

**ANALISIS PEMBELAJARAN VIDEO FISIK KOORDINASI
PADA SABUK PUTIH INTI CLUB**





*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*






**PERMATA CINTA NADYA
1601617028**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		
Pembimbing II	
Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd NIP. 198210282015041002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001	Ketua	
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AlFO NIP. 197205222006042001	Sekretaris	
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota	
4. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd NIP. 198210282015041002	Anggota	
5. Dr. Taufik Rihatno NIP. 196410041992031001	Anggota	

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Permata Cinta Nadya
No. Reg. 1601617028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Permata Cinta Nadya
NIM : 1601617028
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : Silvergenius231@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
ANALISIS PEMBELAJARAN VIDEO FISIK KOORDINASI PADA SABUK
PUTIH INTI CLUB

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2023

Penulis

(Permata Cinta Nadya)

ANALISIS PEMBELAJARAN VIDEO FISIK KOORDINASI PADA SABUK PUTIH INTI CLUB

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club. Penelitian ini dilaksanakan di SMA 77. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Januari 2023 sampai dengan Juni 2023 dengan metode deskriptif kuantitatif. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan *purposive sampling* dimana jumlah sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil kecepatan atlet *taekwondo* pelatnas Indonesia memiliki kecepatan dalam kategori Baik dengan persentase 69,23%. Dari data interpretasi hasil analisis data setiap kategori koordinasi fisik diperoleh bahwa persentase untuk kategori baik adalah 30%, persentase untuk kategori cukup adalah 70%. Artinya persentase setiap kategori analisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club dalam kategori cukup. Untuk dimensi pandangan mata diperoleh 73%, dimensi gerak lengan 83%, dimensi gerak tungkai 85%, dimensi kontrol tubuh 75%, dimensi kestabilan sebanyak 85%, dimensi kecepatan sebesar 75%, dimensi kelincahan sebesar 75%, dimensi keseimbangan sebesar 95%, dimensi akurasi sebesar 93%, dimensi power sebesar 75%..

Kata Kunci : Koordinasi, Fisik, Taekwondo.

VIDEO LEARNING ANALYSIS OF PHYSICAL COORDINATION IN CORE CLUB WHITE BELT

Abstract

This study aims to analyze Coordination of Physical Video Learning in Inti Club White Belts. This research was conducted at SMA 77. The research was conducted from January 2023 to June 2023 using a quantitative descriptive method. The samples in this study were taken based on purposive sampling where the number of samples was taken with certain considerations. The number of samples in this study were 10 people. The results of this study indicate that the results of the speed of Indonesian national taekwondo athletes have speed in the Good category with a percentage of 69.23%. From the data interpretation of the results of data analysis for each category of physical coordination, it was found that the percentage for the good category was 30%, the percentage for the moderate category was 70%. This means that the percentage of each category of Coordination Physical Video Learning at Inti Club White Belt analysis is in the sufficient category. For the dimensions of the eye sight obtained 73%, dimensions of arm movement 83%, dimensions of leg movement 85%, dimensions of body control 75%, dimensions of stability 85%, dimensions of speed 75%, dimensions of agility 75%, dimensions of balance 95%, 93% accuracy dimension, 75% power dimension.

Keywords: *Coordination, Physical, Taekwondo.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, dan innayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Evaluasi Gerak Dasar Tingkat sabuk putih ke kuning pada inti club Taekwondo dki jakarta” sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati dan ketulusan penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri jakarta , yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh Pendidikan formal di Universitas Negeri Jakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kesm AIFO sebagai pembimbing akademik saya yang banyak memberikan masukan.

5. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mendorong dan membantu penelitian.
7. Pengurus inti club Taekwondo dan pelatih, senior, serta teman-teman atlet di Jakarta yang telah terlibat dalam proses penelitian ini.
8. Suami Saya tercinta , Laksmana Pandu Pratama S.Pd
9. Bapak Bambang Sri handoko dan Ibu Fauziah Arbi selaku orang tua saya, yang selalu mendukung, mendoakan, serta memperhatikan perkembangan skripsi saya.
10. Pelatda dki taekwondo keluarga kedua di perantauan.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Semoga segala bantuan tersebut mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT.

Akhirnya semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT. Dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dikemudian hari.

Penulis

PERMATA CINTA NADYA
1601617028

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakikat Keterampilan Gerak Dasar	8
2. Hakikat Pembelajaran	9
3. Hakikat Media Pembelajaran	11
4. Hakikat Media Audio Visual	14
5. Hakikat Taekwondo	16
B. Penelitian Yang Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28

G. Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Penilaian Ladder Coordination	29
Tabel 3.2. Skala Rentang Penilaian.....	30
Tabel 4.1. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Item Koordinasi.....	31
Tabel 4.2. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Dimensi	33
Tabel 4.3. Interpretasi Hasil Analisis Data Koordinasi	36
Tabel 4.4. Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Kategori.....	36
Tabel 4.5. Interpretasi data dari Aspek Koordinasi Fisik	38
Tabel 4.6. Kategori Koordinasi Fisik Atlet Taekwondo.....	39



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Diagram Koordinasi Fisik	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form Ladder Coordination.....	47
Lampiran 2. Hasil Persentase.....	48
Lampiran 3. Dokumentasi.....	49

