

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN *MOMTONG*
DOLLYO CHAGI DENGAN MEDIA AIR PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA PGRI BALARAJA**

JURNAL SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**M. RIZAL TRIANA
6135123100
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2017

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN *MOMTONG*
DOLLYO CHAGI DENGAN MEDIA AIR PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMA PGRI BALARAJA**

OLEH:
M. RIZAL TRIANA
6135123100

ABSTRAK

M. RIZAL TRIANA, Upaya Meningkatkan Tendangan *Momtong Dollyo Chagi* Dengan Media Air Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA PGRI Balaraja. Skripsi : Jakarta : Olahraga Pendidikan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang : (1) Perbaikan dan peningkatan hasil belajar peserta ekstrakurikuler SMA PGRI Balaraja dalam melakukan tendangan *momtong dollyo chagi* dengan media air.

Metode penelitian ini adalah metode penelitian *action research classroom* (penelitian tindakan kelas) peserta ekstrakurikuler SMA PGRI Balaraja sebagai subyek penelitian, pada penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, yaitu siklus 1 dan siklus 2. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media air. Pada siklus 1 diawali dengan tes awal dimana peneliti dapat mengetahui seberapa besar kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik tendangan sebelum diberikan perlakuan oleh peneliti, kemudian peserta memberikan perlakuan berupa pembelajaran dengan media air yang telah disesuaikan kedalamannya dengan peserta. Perlakuan berupa media air telah disesuaikan dengan peserta didik. Perlakuan ini diberikan sebanyak 4 kali pertemuan sesuai penjelasan di awal dan setelah itu peneliti melakukan tes akhir untuk siklus pertama, dari hasil siklus pertama yang direalisasikan peneliti mendapati adanya perkembangan dari para peserta didik namun masih belum memenuhi batas minimum ketuntasan

sehingga peneliti dan kolaborator sepakat bahwa perlu mengadakan siklus selanjutnya yaitu, siklus II dengan dengan mengadakan dengan diawali gerakan bagian perbagian lalu kemudian gerakan keseluruhan sehingga peserta didik mudah melakukan pembelajaran.

Kegiatan siklus II yang direalisasikan peneliti melalui media air hasil yang berupa 1) Peserta dapat memahami konsep gerakan tendangan *momtong dollyo chagi*, hal ini dapat diketahui dari cara siswa melakukan dan memahami gerakan tendangan, 2) Peserta dapat belajar dengan baik, 3) Motivasi siswa dan percaya diri siswa meningkat pada saat pembelajaran dengan media air.

Pada penelitian ini dijelaskan bahwa pada tes awal didapati data kemampuan peserta didik yang lulus melakukan tendangan *momtong dollyo chagi* sebanyak 4(16%) peserta didik dan yang tidak lulus sebanyak 21 (84%) peserta didik. Pada siklus I terjadi peningkatan signifikan, siswa yang lulus sebanyak 15(60%) peserta didik, sedangkan yang tidak lulus sebanyak 10(40%) peserta didik. pada siklus II terlihat peningkatan yang maksimal yaitu, sebanyak 25(100%) peserta yang lulus.

Keterangan dari hasil penelitian ini peningkatan dari hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* dengan media air dari tes awal menghasilkan prosentase sebesar 16% peserta yang dapat melakukan tendangan *momtong dollyo chagi* dengan benar, kemudian dilakukan siklus I didapati peningkatan yaitu 60% peserta yang dapat meningkatkan hasil belajar dengan benar, dan pada siklus ke II dengan hasil sebesar 100% peserta dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media air dengan baik dan benar.

I. PENDAHULUAN

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.¹ 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.

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).² Belajar tanpa disadari memiliki proses atau tahapan-tahapan. Tahapan pertama, penerimaan informasi. Seperti

¹Samsudin, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*, Jakarta FIK, UNJ, 2010, h. 15

²Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*, Jakarta : FIK UNJ, 2014, h.52

intruksi guru kepada peserta didik dalam kelas. Kemudian peserta didik memproses informasi tadi untuk bisa diorganisasikan di dalam 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.³

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 lebih halus penguasaan teori yang lebih baik latihan berulang sangat

³Trianto, *Mendisain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*, Jakarta : Kencana Prenda Media Group, 2013, h. 137

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.⁴ Dalam pendapat Hamalik, hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian dan sikap-sikap, serta apresepasi dan abilitas.⁵ Dari pernyataan tadi bisa dikatakan bahwa hasil belajar adalah perubahan sikap, pemahaman, dan bertambahnya kemampuan atau *skill* yang dimiliki seseorang.

⁴http://buku.infoque.com/hasil_belajar_pengertian_dan_definisi

⁵Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta : Multi Presindo, 2012 h.15

2. HAKIKAT TAEKWONDO

1. Pengertian Nama 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.⁶ 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.⁷ 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.

⁶Ibid, h. 140

⁷Ibid, 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.⁸ 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.⁹ Manusalah 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 dari *Taegeuk*, *Koryo*, dan *Ilyeo*.¹⁰ Hal ini karena setiap rangkaian gerak yang disusun dalam *poomsae* memiliki nilai budaya dan filosofis yang tergambar pada rangkaian gerak *poomsae*. Setiap rangkaian gerak memiliki makna dan arti filosofis tersendiri.

⁸Ibid, h. 142

⁹Ibid, h. 144

¹⁰Ibid, h. 145

2. Kategori Taekwondo

Didalam Taekwondo ada dua kategori yaitu *Poomsae* (kategori jurus) dan *Kyorugi* (kategori tarung).Keduakategori 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*).¹¹ 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.

3. 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*”.

¹¹Ibid, 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).¹²

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.

¹²Kim 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.¹³ 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.¹⁴ 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 didik)

¹³Phil Yanuar Kiram, Belajar Motorik, Jakarta:Depdikbud, 1992, h. 120.

¹⁴*Ibid*, h.122

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 :

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.

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

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?¹⁵

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.¹⁶ Menurut pendapat ahli sebuah media yang ideal tidak terlepas dari konteks atau pembahasan materi yang diajarkan, media adalah bagian dari

¹⁵ *Ibid*, h. 27

¹⁶ *Ibid*, h 83

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 mengahabiskan 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.

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 melikupi 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.¹⁷ 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

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 banyak diambil manfaatnya untuk meningkatkan kebugaran dan terapi kesehatan.

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,

¹⁷Terri Lees, permainan Air Water Fun, Solo : Era Pustaka Utama, 2007, h. 1

kesehatan, kebugaran, peningkatan kondisi fisik, perbaikan mental dan perbaikan teknik. Semua aspek ini bisa didapat hanya dalam satu media yaitu, media air.

4. Karakter Media Air

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 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 multidimensional, 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.

II. METODE PENELITIAN

Dengan penelitian ini bertujuan untuk dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media air pada peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Mei. Tempat pengambilan data dilaksanakan di SMA PGRI Balaraja dan kolam renang Telaga Bestari Balaraja.

Subyek penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA PGRI Balaraja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo. Subyek penelitian ini berjumlah 25 orang.

1. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan menggunakan metode *action research* dengan teknik observasi dan pengamatan dan menggunakan rancangan siklus yang dibuat berdasarkan empat langkah perencanaan utama yaitu, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Pengambilan, pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator.

III. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini dimulai pada tanggal 30 April 2017 dengan diadakannya observasi awal, peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal pada peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja untuk mengidentifikasi kondisi kemampuan awal terhadap pembelajaran tendangan *momtong dollyo chagi*. Sampel penelitian adalah peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja yang berjumlah 25 orang siswa yang terdiri dari 10 putra dan 15 putri. Adapun hasil tes awal sebagai berikut, Nilai terendah 54,17, nilai tertinggi 75,00, dan nilai rata-rata 60,90.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi siswa sebelum menggunakan media air sebesar 16%, siswa yang tuntas sebanyak 6 orang dengan rata-rata kelas dengan nilai 60,91. Prosentase ketuntasan siswa setelah dilakukan tindakan siklus 1 sebesar 60%. Siswa yang tuntas sebanyak 15 dengan rata-rata kelas dengan nilai 73,66. Hasil tindakan I tersebut kemudian dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus II melihat peningkatan kemampuan tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media belajar air. Setelah dilaksanakan tindakan siklus II maka diperoleh prosentase ketuntasan siswa sebesar 100%, siswa yang tuntas sebanyak 25 dengan rata-rata kelas dengan nilai 78,90. dengan demikian terjadi peningkatan dalam pembelajaran tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media air.

V. KESIMPULAN

Dengan penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan media air pada peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMA PGRI Balaraja.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Ermawan Susanto, *Olahraga Renang Sebagai Hydrotherapy Dalam Meningkatkan Masalah-Masalah Kesehatan*, uny:ac.id : E-Jurnal

Samsudin, *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Jakarta : FIK UNJ, 2010, h.15

Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, Jakarta : Multi Presindo, 2012

Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*, Jakarta : FIK UNJ, 2014

http://buku.infoque.com/hasil_belajar_pengertian_dan_definisi

Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta : Multi Presindo, 2012

Phil Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, Depdikbud Jakarta : 1999

Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Kyong Myong Lee, *The Book of Teaching and Learning Taekwondo*, Seoul:World Taekwondo Federation and Jungdam Media, 2007

Phil Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, Jakarta:Depdikbud, 1999

Widiastuti. *Tes Pengukuran Olahraga*, Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya, 2011

Azhar Aryad, *Media Pembelajaran*, Jakarta : Rajawali Pers, 2002

Syaiful Bachri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Rieka Cipta, 2006

Arief. S. Sandiman Et Al, *Media Pendidikan : Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007

Terri Lees, *permainan Air Water Fun*, Solo : Era Pustaka Utama, 2007

Glenda Baum, *Aqurobics*, Harcourt Company : Canada 2000