

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada esensinya, belajar dilakukan oleh semua makhluk hidup. Belajar adalah proses untuk mencapai berbagai kemampuan, ketrampilan serta sikap. Mulai dari bayi hingga remaja, seseorang akan terus belajar. Ketika dewasa, diharapkan individu akan mahir dengan tugas-tugas kerja tertentu serta ketrampilan fungsional yang lain. Belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini dapat berupa manusia atau obyek-obyek lain yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman-pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun sesuatu yang pernah diperoleh atau ditemukan sebelumnya, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi (Aunurrahman, 2012:36).

Menurut Djamarah (2011:14) Dari sejumlah pengertian belajar yang telah diuraikan, ada kata yang sangat penting untuk dibahas pada bagian ini yaitu kata “perubahan” atau *change*. Ketika kata “perubahan” dibicarakan maka pembicaraan sudah menyangkut permasalahan dasar dalam belajar. Perubahan yang dimaksud tentu saja perubahan yang sesuai dengan perubahan yang dikehendaki oleh pengertian belajar, yang ciri-cirinya akan diuraikan pada pembahasan mendatang. Oleh karena itu, orang yang melakukan aktivitas belajar dan diakhiri dari aktivitasnya itu telah memperoleh perubahan dalam dirinya dengan pemikiran pengalaman baru, maka individu itu sudah dikatakan belajar (Djamarah, 2011:14). Makna dari kutipan ini

adalah bahwa belajar itu membuat suatu perubahan dalam diri peserta didik. Perubahan perilaku, perubahan dari yang tidak menjadi tahu, dan lainnya. Inti dari belajar adalah untuk berubah.

Kata gerak banyak digunakan diberbagai disiplin ilmupengetahuan misalnya, dalam ilmu – ilmu social daneksakta.Namun kata gerak diberbagai disiplin ilmu tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, minsalnya adalah gerakdalam kalimat.Dalam ilmu fisika, gerak diartikan sebagai suatuproses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lainyang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruangan waktu. Menurut Burstiando dan Kholis (2017:169) “Gerak dasar fundamental didefinisikan sebagai pola belajar gerakan dasar yang tidak terjadi secara alami dan menyarankan untuk menjadi dasar untuk kegiatan fisik dan olahraga yang lebih kompleks”.

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang didalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Menurut Djoko Pekik Irianto (2010:76) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Koordinasi sangat dibutuhkan bagi semua cabang olahraga karena dibutuhkan oleh atlet/pemain untuk mengarahkan suatu gerakan pada sasaran yang akan dicapai. Dengan koordinasi yang baik maka suatu gerakan akan berhasil menuju sasaran. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan

untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara tepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi lebih efektif (Sukadiyanto, 2010:139).

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang populer di Indonesia, taekwondo merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo adalah gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : *Tae* yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, *Kwon* artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta *Do* yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Untuk melakukan berbagai teknik tendangan taekwondo maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan dan power. Taekwondo merupakan cabang olahraga yang memerlukan kontraksi yang kuat dan cepat yang sering disebut *power*.

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea yang terkenal di Indonesia, taekwondo merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo merupakan gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : *tae* yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, *kwon* artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta *do* yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Rozikin & Hidayah, 2015). Olahraga bela diri taekwondo berguna untuk mengembangkan komponen biomotorik bagi para anggota taekwondo yang melakukan latihan rutin. Komponen biomotorik yang dikembangkan dalam

taekwondo diantaranya adalah koordinasi, *flexibility*, *balance* dan *strenght*. Komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo (Fajar & Iswahyudi, 2018). Taekwondo membutuhkan gerak koordinasi yang baik. Bila gerak koordinasinya baik maka akan mudah untuk belajar teknik keterampilan taekwondo.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Inti Club dimana penerapan Pembelajaran video fisik koordinasi jarang dilakukan pada siswa, alasannya karena fokus Pembelajaran teknik taekwondo lebih pada ke Pembelajaran gerak dan fisik langsung tanpa ada analisis video gerak koordinasi yang diberikan pada siswa, ada pun penerapan media video koordinasi pada sabuk putih paling hanya dilaksanakan beberapa kali saja. Padahal penerapan Pembelajaran video fisik koordinasi pada siswa itu penting apalagi untuk sabuk putih. Dari menonton video, siswa dapat menganalisis setiap gerakan dan gerakan yang mereka lakukan. Kenyataan di lapangan bahwa siswa yang memiliki sabuk putih ini masih sangat perlu memperbaiki koordinasi gerakannya.

Dalam mengajarkan koordinasi, banyak sekali cara yang bisa dilakukan salah satunya adalah pemanfaatan video untuk belajar gerak koordinasi. Menurut Pribadi (2018:137) media video tergolong kedalam media *audiovisual* yang mampu menayangkan unsur pesan dan informasi melalui gambar dan suara yang disampaikan secara simultan. Keunggulan membuat video ini sangat banyak digunakan sebagai sarana untuk memperoleh dan mengkomunikasikan pesan secara lengkap.

Sebelum media video berkembang ke dalam teknologi digital, rekaman gambar dan suara dilakukan secara analog ke dalam vita video. Medium video saat itu merupakan rekaman gambar dan suara secara elektronis kedalam pita magneitk. Rekaman gambar dan suara dalam kaset pita video dapat ditayangkan dalam layar monitor yang dinamakan dengan istilah pemutar video atau VCR.

Perkembangan teknologi digital telah memberikan lompatan yang besar terhadap cara yang dapat ditempuh oleh seorang dalam memperoleh informasi dan pengetahuan yang diperlukan. Kini salah satu lompatan terbesar itu adalah teknologi video. Video banyak digunakan dalam kebutuhan apa saja, baik hiburan maupun edukasi dalam Pendidikan.

Media video merupakan salah satu jenis media *audiovisual*. Media *audiovisual* adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media *audiovisual* merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak. Media ini dapat menambah minat siswa dalam belajar karena siswa dapat menyimak sekaligus melihat gambar. Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik.

Belajar gerak koordinasi lewat video sangat membantu antusiasme anak atau siswa dalam proses belajar keterampilan. Karena terdapat beberapa keuntungan dalam belajar gerak koordinasi lewat video yaitu : Menambah wawasan pengalaman pemirsa, Menyediakan informasi yang berguna bagi pemirsa, Merangsang timbulnya minat belajar, Membimbing respon pemirsa dalam proses belajar, Mengatasi keterbatasan

fisik, Mendorong upaya pemecahan masalah, Mengungkapkan kesalahan dalam proses belajar dan upaya untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas maka dapat ditentukan bahwa judul penelitian ini adalah “Analisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Siswa atau peserta taekwondo dituntut untuk dapat menghafal rangkaian gerakan berurutan dan juga kompleks dalam tempo waktu yang cepat.
2. Penerapan analisis video pada siswa sabuk putih jarang dilaksanakan
3. Siswa yang memiliki sabuk putih ini masih sangat perlu memperbaiki koordinasi gerakannya.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: "Analisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Analisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club?
2. Bagaimanakah kekurangan dan kelebihan Analisis Pembelajaran Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih Inti Club?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk tim inti club taekwondo DKI Jakarta sebagai bahan masukan pelatih :

1. Untuk menjadi bahan evaluasi pelatih mengenai materi ujian sabuk putih Ke kuning Cabang Olahraga Taekwondo.
2. Untuk menjadi bahan evaluasi pengurus klub dalam membuat Video Fisik Koordinasi Pada Sabuk Putih.
3. Untuk meningkatkan performa siswa ketika berlatih materi latihan pada sabuk putih.
4. Dapat dijadikan sumber informasi bagi para pelatih dan pengurus.