

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. KERANGKA TEORITIS**

##### **1. HAKIKAT HASIL BELAJAR**

Belajar adalah awal usaha seseorang yang dilakukan baik sadar maupun tidak untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mereka. Gagne mengatakan bahwa, belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan atau direncanakan.<sup>1</sup>Bisa didefinisikan belajar adalah suatu proses yang menghasilkan perilaku menetap yang mana itu adalah suatu hasil dari pembelajaran dalam kelas yang sudah mempunyai standar kompetensi dan kurikulum yang sudah ditetapkan. Belajar juga bisa diakibatkan oleh pengalaman masa lalu yang dimulai saat manusia itu sendiri lahir.

Pendapat lain seperti dikemukakan oleh Harold Spears, belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu pada dirinya sendiri, mendengar dan mengikuti aturan.<sup>2</sup>Suatu proses belajar bisa dilakukan dengan banyak hal, baik belajar di dalam kelas, di luar kelas, bermain, diskusi, latihan, menonton, mendengarkan cerita, berwisata,

---

<sup>1</sup>Samsudin, Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, Jakarta FIK, UNJ, 2010, h. 15

<sup>2</sup>*Ibid.* h. 16

menulis, dan sebagainya, selama itu adalah dialami langsung oleh dirinya sendiri. Belajar sebenarnya tidak terpaku pada ruang kelas atau sekolah, pendidikan formal maupun informal karena belajar bisa dilakukan di mana saja.

Masih dalam Harold Spears, Belajar juga memiliki aspek-aspek diantaranya, bertambahnya pengetahuan, adanya kemampuan mengingat dan memproduksi, adanya penerapan pengetahuan, menyimpulkan makna, menafsirkan dan mengaitkan realitas, dan adanya perubahan sebagai pribadi.<sup>3</sup> Semua aspek ini tanpa kita sadari terjadi dalam diri kita sendiri dan tanpa sadar perubahan perilaku juga berubah. Semua itu bisa terjadi melalui proses pembelajaran didalam kelas atau diluar kelas.

Belajar tidak hanya terbatas pada membaca dan menghitung, belajar tidak hanya terjadi dalam lingkungan sekolah. Seperti yang di kemukan oleh Syah dalam Asep Jihad belajar terbagai menjadi delapan jenis diantaranya:

- a. Belajar abstrak, yaitu belajar dengan cara-cara berfikir yang abstrak.
- b. Belajar keterampilan, belajar dengan menggunakan gerak-gerak motorik yakni yang berhubungan dengan urat-urat saraf dan otot.
- c. Belajar sosial, belajar memahami masalah-masalah dan teknik-teknik untuk memecahkan masalah tersebut.
- d. Belajar rasional, belajar dengan menggunakan kemampuan berfikir secara logis dan rasional.

---

<sup>3</sup>*Ibid.* h.17

- e. Belajar kebiasaan, proses pembentukan kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan yang telah ada.
- f. Belajar apresiasi, belajar mempertimbangkan arti penting atau nilai suatu objek.
- g. Belajar pengetahuan, belajar dengan cara melakukan penyelidikan mendalam terhadap objek pengetahuan tertentu.<sup>4</sup>

Seperti yang dikehendaki di atas belajar tidak terbatas pada satu hal, namun yang perlu digaris bawahi dari pendapat ahli tadi, belajar keterampilan. Belajar keterampilan atau belajar dengan menggunakan gerak-gerak motorik yang berhubungan dengan urat saraf dan otot tubuh kita. Belajar jenis ini selalu terjadi setiap manusia melakukan gerakan yang biasa dilakukan ataupun yang baru dia lakukan. Jika manusia melakukan suatu keterampilan gerak yang baru kemampuan atau pengalaman geraknya akan bertambah sadar ataupun tidak karena proses belajar itu secara tidak sadar terekam dalam saraf dan otot manusia.

Belajar keterampilan atau bisa dikatakan belajar gerak memiliki beberapa tahapan. Belajar gerak menurut Fitts mengemukakan tahap belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga tahap yaitu, tahap kognisi (penerimaan informasi dan pembentukan pengertian), tahap asosiasi (penguasaan organisasi pola gerak), tahap otomatisasi (penyempurnaan gerak).<sup>5</sup> Belajar tanpa disadari memiliki proses atau

---

<sup>4</sup>Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, Jakarta : Multi Presindo, 2012 h. 6

<sup>5</sup>Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*, Jakarta : FIK UNJ, 2014, h.52

tahapan-tahapan. Tahapan pertama, penerimaan informasi. Seperti intruksi guru kepada peserta didik di dalam kelas. Kemudian peserta didik memproses informasi tadi untuk bisa diorganisasikan didalam anggota tubuhnya. Setelah itu, barulah memasuki tahap penyempurnaan gerak atau otomatisasi. Hal ini tercipta karena proses pengulangan belajar dan latihan, sehingga tercipta otomatisasi gerak.

Seperti yang dikemukakan Kardi, pantang mundur

Strategi pembelajaran belajar keterampilan motorik atau gerak, peserta didik harus dihadapkan pada keadaan nyata, menentukan cara yang efektif untuk mengelompokkan informasi tentang keterampilan motorik, memberi umpan balik positif, praktek nyata suatu keterampilan atau latihan berulang, memberi kesempatan pada peserta didik untuk berinteraksi dengan lingkungan nyata, melakukan tes yang sesuai dengan indikator.<sup>6</sup>

Jika kita pikirkan teori di atas semua aspek tadi harus diterapkan dalam proses belajar mengajar agar tercipta hasil belajar yang sesuai tujuannya. Peserta didik membutuhkan keadaan nyata yang sesuai bahan belajar, guru perlu cara yang efektif untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa, memberikan umpan balik positif kepada peserta didik agar peserta didik mengetahui penampilan yang harus diperbaiki siswa, praktek langsung media yang dibutuhkan dengan apa yang dipelajari semakin memperjelas mengenai bahan ajar yang disampaikan guru, latihan berulang untuk menciptakan gerakan yang

---

<sup>6</sup>Trianto, *Mendisain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*, Jakarta : Kencana Prenda Media Group, 2013, h. 137

lebih halus penguasaan teori yang lebih baik latihan berulang sangat diperlukan, berinteraksi dengan lingkungan nyata memberi pengalaman langsung dan pemahaman langsung tentang situasi yang ada di sekitarnya, melakukan tes sesuai indikator agar penilaian kemampuan peserta didik tidak salah.

Di dalam belajar tentu adanya suatu hasil dari proses belajar itu sendiri. Sudjana menyatakan, hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya.<sup>7</sup> Dalam pendapat Hamalik, hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian dan sikap-sikap, serta apresepsi dan abilitas.<sup>8</sup> Dari pernyataan tadi bisa dikatakan bahwa hasil belajar adalah perubahan sikap, pemahaman, dan bertambahnya kemampuan atau *skill* yang dimiliki seseorang.

Namun secara garis besar belajar memiliki tiga ranah utama. Menurut Benjamin S. Bloom, tiga ranah (dominan) hasil belajar, yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (kemampuan gerak).<sup>9</sup> Jadi hasil belajar bisa dikatakan ideal atau sempurna apabila mencangkup semua aspek afektif, psikomotor, dan kognitif. Untuk bertambahnya pengetahuan, kemampuan dan pemahamannya bertambah, sikap keperibadiannya yang tidak baik menjadi baik dengan

---

<sup>7</sup>[http://buku.infoque.com/hasil\\_belajar\\_pengertian\\_dan\\_definisi](http://buku.infoque.com/hasil_belajar_pengertian_dan_definisi)

<sup>8</sup>Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta : Multi Presindo, 2012 h.15

<sup>9</sup>*ib Id.* h. 15

belajar, dan kemampuan dalam geraknya bertambah yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dengan belajar.

Untuk meningkatkan hasil belajar perlu adanya inovasi dalam penyampaian materi, agar anak minat dan motivasinya terjaga. Rendahnya motivasi bisa diakibatkan oleh kelelahan, tuntutan yang terlalu tinggi, tuntutan yang terlalu rendah, kondisi peralatan dan lingkungan yang tidak mendukung, kurang jelasnya tujuan yang ingin dicapai, kondisi proses belajar yang membosankan, tidak tepatnya metode mengajar yang digunakan oleh guru, dan sebagainya.<sup>10</sup> Semua faktor yang disebutkan sangat mungkin terjadi disemua aspek pendidikan. Tapi, faktor yang sering terjadi adalah faktor proses belajar yang membosankan dan tidak tepatnya metode mengajar yang digunakan oleh guru. Kedua faktor ini sering kali muncul sehingga menurunkan motivasi peserta didik atau atlet hasilnya jika motivasi menurun hasil belajar menurun karena proses belajar atau latihan juga menurun, akhirnya tidak tercapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Maka dari itu guru perlu membuat inovasi baru agar proses belajar mengajar tidak membosankan tanpa menghilangkan aspek efektif dan efisiensi.

---

<sup>10</sup> Phil Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, Depdikbud Jakarta : 1992, h.125

Hasil belajar yang telah diperoleh peserta didik, guru atau pelatih dapat mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik menguasai materi yang diajarkan. Disini hasil belajar peserta didik mencerminkan proses belajar itu berhasil atau tidak. Namun untuk mengetahui hasil belajar perlu diadakan evaluasi belajar. *Evaluation refer to the act of process to determine the value of something.*<sup>11</sup> Menurut pendapat tersebut evaluasi mengandung arti tindakan atau proses untuk menentukan nilai sesuatu. Karena suatu hasil belajar dapat diperoleh jika diadakan penilaian atau evaluasi, hal ini dapat dilakukan dengan alat pengukuran tes atau ujian. Pengamatan secara langsung, juga dapat memberikan informasi tentang perubahan yang terjadi setelah peserta didik mengalami proses belajar.

Dari semua pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu usaha yang dilakukan baik sadar maupun tidak sadar yang dilakukan oleh seseorang untuk menambah kemampuan atau *skill* serta pengetahuan dan pemahaman mereka. Belajar juga bisa menghasilkan sebuah perubahan sikap atau prilaku yang menetap pada seseorang. Belajar juga bisa dilakukan dengan berbagai macam cara. Diantaranya, membaca, meniru, menulis, bergerak, bercerita, mendengarkan, dan sebagainya. Semua bentuk belajar itu

---

<sup>11</sup>Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, h. 28

tidak terpaku pada pendidikan dalam ruangan kelas atau sekolah formal karena belajar bisa dilakukan dimana saja. Belajar secara garis besar memiliki tiga aspek yaitu, aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor. Ketiga ranah ini adalah cakupan dari pendidikan jasmani, yang semuanya harus mengena pada saat guru mengajar siswanya. Didalam pembelajaran perlu adanya inovasi untuk meningkatkan hasil belajar. Karena hasil belajar yang maksimal akan didapat apabila pembelajaran itu menyenangkan untuk siswa. Dari pembelajaran yang menyenangkan tersebut peserta didik bisa terjaga minat belajarnya, sehingga ia rajin untuk belajar dan mengikuti pelajaran.

## **2. HAKIKAT TAEKWONDO**

### **1. Sejarah Taekwondo**

Jika dilihat dari sudut pandang sejarah, Taekwondo memiliki akar sejarah yang kuat, terbentuk dari budaya, kekayaan alam dan tradisi bangsa Korea itu sendiri.<sup>12</sup> Aspek budaya, kondisi alam dan tradisi adalah faktor yang membentuk pemahaman dan pemikiran yang ditanamkan dalam nilai filosofis sebuah seni beladiri.

---

<sup>12</sup>Kyong Myong Lee, *The Book of Teaching and Learning Taekwondo*, Seoul:World Taekwondo Federation and Jungdam Media, 2007 h. 139

Taekwondo terbentuk seperti sekarang tidak mengalami proses secara langsung atau instan. Taekwondo modern adalah wujud perkembangan yang mendasar dari beladiri asli tradisional Korea yaitu, *subak* dan *taegyeon*.<sup>13</sup> Seni beladiri ini masih memiliki unsur kental tradisional, sehingga masih terlihat kaku. Tapi disisi lain memiliki keunikan yang khas, yang tidak dimiliki seni beladiri manapun.

Taekwondo semakin berkembang pesat semenjak masuk dalam ajang internasional di Seoul 1988, pada ajang Olimpiade sebagai olahraga demonstrasi. Bermula dari peragaan olahraga demonstrasi pada Olimpiade 1988. Taekwondo terus berkembang menjadi olahraga yang bertaraf internasional. Begitu pula pemahaman atau ideologi Taekwondo pun ikut tersebar luas baik dalam bidang akademik maupun nonakademik. Dan seiring perkembangannya Taekwondo sudah menjadi bagian dari Ideologi, seni beladiri internasional dan latar belakang atau sejarah untuk bangsa Korea.

---

<sup>13</sup>Ibid, h. 140

## 2. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah seni beladiri Korea yang tidak hanya dikenal sebagai seni beladiri dan budaya, tapi juga sebagai pelatihan mental dan fisik bagi manusia yang memiliki nilai-nilai moral, semangat, filosofis serta spiritual.<sup>14</sup> Nilai-nilai filosofis tergambar dari nama Taekwondo, unsur gerakan Taekwondo, simbol dan makna dari gerakan Taekwondo itu sendiri yang mempunyai makna dan arti yang dalam. Dan Taekwondo sebagai wujud dari pelatihan mental dan fisik bisa terlihat dari unsur olahraga yang mengolah tubuh atau raga, bila tubuh atau raga sudah terlatih pasti secara mentalpun demikian.

Pengertian atau asal mula dan makna dari nama Taekwondo. Makna dari Taekwondo dapat dibagi menjadi tiga kata yaitu, *Tae*, *Kwon*, dan *do*. Seperti dalam bahasa *Samjae* secara filosofis Taekwondo yang berasal dari ideologi Korea tradisional, Taekwondo bisa di artikan sebagai *Chon* (surga), *Ji* (bumi) dan (in) manusia.<sup>15</sup> Daripengertian ini “manusia” dilambangkan dengan alam semesta kecil. Dimana alam semesta adalah elemen yang terdiri dari bagian surga, bumi dan manusia. Semua itu terangkum dalam bagian tubuh manusia yaitu bagian tubuh atas, tengah, dan bawah.

---

<sup>14</sup>Ibid, h. 140

<sup>15</sup>Ibid, h. 141

Dalam definisi lain Taekwondo berasal dari kata, *Tae* (bagian bawah tubuh) *Kwon* (tubuh atau badan) dan *Do* (moralitas) yang berarti “manusia” sebagai simbol itu sendiri.<sup>16</sup> Jadi Taekwondo, bisa dikatakan sebagai nilai moralitas yang tergambar atau tersirat dari gerakan badan atau tubuh manusia. Karena sumber gerakan Taekwondo adalah bersumber pada *gestur* (pola gerak) manusia.

Gestur (pola gerak) yang saling berkaitan antara tubuh dan gerak tubuh didasarkan pada prinsip moralitas, simbiolisme yang dianalogikan dari nama manusia.<sup>17</sup> Manusialah yang menghasilkan sistem teknis taekwondo. Gerakan Taekwondo mengacu pada gerakan fisik (metafisik) saat dilakukan, sehingga setiap gerakan Taekwondo bisa dianggap memiliki nilai-nilai filosofis seperti dalam gerakan *Poomsae*.

Jika disimpulkan semua nilai-nilai Taekwondo terangkum dalam unsur-unsur gerakan yang telah dibentuk dalam gerakan *Poomsae*, yang terdiri dai *Taegeuk*, *Koryo*, dan *Ilyeo*.<sup>18</sup> Hal ini karena setiap rangkaian gerak yang disusun dalam *poomsae* memiliki nilai budaya dan filosofis yang tergambar pada rangakian gerak *poomsae*. Setiap rangkaian gerak memiliki makna dan arti filosofis tersendiri.

---

<sup>16</sup>Ibid, h. 142

<sup>17</sup>Ibid, h. 144

<sup>18</sup>Ibid, h. 145

### 3. Kategori Taekwondo

Didalam Taekwondo ada dua kategori yaitu *Poomsae* (kategori jurus) dan *Kyorugi* (kategori tarung).Kedukategori ini sama-sama dipertandingkan dalam pertandingan olahraga Taekwondo baik dalam tingkat nasional maupun internasional.

*Poomsae* diklasifikasikan menjadi dua kelas, satu untuk pemegang sabuk hitam (*Dan*) yaitu, (*koryo* dan *ilyeo*) yang semuanya memiliki 9 tingkatan dan kelas dua untuk pemegang sabuk dibawah tingkatan sabuk hitam yaitu, (*taegeuk*).<sup>19</sup> Setiap tingkatan sabuk punya standar belajar jurus (*Poomsae*) tersendiri seperti *koryo* dan *ilyeo* yang dipelajari oleh tingakat sabuk hitam (*dan*). Dan *taegeuk* yang dipelajari oleh tingkatan sabuk putih sampai merah.

### 4. Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*

Dalam Taekwondo terdapat tendangan yang sering digunakan yaitu, tendangan ke arah samping dengan arah ke bagian perut dengan titik perkenaan punggung kaki, dalam bahasa Korea disebut tendangan "*Momtong Dollyo Chagi*".

---

<sup>19</sup>Ibid, h 145

Tendangan ini adalah tendangan yang paling banyak digunakan sebagai alat serang dalam pertandingan *kyorugi* (kategori tarung) karena sifat dari teknik tendangan ini yang efektif, cepat, dan memiliki power yang kuat.

Menurut Kim David rangkaian gerak *momtong dollyo chagi* adalah sebagai berikut :

Gerakan diawali dengan postur siap (posisi tubuh siap), pindahkan berat badan ke kaki depan (yang digunakan untuk menendang), lutut kaki pada poros harus lurus dan pergelangan kaki harus meregang (point), dan kemudian mengangkat paha yang dilipat atau ditekuk. Putar poros badan kedepan diikuti memutar panggul angkat kaki kemudian menendang dengan lancar sehingga lutut kaki yang menendang bisa kembali untuk menekuk lutut. Gerakan ini harus bergerak sesuai garis gerak, berdasarkan as roda depan, gerakan tendangan harus lengkap (berurutan).<sup>20</sup>

Dari pendapat ahli di atas, teknik tendangan *momtong dollyo chagi* ini adalah teknik menendang yang dilakukan dengan posisi siap, mengangkat paha, memutar paha disertai dengan memutar pinggang, melecutkan tendangan, menarik kaki dengan cepat (*snap*), dan menaruh posisi kaki ke posisi awal atau siap. Sebuah rangkaian gerak ini cukup mudah dan untuk tingkatan pemula tendangan ini wajib dipelajari. Tapi bila gerakan tidak sesuai urutan maka hasil tendangan tidak akan efektif dan efisien. Bahkan jika melakukan suatu kesalahan dalam teknik ini bisa mengakibatkan cedera.

---

<sup>20</sup>Kim David, Taekwondo Basic Technique Movement Training Guide, Seoul:Darak Company, 2016, h 152

Untuk tingkatan pemula atau junior banyak para Taekwondoin umumnya melakukan kesalahan seperti, tidak adanya putaran pinggang, paha tidak diangkat, badan membukuk, power tendangan terlalu lemah, telapak kaki ditekuk dan lain-lain. Untuk memperbaiki kesalahan gerak itu, perlu kita mengetahui definisi mengenai kesalahan gerak terlebih dahulu.

Kesalahan gerak menurut Phil Yanuar Kiram, dapat diartikan sebagai suatu penyimpangan negatif yang terjadi terhadap norma-norma atau ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya.<sup>21</sup> Jadi, kesalahan gerak adalah tidak tercapainya tujuan atau aturan dalam suatu rangkaian gerak, sehingga menyebabkan terjadinya gerak yang tidak harmonis.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan kesalahan gerak, secara umum dapat disebabkan karena, kemampuan kondisi individu, kemampuan koordinasi, motivasi, persyaratan-persyaratan luar, dan informasi instruksi.<sup>22</sup> Berdasarkan pendapat tersebut sebuah kesalahan gerak tidak bisa dilihat hanya dari satu sudut pandang saja. Tapi faktor internal (dalam diri peserta didik) seperti, motivasi dan faktor eksternal (luar diri peserta

---

<sup>21</sup>Phil Yanuar Kiram, Belajar Motorik, Jakarta:Depdikbud, 1992, h. 120.

<sup>22</sup>*Ibid*, h.122

didik) seperti, perlengkapan yang tidak memadai dan informasi intruksi yang tidak kurang sempurna untuk dipahami peserta didik juga merupakan penyebab kesalahan gerak.

Dalam Taekwondo tendangan *momtong dollyo chagi* ada beberapa langkah yang harus diperhatikan seperti persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut, berikut adalah langkah-langkahnya :

**Tabel 2.1 Rangkaian Gerakan Tendangan Taekwondo**

No	Sikap Gerakan	Pandangan	Sikap Lengan	Sikap Badan	Sikap Tungkai
1	Sikap Awalan 	Pandangan mata melihat ke depan sasaran target tendangan.	Kedua telapak tangan di kepal. Sikap lengan ditekuk dan ditaruh di depan dada.	Posisi badan menyamping dan bahu kiri menghadap sasaran tendang (jika yang menendang kaki kanan)	Sikap tungkai membentuk kuda-kuda <i>ap soegi</i> . Seperti orang berjalan dan lutut sedikit di tekuk.
2	Pelaksanaan 	Pandangan mata dan fokus melihat ke target tendangan.	Kedua telapak tangan di kepal. Sikap lengan di tekuk dan ditaruh di depan dada.	Tarik bahu kiri ke belakang dan bahu kanan menghadap sasaran kemudian badan sedikit	Angkat paha dan putar pinggang, Lecutkan kaki tendang ke arah sasaran. punggung kaki di luruskan. Se

				dimiringkan.	telah mengenai target, tarik kembali kaki ( <i>snap</i> ).
3	Sikap Akhir 	Padangan mata melihat kedepan sasaran target tendangan.	Kedua telapak tangan di kepala. Sikap lengan ditekuk dan di taruh di depan dada.	Posisi badan menyamping dan bahu kiri menghadap sasaran tendang (jika yang menendang kaki kanan).	Sikap tungkai membentuk kuda-kuda <i>ap soegi</i> . Seperti orang berjalan dan lutut sedikit ditekuk.

### 5. Aspek Fisik dan Komponen Otot Penunjang Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*

Di dalam Taekwondo tendangan *Momtong Dollyo Chagi* sangat penting dikarenakan tendangan ini memiliki karakter yang cepat, kuat, dan mudah dilakukan. Dalam melakukan setiap gerakan teknik khususnya tendangan, seorang taekwondoin harus memiliki kesegaran jasmani sebagai pendukung dalam melakukan teknik yang baik dan benar.

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.<sup>23</sup> Kesegaran jasmani ini penting sebagai aspek penunjang suatu aktivitas belajar, bekerja, berolahraga dan lain-lain. Tanpa kesegaran jasmani manusia akan mudah lelah saat melakukan aktivitas gerak atau aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu;

- 1). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) terdiri dari; a. Daya tahan jantung paru (kardiorespirasi) b. kekuatan otot, c. daya tahan otot, d. fleksibilitas, e. komposisi tubuh.
- 2). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Meliputi; a. Kecepatan, b. Power, c. Keseimbangan, d. Kelincahan, e. koordinasi, f. Kecepatan reaksi.<sup>24</sup>

Aspek kesegaran jasmani baik dari kesehatan atau kesegaran jasmani secara keterampilan, semuanya sangat diperlukan bagi seorang Taekwondoin baik tingkat pemula ataupun atlet. Karena semua aspek tadi sebagai penunjang kesempurnaan gerak saat melakukan teknik-teknik Taekwondo. Gerak yang sempurna bisa diartikan sebagai gerakan yang cepat, memiliki power kuat, dan benar secara teknik.

---

<sup>23</sup>Widiastuti. *Tes Pengukuran Olahraga*, Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya, 2011, h.13

<sup>24</sup>*Ibid*, h. 14

Semua aspek sangat dibutuhkan dalam Taekwondo dan tendangan *momtong dollyo chagi*, karena saling berhubungan satu sama lain. Contoh daya tahan jantung paru, berguna untuk daya tahan mengikuti program latihan dan bertanding. Daya tahan juga mempengaruhi fokus atau konsentrasi saat tubuh lelah otomatis konsentrasi berkurang dan mudah untuk diserang.

Semua aspek tadi terangkum dalam komponen tulang dan otot manusia. Otot yang mendukung dalam dan dominan dalam teknik Taekwondo adalah otot tungkai. Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bagian depan dan belakang.

### **3. HAKIKAT MEDIA AIR**

#### **1. Pengertian Media**

Istilah media berasal dari kata media “Media” berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang secara harafiah berarti “perantara” atau wahana “pengantar”. Dengan demikian media merupakan wahana pengantar informasi atau penyalur pesan.

Suatu media apabila dipahami secara garis besar manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat

peserta didik untuk mampu memperoleh keterampilan atau sikap. Dalam pengertian ini guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual dan verbal.<sup>25</sup> Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, bahan ajar, benda (alat bantu), ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar harus di kembangkan.

Syaiful Bachri Djamarah mengemukakan macam-macam media diantaranya adalah sebagai berikut:

Media audio ,media visual, media audio visual, media audiovisual diam, media audio visual gerak. Pembagian media lain dari media adalah media murni, media tidak murni. Dilihat dari daya liputannya media dibagi atas media daya liput luas dan serentak, media dengan daya liput terbatas oleh ruang dan tempat, dan media untuk pengajaran individual. Dilihat dari bentuknya dan pembuatannya ada media sederhana dan media kompleks.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Azhar Aryad, *Media Pembelajaran*, Jakarta : Rajawali Pers, 2002, h. 3

<sup>26</sup>Syaiful Bachri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Rieka Cipta, 2006 h 120-123

Dari pendapat di atas, media tidak dapat digolongkan menjadi satu golongan saja, karena media memiliki karakter tertentu. Yang bisa disesuaikan dengan materi latihan atau pembelajaran, karakter siswa dan lingkungan belajar.

Dalam pembuatan media tentu memiliki fungsi. Menurut Hamalik, media adalah sebagai alat komunikasi dalam meningkatkan efektifitas belajar dan proses belajar mengajar.<sup>27</sup> Media adalah komponen penting untuk menyampaikan pesan, alat komunikasi untuk meningkatkan efektifitas dalam proses belajar mengajar. Penggunaan media tentu harus memperhatikan materi yang diajarkan kepada siswa atau peserta didik. hal ini penting agar pesan yang pengajar sampaikan dari pengajar bisa tersampaikan dengan baik kepada peserta didik.

Dalam pemilihan media tidak bisa sebarangan perlu ada pertimbangan yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan media belajar.

---

<sup>27</sup>Arief. S. Sandiman Et Al, *Media Pendidikan : Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007 h. 6

Menurut Arief S Sadiman dalam Media Pendidikan mengemukakan bahwa pertanyaan praktis yang dapat diajukan sebagai dasar pemilihan media adalah sebagai berikut :

1. Apakah media bersangkutan relevan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai?
2. Apakah ada sumber informasi, katalog, dan sebagainya mengenai media bersangkutan?
3. Apakah perlu bentuk tim untuk meriviu yang terdiri dari para calon pemakai?
4. Apakah media yang bersangkutan boleh diriviu terlebih dahulu?
5. Apakah ada media di pasaran yang telah divalidasikan?
6. Apakah tersedia format reviu yang sudah dibakukan?<sup>28</sup>

Dilihat dari pendapat di atas sebuah media bisa digunakan sebagai alat bantu proses pembelajaran jika sudah menjawab minimal dari pertanyaan diatas. Jika semua pertanyaan itu sudah terjawab untuk sebuah media yang akan digunakan maka media tersebut bisa dikatakan layak sebagai alat bantu proses pembelajaran.

Pemilihan media seyogyanya tidak terlepas dari konteks bahwasanya media merupakan komponen dari sistem instruksional secara keseluruhan. Karena itu, meskipun tujuan dan isinya sudah diketahui, faktor-faktor lain seperti karakteristik siswa, strategi belajar mengajar, organisasi kelompok belajar, alokasi waktu dan sumber, serta prosedur penilaian juga perlu dipertimbangkan.<sup>29</sup> Menurut

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h. 27

<sup>29</sup> *Ibid*, h 83

pendapat ahli sebuah media yang ideal tidak terlepas dari konteks atau pembahasan materi yang diajarkan, media adalah bagian dari intruksional atau perintah yang diberikan guru kepada siswa, media yang baik atau sesuai standar harus memperhatikan aspek-aspek karakter siswa, karakter bahan ajar, dan tidak menghabiskan waktu atau penggunaan waktu dengan media bisa lebih efisien, serta prosedur penilaian juga harus jelas dan akurat. Jangan karena penggunaan suatu media penilaian suatu materi tidak bisa dinilai atau sulit dinilai.

McConnel mengemukakan bila media itu sesuai pakailah.<sup>30</sup> Pendapat ahli ini memang sederhana tapi pendapat ini sangat relevan untuk membuat alasan menggunakan suatu media. Karena dengan mencoba kita tidak hanya memperkirakan, tapi dengan percobaan langsung atau menggunakan media secara langsung bisa diketahui kelebihan dan kekurangan media tersebut. Apakah media tersebut secara efisien meningkatkan kemampuan peserta didik atau tidak? Bisa kita ketahui dengan pemakaian media secara langsung.

---

<sup>30</sup>*Ibid*, h 82

## 2. Pengertian Media Air

Air adalah sumber kehidupan bagi manusia, banyak aspek dari kegiatan manusia yang membutuhkan air. Seperti minum, mencuci, mandi, transportasi, bersuci (wudhu) dan lain-lain. Air meliputi segala aspek kehidupan manusia. Tanpa air bisa dibilang sama dengan tanpa udara. Air mempunyai pengaruh besar pada keberlangsungan hidup dan kesejahteraannya manusia. Tanpa air manusia tidak bisa hidup karena segala aspek kehidupan manusia pasti membutuhkan air.

Menurut Terri Lees, Air merupakan media yang menyegarkan dan menyenangkan untuk melakukan sesuatu. Air memiliki kecantikan alami yang memikat orang dari segala usia untuk memanfaatkannya.<sup>31</sup> Seperti yang jelaskan, karakter media air yang menyegarkan dan menyenangkan membuat semua orang dari semua usia tertarik untuk masuk kedalamnya dan berolahraga di dalamnya.

## 3. Manfaat Media Air

Dalam perkembangnya yang dimulai sejak zaman Romawi kuno, air telah dimanfaatkan sebagai alat penyembuhan dan olahraga. Pada tahun 1980-an Amerika mengembangkan olahraga air dalam

---

<sup>31</sup>Terri Lees, permainan Air Water Fun, Solo : Era Pustaka Utama, 2007, h. 1

berbagai bidang seperti, *aquarobics*, *Aquafitness*, *cycling water*, dan lain-lain. Bahkan sudah terbentuk asosiasi-asosiasi atau perkumpulan olahraga air yang sudah terbentuk sejak 1980-an. Seperti, Aquatic Exercise Association (AEA), AquaMat, United States Water Fitness Association, National Intramural-Recreational Sport Association (NIRSA), Sprint Aquatics dan lain-lain.<sup>32</sup> Hal ini menunjukkan perhatian dan apresiasi besar negara Amerika terhadap pengembangan olahraga air dan manfaatnya bagi kesehatan manusia.

Peminat olahraga air di Amerika sangat beragam dari berbagai usia dan lapisan masyarakat. Peminat olahraga di air mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan keistimewaan dari media air yang luar biasa. Tapi sayang di Indonesia air hanya dipandang sebagai media untuk berenang atau rekreasi saja. Pengembangan olahraga di dalam air dan pengembangan air sebagai media berolahraga masih sangat kurang.

Media air adalah media yang bisa digunakan untuk berolahraga, rekreasi, terapi, rehabilitasi cedera, peningkatan kondisi fisik, dan lain-lain. Air memberikan efek menenangkan dan menyenangkan. Dalam dunia olahraga dan kedokteran media air

---

<sup>3232</sup>Glenda Baum, *Aquarobics*, Harcourt Company : Canada 2000, h.100

banyak diambil manfaatnya untuk meningkatkan kebugaran dan terapi kesehatan.

Seperti yang dibuktikan melalui lembaga penelitian, institusi perguruan tinggi dan para ahli, menyatakan bahwa manfaat air adalah sebagai berikut :

1. Mencegah flu atau demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah.
2. Secara psikologis memberikan efek rekreasi dan hiburan sehingga pasien tidak merasa jenuh dan bosan.
3. Latihan di air sangat bermanfaat untuk mempercepat rehabilitasi cedera, pengkondisian fisik, latihan, pemulihan fisik, meningkatkan mental.
4. Olahraga air memiliki sedikit efek pada janin kardiovaskular parameter daripada tanah latihan intensitas serupa.
5. Air memungkinkan seorang pasien stroke mampu melakukan latihan yang biasa dilakukan di darat.
6. Latihan dalam air dapat meningkatkan tekanan darah sistolik, fleksibilitas otot dan mengurangi stres pada sendi.
7. Berolahraga di dalam air meningkatkan kebugaran dan efisiensi kardiovaskuler.
8. Air dapat memberikan perbaikan signifikan dalam kekuatan otot dan daya tahan. Olahraga air juga meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah.
9. Berolahraga di dalam air dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan detak jantung anda lebih daripada di darat.
10. Detak jantung lebih tinggi selama latihan berjalan di dalam air pada suhu 36<sup>0</sup> C (115 denyut per menit) daripada latihan treadmill (106 denyut per menit).
11. Latihan di air meningkatkan aliran darah dan cairan lainnya menuju pusat tubuh sekitar 700 ml. Hal ini sama dengan peningkatan curah jantung sebanyak 34% dan kenaikan diuresis 700%. Efek ini timbul karena sifat fisik air itu sendiri.
12. Olahraga di air sangat dianjurkan bagi penderita asma. Gerakan lebih teratur membantu pola pernapasan lebih stabil.

13. Sebuah kelompok yang mengikuti terapi di air menunjukkan ada perbaikan signifikan dalam keseimbangan postural dan kekuatan otot.
14. Berolahraga di dalam air melatih otot bagian atas dan bawah.
15. Orang-orang dari beragam kemampuan dapat memanfaatkan berolahraga dalam air, bahkan olahraga di air sangat aman untuk ibu hamil.<sup>33</sup>

Begitu banyak manfaat yang didapat dari berolahraga di dalam air. Bila disimpulkan, berolahraga bermanfaat dari segi rekreasi, rehabilitasi, terapi, peningkatan fisik dan aspek pendidikan. Semua aspek dari berolahraga bisa didapat dari berlatih di dalam air. Media ini bisa dimanfaatkan sebagai proses belajar, berlatih rehabilitasi dan rekreasi.

Dari sudut pandang belajar proses belajar yang menyenangkan dan manfaat yang banyak didapatkan dari pembelajaran di dalam air memberikan dampak nilai lebih bagi peserta didik, dari segi rekreasi, kesehatan, kebugaran, peningkatan kondisi fisik, perbaikan mental dan perbaikan teknik. Semua aspek ini bisa didapat hanya dalam satu media yaitu, media air.

---

<sup>33</sup>Glenda Baum, Aqurobics, Harcourt Company:Canada 2000, h.22-30

#### 4. Karakter Media Air

Air sebagai media belajar yang unik memiliki karakter tersendiri yang berbeda dengan media lain, karakter media air antara lain adalah sebagai berikut :

1. *Daya apung* (dayaangkat ke atas) membuat seseorang merasa tanpa bobot dan mengurangi tekanan pada sendi-sendi sehingga seseorang yang terluka atau penyandang cacat masih dapat menikmati kegiatan fisik tanpa mengalami rasa sakit sendi yang semakin parah.

2. Memiliki *tekanan hidrostatis* untuk membantu keseimbangan berdiri. Hal ini memungkinkan orang-orang yang mengalami kesulitan keseimbangan dan koordinasi untuk berlatih secara aktif tanpa takut terjatuh. Tekanan hidrostatis menekan tubuh dari semua sisi.

3. Air juga memiliki *tahanan dan kepadatan* yang menimbulkan tekanan multidimensional, yang berarti bahwa anda akan merasakan tahanan air di setiap arah gerak anda.

4. *Suhu* tubuh yang dihasilkan dari latihan dapat dikeluarkan oleh air secara cepat dibanding apa yang dapat dilakukan oleh udara pada suhu yang sama. Anda akan merasa bahwa anda dapat berlatih lebih lama tanpa merasa kepanasan.<sup>34</sup>

Air memiliki karakter yang sangat unik, karakter media air yang disebutkan di atas, menjadi kelebihan media air sebagai alat bantu untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik, meningkatkan kekuatan otot, melatih keseimbangan, dan sebagai media yang menyenangkan.

*Daya apung*, yang mengikat berat tubuh membuat resiko cedera pada atlet atau peserta didik jadi terminimalisir karena berat tubuh

---

<sup>34</sup>*Ibid*, h. 2

sangat mempengaruhi tekanan pada persendian. Dengan kemampuan air yang memiliki daya apung mengurangi tekanan pada sendi.

*Tekanan hidrostatik*, berfungsi menjaga keseimbangan dan melatih keseimbangan, ini sangat berguna untuk atlet atau peserta didik yang kesimbangannya kurang baik. Dengan kemampuan air yang memiliki tekanan hidrostatik, air juga mampu meningkatkan kemampuan koordinasi gerak.

*Tekanan multi dimensional*, berguna sebagai latihan beban bagi tubuh, karena air memberi hambatan saat bergerak membuat kinerja otot tubuh meningkat meskipun hanya dengan gerakan sederhana. Karakter ini memberikan hambatan pada gerak tubuh. Sehingga untuk memperbaiki teknik gerak tendangan *momtong dollyo chagi* contohnya, dengan cara bagian perbagian sangat baik sekali.

*Suhu air*, temperatur air yang menyegarkan membuat tubuh tidak cepat panas, sehingga seseorang yang berolahraga di dalam air suhu tubuhnya tidak akan cepat panas dan tidak mudah kelelahan. Efek air yang menyegarkan membuat kita bentah berlama-lama di dalam air.

#### 4. KERANGKA BERPIKIR

*Momtong dollyo chagi* adalah salah satu teknik dalam tendangan Taekwondo yang paling banyak digunakan dalam bertanding. Tendangan ini cepat, kuat dan efisien dalam melakukan serangan. *Momtong dollyo chagi* adalah teknik yang harus dikuasai oleh Taekwondoin pemula sebelum menguasai teknik tendangan lainnya. Namun pada kenyataannya dilapangan seperti di dalam ekstrakurikuler SMA PGRI Balaraja banyak peserta ekstrakurikuler yang masih melakukan banyak kesalahan teknik tendangan *momtong dollyo chagi*.

Penggunaan media juga pada ekstrakurikuler di SMA PGRI Balaraja masih monoton yaitu, berpaku pada penggunaan target tendangan. Hal ini dikhawatirkan akan membuat anak jenuh dalam belajar teknik dan lambat dalam belajar teknik dasar maka dari itu perlu adanya inovasi media.

Media belajar adalah pendukung dalam mencapai hasil belajar yang maksimal. Agar sebuah pembelajaran mencapai hasil belajar yang baik perlu adanya penggunaan media sebagai alat untuk mempermudah proses belajar peserta didik. Inovasi dan kreatifitas pengajar diperlukan dalam hal ini. Penggunaan media sebagai alat belajar harus efektif dan efisien.

Air dalam perkembangan *sport since* modern sudah berkembang sejak lama manfaat air bisa digunakan untuk banyak hal. Aspek kehidupan manusia tidak lepas dari air. Penggunaan media air akan memberikan nilai lebih dalam penggunaan sebagai media belajar tendangan *momtong dollyo chagi*. Manfaat air yang memberikan efek psikologis yang menyenangkan dan baik untuk kesehatan, kebugaran serta rehabilitasi menjadi yang kelebihan yang tidak dimiliki media belajar lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, diduga dengan menggunakan media air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja.

## **5. HIPOTESIS**

Berdasarkan deskripsi teoritis di atas masalah penelitian dan kerangka berfikir maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Melalui media air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* pada peserta didik ekstrakurikuler di SMA PGRI Balaraja.