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

Zacky Ar-Rahman¹, Hartati², Silvi Aryanti³

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya¹²³
theblackzacky@gmail.com¹ hartati@fkip.unsri.ac.id² silviaryanti@fkip.unsri.ac.id³

ABSTRAK

Belum terdapat media latihan berupa video yang dapat digunakan atlet berlatih secara mandiri di rumah selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall dalam Sugiyono. Video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* dikembangkan berdasarkan angket kebutuhan, kondisi objektif, dan wawancara. Hasil dari validasi ahli *Taekwondo* memperoleh nilai total 18 atau 90% dengan kategori sangat baik. Hasil dari validasi ahli media memperoleh nilai 102 atau 97,14% berkategori sangat baik. Sedangkan dari validasi ahli pelatih memperoleh nilai total 49 atau 98% 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%.

Kata Kunci: Pengembangan, Media Latihan Berupa Video, *Poomsae Taegeuk 1*, *Taekwondo*.

ABSTRACT

There is no training media in the form of videos that athletes can use to practice independently at home during the Covid-19 pandemic. This research uses the Research and Development method. The research and development method used in this research is the method from Borg and Gall in Sugiyono. Video mastery of the movement Poomsae Taegeuk 1 Taekwondo martial arts was developed based on a questionnaire of needs, objective conditions, and interviews. The Taekwondo expert's validation results obtained a total score of 18 or 90% with a very good category. The media expert's validation results obtained 102 from or 97.14% and categorized as very good. Meanwhile, the training expert's validation results obtained a total score of 49 from the maximum score of 50 or 98%, categorized as very good. The result of the small group trial was stated to be very good, with an average value of 88.32%. Then, the outcome 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 total score of 89.74%.

Keywords: *Development, Training Media in The Form of Video, Poomsae Taegeuk 1, Taekwondo.*

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu kegiatan jasmaniah yang tergolong dalam kegiatan permainan perlombaan dan kegiatan intensif yang memiliki banyak fungsi. Menurut (Indriyana, 2017) 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 (Hartati et al., 2020) 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) yang berjudul Pengembangan Buku *Taekwondo Teageuk 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 (Sunday, 2009) yang menyatakan bahwa media video memberikan stimulus atau menstimulus lebih dengan sifat audio dan visualnya atau gambar dan suara. Selain itu, menurut (Hartati et al., 2020) menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran seperti media visual atau gambar, video, CD, dan media lainnya merupakan salah satu faktor pendukung proses pembelajaran.

Penelitian (Sumarsono & Anisa, 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 (Setianto et al., 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*.

Rumusan masalah penelitian ini yaitu 1) Bagaimana analisis kebutuhan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV Club Banyuasin? 2) Bagaimana kondisi objektif penggunaan media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Taekwondo pada atlet pemula CJV Club Banyuasin menurut pelatih dan atlet? 3) Bagaimana rancangan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV Club Banyuasin? 4) Bagaimana validasi ahli terhadap media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV Club Banyuasin? 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? 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?

Tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas diantaranya adalah 1) Menganalisis kebutuhan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula CJV Club Banyuasin, 2) Mengetahui kondisi objektif latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula menurut pelatih dan atlet, 3) Merancang media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula, 4) Mendeskripsikan validasi ahli terhadap media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula, 5) Mendeskripsikan hasil uji coba kelompok kecil media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula, 6) Mendeskripsikan hasil uji coba kelompok besar media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* pada atlet pemula.

METODE

Penelitian yang dilakukan peneliti merupakan jenis penelitian dan pengembangan (R&D) yang berorientasi pada produk yang dikembangkan. Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah media latihan video untuk materi gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* untuk atlet pemula Club CJV Banyuasin. Di dalam penelitian yang akan dilakukan ini peneliti menggunakan prosedur penelitian adopsi dari model penelitian dan pengembangan Sugiyono. Menurut Borg dan Gall dalam (Sugiyono, 2019). Peneliti tidak menggunakan semua langkah penelitian tersebut karena disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang hanya sampai pada tahap revisi setelah uji coba kelompok besar.

Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti mengadopsi Bord dan Gall dalam Sugiyono hanya tujuh poin. Berikut langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang diadopsi oleh peneliti berdasarkan pendapat Borg dan Gall dalam (Sugiyono, 2019). 1) *Research and Information Collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop Preliminary Form a Product*, 4) *Preliminary Field Testing (Validation)*, 5) *Product Revision*, 6) *Main Field Testing*, 7) *Main Product Revision*.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Ahli Materi

No.	Aspek yang Dinilai
1.	Kebenaran isi/konsep
2.	Kedalaman materi
3.	Kecakupan gerakan
4.	Kejelasan materi/konsep gerakan
5.	Sistematika penyajian logis
6.	Ketepatan video untuk menjelaskan gerakan
7.	Kecukupan materi gerakan
8.	Ketuntasan materi gerakan
9.	Kejelasan video untuk menjelaskan materi gerakan
10.	Aktualisasi materi

Sumber: (Farissya, 2015).

Tabel 2. Instrumen Validasi Ahli Media Aspek Penilaian Tampilan Media Video

No.	Aspek yang Dinilai
1.	Ketepatan pemilihan warna <i>background</i>
2.	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>
3.	Ketepatan pemilihan musik
4.	Kemenarikan animasi
5.	Kejelasan animasi
6.	Kejelasan suara video
7.	Kejelasan narasi
8.	Ukuran video
9.	Relevansi video dengan materi (kontekstual)
10.	Ketepatan pemilihan warna teks
11.	Ketepatan pemilihan jenis huruf
12.	Ketepatan ukuran huruf
13.	Kejelasan gambar
14.	Kejelasan warna gambar
15.	Ketepatan ukuran gambar
16.	Tampilan desain <i>slide</i>

Sumber: (Farissya, 2015).

Tabel 3. Instrumen Validasi Ahli Media Aspek Penilaian Pemrograman/Pengeditan Media Video

No.	Aspek yang Dinilai
1.	Kecepatan gerakan dan animasi
2.	Pengaturan animasi
3.	Efisiensi teks
4.	Efisiensi penggunaan slide
5.	Kejelasan instruksi

Sumber: (Farissya, 2015).

Tabel 4. Instrumen Penilaian Ahli Taekwondo

No.	Aspek yang Dinilai
1.	Urutan gerakan
2.	Ketepatan sasaran
3.	Ketepatan tulisan/nama-nama gerakan
4.	Ketepatan gerakan

Tabel 5. Instrumen Uji Coba untuk Atlet

No.	Aspek yang Dinilai	Komponen Penilaian	Jumlah Butir	Butir Nomor
1.	Kebermanfaatan	Kebermanfaatan materi/gerakan bagi atlet.	2	1 dan 2
2.	<i>Learnability</i>	Kelayakan pemaparan gerakan, urutan gerakan, dan tingkat kesulitan gerakan.	3	3—5
3.	Menarik minat	Gerakan yang dipaparkan, animasi pendukung, audio latar, dan bahasa yang digunakan.	4	6—9
4.	Kualitas instruksional	Memberikan kesempatan berlatih, bantuan untuk berlatih, kualitas memotivasi, memberi dampak kepada atlet, memberi dampak kepada pelatih dan program latihannya.	6	10—15

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

5.	Kualitas Teknis	Kejelasan gerakan, jeda setiap gerakan, mudah digunakan, kualitas tampilan video, kualitas audio latar, kualitas animasi pendukung, kualitas instruksi, dan kualitas suara.	8	16—23
----	-----------------	---	---	-------

Di dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik penskoran skala *Likert*. (Sugiyono, 2019), instrumen skala *Likert* akan berguna untuk peneliti yang akan melakukan pengukuran secara keseluruhan tentang suatu topik, pendapat, dan pengalaman. Sesuai dengan penelitian pengembangan yang akan dilakukan ini, yang akan mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang terhadap potensi dan permasalahan suatu objek, rancangan produk, dan proses mengembangkan produk. Menurut (Sugiyono, 2019), dalam menggunakan skala *Likert* instrument penelitiannya dapat dibuat dalam bentuk *checklist* dan jawaban skor. Berikut ini tabel skor untuk data kuantitatif (Sugiyono, 2019).

Tabel 6. Skor Data Kuantitatif

No.	Jawaban	Skor
1.	Sangat Butuh	5
2.	Butuh	4
3.	Cukup Butuh	3
4.	Kurang Butuh	2
5.	Tidak Butuh	1

Skor hasil angket tersebut akan dihitung dengan persentase berikut ini.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Siswa yang Memilih Opsi}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh skor dalam bentuk persentase, maka data akan dianalisis menggunakan pedoman kategori penilaian kualitas media menurut Sugiyono dalam (Farissya, 2015) berikut ini.

Tabel 7. Kategori Penilaian Kualitas Media

No.	Persentase	Kategori
1.	0—20%	Sangat Kurang
2.	20,1—40%	Kurang
3.	40,1—60%	Cukup Baik
4.	60,1—80%	Baik
5.	80,1—100%	Sangat Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari identifikasi analisis hasil kebutuhan pelatih dan atlet terhadap penggunaan media latihan yang dikembangkan yang terdiri dari analisis angket kebutuhan dan wawancara. Kemudian, analisis hasil kondisi objektif yang terdiri dari wawancara terhadap pelatih dan atlet pemula di CJV *Club* Banyuasin. Hasil penelitian berikutnya yaitu rancangan media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* yang dikembangkan. Selanjutnya, penelitian ini memiliki hasil penelitian berupa hasil validasi ahli. Hasil berikutnya adalah hasil uji coba kelompok kecil media latihan berupa yang telah dikembangkan. Hasil terakhir dari penelitian ini adalah hasil uji coba kelompok besar media media latihan berupa yang telah dikembangkan.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Analisis Hasil Angket Kebutuhan Atlet

Tabel 10. Hasil Angket Kebutuhan Terhadap Media Latihan Berupa Video untuk Penguasaan Gerakan *Poomsae Taegeuk 1* pada Atlet Pemula CJV Club Banyuasin

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban										
		SB (5)		B (4)		CB (3)		KB (2)		TB (1)		Rata-Rata
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1.	Penggunaan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo.	15	75%	5	25%	-	-	-	-	-	-	4.75
2.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disajikan secara berurutan.	8	40%	12	60%	-	-	-	-	-	-	4.40
3.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disertai deskripsi gerakan-gerakan yang akan digunakan dalam <i>Taegeuk 1</i> .	9	45%	9	45%	2	10%	-	-	-	-	4.35
4.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disertai keterangan nama gerakan.	8	40%	11	55%	1	5%	-	-	-	-	4.35
5.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo memberikan kesempatan atau jeda bagi atlet untuk mempraktikkan gerakan-gerakan <i>Taegeuk 1</i> .	5	25%	11	55%	4	20%	-	-	-	-	4.05
6.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disertai animasi pembuka dan penutup video tutorial.	6	30%	10	50%	4	20%	-	-	-	-	4.10
7.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disertai musik latar atau <i>bakcsound</i> .	7	35%	9	45%	3	15%	1	5%	-	-	4.10
8.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri Taekwondo disertai uraian setiap langkah gerakan	8	40%	11	55%	1	5%	-	-	-	-	4.35

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

	<i>Taegeuk 1.</i>											
9.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> disertai penjelasan langkah gerakan berupa rekaman suara dari pelatih.	18	90%	2	10%	-	-	-	-	-	-	4.90
10.	Media latihan gerakan <i>Poomsae Taegeuk 1</i> Beladiri <i>Taekwondo</i> berupa video diunggah ke <i>Youtube</i> .	12	60%	7	35%	-	-	1	5%	-	-	4.50

Pernyataan pertama, terkait penggunaan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* sebanyak 15 atlet atau 75% atlet menyatakan sangat butuh. Selain itu, 5 atlet atau 25% atlet menyatakan butuh. Berdasarkan uraian tersebut, kebutuhan atlet terhadap penggunaan media latihan berupa video terhadap penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* memperoleh rata-rata 4,75 yang berkategori sangat butuh.

Pernyataan kedua, tentang penyajian gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* secara berurutan di dalam video mendapatkan tanggapan 8 atau 40% atlet menyatakan sangat butuh. Kemudian, sisanya 12 atau 60% atlet menyatakan butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata tanggapan 4,40 yang berkategori butuh.

Pernyataan ketiga, tentang gerakan-gerakan *Poomsae Taegeuk 1* di dalam video disertai dengan deskripsi di dalam video. Pernyataan ini mendapatkan hasil tanggapan 9 atau 45% atlet menyatakan sangat butuh, 9 atau 45% atlet menyatakan butuh, dan 2 atlet atau 10% menyatakan cukup butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,35 yang berkategori butuh.

Pernyataan keempat, tentang pemberian nama-nama gerakan di dalam video yang dikembangkan. Pernyataan ini memperoleh tanggapan 8 atau 40% atlet yang menyatakan sangat butuh, 11 atau 55% atlet menyatakan butuh, dan 1 atlet atau 5% menyatakan cukup butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,35 yang berkategori butuh.

Pernyataan kelima, terkait dengan penyertaan jeda untuk atlet menirukan gerakan yang dipraktikkan di dalam video. Pernyataan ini mendapatkan tanggapan dari 5 atau 25% atlet menyatakan sangat butuh, 11 atau 55% atlet menyatakan butuh, dan 4 atau 20% atlet menyatakan cukup butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,05 yang berkategori butuh.

Pernyataan keenam, tentang penggunaan animasi di pembuka dan penutup video. Pernyataan ini ditanggapi oleh 6 atau 30% atlet yang menyatakan sangat butuh, 10 atau 50% atlet menyatakan butuh, dan 4 atau 20% atlet menyatakan cukup butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,10 dengan kategori butuh.

Pernyataan ketujuh, tentang video yang disertai dengan musik latar atau *vacksound*. Pernyataan ini mendapat tanggapan dari 7 atau 35% atlet yang menyatakan sangat butuh, 9 atau 45% atlet menyatakan butuh, 3 atlet atau 15% menyatakan cukup butuh, dan 1 atau 5% menyatakan kurang butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,10 yang berkategori butuh.

Pernyataan kedelapan, tentang video yang diberi uraian setiap gerakan *Poomsae Taegeuk 1*. Pernyataan ini ditanggapi oleh 8 atau 40% atlet yang menyatakan sangat butuh, 9 atau 45% atlet menyatakan butuh, dan 1 atau 5% atlet menyatakan cukup butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,35 yang berkategori butuh.

Pernyataan kesembilan, tentang langkah-langkah gerakan berupa rekaman. Pernyataan ini mendapatkan tanggapan dari 18 atau 90% atlet yang menyatakan sangat butuh dan 2 atau 10% atlet menyatakan butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,90 dengan kategori sangat butuh.

Pernyataan kesepuluh, tentang video yang dikembangkan di unggah di *Youtube*. Pernyataan ini mendapatkan tanggapan dari 12 atau 60% atlet menyatakan sangat butuh, 7 atau 35% atlet menyatakan butuh, dan 1 atau 5% atlet menyatakan kurang butuh. Berdasarkan uraian tersebut, pernyataan ini memperoleh rata-rata 4,50 yang berkategori butuh.

Berdasarkan hasil wawancara di atas peneliti mendapatkan data bahwa atlet membutuhkan media latihan yang praktis dan dapat digunakan untuk membantu atlet berlatih di rumah secara mandiri. Oleh karena itu

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

di dalam penelitian ini peneliti mengembangkan media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* yang diunggah di *Youtube*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di peneliti mendapatkan informasi bahwa pelatih mempunyai harapan untuk memiliki atau menyediakan media sebagai alat bantu latihan bagi atlet di rumah masing-masing. Hal tersebut bertujuan untuk membantu memaksimalkan hasil latihan atlet selama masa pandemi yang terbatas dengan durasi latihan secara tatap muka. Pelatih berharap juga agar media yang latihan dapat diakses oleh atlet pemula yang di masa pandemi telah banyak menggunakan gawai atau *smartphone* dalam kegiatan belajarnya. Oleh karena itu pelatih juga mengharapkan adanya media latihan yang diunggah di *Youtube*, sehingga dapat diakses setiap saat di rumah.

Analisis Hasil Kondisi Objektif Penggunaan Media Latihan di CJV Club Banyuasin

Peneliti mendapatkan informasi bahwa selama masa pandemi *Covid-19* proses latihan *Taekwondo* kurang maksimal karena jumlah pertemuan yang terbatas dan waktu latihan yang dipersingkat mengikuti himbauan pemerintah untuk mengurangi terjadinya kerumunan. Selain itu, belum ada media khusus yang digunakan oleh pelatih untuk membantu atlet berlatih secara mandiri di rumah selama pandemi. Selain itu juga terdapat kendala proses latihan di masa pandemi ini. Di masa pandemi ini, atlet mengalami kendala yaitu waktu latihan yang lebih singkat dari waktu latihan normal sebelum masa pandemi. Di dalam usaha para atlet untuk mengatasi kendala tersebut, atlet berlatih mandiri di rumah. Namun, atlet ragu dan takut untuk berlatih karena tidak ada yang memberikan contoh dan arahan gerakan seperti latihan secara langsung di CJV Club Banyuasin. Peneliti juga mendapatkan informasi terkait dengan usaha yang dilakukan oleh pelatih untuk memaksimalkan latihan adalah dengan memaksimalkan waktu pertemuan yang singkat. Namun, pelatih belum mempunyai media latihan khusus yang dapat menjadi pengganti pelatih saat atlet berlatih secara mandiri di rumah.

Hasil Rancangan Media Latihan Berupa Video Penguasaan Gerakan Poomsae Taegeuk 1 Beladiri Taekwondo

Hasil dari penelitian ini juga berupa rancangan media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo* dalam bentuk *flowchart* dan *storyboard*.

Hasil Validasi Ahli

Tabel 11. Hasil Validasi Ahli Taekwondo

No.	Aspek yang Dinilai	SB	B	CB	KB	TB	Kategori
		5	4	3	2	1	
1.	Urutan Gerakan	√					Sangat Baik
2.	Ketepatan Sasaran		√				Baik
3.	Ketepatan tulisan/nama-nama gerakan	√					Sangat Baik
4.	Ketepatan gerakan		√				Baik
Nilai Total		18					Sangat Baik
Persentase		90%					Sangat Baik

Keterangan:

SB (5) = Sangat Baik

B (4) = Baik

CB (3) = Cukup Baik

KB (2) = Kurang Baik

TB (1) = Tidak Baik.

Hasil validasi ahli *Taekwondo* 18 dari nilai maksimal 20 atau 90% (Sangat Baik). Kemudian, hasil validasi ahli media yaitu 102 dari nilai maksimal 105 atau 97,14% (Sangat Baik). Sedangkan hasil validasi ahli pelatih yaitu 49 dari nilai maksimal 50 atau 98% (Sangat Baik).

Hasil Validasi Ahli Media

Tabel 4.4 Hasil Validasi Ahli Media

No.	Aspek yang Dinilai	Jawaban					Kategori
		SB	B	CB	KB	TB	
		5	4	3	2	1	
	Aspek Tampilan						
1.	Ketepatan pemilihan warna <i>background</i>	√					Sangat Baik
2.	Keserasian warna tulisan dengan	√					Sangat Baik

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

	<i>background</i>						
3.	Ketepatan pemilihan musik	√					Sangat Baik
4.	Kemenarikan animasi	√					Sangat Baik
5.	Kejelasan animasi		√				
6.	Kejelasan suara video		√				
7.	Kejelasan narasi	√					Sangat Baik
8.	Ukuran video		√				
9.	Relevansi video dengan materi (kontekstual)	√					Sangat Baik
10.	Ketepatan pemilihan warna teks	√					Sangat Baik
11.	Ketepatan pemilihan jenis huruf	√					Sangat Baik
12.	Ketepatan ukuran huruf	√					Sangat Baik
13.	Kejelasan gambar	√					Sangat Baik
14.	Kejelasan warna gambar	√					Sangat Baik
15.	Ketepatan ukuran gambar	√					Sangat Baik
16.	Tampilan desain <i>slide</i>	√					Sangat Baik
Aspek Pengeditan/Pemrograman							
1.	Kecepatan gerakan dan animasi	√					Sangat Baik
2.	Pengaturan animasi	√					Sangat Baik
3.	Efisiensi teks	√					Sangat Baik
4.	Efisiensi penggunaan slide	√					Sangat Baik
5.	Kejelasan instruksi	√					Sangat Baik
Nilai Total		102					Sangat Baik
Persentase		97,14%					Sangat Baik

Keterangan:

SB (5) = Sangat Baik

B (4) = Baik

CB (3) = Cukup Baik

KB (2) = Kurang Baik

TB (1) = Tidak Baik.

Hasil validasi ahli media yang telah dilakukan secara keseluruhan media yang dikembangkan oleh peneliti memperoleh nilai total 102 dari nilai maksimal 105. Kemudian, setelah dikonversikan dalam bentuk persentase yaitu 97,14%. Oleh karena itu, media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri Taekwondo yang telah dikembangkan berkategori sangat baik dalam aspek media.

Hasil Validasi Ahli Pelatih

Tabel 4.5 Hasil Validasi Ahli Pelatih

No.	Aspek yang Dinilai	Jawaban					Kategori
		SB	B	CB	KB	TB	
1.	Kebenaran isi/konsep	√					Sangat Baik
2.	Kedalaman materi	√					Sangat Baik
3.	Kecakupan gerakan	√					Sangat Baik
4.	Kejelasan materi/konsep gerakan	√					Sangat Baik
5.	Sistematika penyajian logis	√					Sangat Baik
6.	Ketepatan video untuk menjelaskan gerakan	√					Sangat Baik
7.	Kecukupan materi gerakan	√					Sangat Baik
8.	Ketuntasan materi gerakan	√					Sangat Baik
9.	Kejelasan video untuk menjelaskan materi gerakan	√					Sangat Baik
10.	Aktualisasi materi		√				Baik
Nilai Total		49					Sangat Baik
Persentase		98%					Sangat Baik

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Hasil validasi ahli pelatih terhadap media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* yang telah dikembangkan, memperoleh nilai total 49 dari nilai maksimal 50. Kemudian setelah dikonversikan dalam bentuk persentase mendapatkan nilai 98%. Oleh karena itu, media latihan berupa video gerakan *Poomsae Taegeuk 1* beladiri *Taekwondo* yang telah dikembangkan oleh peneliti berkategori sangat baik dari aspek materi/gerakan.

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil uji coba kelompok kecil media yang dikembangkan berkategori sangat baik dengan nilai rata-rata 88,32%.

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Tahap selanjutnya setelah uji coba kelompok kecil adalah uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok besar dilakukan kepada 30 subjek penelitian yang merupakan 30 atlet pemula di *CJV Club* Banyuasin. Uji coba tersebut dilakukan pada tanggal 20—22 April 2021. Peneliti menghitung rata-rata nilai dari seluruh subjek penelitian dengan perhitungan sebagai berikut berdasarkan hasil uji coba kelompok besar yang telah dilakukan. Tabel hasil uji coba kelompok yang telah dilakukan terlampir.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$P = 2692.2/3000 \times 100\%$$

$$P = 89.74\% \text{ (Sangat baik)}$$

Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji coba kelompok besar yang telah dilakukan Media Latihan berupa Video Penguasaan Gerakan *Poomsae Taegeuk 1* pada Atlet Pemula *CJV Club* Banyuasin yang dikembangkan oleh peneliti mendapatkan kategori sangat baik dengan nilai 89.74%

PENUTUP

Berdasarkan analisis hasil angket kebutuhan, atlet dan pelatih di *CJV Club* Banyuasin mereka membutuhkan dan mengharapkan adanya media latihan berupa video penguasaan gerakan *Poomsae Taegeuk 1* Beladiri *Taekwondo*. Kemudian, berdasarkan analisis kondisi objektif yang dilakukan pelaksanaan latihan di masa pandemi ini tidak maksimal karena tidak adanya media yang dapat digunakan untuk membantu atlet latihan di rumah.

Peneliti juga membuat rancangan media yang dikembangkan dalam bentuk *flowchart* dan *storyboard*. Hasil validasi ahli *Taekwondo* 18 dari nilai maksimal 20 atau 90% (Sangat Baik). Kemudian, hasil validasi ahli media yaitu 102 dari nilai maksimal 105 atau 97,14% (Sangat Baik). Sedangkan hasil validasi ahli pelatih yaitu 49 dari nilai maksimal 50 atau 98% (Sangat Baik). Hasil uji coba kelompok kecil media yang dikembangkan berkategori sangat baik dengan nilai rata-rata 88,32%. Kemudian, setelah diuji coba kelompok besar yang dilakukan mendapatkan kategori sangat baik dengan nilai 89.74%. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media latihan yang dikembangkan peneliti dapat digunakan untuk atlet dan pelatih *Taekwondo* karena berkategori sangat baik.

REFERENSI

- Farissya, J. A. (2015).). Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Teknik Dasar (Kihon) Karate Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Skripsi*.
- Hartati, Aryanti, S., & Syafaruddin. (2020). Pelatihan Pengembangan Bahan Ajar Penjaskes Berorientasi pada Media Pembelajaran Interaktif. *Bravo 's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 8(01), 18.
- Indriyana, B. (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*, 03(02), 18.
- Puspitaningtias, F. D. (2018). Pengembangan Buku Taekwondo Poomsae Taegeuk 1 Sampai 8. *Skripsi*.
- Setianto, W. R., Widijoto, H., & Sulistyorini. (2017). Pengembangan Latihan Taekwondo Dengan Media Audio-Visual untuk Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMA Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 29(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/ R&D)* (Revisi). Penerbit Alfabeta.
- Sumarsono, A., & Anisa. (2018). Media Audio Visual Sebagai Solusi Efektif Pembelajaran Teknik Gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1).
- Sunday, T. (2009). Teachers' Perception Of The Role Of Media In Classroom Teaching In Secondary Schools. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET*, 8(1).