
## **2. Pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan**

Latihan *Zig-Zag Run* adalah latihan berlari dengan mengitari rintangan. Bentuk latihan *Zig-Zag Run* yaitu atlet berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis zig-zag. Tujuan latihan *Zig-Zag Run* yaitu untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Dengan menerapkan latihan *Zig-Zag Run* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan. Disamping itu latihan *Zig-Zag Run* juga untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Dengan demikian latihan *Zig-Zag Run* diduga dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan.

## **3. Perbedaan pengaruh latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan**

Pemberian latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* akan memberikan dampak positif terhadap hasil peningkatan kelincahan. Namun demikian, terdapat kemungkinan perbedaan hasil latihan yang disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing-masing latihan. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari latihan yang dilakukan terhadap kelincahan. Pada olahraga Taekwondo, kelincahan sangat diperlukan di dalam melakukan serangan dan mengelak serangan lawan. Untuk itu, bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sangat diperlukan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti mencoba mencari pengaruh latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan atlet taekwondo kota Pariaman dan peneliti merumuskannya dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut :



**Gambar 1 : Bagan Kerangka Konseptual**

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variable bebas, yaitu latihan *Wind Sprint* ( $X_1$ ) dan latihan *Zig-Zag Run* ( $X_2$ ). Sedangkan variabel terikat adalah kelincahan.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, landasan teori dan kerangka konseptual maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *Wind Sprint* yang berarti terhadap peningkatan kelincahan.
2. Terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag Run* yang berarti terhadap peningkatan kelincahan.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Wind Sprint* dan *Zig-Zag Run* yang berarti terhadap peningkatan kelincahan, dimana latihan *zag-zag run* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dari pada latihan *Wind Sprint* dilihat dari perbedaan *mean*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Latihan *Wind Sprint* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ( $t_{hit} = 61,42 > t_{tab} = 2,26$ ).
2. Latihan *Zig-Zag Run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ( $t_{hit} = 169,06 > t_{tab} = 2,26$ ).
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Wind Sprint* dengan latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan. Latihan *Zig-Zag Run* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan dengan latihan *Wind Sprint*. ( $t_{hit} = 25,64 > t_{tab} = 2,26$ ).

#### **B. Saran**

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih *Zig-Zag Run* sebagai cara untuk membentuk kelincahan pada atlet taekwondo kota Pariaman. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi kelincahan terhadap atlet taekwondo kota Pariaman.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kelincahan seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, skill dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media: Malang.
- Balley, James A.1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Balley, James (1986). *The Athlete Guide*. Dahara Prize: Semarang.
- Bulletin (2002). *Undang-Undang RI 2005 Sistem Keolahragaan*. Jakarta.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Irawadi, Hendri (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP.
- Marlina, Lina. 2008. *Tae Kwon Do*. Jakarta: Ganeca Exact
- Nawawi, Umar. 2007. *Fisiologi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Perwadarminta (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ronaldi. 1998. *Pengaruh Metoda Latihan Terhadap Prestasi Belajar Graounstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan*. (Laporan Hasil Penelitian). Padang: FPOK IKIP.
- Rosmiati (2005). *Pengaruh Latihan Pliometrik dan Konvensional Terhadap Explosive Power*. FIK UNP
- Sari, Devi Rama. 2009. *Pengaruh Metode Latihan Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket* (Study Eksperimen Di SMK N 1 Kota Lubuk – Linggau). Skripsi. Padang: FIK UNP
- Sajoto (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Debdikbud Dirjen Dikti.