

**PENGARUH MUSIK DALAM KECEPATAN TENDANGAN SERONG (*SPEED DOLLYO CHAGI*)
PADA OLAHRAGA TAEKWONDO TERHADAP HASIL BELAJAR EKSTRAKURIKULER
DI SMK AL- HUDA KOTA KEDIRI**

Mochammad Aditya Octori*, Hari Wisnu

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*mochoctori@mhs.unesa.ac. id

Abstrak

SMK Al-Huda kota Kediri merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga *taekwondo*. berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melibatkan guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler *taekwondo* bahwa kegiatan tersebut menunjang para siswa meraih prestasi dibidang non akademik khususnya bidang olahraga. Namun terdapat beberapa kendala yang dialami oleh pelatih *taekwondo*, salah satunya adalah kurangnya semangat para siswa dalam melakukan gerakan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*). Oleh karena itu penulis melakukan penelitian tentang pengaruh musik dalam kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) pada olahraga *taekwondo* terhadap hasil belajar ekstrakurikuler di SMK Al- Huda Kota Kediri. Dengan penerapan musik diharapkan para siswa ekstrakurikuler *taekwondo* dapat meningkatkan minat dan semangat dalam melakukan kecepatan tendangan serong. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen kuantitatif menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian terdiri dari 20 orang siswa ekstrakurikuler dan berjenis kelamin pria, 20 orang tersebut mendapatkan perlakuan yang sama yaitu perlakuan *pretest* dan *posttest*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh musik terhadap kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) dengan besaran t_{hitung} 29,349 dan t_{tabel} yang diambil dari df 19 dengan signifikan 0.05 maka, hasilnya sebesar 1,729. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil *test* setelah pemberian *treatment* dan sebelum pemberian *treatment* sebesar 61.53%.

Kata kunci : taekwondo, kecepatan, dollyo changi, musik

Abstract

Vocational High School Al-Huda in Kediri is on of the private school which has taekwondo sport as their extracurricular activity. According to the interview which have been done by the researcher to physical education teacher and the coach who in charge in handling taekwondo extracurricular, those activities support the students to gain more achievements in non-academic field, especially in sport. However, there are many constraints which experienced by the taekwondo coach, one of them is the lack of motivation the students had in doing speed dollyo chagi. Hence, researcher used music as a tool to improve student modification and increase the speed of dollyo chagi in taekwondo sport towards learning outcomes of extracurricular in Vocational High School Al-Huda Kediri city. This research is quantitative research by using one group pretest-posttest design. The research population consisted of 20 extracurricular male students, those students receive the same treatments, which are pretest and posttest treatments. The results of data analysis show that there is a musical effect on speed dollyo chagi with the t_{count} and t_{table} taken from df 19 with 0.05 significance resulting 1,729, because $t_{count} > t_{table}$, then H_0 is rejected. As H_0 is rejected, H_a proved to be accepted, in other words, there is a significant difference from the test results after giving treatment and before treatment with 61.53% of amount.

Key Words : taekwondo, speed, dollyo changi, musik

PENDAHULUAN

Pada dasarnya pengertian pendidikan (UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003) adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik berperan aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas seseorang dalam rangka menggerakkan seluruh tubuh untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Secara tidak langsung seseorang yang melakukan aktivitas olahraga dengan teratur, memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga atau orang yang jarang berolahraga. Tidak hanya itu, aktivitas olahraga memberikan manfaat untuk perkembangan gerak motorik (Al Ardha dkk, 2018).

Menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Pada umumnya, setiap sekolah selalu menerapkan berbagai macam aktifitas ekstrakurikuler agar dapat menunjang salah satu kemampuan yang dimiliki oleh siswa serta dapat meningkatkan keaktifan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar siswa. Pada kegiatan ekstrakurikuler seorang guru atau pendidik dituntut untuk dapat meningkatkan minat dan bakat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang

menjadi pilihan siswa. Selain itu, seorang pendidik harus bisa berinovasi dalam mengejar atau melatih aktifitas ekstrakurikuler tersebut.

Namun ada beberapa kendala yang ditemukan pada pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah SMK Al-Huda Kota Kediri, khususnya pada olahraga *taekwondo*. Salah satu masalah yang paling besar pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler berlangsung adalah kurangnya rasa semangat siswa ketika melakukan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*). Terlihat dari ekspresi wajah para siswa yang datar, tidak bersemangat dan banyak mengeluh ketika diperintah untuk melakukan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*). Ada beberapa hal yang menyebabkan para siswa malas untuk melakukan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) yaitu salah satunya kurangnya dorongan, motivasi, dan inspirasi untuk melakukan hal tersebut.

Taekwondo adalah seni olahraga beladiri yang berasal dari negara Korea. Nama *taekwondo* sendiri berasal dari kata *Tae* berarti “menendang atau menghancurkan dengan kaki”, *Kwon* berarti “tinju”, *Do* berarti “jalan atau seni”. Jadi, arti dari *taekwondo* dapat diterjemahkan dengan bebas “seni beladiri dengan teknik menggunakan kaki dan tangan”. Popularitas *taekwondo* menyebabkan seni ini berkembang sampai mengikuti *event* olahraga terbesar di dunia yakni Olimpiade pada tahun 1988 (Permana, 2008: 8).

Hubungan antara pendidikan dengan *taekwondo* adalah olahraga yang melibatkan gerak tubuh manusia secara keseluruhan, selain itu *taekwondo* dapat membantu membentuk gerak motorik seorang siswa. Pada dunia Pendidikan gerak motorik siswa merupakan hal yang paling penting untuk meningkatkan kinerja otak siswa. *Taekwondo* juga sebagai fungsi untuk membela dan mempertahankan diri dari segala sesuatu yang membahayakan. Karena manusia juga memiliki jasmani yang sempurna dan akal budi sehingga terciptalah beladiri semacam *taekwondo*. (Muhajir, 2007: 65)

Musica berasal dari kata Yunani ‘*muse*’ = seni; kata sifat ‘*musike*’ mula-mula dipakai dalam kaitan dengan kata ‘*techne*’ = keterampilan. Kata ‘*musike*’ diangkat menjadi kata benda. Menurut Ptolomeus seorang ahli filsafat abad 2 SM, musik adalah kemampuan untuk mengolah nada tinggi dan rendah menurut panca indera maupun akal budi. (Prier SJ, 2014: 123)

Musik adalah ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi ritmik dari nada-nada, baik vokal maupun instrumental, yang meliputi melodi dan harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin diungkapkan terutama aspek emosional.

Keadaan emosi yang mendengarkan musik berdasarkan keakraban dengan pilihan musik mengemukakan bahwa terdapat peningkatan amplitudo gaya berjalan secara positif yang dihasilkan oleh musik. (Park K. S, 2019: 54)

Terdapat temuan yang menunjukkan adanya fokus perhatian yang dipandu oleh musik serta meningkatkan gairah efektif ke tingkat yang lebih besar daripada kondisi kontrol tanpa musik. (Bigliassi, 2018: 3)

Musik juga bisa dijadikan alat terapi pada seseorang yang mengalami depresi atau trauma pada suatu kejadian yang buruk. Sebagian banyak orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mendengarkan musik seperti belajar, berlatih, bermain, beristirahat, bahkan pada saat bekerja baik pekerjaan berat maupun ringan. Namun, ada beberapa orang yang tidak dapat melakukan segala aktivitas dengan mendengarkan musik atau lebih menyukai keheningan. (Astono, 2007: 72)

Dari masalah yang ada di SMK AL- Huda Kota Kediri, penulis berniat melakukan eksperimen untuk memberikan sentuhan musik pada saat kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* berlangsung. Hal ini dilakukan penulis karena ingin menarik para siswa untuk lebih semangat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* terutama pada saat melakukan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Musik dalam Kecepatan Tendangan Serong (*Speed Dollyo chagi*) pada Olahraga Taekwondo Terhadap Hasil Belajar Ekstrakurikuler”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis eksperimen kuantitatif. Populasi yang ada di SMK Al-Huda Kota Kediri diambil dari peserta ekstrakurikuler *taekwondo* yaitu berjumlah 20 siswa, penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan. Teknik pengambilan data menggunakan tes kecepatan tendangan serong dengan menggunakan musik. Teknik analisis perhitungan data dilakukan dengan program komputer SPSS 16 (*Statistical Package For Social Science*) meliputi mean, uji normalitas, uji T, dan persentase pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh hasil data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Tendangan Serong (*Speed Dollyo Chagi*) Taekwondo

	Siswa	Mean	Std. Deviasi	Varian
<i>Pre test</i>	20	7,80	0,81757	0,668
<i>Post test</i>	20	12,58	0,82866	0, 687

Berdasarkan hasil tabel 1 ada pengaruh penerapan musik instrumen dan *rock* terhadap kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) pada *taekwondo*. Dapat disimpulkan dari hasil nilai yang lebih baik dari *pretest*, yakni meningkatnya nilai rata – rata, standar deviasi dan varian.

Tabel 2. Pengujian Normalitas

	P Value	Signifikan	Kategori
<i>Pre Test</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Post Test</i>	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan P_v *pretest* lebih besar dari nilai (5%) atau 0.05 dengan kata lain Sig (0,200 > 0,05) sedangkan nilai signifikan (P_v) *posttest* lebih besar dari nilai (5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig (0,200 > 0,05). sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data tersebut memenuhi asumsi data normal dan data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 3. Uji T

	Mean	Std. deviasi	t	Df	sig
<i>Pre test</i>	4,78300	0,72884	29,349	19	0,000
<i>Post test</i>					

Berdasarkan hasil perhitungan dalam tabel di atas t_{ii} sebesar 29,349 sedangkan hasil nilai t_{ii} didapat dari df sebesar 19 dengan signifikan 0,05 maka, hasilnya adalah 1,729. Karena $t_{ii} > t_{ii}$ maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil *test* setelah pemberian *treatment* dan sebelum pemberian *treatment* pada peserta ekstrakurikuler *taekwondo* di SMK Al- Huda Kota Kediri.

Tabel 4. Persentase Pengaruh

MD	MPre	Presentase
4,8	7,8	61,53%

Berdasarkan hasil perhitungan, persentase peningkatan *speed dollyo chagi taekwondo* sebesar 61.53%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang pengaruh musik dalam kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) pada olahraga taekwondo terhadap hasil belajar ekstrakurikuler di SMK Al- Huda Kota Kediri, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan musik terhadap *speed dollyo chagi taekwondo* pada siswa ekstrakurikuler di SMK Al- Huda Kota Kediri. Dibuktikan dengan hasil t_{hitung} 29,349 t_{tabel} 1,729 dengan taraf signifikan 0,05 dan hasil jumlah tendangan paling banyak 32 kali tendangan dan paling sedikit 26 kali tendangan dalam waktu 30 detik.
2. Besarnya pengaruh musik dalam kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) pada olahraga taekwondo terhadap hasil belajar ekstrakurikuler di SMK Al- Huda Kota Kediri berpengaruh 61,53%.

Saran

Saran yang dapat diajukan sebagai rekomendasi umum kepada semua pihak, terutama dalam dunia pendidikan antara lain:

1. Pengaruh musik tidak hanya digunakan pada cabang olahraga taekwondo saja tapi bisa diterapkan pada olahraga lain.
2. Penggunaan musik harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kesukaan para siswa sehingga dapat menikmati latihan dengan penuh semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Adhe, K. R., Putra, K. P., Khory, F. D., & Hartoto, S. (2018). Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 226–229. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.59>
- Astono, Sigit. 2007. *Apresiasi Seni Seni Tari & Seni Musik 3*. Yudhistira: Jakarta.
- Bigliassi, Marcelo. 2018. *International Journal of Psychophysiology: Cerebral Effects Of Music During Isometric Exercise*, Vol 133, No. 3, Hal 131-139.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Olahraga & Kesehatan*: PT Ghalia Indonesia Printing.
- Park K. S, 2019. *Emotional States Influence Forward Gait During Music Listening Based On Familiarity With Music Selections*. *University Of Florida*. Vol 66, No. 2, Hal 56-62.

Permana, Yoga Aseptia. 2008. *Bermain dan Olahraga Taekwondo*. Surabaya Insan Cendekia.

Permendiknas No. 22 Tahun 2006, Tentang *Standar Isi*. Sinar Grafika: Jakarta.

Prier, Edmund Karl. 2014. *Kamus Musik*. Yogyakarta Percetakan Rejeki Yogyakarta.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Sinar Grafika: Jakarta.

