

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN BERUPA VIDEO  
TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN *POOMSAE*  
*TAEGEUK 1* BELADIRI *TAEKWONDO* PADA  
ATLET PEMULA *CJV CLUB* BANYUASIN**

**SKRIPSI**

oleh:

**Zacky Ar-Rahman**

**NIM: 06061281722035**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2021**

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN BERUPA VIDEO  
TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN *POOMSAE*  
*TAEGEUK 1* BELADIRI *TAEKWONDO* PADA  
ATLET PEMULA *CJV CLUB* BANYUASIN**

**SKRIPSI**

Oleh  
**ZACKY AR-RAHMAN**  
**NIM: 06061281722035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diujikan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**



**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN BERUPA VIDEO  
TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN *POOMSAE*  
*TAEGEUK 1* BELADIRI *TAEKWONDO* PADA  
ATLET PEMULA *CJV CLUB* BANYUASIN**

**SKRIPSI**

Oleh

**ZACKY AR-RAHMAN**

**NIM: 06061281722035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan,**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

**Mengetahui,**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN BERUPA VIDEO  
TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN *POOMSAE TAEGEUK*  
1 BELADIRI *TAEKWONDO* PADA ATLET PEMULA CJV  
CLUB BANYUASIN**

**SKRIPSI**

oleh

**Zacky Ar-Rahman**

**NIM: 06061281722035**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Juli 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes
2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

**Indralaya, Juli 2021**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi,**





**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zacky Ar-Rahman

NIM : 06061281722035

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Latihan Berupa Video Terhadap Penguasaan Gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* Pada Atlet Pemula *CJV Club Banyuasin*” ini adalah benar-benar tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 17 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,

A 1000 Rupiah postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERIBU RIBU RUPIAH' and '20 METERS TEMPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. The stamp's serial number '9DC4DAJX00519875' is visible at the bottom.

Zacky Ar-Rahman

NIM 06061281722035

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, ucapan terima kasih kepada Allah SWT yang telah mengantarkan saya pada kesempatan berharga menyelesaikan proses perkuliahan hingga titik ini. Terima kasih terbaik kepada diri sendiri yang tetap bertahan dan semangat menjalani proses pendidikan ini. Terima kasih juga untuk semua orang terkasih dalam perjalanan hidupku.

1. Kedua orangtuaku Bapakku (Sulaeman Wahyu) dan Ibuku (Maizah). Mereka adalah alasan terbesar yang membuatku jauh hingga ke titik ini, memberi nasehat ketika aku salah dan memberi semangat ketika aku lemah. Jika diibaratkan cahaya, tidak ada cahaya yang lebih terang daripada mereka yang selalu menerangiku dalam gelap, membukakan jalan ketika ku tersesat. Aku sayang kalian.
2. Saudara-saudaraku (Jajang Sumantri, Rini Rosmawati, Sari Melati, Ahmad Ramadhoni) yang selalu mendukung dan mendoakan adik bungsu saya ini dalam menyelesaikan pendidikan kuliahnya. Semoga adikmu ini bisa sukses seperti kalian bahkan lebih dari itu.
3. Keluarga besarku di Banyuasin, Musi Banyuasin, Palembang dan Garut Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Dr. Hartono, M.A
5. Kepala Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya sekaligus Pembimbing Akademik, Dr. Hartati, M.Kes. yang membantu, membimbing, memberikan ilmu, motivasi, serta pengalamannya selama menempuh pendidikan di Universitas Sriwijaya demi kemajuan kami sebagai mahasiswanya.
6. Penguji skripsi Ibu Silvi, M.Pd. terima kasih atas bimbingan, saran, dan semangatnya sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik.
7. Tim Validator yang bersedia meluangkan waktu dan membantuku dalam proses pembuatan produk skripsiku, Richard Victorian, M.Pd. sebagai ahli media, Ramoh, S.Pd. ahli pelatih, Master Alisan, S.H, M.H, M.Si, CPL ahli

*Taekwondo*. Terima kasih telah bersedia menjadi validator untuk media yang telah saya kembangkan.

8. Ketua klub CJV Club Banyuasin sekaligus pelatihku yang selalu mendukung dan memberiku semangat dari awal perkuliahanku sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
9. Seseorang yang InsyaAllah akan menemaniku nanti hingga hari tua, yang selalu mendukung dan mendoakanku dari jauh dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang tak pernah lelah dan selalu menanti kabar dan kedatanganku di Kalimantan Timur (Rahmawati).
10. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Fauziah, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Meirizal Usra, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Bpk Reza, Bpk Richard, Bpk Wahyu, Bpk Waluyo) dan Admin (Kak Angga dan Mbak Cika) terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan kepadaku selama ini.
11. Teman-teman se-angkatanku Penjaskes 2017
12. Sahabatku seperjuangan yang tak pernah lelah mendukung dan mendorongku untuk segera menyelesaikan perkuliahan ini (Danang Hikmah Hidayah)
13. Adik-Adik atlet Taekwondo CJV Club Banyuasin serta para Orangtua/Wali yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
14. Teman-teman asrama beasiswa Mahasiswa Tahfidz Inisiatif Zakat Indonesia (Anggi, Wahyu, Ikhwan, Haikal, Raghil, Robin, Riyo, Bagas, Xosya), kakak pembina (Rais) dan Para tetangga Komplek Mutiara Indah 2 yang selalu mendukungku dan mendorong dalam penyelesaian skripsi ini.
15. UKM Beladiri Divisi Taekwondo yang telah bersedia meminjamkan tempat dalam penelitian dan pembuatan produk skripsiku.
16. Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA PLUS NEGERI 2 BANYUASIN III.
17. Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMP NEGERI 1 BANYUASIN III.
18. Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD NEGERI 5 BANYUASIN III.

19. Rekan-rekan seperjuangan, para junior dan senior Taekwondo Sumsel serta Banyuasin yang tidak bisa dituliskan satu persatu.
20. Rekan-rekan yang menamainya dengan sebutan Geng Kapak (Anis, Mbak Tifa, Rika) yang juga turut membantu dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
21. Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin dituliskan satu persatu.
22. Almamater Kebanggaan Universitas Sriwijaya.

**Motto:**

**“Dan sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.”**

**(HR. Al-Qadlaa’iy dalam Musnad Asy-Syihaab no. 129, Ath-Thabaraaniy dalam Al-Ausath no. 5787).**

**"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat...."**

**(Qs. Ibrahim: 7)**

**“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.”**

**(Qs. Ali-Imran: 104)**



## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengembangan Media Latihan Berupa Video Terhadap Penguasaan Gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* Pada Atlet Pemula CJV *Club* Banyuasin” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Di dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada penguji Drs. Syamsuramel, M.Pd. yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Tahfidz Inisiatif Zakat Indonesia yang telah memberikan beasiswa selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan olahraga.

Indralaya, Juli 2021

Penulis,



Zacky Ar-Rahman

NIM 06061281722035

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN BERUPA VIDEO  
TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN *POOMSAE  
TAEGEUK 1* BELADIRI *TAEKWONDO* PADA  
ATLET PEMULA *CJV CLUB BANYUASIN***

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengembangan berupa media latihan yakni video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* untuk Atlet Pemula di *CJV Club Banyuasin*. Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall dalam Sugiyono. Hasil dari validasi ahli *Taekwondo* memperoleh nilai total 18 dari nilai maksimal 20. Nilai tersebut kemudian dikonversikan menjadi 90% dengan kategori sangat baik. Hasil dari validasi ahli media memperoleh nilai 102 dari nilai maksimal 105 atau 97,14% dari total 100% dan berkategori sangat baik. Sedangkan dari validasi ahli latih memperoleh nilai total 49 dari nilai maksimal 50 atau 98% dari total 100% yang berkategori sangat baik. Hasil dari uji coba kelompok kecil yaitu dinyatakan sangat baik dengan nilai rata-rata 88,32%. Kemudian, hasil akhir uji coba kelompok besar adalah media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* untuk Atlet Pemula di *CJV Club Banyuasin* sangat baik dengan nilai 89.74%. Temuan di dalam penelitian ini bahwa atlet pemula dan pelatih di *CJV Club Banyuasin* membutuhkan media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* berdasarkan analisis hasil angket kebutuhan dan analisis hasil kondisi objektif. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan sebuah media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* dengan kategori sangat baik berdasarkan hasil validasi ahli/pakar dan hasil uji coba kelompok kecil, serta hasil uji coba kelompok besar. Implikasi hasil penelitian ini bagi perkembangan ilmu pengetahuan adalah menjadi acuan bagi penelitian berikutnya terkait pengembangan media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo*.

**Kata kunci:** *pengembangan, media latihan berupa video, poomsae taegeuk 1, taekwondo.*

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas  
Sriwijaya (2021)

Nama : Zacky Ar-Rahman

NIM : 06061281722035

Dosen Pembimbing : 1. Dr. Hartati, M.Kes.

**THE DEVELOPMENT OF TRAINING MEDIA IN THE FORM OF  
VIDEOS ON MASTERY OF THE TAEGEUK 1 POOMSAE MOVEMENT  
TAEKWONDO MARTIAL ARTS FOR BEGINNER ATHLETES  
CJV CLUB BANYUASIN**

**ABSTRACT**

*This research aims to produce a development product in the form of training media, a mastery video of the Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo Martial Arts movements for Beginner Athletes at CJV Club Banyuasin. The research and development method used in this research is Borg and Gall's research and development method in Sugiyono. The Taekwondo expert's validation results obtained a total score of 18 from a maximum score of 20. This score was then converted to 90% with a very good category. The media expert's validation results obtained a score of 102 from a maximum score of 105 or 97.14% of the total 100% and categorized as very good. Meanwhile, from the validation of the training experts, the total score was 49 from a maximum score of 50 or 98% of the total 100%, which was categorized as very good. The result of the small group trial was stated to be very good, with an average score of 88.32%. Then, the final result of the large group trial was that the training media in the form of a mastery video of the Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo Martial Arts movements for Beginner Athletes at CJV Club Banyuasin was very good with a score of 89.74%. The findings in this study were that the beginner athletes and coaches at CJV Club Banyuasin need the training media in the form of a mastery video of the Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo Martial Arts movements based on the analysis of the results of the needs questionnaire and the analysis of the results of the objective conditions. In addition, this research also produced an exercise medium in the form of a mastery video of the Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo Martial Arts movements with a very good category based on the results of experts' validations and the results of the small group trial, as well as the large group trial. The implication of the results of this research for the development of science is that it becomes a reference for future researches related to the development of training media a mastery video of the Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo Martial Arts movements.*

**Keywords:** *development, training media in the form of video, Poomsae taegeuk 1, taekwondo.*

---

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

Mengetahui,  
Pembimbing 1,



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Media.....	6
2.1.1 Definisi Media .....	6
2.1.2 Jenis-Jenis Media.....	6
2.2 Media Video .....	7
2.2.1 Definisi Media Video.....	7
2.3 Taekwondo .....	8
2.4 Sejarah .....	8
2.4.1 Sejarah Taekwondo di Dunia.....	8
2.4.2 Sejarah Taekwondo di Indonesia.....	12
2.5 Empat Materi dalam Berlatih .....	12
2.6 Filosofi Sabuk dalam <i>Taekwondo</i> .....	14
2.7 Poomsae.....	15
2.8 Teknik Dasar <i>Taegeuk I</i> .....	16
2.9 Penelitian Relevan .....	16
Berikut penelitian relevan yang sudah dilakukan sebelumnya. ....	16
2.10 Kerangka Berpikir .....	18
<b>BAB III</b> .....	<b>20</b>

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	20
3.2 Prosedur Penelitian .....	20
3.3 Subjek Penelitian .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.4.1 Kuesioner atau Angket.....	25
3.5 Jenis Data .....	25
3.6.1 Instrumen Penilaian Ahli Materi.....	26
3.6.2 Instrumen Penilaian Ahli Media .....	26
3.6.3 Instrumen Penilaian Ahli <i>Taekwondo</i> .....	27
3.6.5 Instrumen Wawancara .....	29
3.7 Teknik Analisis Data .....	31
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Analisis Hasil Angket Kebutuhan Pelatih dan Atlet Terhadap Media Latihan Berupa Video Gerakan <i>Poomsae Taegeuk I</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> ...	33
4.1.1.1 Analisis Hasil Angket Kebutuhan Atlet.....	33
4.1.1.2 Hasil Wawancara Kebutuhan Atlet Pemula <i>Taekwondo</i> di <i>CJV Club Banyuasin</i> .....	36
4.1.1.3 Hasil Wawancara terhadap Pelatih <i>Taekwondo</i> di <i>CJV Club Banyuasin</i> .....	36
4.1.2 Analisis Hasil Kondisi Objektif Penggunaan Media Latihan di <i>CJV Club Banyuasin</i> .....	37
4.1.3 Hasil Rancangan Media Latihan Berupa Video Penguasaan Gerakan <i>Poomsae Taegeuk I</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> .....	39
4.1.3.1 Flowchart .....	39
4.1.4 Hasil Validasi Ahli.....	45
4.1.4.1 Hasil Validasi Ahli <i>Taekwondo</i> .....	45
4.1.4.2 Hasil Validasi Ahli Media .....	47
4.1.4.3 Hasil Validasi Ahli Pelatih .....	49
4.1.5 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	50
4.1.6 Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	51
4.2 Pembahasan .....	51

BAB V .....	61
SIMPULAN DAN SARAN .....	61
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Langkah-langkah Penelitian Pengembangan .....	24
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Ahli Materi .....	26
Tabel 3.3 Aspek Penilaian Tampilan Media Video .....	26
Tabel 3.4 Aspek Penilaian Pemrograman/Pengeditan Media Video .....	27
Tabel 3.5 Instrumen Penilaian Ahli <i>Taekwondo</i> .....	27
Tabel 3.6 Instrumen Uji Coba untuk Atlet .....	28
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Wawancara Pelatih <i>Taekwondo CJV Club Banyuasin</i> .....	29
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Wawancara Atlet <i>Taekwondo CJV Club Banyuasin</i> .....	30
Tabel 3.9 Skor Data Kuantitatif .....	32
Tabel 3.10 Kategori Penilaian Kualitas Media .....	32
Tabel 4.1 <i>Storyboard</i> Media Latihan berupa Video Penguasaan Gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> .....	42
Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli <i>Taekwondo</i> .....	46
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Media .....	47
Tabel 4.4 Hasil Validasi Ahli Pelatih .....	59
Tabel 4.5 Daftar Atlet Pemula <i>CJV Club Banyuasin</i> Subjek Penelitian Uji Coba Kelompok Kecil .....	50

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir Penelitian Pengembangan yang akan Dilaksanakan .....	19
Bagan 2. <i>Flowchart</i> Rancangan Media Latihan Berupa Video Gerakan <i>Poomsae</i> <i>Taegeuk 1</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> .....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup .....	67
Lampiran 2. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	68
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	69
Lampiran 4. Hasil Angket Kebutuhan Terhadap Media Latihan Berupa Video untuk Penguasaan Gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> pada Atlet Pemula CJV Club Banyuasin .....	70
Lampiran 5. Media Latihan Berupa Video Penguasaan Gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> pada Atlet Pemula CJV Club Banyuasin .....	72
Lampiran 6. Proses Pengisian Angket Kebutuhan Atlet.....	90
Lampiran 7. Proses pelaksanaan Uji Coba Kelompok Kecil .....	92
Lampiran 8. Proses Uji Coba Kelompok Besar (Pengisian Instrumen Uji Coba Kelompok Besar) .....	104
Lampiran 9. Proses Latihan Uji Coba Kelompok Besar .....	119
Lampiran 10. Gambar.1 Rangkaian Gerakan <i>Taegeuk 1</i> .....	134
Lampiran 11. Tabel Rangkaian Gerakan <i>Taegeuk 1</i> .....	135
Lampiran 12. Usul Judul Skripsi.....	137
Lampiran 13. Kartu Pembimbingan Proposal .....	138
Lampiran 14. Persetujuan Seminar Proposal .....	139
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Proposal .....	140
Lampiran 16. SK Pembimbing Skripsi .....	141
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	143
Lampiran 18. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	144
Lampiran 19. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian .....	145
Lampiran 20. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	146
Lampiran 21. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian .....	147
Lampiran 22. Persetujuan Ujian Akhir .....	148
Lampiran 23. Hasil Validasi Ahli <i>Taekwondo</i> .....	149
Lampiran 24. Hasil Validasi Ahli Media .....	151
Lampiran 25. Hasil Validasi Ahli Pelatih .....	154
Lampiran 26. Hasil Validasi Angket Kebutuhan Atlet .....	156

Lampiran 27. Hasil Validasi Instrumen Uji Coba Kelompok Kecil dan Besar ..	158
Lampiran 28. Pengesahan Lulus Skripsi.....	161
Lampiran 29. Bukti Perbaikan Skripsi .....	162

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga sebagai salah satu kegiatan jasmaniah yang tergolong dalam kegiatan permainan perlombaan dan kegiatan intensif yang memiliki banyak fungsi. Menurut Indrayana (2017: 15) fungsi-fungsi olahraga di antaranya adalah alat latihan, alat pendidikan, media kebudayaan, sumber pencaharian, alat pembinaan kesehatan, diplomasi, dan kebanggaan bangsa dan negara. Pentingnya fungsi dari olahraga, dunia pendidikan harus meningkatkan kualitas pengajaran atau latihan olahraga. Oleh karena itu penyelenggaraan latihan olahraga dengan mengikuti perkembangan zaman menjadi sangat penting. Salah satunya menyesuaikan dan memanfaatkan perkembangan teknologi.

Peneliti akan melakukan penelitian pengembangan terhadap media latihan berupa video karena perkembangan teknologi ini dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan latihan *Taekwondo* yang tidak dapat dilakukan sepenuhnya secara tatap muka. Menurut Aryanti, Hartati, dan Syafaruddin (2020:49) bahwa kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi khususnya teknologi komputer diharapkan mampu membantu mengatasi masalah pembelajaran yang ada. Selain itu, hal ini juga dilandasi dengan adanya peraturan pemerintah melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), telah ditetapkan aturan-aturan pelaksanaan kegiatan di tempat umum. Salah satunya adalah pelaksanaan kegiatan olahraga yang melibatkan banyak orang. Oleh karena itu dibutuhkan pengembangan media latihan video yang dapat membantu pelatih memberikan latihan gerakan *Taekwondo* khususnya *Poomsae* yang tidak tatap muka di saat masa pandemi.

Landasan lain yang menguatkan peneliti untuk mengembangkan media latihan video adalah hasil wawancara dengan pelatih *Taekwondo CJV Club Banyuasin* pada tanggal 3 Februari 2021 bahwa latihan di masa pandemi kurang efektif dengan adanya pembatasan waktu latihan dan harus taat protokol kesehatan.

Atlet perlu menyerap semua materi yang diberikan dengan mengulang gerakan, dengan kendala tersebut hasil latihan tidak maksimal. Ia berharap atlet tetap latihan di rumah dan adanya media khususnya untuk gerakan *Poomsae* yang menarik untuk atlet pemula agar semangat latihan di rumah.

Selain itu, menurut hasil wawancara dengan atlet di *CJV Club Banyuasin* pada tanggal 3 Februari 2021, pukul 23.15—23.29 WIB via *Whatsapp*. Diperoleh informasi bahwa latihan *Taekwondo* yang dilakukan selama masa pandemi ini kurang maksimal karena pertemuan yang terbatas dan waktu yang singkat. Diperoleh juga informasi bahwa sarana pendukung atau media yang digunakan di masa pandemi tidak ada perbedaan dengan latihan seperti biasa yang tersedia di tempat latihan. Informasi selanjutnya bahwa kendala latihan selama masa pandemi ini adalah waktu latihan yang singkat sehingga latihan tidak maksimal. Selain itu juga ingin melakukan latihan tambahan secara mandiri di rumah, tetapi takut salah. Sebaiknya ada media yang dapat membantu dalam giat latihan di rumah dengan praktis.

Pengembangan media latihan berupa video khusus kemampuan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* karena berdasarkan penelitian Puspitaningtiyas (2018:59) yang berjudul Pengembangan Buku *Taekwondo Taegeuk 1* sampai 8 menyarankan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian pengembangan media untuk gerakan-gerakan *Taekwondo* yang lebih praktis. Oleh karena itu, peneliti memilih media latihan video untuk dikembangkan di dalam penelitian ini. Hal ini didasari dengan pendapat Taiwo (2009: 75) yang menyatakan bahwa media video memberikan stimulus atau menstimulus lebih dengan sifat audio dan visualnya atau gambar dan suara. Selain itu, menurut Hartati, Aryanti, & Destriana. (2020: 14) menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran seperti media visual atau gambar, video, CD, dan media lainnya merupakan salah satu faktor pendukung proses pembelajaran.

Penelitian Sumarsono dan Anisa pada tahun 2018 yang berjudul “Media Video Sebagai Solusi Efektif Pembelajaran Teknik Gerak”. Hasil penelitian tersebut adalah efektivitas pembelajaran teknik gerak dengan media video, dapat memberikan peningkatan yang positif kepada siswa sebesar 7,95%. Hasil tersebut

menjadi landasan penguat peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan media latihan video. Penelitian lain “Pengembangan Latihan Taekwondo dengan Media *Audio-Visual* untuk Ektrakurikuler Taekwondo di SMA Kabupaten Tulungagung” yang dilakukan oleh Wahid Rohmat Setianto, Heru Widijoto, Sulistyorini tahun 2017, memberikan rekomendasi untuk semua orang yang akan melakukan penelitian pengembangan media latihan *Taekwondo* audio-visual untuk melanjutkan penelitian tersebut.

Penelitian yang selanjutnya sebaiknya hasil pengembangannya dikhususkan pada teknik-teknik tertentu, karena pada penelitian tersebut hanya membahas latihan teknik dasar *Taekwondo* saja, belum teknik-teknik tertentu. Sehingga dalam penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti mengembangkan media latihan berupa video khusus untuk teknik gerakan *Poomsae Taegeuk 1*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- 1.2.1 Bagaimana analisis kebutuhan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV *Club* Banyuasin?
- 1.2.2 Bagaimana kondisi objektif penggunaan media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV *Club* Banyuasin menurut pelatih dan atlet?
- 1.2.3 Bagaimana rancangan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV *Club* Banyuasin?
- 1.2.4 Bagaimana validasi ahli terhadap media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV *Club* Banyuasin?
- 1.2.5 Bagaimana hasil uji coba kelompok kecil media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV *Club* Banyuasin?

1.2.6 Bagaimana hasil uji coba kelompok besar media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.3.1 Menganalisis kebutuhan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*
- 1.3.2 Mengetahui kondisi objektif latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin* menurut pelatih dan atlet
- 1.3.3 Merancang media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*
- 1.3.4 Mendeskripsikan validasi ahli terhadap media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*.
- 1.3.5 Mendeskripsikan hasil uji coba kelompok kecil media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*.
- 1.3.6 Mendeskripsikan hasil uji coba kelompok besar media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian pengembangan ini bermanfaat untuk memberikan kontribusi pengetahuan baru tentang pengembangan media latihan. Khususnya pengembangan media latihan video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*. Hasil dari validasi penelitian ini memberikan sumbangan yaitu acuan teori tentang media latihan beladiri *Taekwondo* yang harus dikembangkan berikutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian pengembangan ini bermanfaat menciptakan sebuah produk media latihan video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula *CJV Club Banyuasin*. Jika penelitian ini berhasil, produk media latihan ini dapat dimanfaatkan oleh *club-club* lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. (2000). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ananda, R. (2017). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Siswa Kelas IV SDN 016 Bangkinang Kota. *Jurnal Basicedu Volume 1 Nomor 1 Tahun 2017 Halaman 21-30*. Prodi PGSD Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia.
- Arsyad, A. (2017). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Media Pembelajaran, Edisi 1*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dofi, Bellavia A. (2014). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Eman, M., dkk. (2014). *Perancangan Buku Panduan Pembelajaran Taekwondo Untuk Anak Usia 8-12 Tahun*. Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra, Surabaya.
- Farissya, Jaka A. (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Teknik Dasar (Kihon) Karate Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hartati, dkk. (2020). Pelatihan Pengembangan Bahan Ajar Penjaskes Berorientasi pada Media Pembelajaran Interaktif. *Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Volume 08 No. 01, 2020 page 13-18*. Universitas Sriwijaya Indonesia.
- Herdadi, Agus. (2020). *Jago Taekwondo Rahasia Sukses Taekwondo Sejati*. Indonesia: CV. Satria Martial Arts.
- Hidayat, M., dkk. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi Atlet* Putra Taekwondo Dojang Teladan Kota Bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (2) 2019*. Universitas Bengkulu, Indonesia.
- Indrayana, Boy. (2017). Meningkatkan Kemampuan Tendangan *Deol Ochagi* Melalui Metode Latihan *Circuit Training* Pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tnt Club. *Jurnal Pedagogik Olahraga Volume 03, Nomor 02, Juli-Desember 2017*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi, Indonesia.
- Murniwati, dkk. (2019). Pengembangan Mofifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Jurnal Untan. ac.id*. Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, UNTAN, Pontianak, Indonesia.
- Nataningrat, N. H. (2016). *Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.



- Nomleni, dkk. (2018). Pengembangan Media Audio Visual dan Alat Peraga dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Pemecahan Masalah. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 8 No. 3, September 2018: 219-230. Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Kristen Artha Wacana-Kupang, Indonesia.
- Puspitaningtias, Frisna D. (2018). *Pengembangan Buku Taekwondo Poomsae Taegeuk 1 Sampai 8*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rarasti, A. dan Zulfan, H. (2019). Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis *Traffic Light* Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Atlet Taekwondo Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (1), Januari – Juni 2019*: 25—30. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Medan, Indonesia.
- Rochman, dkk. (2020). Pengaruh Metode Audiovisual Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Penguasaan Teknik Dollyo Chagi. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi JM Volume 10 Nomor 1 Edisi Juni 2020*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Suryakencana, Indonesia.
- Salsabila, Sabrina. (2013). Menpora Ajak Mahasiswa ITB Majukan Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <https://bit.ly/3oPsvkf>, pada tanggal 16 Januari 2021, pukul 15:36 WIB.
- Setianto, dkk. (2017). Pengembangan Latihan Taekwondo Dengan Media *Audio-Visual* untuk Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMA Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 29, Nomor 1, Tahun 2017*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Silvi, A., Hartati, dan Syafaruddin. (2020). Learning of Badminton Model through Animation Video on Physical Education Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(6A): 47-50, 2020*. Universitas Sriwijaya, Indonesia.
- Sudjana, N. dan Ahmad R. (2017). *Media Pengajaran (Penggunaan dan Pembuatannya)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/ R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sumarsono, A. dan Anisa (2018) Media Audio Visual Sebagai Solusi Efektif Pembelajaran Teknik Gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 3 (1) (2018)*. Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.
- Suryana, H. dan Dadang K. (2004). *Taekwondo Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Syahril, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media Publishing.
- Taiwo, Sunday. (2009). Teachers' Perception Of The Role Of Media In Classroom Teaching In Secondary Schools. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET January 2009 ISSN: 1303-6521 volume 8 Issue 1 Article 8. Federal College Of Education (Special), P.M.B. 1089 Oyo, Nigeria.*
- Utomo, A. W. B. (2018). Analisis Hubungan Faktor Kondisi Fisik Dominan dengan Keterampilan Poomsaeatlet Taekwondo Putri Kabupaten Ngawi. *JPOS (Journal Power Of Sports), 1(1) 2018, (23-29)*. Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Modern Ngawi, Indonesia.
- Wanto, S. dan Azizil. (2020). Pengaruh Latihan *Wall Drills* Terhadap Kemampuan Tendangan *Naeryo Chagi*. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3, Nomor 2, Juni 2020*. Universitas PGRI Palembang, Indonesia.
- Wingkel. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.