

MODEL TES FLEKSIBILITAS TENDANGAN PADA BELADIRI TAEKWONDO (BFS FLEXIBILITY TEST)

Oleh: Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS., Prof. Dr. Tomoliyus,
MS., Lia karina Mansur, M.Pd.

ABSTRAK

Model Tes Fleksibilitas Tendangan Pada Beladiri Taekwondo
(BFS Flexibility Test)

Devi Tirtawirya
Rumpis Agus Sudarko
Tomoliyus
Lia Karina Mansur

Abstrak

Mengetahui performa fleksibilitas atlet baik kyorugi maupun poomsae merupakan suatu keharusan. Kyorugi merupakan nomor pertarungan dan poin tertinggi jika mengenai kepala, maka fleksibilitas tungkai menjadi sangat penting, begitu juga poomsae, nilai tertinggi dapat dari kesempurnaan gerak, tentu saja fleksibilitas akan sangat membantu kesempurnaan gerak teknik, apalagi pada saat melakukan tendangan.

Penelitian ini merupakan penelitian Pengembangan yang analisisnya menggunakan langkah-langkah penelitian dan pengembangan model ADDIE. Model alat tes ini akan mengukur fleksibilitas dalam bentuk tendangan depan, samping dan belakan. Hasil dari validasi para ahli diolah dengan menggunakan Koefisien Aiken's menunjukkan aspek 1 V sebesar 0,893, aspek 2 V sebesar 0,929, aspek 3 V sebesar 0,893, aspek 4 V sebesar 0,893, aspek 5 V sebesar 0,893, aspek 6 V sebesar 0,929, aspek 7 V sebesar 0,929, aspek 8 V sebesar 0,929, aspek 9 V sebesar 0,929, aspek 10 V sebesar 0,786, aspek 11 V sebesar 0,786, aspek 12 V sebesar 0,857, aspek 13 V sebesar 0,929, aspek 14 V sebesar 0,857 dan aspek 15 V sebesar 0,821, sementara standar minimal nilai koefisien Aiken's V untuk penelitian ini adalah 0,74, dengan taraf signifikansi $P < 0.05$, dengan demikian bisa dikatakan bahwa semua aspek baik, sehingga bisa dikatakan BFS Flexibilitas Test ini Baik.

Dari hasil penelitian maka bisa dikatakan bahwa Model Tes Fleksibilitas selesai dibuat dan diberi nama BFS Flexibility Test, dinyatakan dapat untuk melakukan pengukuran fleksibilitas tendangan ke depan, ke samping dan ke belakang, dengan melihat selisih panjang tungkai bagian dalam dengan hasil tes.

Kata Kunci. Model Tes Fleksibilitas, Tendangan Taekwondo