

Performance Assessment Keterampilan Teknik Ap Chagi Pada Taekwondoin

Ermanto

Mahasiswa PPs UNY
ermanto.por@gmail.com

Abstrak

Performance assessment merupakan penilaian yang meminta atlet untuk melakukan tugas kinerja sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Cara terbaik untuk menilai teknik dalam olahraga melalui penilaian kinerja. *Performance assessment* mampu untuk menilai pemahaman para atlet terhadap pengetahuan teknik yang telah dipelajari. Teknik *ap chagi* merupakan tendangan lurus kedepan dengan perkenaan *ap chuk*. *Performance assessment* keterampilan teknik *ap chagi* menggunakan rubrik penilaian. Ada tiga indikator teknik yang dinilai yaitu (1) posisi sikap awal *ap chagi*, (2) pelaksanaan teknik *ap chagi*, dan (3) gerak lanjutan teknik *ap chagi*. Dari ketiga indikator teknik ini dijelaskan dalam deskriptor teknik *ap chagi*.

Kata kunci: *performance assessment*, teknik *ap chagi*

Performance Assessment of *Ap Chagi* Technique ability on Taekwondoin

Ermanto

Mahasiswa PPs UNY
ermanto.por@gmail.com

Performance assessment is an assessment form that required athlete to do performance task according to criterion. The best way measures the technique in sport through performance assessment. Performance assessment able to measure the understanding of athlete toward technique ability which athlete learned. *Ap chagi* technique is straight kick by *ap chuck* impact. Performance assessment of *ap chagi* technique ability use assessment rubrics. There are three indicators, i.e 1) *Ap chagi* starting position, 2) Doing *ap chagi* technique, 3) The next movement of *ap chagi*

technique. Based on these indicators technique, it explained in descriptor of *ap chagi* technique.

Key Word : performance assessment, *ap chagi* technique

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah olahraga bela diri moderen yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Orang yang menjadi anggota taekwondo disebut taekwondoin. Untuk menjadi taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo. Taekwondoin ketika berlatih teknik dimulai dari teknik dasar, sedang dan kekompleks, teknik dasar tendangan yang pertama dipelajari oleh taekwondoin yaitu teknik *ap chagi*. Teknik *ap chagi* ini harus di kuasai oleh para taekwondoin, tanpa penguasaan teknik dasar *ap chagi* yang baik maka taekwondoin akan kesulitan mempelajari teknik tendangan selanjutnya. Karena teknik selanjutnya merupakan kombinasi dari teknik *ap chagi*, seperti *dollyo chagi*, *naeryo chagi* teknik tendangan ini awalnya sama dengan teknik *ap chagi* hanya sasaran dan bentuk tendanganya berbeda. Maka dari itu, proses dalam mempelajari teknik tendangan perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya, disini yang memiliki peran penting dalam memberikan teknik yang benar kepada anak latihnya adalah pelatih. Jadi dapat dipahami agar mendapatkan hasil belajar yang efisien dan efektif, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta beritahu cara-cara melakukan gerakan yang benar, dengan demikian para taekwondoin selalu dalam keadaan terkontrol sehingga memiliki gambaran mengenai teknik tendangan yang benar.

Perlu dipahami bahwasanya pelatih tidak hanya melakukan bimbingan dan evaluasi semata, tetapi pelatih juga harus melakukan penilaian terhadap keterampilan teknik yang telah diajarkan. Melalui penilaian pelatih bisa mendapatkan informasi yang tepat secara menyeluruh mengenai kemajuan dari proses latihan atlet, sehingga dapat diketahui keberhasilan maupun kegagalan dari proses latihan teknik *ap chagi*. Evaluasi didahului dengan penilaian (*assessment*), sedangkan penilaian didahului dengan pengukuran. Pengukuran diartikan sebagai kegiatan membandingkan hasil pengamatan dengan kriteria, penilaian (*assessment*) merupakan kegiatan menafsir dan mendeskripsikan hasil pengukuran, sedangkan

evaluasi merupakan penetapan nilai atau implikasi perilaku. Sifat hirarki ini menunjukan bahwa setiap kegiatan evaluasi melibatkan penilaian dan pengukuran.

Penilaian pada dasarnya merupakan bagian integral dari proses latihan, yang merupakan suatu kegiatan pelatih yang berkaitan dengan pengambilan keputusan tentang pencapaian hasil latihan atau hasil atlet yang mengikuti proses latihan. Untuk itu, diperlukan data sebagai informasi yang diandalkan sebagai dasar pengambilan keputusan. Penilaian merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian hasil latihan atlet, pengolahan, dan penggunaan informasi tentang hasil latihan atlet. Penilaian dilaksanakan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian kinerja (*performance*). Dalam proses penilaian dapat dilakukan dengan tes, pengamatan, serta pengumpulan data dari laporan-laporan, dan penilaian memerlukan data yang baik sehingga membutuhkan pengukuran yang baik dalam proses penilaian. suatu pengukuran memberikan hasil berupa kualitatif sedangkan penilaian dapat menghasilkan data berupa kualitatif dan kuantitatif. Pengukuran dan penilaian teknik keterampilan tendangan taekwondo *ap chagi* yaitu melalui pengamatan dilakukan suatu pengukuran dengan menghasilkan angka-angka, kemudian dilakukan penilaian dari hasil pengukuran yang telah dilakukan.

PEMBAHASAN

HAKIKAT TAEKWONDO

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia. Taekwondo yang dikenal sekarang ini merupakan perjalanan panjang dari suatu seni bela diri tradisional korea taekwondo sendiri berasal dari bahasa korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni (Suryadi, 2002: xv, Tirtawirya, 2005: 200). Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk

ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain (Tirtawirya, 2005: 200). 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 membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang 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 sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (*taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri taekwondo (*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. Untuk itu, seorang taekwondoin dalam berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan didalamnya.

Secara umum taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan). Serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga ataupun pukulan yang bertenaga tidak hanya digunakan saat bertarung saja, tetapi juga saat melakukan gerakan wajib yang disebut *taeguk*. *Taeguk* tidak akan dinilai jika gerakan pukulan, tangkisan, tusukan, sabetan dan tendangan tidak bertenaga. Sehingga gerakan taekwondo harus menggunakan tenaga baik dalam menyerang maupun bertahan. Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet *kyorugi* tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu bela diri. Menguasai ilmu bela diri taekwondo berarti mempunyai pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Mempunyai keahlian bela diri seperti membawa senjata yang bisa dibawa ke mana-mana. Selain sebagai ilmu bela diri, latihan taekwondo juga membuat badan menjadi sehat.

Menurut Kim (Tirtawirya, 2005: 201) taekwondo membangun sikap kepedulian sosial, kemanusiaan, kekuatan dalam diri, kebersamaan, keorganisasian, rasa percaya diri, kebaikan sesama dalam toleransi. Latihan taekwondo banyak sekali aturan yang diterapkan, mulai dari masuk gedung latihan seorang taekwondoin harus membungkuk badan sebagai rasa hormat dan rasa memiliki gedung tempat latihan. Penghormatan juga dilakukan saat memulai latihan yaitu menghormati pada bendera negara dan bendera taekwondo, lalu dilanjutkan menghormati pada pelatih dan senior. Selain penghormatan atau salam, masih banyak etika yang diajarkan dalam taekwondo seperti memakai seragam, tingkah laku di luar latihan, etika berbicara dan juga tingkah laku pelatih juga harus bisa memberi contoh yang baik, tidak hanya di tempat latihan tetapi yang terpenting dalam kehidupan di luar latihan. Secara otomatis serangan taekwondoin akan selalu mentaati dan menjalankan aturan-aturan tersebut, sebab kalau tidak akan mendapatkan sanksi yang sudah ditetapkan saat latihan. Dengan demikian para taekwondoin akan terbiasa tertib sehingga terbawa di kehidupan sehari-hari.

HAKIKAT KETERAMPILAN TAEKWONDO

Teachpe (2016) mengungkapkan bahwa *A skill is the combined ability and knowledge which allow you to complete a task to a high standard.* [Keterampilan](#) merupakan kombinasi dari kemampuan (bakat) dan ilmu yang memungkinkan anda untuk menyelesaikan tugas (*task*) hingga standar tinggi. Brinamac (2016) keterampilan adalah kemampuan seorang atlet untuk memilih dan melakukan teknik yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, secara teratur dan dengan usaha minimum. Maksum (2012: 140) menyatakan keterampilan adalah kapasitas untuk melakukan tugas yang kompleks dan terstruktur, yang biasanya diperoleh melalui proses latihan yang spesifik dan dalam waktu yang relatif lama. Keterampilan taekwondo merupakan gabungan beberapa jenis gerakan yang sangat kompleks yaitu mulai dari gerakan kaki, tangan, dan koordinasi mata terhadap sasaran.

Mempelajari keterampilan dasar adalah langkah awal dalam pembelajaran keterampilan olahraga yang spesifik, contohnya teknik keterampilan taekwondo. Setelah atlet dapat mengendalikan gerak tubuh secara kasar, siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Tirtawirya

(2005: 37) menyatakan keterampilan tendangan yang baik terdiri dari beberapa gabungan aspek komponen biomotor seperti: kecepatan, koordinasi, dan kekuatan. Sehingga komponen biomotor power, stamina, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan timbul dari perpaduan komponen biomotor taekwondo. Keterampilan merupakan suatu perbuatan atau tugas yang lainnya sebagai buah indikator dari tingkat kemahiran. Jadi dapat diuraikan bawasanya keterampilan adalah kesuksesan gerak yang dilakukan secara kompleks dan terstruktur dengan hasil yang maksimal dalam mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Tirtawirya (2007: 91) menjelaskan mengenai dua hal yang sangat penting untuk diketahui dalam melatih teknik maupun taktik sehingga tahu jenis keterampilan yang dilakukan, dua hal tersebut yaitu: keterampilan terbuka (*open skill*) dan keterampilan tertutup (*close skill*).

TEKNIK AP CHAGI

Sukadiyanto (2010: 80) teknik adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi mekanik, dan peraturan permainan. Teknik merupakan cara gerak yang dilakukan dalam aktivitas olahraga berbeda-beda. Teknik dalam olahraga taekwondo juga merupakan unsur yang sangat penting, apalagi dalam pertandingan *kyorugi* (*fight*). Teknik taekwondo mempunyai peran penting dalam memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu, teknik yang salah dapat mengakibatkan sebuah serangan yang syah tidak mendapatkan nilai. Hal itu dikarenakan efek dari serangan yang tidak dapat dilakukan secara maksimal. Untuk itu diperlukan latihan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan.

Teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama dalam pertandingan. Banyak sekali aplikasi dari bentuk atau tipe teknik tendangan di dalam taekwondo, tetapi penulis mengkaji teknik dasar tendangan taekwondo, di antaranya yaitu *ap chagi*. *Ap chagi* adalah jenis tendangan lurus kedepan dengan perkenaan *ap chuk*. *Ap chagi* ini mengandalkan lecutan lutut ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (*ap chuk*). Sasaran *ap chagi* yaitu ulu hati atau perut dan dagu lawan. Tendangan ini dapat pula

dilakukan untuk menyerang kemaluan lawan dengan ujung jari-jari kaki atau *bal deung* (punggung kaki) (Suryadi, 2002: 33, Rumpf, 2013: 38). Untuk melakukan teknik tendangan *ap chagi* diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang stabil. Selain itu diperlukan juga penguasaan jarak dan timing yang tepat agar tendangan *ap chagi* menjadi efektif.

Secara rinci keterampilan teknik *ap chagi* itu sendiri memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu tahap persiapan sikap awal, pelaksanaan, gerak lanjutan dan sikap akhiran. Ketiga tahapan ini diuraikan dalam aktivitas gerak sebagai berikut:

- a) Persiapan sikap awal, yaitu posisi *ap seogi junbi*, kaki depan serong ke dalam antara 10^0 s.d 15^0 , tumit kaki kanan dibelakang satu garis lurus dengan ibu jari kaki depan, jarak kaki depan dan belakang sesuai dengan langkah masing-masing atlet, dan kaki belakang membuka antara 25^0 s.d 30^0 dengan sudut pada tumit kaki, proyeksi titik berat badan ditengan dan ditopang oleh kedua kaki. Lengan kiri posisi tangkis ke tengah, dan tangan kanan mengepal didepan ulu hati. Posisi togok tegak.

Pandangan mata ke sasaran.

- b) Tahap pelaksanaan, lutut kaki yang digunakan untuk menendang diangkat terlebih dahulu hingga rata-rata air dengan sudut pada lutut antara 50^0 s.d 90^0 , posisi badan saat lutut kaki diangkat dalam keadaan seimbang dan pandangan tetap mengarah ke sasaran. Kaki ditendangkan ke arah depan dengan menggunakan sentakan pada lutut, saat kaki ditendangkan tungkai kaki tumpuan lurus dan tumit pada kaki didorong ke depan antara 45^0 s.d 60^0 poros pada kaki bagian depan (*ap chuk*), posisi badan berusaha tegak dan dalam keadaan seimbang. *Impact* dengan sasaran menggunakan bantalan kaki bagian depan (*ap chuk*).

Padangan mata ke sasaran.

- c) Tahap gerak lanjutan, yaitu setelah melakukan tendangan tungkai kaki bagian bawah ditarik menggunakan lutut (*snap*) hingga lutut setinggi rata-rata air, kemudian kaki diturunkan kedepan. Pasisi badan tetap menghadap kedepan. Kaki yang digunakan untuk

menendang di tarik ke belakang hingga posisi pada sikap awal (*ap seogi junbi*). Togok tegak dan pandangan ke arah sasaran.



Gambar 1a

Gambar 1b

Gambar 1c

Gambar 1d

Gambar 1e

Gambar 1a-1e. Rangkaian Gerak Teknik *Momtong Ap Chagi*

Sumber: Dok. Pribadi

HAKIKAT PENILAIAN

Suprananto & Kusaeri (2012: 16) menyatakan bahwa penilaian adalah suatu prosedur sistematis dan mencakup kegiatan mengumpulkan, menganalisis, serta menginterpretasikan informasi yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan tentang karakteristik seseorang atau objek untuk menentukan seberapa jauh mereka mencapai tujuan pembelajaran. TGAT (Djemari Mardapi, 2012: 6) *assessment* atau penilaian mencakup semua cara yang digunakan untuk menilai unjuk kerja individu atau kelompok. Proses penilaian meliputi pengumpulan bukti-bukti tentang pencapaian belajar peserta didik. Bukti ini tidak selalu diperoleh melalui tes saja, tetapi juga bisa dikumpulkan melalui pengamatan atau laporan diri. Penilaian memerlukan data yang baik mutunya sehingga perlu didukung oleh proses pengukuran yang baik.

Penilaian pada dasarnya merupakan bagian integral dari proses latihan, yang merupakan suatu kegiatan pelatih yang berkaitan dengan pengambilan keputusan tentang pencapaian hasil latihan atau hasil atlet yang mengikuti proses latihan. Untuk itu, diperlukan data sebagai informasi yang diandalkan sebagai dasar pengambilan keputusan. Penilaian merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang

menunjukkan pencapaian hasil latihan atlet, pengolahan, dan penggunaan informasi tentang hasil latihan atlet. Penilaian dilaksanakan melalui berbagai teknik, seperti penilaian kinerja (*performance*).

Tujuan utama penilaian adalah untuk memberi informasi tentang kemajuan yang dicapai dalam proses latihan yang dikerjakan dan posisi atlet dalam kelompoknya. Dengan mempertimbangkan seluruh faktor, penilaian harus dilakukan secara objektif sehingga dapat mencerminkan kemajuan yang diperoleh, dan perbaikan-perbaikan yang diperlukan. Penilaian dalam olahraga adalah untuk membuktikan bahwa sebagai pelatih mampu menciptakan atlet yang memiliki kemampuan menguasai teknik yang telah diajarkan, aktif dan berpengetahuan. Oleh karena itu, cara terbaik untuk menilai dalam ilmu olahraga adalah melalui penilaian otentik atau dikenal sebagai penilaian berdasarkan berupa rubik atau tugas kinerja dan portofolio untuk menilai pemahaman para atlet terhadap pengetahuan yang telah dipelajari (Anoymus, 2004: 45).

Mueller (2015) menyatakan penilaian kinerja: *a form of assessment in which students are asked to perform realworld tasks that demonstrate meaningful application of essential knowledge and skills*. Jadi, penilaian kinerja merupakan suatu bentuk tugas yang menghendaki siswa untuk menunjukkan kinerja di dunia nyata secara bermakna yang merupakan penerapan esensi pengetahuan dan keterampilan. Wagiran (2011: 210) *performance assessment* adalah penilaian yang meminta peserta tes untuk mendemonstrasikan dan mengaplikasikan pengetahuannya ke dalam berbagai macam konteks sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Penilaian kinerja (*performance assessment*) merupakan penilaian yang menuntut siswa atau atlet untuk melakukan unjuk kerja atau perbuatan. Penilaian jenis ini bisa untuk mengukur kemampuan keterampilan teknik tendangan atlet taekwondo. Penilaian kinerja dapat dilakukan oleh pelatih, baik pada saat atau setelah kegiatan latihan dilaksanakan. Penggunaan penilaian kinerja dalam olahraga menjadikan ditunjukkan berdasarkan dunia nyata buka rekayasa, sehingga bentuk penilaian kinerja mampu meningkatkan motivasi peserta didik dalam menampilkan aktivitas fisiknya.

Fungsi Penilaian

Fungsi penilaian sejatinya bagi atlet untuk mengidentifikasi tingkat keberhasilan latihan, sedangkan bagi pelatih untuk mengidentifikasi tingkat keberhasilan dalam melatih. Adapun fungsi penilaian yang dilakukan oleh pelatih untuk:

- a. Menggambarkan seberapa dalam seorang atlet telah menguasai suatu kemampuan tertentu. Artinya, dengan penilaian maka akan diperoleh informasi tingkat pencapaian kemampuan diri pada atlet (berhasil atau belum berhasil dalam penguasaan teknik).
- b. Mengevaluasi hasil latihan atlet dalam rangka membantu atlet memahami dirinya, membuat keputusan tentang langkah berikutnya, baik untuk program, pengembangan kepribadian maupun untuk penjurusan (sebagai bimbingan).
- c. Menemukan kesulitan latihan dan kemungkinan prestasi yang bisa dikembangkan atlet serta sebagai alat diagnosis yang membantu pelatih menentukan apakah atlet perlu mengikuti pengayaan atau pengulangan teknik yang belum dikuasai. Artinya, dengan penilaian pelatih dapat mengidentifikasi kesulitan atlet untuk selanjutnya dicari tindakan untuk mengatasinya. Dengan penilaian pelatih juga dapat mengidentifikasi kelebihan atau keunggulan dari para atlet untuk selanjutnya diberikan tugas atau proyek yang harus dikerjakan oleh atlet tersebut sebagai pengembangan minat dan potensinya.
- d. Menemukan kelemahan dan kekurangan proses latihan yang sedang berlangsung guna memperbaiki proses latihan berikutnya. Maksudnya, dengan penilaian pelatih bisa mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan dalam proses latihan untuk selanjutnya dicari tindakan perbaikannya. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan dalam proses latihan di samping dari hasil latihan atlet, juga dapat diperoleh dari respons atau tanggapan atlet ketika proses latihan berlangsung. Teknik untuk mengetahui respons atlet terhadap latihan yang dilakukan pelatih bisa dengan menyusun instrumen berupa angket atau kuesioner yang terdiri beberapa pernyataan (3-5) yang isinya bagaimana perasaan atau sikap atlet terhadap proses latihan yang berlangsung.

- e. Kontrol bagi pelatih dan club tentang kemajuan atlet. Artinya, dengan melakukan penilaian hasil latihan, maka pelatih dan club dapat mengontrol tingkat kemajuan hasil latihan atlet, yakni berapa persen yang tingkat tinggi, berapa persen yang tingkat sedang dan berapa persen yang tingkat rendah. Dari peta tingkat kemajuan hasil latihan atlet, maka pelatih dan club dapat menyusun program untuk meningkatkan kemajuan hasil latihan bagi atlet.

Tujuan Penilaian

Tujuan penilaian secara terperinci dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Melacak kemajuan atlet, artinya dengan melakukan penilaian maka perkembangan hasil latihan atlet dapat diidentifikasi, yakni menurun atau meningkat. pelatih bisa menyusun profil kemajuan atlet yang berisi pencapaian hasil latihan secara periodik.
- b. Mengecek ketercapaian kemampuan diri atlet, artinya dengan melakukan penilaian, maka dapat diketahui apakah atlet telah menguasai kompetensi tersebut ataukah belum menguasai. Selanjutnya dicari tindakan tertentu bagi yang belum menguasai kompetensi tertentu.
- c. Mendekteksi kemampuan diri yang belum dikuasai oleh atlet, artinya dengan melakukan penilaian, maka dapat diketahui kemampuan mana yang belum dikuasai dan kemampuan mana yang telah dikuasai oleh atlet.
- d. Menjadi umpan balik untuk perbaikan bagi atlet, artinya dengan melakukan penilaian, maka dapat dijadikan bahan acuan untuk memperbaiki hasil berlatih atlet yang dibawah rata-rata kemampuan atlet lainnya.

Manfaat Penilaian

Manfaat dari penilaian secara esensial adalah untuk mengetahui daya serap atlet dalam latihan dan keberhasilan pelatih dalam melakukan proses latihan. Adapun manfaat dari penilaian adalah untuk:

- a. Mengetahui tingkat pencapaian kemampuan diri selama dan proses latihan berlangsung. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka

- kemajuan hasil latihan atlet selama dan setelah proses berlatih dapat diketahui.
- b. Memberikan umpan balik bagi atlet agar mengetahui kekuatan dan kelemahannya dalam proses pencapaian kemampuan pada diri atlet. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka dapat diperoleh informasi berkaitan dengan materi atau teknik yang belum dikuasai oleh para atlet dan materi yang atau sudah dikuasai oleh para atlet.
 - c. Memantau kemajuan dan mengdiagnosis kesulitan latihan yang dialami oleh para atlet. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka dapat mengetahui perkembangan hasil latihan dan sekaligus kesulitan yang dialami oleh atlet, sehingga dapat dilakukan program tindak lanjut memulai pengayaan atau pengulangan materi latihan.
 - d. Umpan balik bagi pelatih dalam memperbaiki metode, pendekatan, kegiatan, dan sumber latihan yang digunakan. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka pelatih dapat melakukan evaluasi diri terhadap keberhasilan latihan yang dilakukan.
 - e. Memberikan pilihan alternatif penilaian kepada pelatih. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka pelatih dapat mengidentifikasi dan menganalisis terhadap teknik penilaian yang digunakan oleh pelatih, apakah sudah sesuai dengan karakteristik materi atau belum. Hal ini disebabkan kesalahan dalam menentukan teknik penilaian berakibat informasi tingkat pencapaian yang diperoleh para atlet tidak akurat.
 - f. Memberikan informasi kepada orang tua tentang mutu dan efektivitas latihan yang dilakukan sekolah. Artinya, dengan melakukan penilaian, maka orang tua dapat mengetahui apakah dojang/club menyelenggarakan program latihan dengan baik atau tidak. Hal ini juga sebagai bentuk akuntabilitas publik, karena club adalah tempat latihan yang harus mempertanggungjawabkan kinerjanya kepada masyarakat. Oleh karena itu, seyogyanya setiap hasil penilaian para atlet diinformasikan kepada orang tua para atlet.

Prinsip-Prinsip Penilaian

Validitas

Validitas berarti menilai apa yang seharusnya dinilai dengan menggunakan alat yang sesuai untuk mengukur kemampuan. Dalam

olahraga taekwondo, misalnya kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik *ap chagi*, maka penilaian valid apabila menggunakan penilaian kinerja (rubrik penilaian). jika menggunakan tes tertulis maka penilaian tidak valid.

Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan konsisten (keajegan) hasil penilaian. Penilaian yang *reliable* (ajek) memungkinkan perbandingan yang *reliable* dan menjamin konsistensi. Misal, pelatih taekwondo menilai teknik keterampilan teknik *ap chagi* dengan kinerja, penilaian akan *reliable* jika hasil yang diperoleh itu cenderung sama bila kinerja itu dilakukan lagi dengan kondisi yang relatif sama. Untuk menjamin penilaian yang *reliable* petunjuk pelaksanaan kinerja dan penskoranya harus jelas.

Menyeluruh

Penilaian harus dilakukan secara menyeluruh mencakup aspek yang tertuang pada setiap program latihan. Penilaian harus menggunakan beragam cara dan alat untuk menilai kemampuan yang dimiliki oleh atlet, sehingga tergambar pencapaian profil kemampuan atlet.

Berkesinambungan

Penilaian dilakukan secara terencana, bertahap dan terus menerus untuk memperoleh gambaran pencapaian kemampuan keterampilan atlet dalam kurun waktu tertentu.

Obyektif

Penilaian harus dilaksanakan secara obyektif maksudnya tidak ada unsur pribadi yang mempengaruhinya. Untuk itu, penilaian harus adil, terencana, dan menerapkan kriteria yang jelas dalam pemberian skor.

Mendidik

Proses dan hasil penilaian dapat dijadikan dasar untuk memotivasi, memperbaiki proses latihan bagi pelatih, meningkatkan kualitas latihan dan pembinaan atlet agar tumbuh, berkembang secara optimal dan berprestasi.

TEKNIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK AP CHAGI

Tahap Pelaksanaan Tes

- 1) Testi dikumpulkan terlebih dahulu oleh testor atau pelatih untuk selanjutnya diberikan pengarahannya tentang pelaksanaan tes.
- 2) Testi melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 3) Testi melakukan latihan sedikit tentang teknik *ap chagi*.
- 4) Pelaksanaan tes dilakukan secara bergantian dan setiap testi melakukan tes dengan kuda-kuda kanan belakang dan kiri belakang.
- 5) Setiap posisi kuda-kuda melakukan 2 kali tes yaitu kuda-kuda kaki kanan belakang 2 kali tes, dan kuda-kuda kaki kiri belakang 2 kali tes.
- 6) Tes akan diambil yang terbaik kuda-kuda kanan belakang maupun kiri belakang.
- 7) Hasil tes dikumpulkan kepada testor atau pelatih.

Lembar Tugas Atlet

- 1) Atlet berdiri dengan posisi *ap seogi junbi* (kaki kiri di depan) di tempat yang telah disediakan karena tendangan ini dilakukan ditempat.
- 2) Bila ada aba-aba "ya" (mulai) dari testor, atlet melakukan gerak teknik *ap chagi* menggunakan kaki kanan.
- 3) Setelah melakukan tendangan kembali ke sikap awal dengan posisi *ap seogi junbi* (kaki kiri di depan).
- 4) Atlet melakukan *chagi step* (ganti kaki) ditempat (menarik kaki kiri ke belakang dan kaki kanan ke depan), kuda-kuda berubah kaki kiri dibelakang dan kaki kanan di depan.
- 5) Atlet melakukan gerak teknik *ap chagi* menggunakan kaki kiri.
- 6) Setelah melakukan tendangan kembali ke sikap awal dengan posisi *ap seogi junbi* (kaki kanan depan)
- 7) Bila ada aba-aba "stop" dari testor berarti dalam melakukan teknik *ap chagi* selesai.

Cara Penilaian

- 1) Atlet memperoleh skor 4 jika melakukan 4 deskriptor teknik secara benar.

- 2) Atlet memperoleh skor 3 jika melakukan 3 dari 4 deskriptor teknik secara benar.
- 3) Atlet memperoleh skor 2 jika melakukan 2 dari 4 deskriptor teknik secara benar.
- 4) Atlet memperoleh skor 1 jika melakukan 1 dari 4 deskriptor teknik secara benar.

Rubik Penilaian

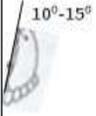
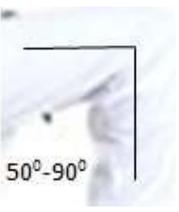
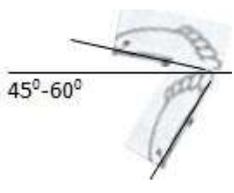
Berikut adalah rubik penilaian keterampilan teknik tendangan yang dapat digunakan oleh pelatih untuk menilai terhadap unjuk kerja yang dilakukan oleh atlet *kyorugi*.

RUBIK PENILAIAN KETERAMPILAN UNJUK KERJA TEKNIK AP CHAGI UNTUK ATLET TAEKWONDO KATEGORI KYORUGI

Petunjuk Penilaian:

1. Berilah tanda \checkmark pada kolom nilai 4 apa bila atlet memperoleh skor 4 dan melakukan 4 deskriptor teknik secara benar.
2. Berilah tanda \checkmark pada kolom nilai 3 apa bila atlet memperoleh skor 3 dan melakukan 3 dari 4 deskriptor teknik secara benar.
3. Berilah tanda \checkmark pada kolom nilai 2 apa bila atlet memperoleh skor 2 dan melakukan 2 dari 4 deskriptor teknik secara benar.
4. Berilah tanda \checkmark pada kolom nilai 1 apa bila atlet memperoleh skor 1 dan melakukan 1 dari 4 deskriptor teknik secara benar.

No	Indikator Teknik	Deskriptor Teknik	Nilai			
			1	2	3	4
1.	Menyiapkan posisi sikap awal pada teknik <i>momtong ap chagi</i> 1.a,b,c,d 1.a,b,c,d 	a. Posisi <i>ap seogi junbi</i> , kaki depan serong ke dalam antara 10^0 s.d 15^0 , tumit kaki kanan dibelakang satu garis lurus dengan ibu jari kaki depan, jarak kaki depan dan belakang sesuai dengan langkah				

No	Indikator Teknik	Deskriptor Teknik	Nilai			
			1	2	3	4
	<p>Tampak dari Samping</p> <p>1.a </p> <p>Tampak dari Depan</p> <p></p>	<p>masing-masing atlet, dan kaki belakang membuka antara 25° s.d 30° dengan sudut pada tumit kaki, proyeksi titik berat badan ditengan dan ditopang oleh kedua kaki.</p> <p>b. Lengan kiri posisi tangkis ke tengah, dan tangan kanan mengepal didepan ulu hati.</p> <p>c. Posisi togok tegak.</p> <p>d. Pandangan mata ke sasaran.</p>				
2.	<p>Pelaksanaan teknik <i>momtong ap chagi</i></p> <p>2.a </p> <p>2.b,c,d </p> <p>1.a </p> <p>2.b </p>	<p>a. Lutut kaki yang digunakan untuk menendang diangkat terlebih dahulu hingga rata-rata air dengan sudut pada lutut antara 50° s.d 90°, posisi badan saat lutut kaki diangkat dalam keadaan seimbang dan pandangan tetap mengarah ke sasaran.</p> <p>b. Kaki ditendangkan ke arah depan dengan menggunakan sentakan pada lutut, saat kaki ditendangkan tungkai kaki tumpuan lurus dan tumit pada kaki didorong ke depan antara 45° s.d 60° poros pada kaki bagian depan (<i>ap chuk</i>),</p>				

No	Indikator Teknik	Deskriptor Teknik	Nilai			
			1	2	3	4
		posisi badan berusaha tegak dan dalam keadaan seimbang. c. <i>Impact</i> dengan sasaran menggunakan bantalan kaki bagian depan (<i>ap chuk</i>). d. Padangan mata ke sasaran.				
3.	Gerakan lanjutan teknik <i>momtong ap chagi</i> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3.a</p>  <p>Tampak dari samping</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3.a,b</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>3.a,b</p>  <p>Tampak dari depan</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3.c,d</p>  </div> </div>	a. Setelah melakukan tendangan tungkai kaki bagian bawah ditarik menggunakan lutut (<i>snap</i>) hingga lutut setinggi rata-rata air, kemudian kaki diturunkan kedepan. b. Pasisi badan tetap menghadap kedepan. c. Kaki yang digunakan untuk menendang di tarik ke belakang hingga posisi pada sikap awal (<i>ap seogi junbi</i>). d. Togok tegak dan pandangan ke arah sasaran.				

No	Indikator Teknik	Deskriptor Teknik	Nilai			
			1	2	3	4
Jumlah						

Catatan: Pada persiapan awal, apabila kaki kiri yang digunakan untuk menendang maka kaki kiri dibelakang dan kaki kanan didepan, dan lengan kanan posisi tangkis ke tengah, kepala tangan kiri di depan ulu hati.

Interpresentasi Hasil Penilaian

Interpretasi terhadap penilaian unjuk kerja keterampilan teknik tendangan dasar taekwondo atlet *kyorugi* yang diperoleh secara proporsional dilakukan dengan mempertimbangkan kompetensi atlet dalam melakukan teknik *ap chagi*. Penetapan standar kompetensi pada penilaian unjuk kerja keterampilan teknik dasar taekwondo atlet *kyorugi* dilakukan melalui pengolahan dan pengubahan skor mentah hasil tes keterampilan teknik dasar taekwondo menjadi nilai standar dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Tingkat Ketercapaian}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times X$$

(12)

Tabel 1. Pedoman Konversi Skor ke dalam Lima Kategori

Skor	Rumus Konversi	Kategori
5	$X \geq Mi + 1,8 (SDi)$	Sangat Baik
4	$Mi + 0,6 (SDi) \leq X < Mi + 1,8 (SDi)$	Baik
3	$Mi - 0,6 (SDi) \leq X < Mi + 0,6 (SDi)$	Cukup Baik
2	$Mi - 1,8 (SDi) \leq X < Mi - 0,6 (SDi)$	Kurang Baik
1	$X < Mi - 1,8 (SDi)$	Sangat Kurang Baik

Sumber: Saifudin Azwar (2003: 163)

Keterangan:

X = Jumlah skor

SDi = Standar Deviasi ideal

= $1/6$ (skor maksimal ideal – skor minimal ideal)

$$\begin{aligned}
 M_i &= \text{Mean ideal} \\
 &= \frac{1}{2} (\text{skor maksimal ideal} + \text{skor minimal ideal})
 \end{aligned}$$

Skor Maksimal	$= 4 \times 3 = 12$	$M_i = \frac{1}{2}(12 + 3)$
Skor Minimal	$= 1 \times 3 = 3$	$= \frac{1}{2}(15)$
SDi	$= \frac{1}{6} (12 - 3)$ $= \frac{1}{6} (9)$ $= \frac{9}{6}$ $= 1,5$	$= 7,5$

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Teknik *Ap Chagi*

Skor	Jumlah Nilai Kaki Kanan dan Kaki Kiri	Kategori
5	$X \geq 10,2$	Sangat Baik
4	$8,4 \leq x < 10,2$	Baik
3	$6,6 \leq x < 8,4$	Cukup Baik
2	$4,8 \leq x < 6,6$	Kurang Baik
1	$X < 4,8$	Sangat Kurang Baik

KESIMPULAN

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari korea. Ada tiga materi penting yang harus dikuasai oleh para taekwondoin yaitu *taegeuk*, *kyukpa*, dan *kyorugi*. Tetapi secara umum taekwondin mempunyai kekhasan untuk menyerang atau bertahan menggunakan kaki jika saat bertanding (*kyorugi*). Taekwondoin sangat ditekankan menguasai keterampilan teknik tendangan, terutama keterampilan teknik dasar tendangan *ap chagi*, teknik *ap chagi* merupakan jenis tendangan lurus kedepan dengan perkenaan *ap chuk*. Dalam melakukan teknik tendangan *ap chagi* diperlukan kecepatan, kekuatan, keseimbangan yang stabil dan jarak

maupun timing yang tepat agar dalam melakukan tendangan *ap chagi* lebih efektif.

Penilaian pada dasarnya merupakan bagian integral dari proses latihan, yang merupakan suatu kegiatan pelatih yang berkaitan dengan pengambilan keputusan tentang pencapaian hasil latihan atau hasil atlet yang mengikuti proses latihan. Penilaian merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian hasil latihan atlet, pengolahan, dan penggunaan informasi tentang hasil latihan atlet. Penilaian dilaksanakan melalui berbagai teknik, seperti penilaian kinerja (*performance*). Untuk menilai keterampilan teknik menggunakan penilaian kinerja, karena penilaian kinerja merupakan penilaian yang menuntut siswa atau atlet untuk melakukan unjuk kerja atau perbuatan. Prinsip-prinsip penilaian kinerja yang harus di pahami yaitu valid, reliable, menyeluruh, berkesinambungan, obyektif dan mendidik. Ada tiga komponen indikator penilaian kinerja keterampilan teknik *ap chagi* yaitu sikap awal teknik *ap chagi*, pelaksanaan teknik *ap chagi*, dan gerak lanjutan teknik *ap chagi*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. 2014. What should be the primary purpose of assessment in pshysical education instruction?. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85, 45-46.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brianmac. 2016. *Skill, technique & ambility*. (Online), (<http://www.brianmac.co.uk/skills.htm>, diakses 12 Desember 2015).
- Djemari Mardapi. 2012. *Pengukuran penilaian & evaluasi pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dornemann, V., & Rumpf, W. 2013. *Taekwondo kids-from white belt to yellow*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Masjid, Abdul. 2014. *Penilaian autentik proses dan hasil belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Mueller, John. 2015. *Authentic assessment toolbox*. North Central College. (Online), (<http://jfmuellet.faculty.noctrl.edu/toolbox/whatisit.htm>, diakses 10 Oktober 2015).
- SportTrainingAdviser. 2016. *Sport skills and motor learning*. (Online), (<http://www.sporttrainingadviser.com/sportskills.html>, diakses 12 Desember 2015).
- Suprananto & Kusaeri. 2012. *Pengukuran dan penilaian pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryadi, V. Y. 2002. *Taekwondo poomse tae geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tirtawirya, Devi. 2005. Perkembangan dan peranan taekwondo dalam pembinaan manusia indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1 (2), 195-211.
- _____. 2005. *Metode melatih teknik dan taktik taekwondo*. Yogyakarta: UNY.
- _____. 2007. Teknik dasar taekwondo. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3 (1), 86-98.
- Teachpe. 2016. *Abilities and skills*. (Online), (<http://www.teachpe.com/sportspsychology/ability.php>, diakses 12 Desember 2015).
- Wagiran. 2011. Classroom Assessment: bagian integral proses pembelajaran kejuruan dalam upaya menyiapkan tenaga kerja secara holistik. *INVITEC* Vol. VII, No. 2, Agsutus 2011: 199-217.