

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan tidak hanya dilihat sebagai suatu usaha pemberian informasi atau ilmu dan pembentukan karakteristik dan keterampilan saja, tetapi dalam arti luas dapat dianggap sebagai usaha untuk mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui aktivitas fisik gerakan alami manusia. Pendidikan jasmani bukan hanya aktivitas fisik namun juga mengemban nilai pendidikan, sebab tujuan yang ingin dicapai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Aneka pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani yang terpilih, baik bermain maupun kegiatan olahraga, Upaya yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Resty Gustiawati 2015).

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia. Belajar adalah proses yang dilakukan seseorang dengan sadar dalam hidupnya. Proses belajar terjadi ketika seseorang mengalami perubahan tingkah laku pada dirinya baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan baru maupun dalam bentuk sikap dan nilai yang positif. Suyono & Hariyanto (2014) belajar merujuk kepada suatu proses perubahan

perilaku atau pribadi atau perubahan struktur kognitif seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu hasil interaksi aktifnya dengan lingkungan dan sumber-sumber pembelajaran yang ada di sekitarnya.

Hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat belum belajar. Hasil belajar adalah seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misal dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti. Proses belajar ditandai dengan adanya perubahan pada perilaku individu. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan ujian yang bertujuan untuk mendapatkan data yang menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam memncapai tujuan pembelajaran.

Proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran sebagai sarana alat bantu yang digunakan dalam proses belajar untuk meningkatkan efektifitas dalam mencapai tujuan belajar. Tercapainya tujuan pembelajaran dapat melibatkan penggunaan media pembelajaran sebagai sarana atau alat bantu untuk meningkatkan efektifitas dalam proses belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Penggunaan media pembelajaran merupakan faktor penting untuk meningkatkan hasil belajar, karena media pembelajaran mendukung dalam pengembangan ilmu yang dimiliki seseorang, terutama dalam proses pembelajaran. Menurut (Sari et al., 2017) media pembelajaran yang tersedia memastikan bahwa pesan dapat tersampaikan secara terencana, sehingga tercipta lingkungan yang dimana penerima dapat melakukan proses pembelajaran secara

efisien dan efektif. Media pembelajaran yang praktis dan inovatif merupakan salah satu kunci keberhasilan suatu pembelajaran, dari berbagai media yang ada seperti teks, alat peraga, gambar, video, serta audio yang bisa disebut dengan multimedia. Dari berbagai jenis media pembelajaran, video pembelajaran merupakan media pembelajaran yang memiliki keunggulan. Kemampuan memberikan penjelasan yang dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Penggunaan media pembelajaran merupakan faktor penting untuk meningkatkan hasil belajar, karena media pembelajaran mendukung dalam pengembangan ilmu yang dimiliki seseorang, terutama dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran tidak hanya mengacu pada pendidikan akademik, tetapi juga ada non akademik. Seiring perkembangan zaman, kecerdasan otak diimbangi dengan memiliki skill (bakat). Sekolah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana penyalur bakat dan keterampilan siswa disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian pengembangan diri untuk kebutuhan siswa belajar. Tujuannya adalah kegiatan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler banyak bidang, salah satu bidang kegiatan ekstrakurikuler yaitu bidang olahraga. Salah satu bidang olahraga yang populer saat ini olahraga bela diri yaitu taekwondo. Taekwondo adalah olahraga bela diri

yang berasal dari Korea Selatan. Taekwondo secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut, Tae berarti menendang, Kwon berarti memukul dan Do berarti seni. Jadi, kata taekwondo berarti seni menendang dan memukul atau dengan kata lain dapat disebut juga sebagai seni bela diri yang menggunakan tangan dan Tungkai (Suryana, 2004). Dalam taekwondo tidak hanya melatih tendangan, pukulan, tangkisan, hidandaran, bantingan dan lain lain, tetapi ada juga tingkatan warna setiap sabuknya.

Dalam taekwondo terdapat beberapa tingkatan sabuk, dimana setiap warna sabuk memiliki arti dan tingkatan masing masing. Berawal dari tingkat sabuk putih sebagai tingkatan awal, kemudian naik ke sabuk, dari sabuk kuning naik ke sabuk kuning strip, hijau, hijau strip biru, biru, biru strip merah, merah, merah strip 1, merah strip 2, lalu sabuk hitam. Untuk dapat naik ke tingkatan sabuk selanjutnya, perlu mengikuti ujian kenaikan tingkat sabuk.

Ujian kenaikan tingkat sabuk adalah suatu kegiatan yang diadakan secara berkala melibatkan atlet/siswa, penguji dan pengurus organisasi, sebagai ajang evaluasi apakah seorang siswa layak untuk dipromosikan ke tingkat yang lebih tinggi. Sistem tingkatan sabuk yang digunakan mencerminkan tingkat kemampuan dan pengalaman setiap praktisi. Ujian kenaikan tingkat sabuk diadakan secara berkala 3 bulan satu kali. Pada tahun 2023 PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) meluncurkan video pembelajaran fisik dan materi ujian. Dalam video tersebut terdapat 5 aspek, meliputi : koordinasi (Coordination), kelincahan (Agility), kekuatan (Strength), kelentukan (Flexibility) dan keseimbangan (Balance).

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Kelincahan berarti kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti lari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan. Kekuatan berarti suatu kondisi dimana penggunaan otot untuk memkasimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Keseimbangan berarti kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik.

Di DKI Jakarta terdapat banyak club taekwondo salah satunya Focus Club. Focus Club berdiri sejak tahun 2006 dan kini berada dibawah naungan Sabeumnim Alfiandry. Pada bulan Juni 2024 akan diadakan ujian kenaikan tingkat sabuk secara keseluruhan. Peserta ujian kenaikan tingkat sabuk rata rata usia sekolah. Peserta ujian sabuk kuning rata rata berusia 6 – 8 tahun. Pada range usia tersebut, sangat dibutuhkan kekuatan untuk dapat melakukan gerakan. Kekuatan untuk menunjang otot untuk mengatasi beban saat melakukan gerakan.

Media dalam proses pembelajaran dapat melalui media audio, visual dan gabungan keduanya. Media video juga digunakan oleh PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) sebagai media pembelajaran dan materi ujian, namun menurut pengamatan peneliti, peserta di Focus Club khususnya sabuk kuning, belum memiliki kekuatan yang baik dan juga jarang diberikan latihan menggunakan media video sehingga masih banyak yang belum terlalu menguasai materi kekuatan serta tidak pernahnya para pelatih melakukan

analisis yang mendalam terdapat siswa didiknya dalam melakukan materi tersebut. Berdasarkan masalah diatas maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Pembelajaran Video Fisik Kekuatan pada Sabuk Kuning Focus Club”. Penelitian ini akan dilaksanakan pada saat ujian kenaikan tingkat yang diselenggarakan oleh Focus Club.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa atau peserta taekwondo ujian sabuk kuning belum menguasai gerakan kekuatan dengan baik.
2. Penerapan analisis gerakan pada saat ujian yang jarang dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini tentang analisis gerakan kekuatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis yang akan dilakukan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah analisis pembelajaran video fisik kekuatan pada peserta ujian sabuk kuning Focus Club?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi :

1. Bagi pelatih khususnya Club Focus, hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan pelatih tentang gerak kekuatan.
2. Untuk membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kekuatan untuk gerak peserta taekwondo sabuk kuning
3. Untuk mengetahui penguasaan gerak kekuatan peserta Focus Club

