

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga Taekwondo adalah olahraga yang berasal dari Korea yang populer dan sudah menjadi olahraga nasional di Indonesia. Taekwondo adalah seni pertarungan tangan kosong (tanpa senjata), menjadi dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan, pengendalian diri, nilai moral dan spiritual.

Taekwondo merupakan olahraga yang terus berkembang dan peminatnya terus bertambah mulai dari kalangan pelajar sampai tingkat mahapeserta didik. Sekarang Taekwondo sudah masuk ke dalam ekstrakurikuler sekolah baik Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini juga yang menjadi faktor peminat Taekwondo terus bertambah. Manfaat belajar Taekwondo tentu sangat beragam diantaranya: mengembangkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan koordinasi gerak, mengembangkan sikap berani, menanamkan sikap toleransi, saling memaafkan dan *respect* (saling menghargai). Untuk menanamkan nilai-

nilai di atas perlu suatu wadah ekstrakurikuler beladiri untuk menyalurkan bakat, minat dan kepribadian baik bagi peserta didik di sekolah.

Sebuah sekolah selain sebagai tempat untuk menimba ilmu. Sekolah juga adalah wadah untuk menampung minat dan bakat peserta didik di sekolah berupa ekstrakurikuler. Menurut peraturan DIKTI tahun 2014 pasal 1 “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”<sup>1</sup>. Jadi ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam belajar sekolah yang diawasi oleh satuan pendidikan atau sekolah yang bersangkutan.

Kegiatan Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Maka dari kegiatan ekstrakurikuler tidak boleh dipandang sebelah mata apalagi diabaikan.

Di dalam ekstrakurikuler sendiri ada ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Ekstrakurikuler wajib adalah kegiatan pengembangan minat dan bakat yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Ekstrakurikuler wajib yang ditetapkan pemerintah adalah pramuka dan ekstrakurikuler pilihan adalah

---

<sup>1</sup> Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 62 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler : 2014

kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik.

Ekstrakurikuler ini bisa beragam dari setiap sekolah pun bisa berbeda karena ekstrakurikuler ini dikembangkan atas dasar minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut dan kebutuhan sekolah untuk pengembangan sumber daya manusianya. Jika mengacu pada penjelasan ini taekwondo adalah ekstrakurikuler yang bersifat pilihan.

SMA PGRI Balaraja adalah lembaga pendidikan yang didirikan oleh yayasan PGRI. Di sekolah ini terdapat ekstrakurikuler voli, basket, pencinta alam, PASKIBRA, pramuka dan rohis. Dari semua ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMA PGRI Balaraja, ekstrakurikuler taekwondolah yang memiliki cukup banyak prestasi meski terbilang ekstrakurikuler yang baru di sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler Taekwondo sudah berdiri sejak tahun 2012 dan sudah cukup memiliki prestasi ditingkat daerah seperti PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten) dan PORKOT (Pekan Olahraga Kota). Tapi, secara fasilitas dan inovasi media latihan dan belajar masih kurang.

Dalam kasus pada ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja, peserta didik masih banyak melakukan kesalahan teknik contoh saat melakukan tendangan *momtong dollyo chagi*. Kesalahan tersebut diantaranya, pinggang tidak memutar, perkenaan punggung kaki tidak tepat, tidak mengikat paha, *power* (Kekuatan) tendangan terlalu lemah, telapak kaki menekuk, dan badan bungkuk saat menendang.

Kesalahan ini tidak bisa dibiarkan karena bisa menjadi permanen. Bila kesalahan gerak sudah menjadi permanen, resiko cedera sangat rentan terjadi, gerak tidak efisien, dan tujuan belajar Taekwondo tidak bisa mencapai maksimal.

Melihat sarana dan prasarana yang digunakan peserta didik dalam ekstrakurikuler Taekwondo di SMA PGRI Balaraja pada saat latihan, terbatas pada alat. Alat yang digunakan untuk latihan hanya tersedia target tendangan. Hal tersebut tentu akan membuat peserta didik jenuh dan malas untuk berlatih. Variasi penggunaan media latihan dalam mempelajari teknik-teknik Taekwondo harus beragam karena untuk menghindari peserta didik bosan dengan penyampaian materi yang monoton. Memanfaatkan media yang beragam sebagai kreatifitas dan inovasi belajar, agar minat peserta didik terjaga dan meningkat. Karena, dengan minat belajar yang baik seorang anak akan antusias dan berusaha untuk mencapai setiap tujuan dari pembelajaran.

Pembelajaran dalam teknik-teknik Taekwondo perlu suatu proses pembelajaran yang efektif. Pembelajaran dikatakan efektif apabila, a). Presentasi waktu belajar peserta didik yang tinggi dicurahkan terhadap kegiatan belajar mengajar. b). Rata-rata perilaku peserta didik melaksanakan tugas yang tinggi. c) Ketetapan antara kandungan materi ajaran dengan kemampuan peserta didik (orientasi keberhasilan belajar) diutamakan. d). Mengembangkan suasana belajar yang akrab dan positif.

Semua aspek tadi adalah syarat utama, agar materi yang disampaikan bisa diterima dan diproses secara sempurna oleh peserta didik. Peserta didik nyaman dalam belajar, antusiasme peserta didik yang tinggi, materi ajar yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, bisa tercipta dengan menggunakan media belajar yang tepat.

Melakukan suatu proses pembelajaran dengan sarana atau media belajar yang mendukung dan proses pembelajaran yang menyenangkan. Disinilah peran penting media belajar dalam proses pembelajaran Taekwondo juga diperlukan.

Penggunaan media sebagai sebagai alat menyampaikan informasi dalam proses belajar mengajar dipandang sangat perlu dan tidak boleh tidak. Penggunaan media ini tidak boleh monoton karena sebenarnya peserta didik menginginkan suatu proses belajar yang baru, maka dari itu penggunaan media memerlukan sebuah inovasi.

Inovasi dalam penyampaian materi melalui media salah satunya dengan air. Air sebagai media yang tepat untuk menambah variasi belajar ataupun latihan, meningkatkan minat dan meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* peserta didik. Karena hampir setiap tingkatan usia termasuk peserta didik tingkatan sekolah menengah atas pasti senang bermain di air. Namun latihan di air jarang dilakukan karena keterbatasan jarak dari tempat latihan, dan biaya.

Satu hal penting manfaat latihan atau berolahraga di air menurut Daniel Lander dalam Ermawan Susanto mengemukakan olahraga di air dapat meningkatkan kemampuan otak, membantu menunda proses penuaan, mengurangi stres, menaikkan daya tahan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri.<sup>2</sup> Mengingat begitu besarnya manfaat dari latihan di dalam air ini, tentu tidak bisa kita abaikan demi perkembangan peserta didik yang mana pada masa mereka sangat aktif dan suka mengeksplor banyak hal.

Pemanfaatan media yang tidak variatif atau inovatif dalam proses belajar dan latihan untuk ekstrakurikuler Taekwondo di sekolah SMA PGRI Balaraja, peneliti mengamati masih banyak sekolah di daerah belum melakukan variasi dan inovasi media latihan Taekwondo. Maka dari itu pemanfaatan media, seperti media air untuk variasi latihan tidak bisa kita abaikan.

Melihat kondisi masih belum banyaknya inovasi media latihan dan belajar pada pembelajaran Taekwondo di ekstrakurikuler yang seharusnya diterapkan di sekolah-sekolah. Peneliti ingin mencari tahu seberapa besar hasil yang dicapai bila untuk meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dolyo chagi* dengan menggunakan media air.

---

<sup>2</sup> Ermawan Susanto, *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy* Dalam Meningkatkan Masalah-Masalah Kesehatan, uny.ac.id : E-Jurnal, h 10

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

1. Apakah gaya mengajar menggunakan media air dapat meningkatkan kemampuan tendangan *momtong dollyo chagi*?
2. Bagaimana motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tendangan *momtong dollyo chagi*?
3. Apa yang membuat peserta didik cepat atau lambat dalam mencapai hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi*?
4. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan peserta didik saat melakukan tendangan *momtong dollyo chagi* ?
5. Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media air?

## **C. PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian tidak terlalu meluas, maka peneliti membatasi permasalahan yang ada sebagai berikut:

Upaya meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* dengan media air pada peserta didik ekstrakurikuler Taekwondo di SMA PGRI Balaraja.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah adalah berikut :

Mengetahui apakah menggunakan media air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo SMA PGRI Balaraja?

#### **E. MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

a. Bagi Pelatih atau *Sabeum*

1. Pengajar atau pelatih dapat memberikan variasi latihan atau pembelajaran materi Taekwondo baik di dalam klub Taekwondo maupun sekolah.
2. Dapat menemukan metode yang tepat dalam melatih tendangan *momtong dollyo chagi* sehingga penyampaian materi dapat mudah dimengerti oleh para Taekwondoin.
3. Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam melatih atau mengajar materi seni beladiri.



b. Bagi Atlet atau Peserta Didik

1. Meningkatkan motivasi dan keterampilan peserta didik.
2. Sebagai media rekreasi dan hiburan karena proses belajarnya di dalam air.
3. Meningkatkan hasil belajar dan kualitas belajar peserta didik.

c. Bagi Pembaca, Mahasiswa, Peserta Didik dan Peneliti

1. Sebagai bahan bacaan dan ilmu pengetahuan pembaca.
2. Sebagai acuan atau referensi untuk penulisan tugas kuliah.
3. Sebagai bahan acuan atau referensi untuk penulisan tugas akhir.