

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran yang penting dalam kehidupan, pada saat ini masyarakat tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk menjaga kebugaran tubuh, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, dan meningkatkan prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam UU SKN Nomor 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 Ayat 13 : Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam era informasi, kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi telah memungkinkan terjadinya pertukaran informasi yang cepat tanpa terhambat oleh batas ruang dan waktu berbeda dengan era agraris dan industri, kemajuan suatu bangsa dalam era informasi sangat tergantung pada kemampuan masyarakatnya dalam memanfaatkan pengetahuan untuk meningkatkan produktifitas. Karakteristik masyarakat seperti ini dikenal dengan istilah masyarakat berbasis pengetahuan (*knowledge-based society*).

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Olahraga taekwondo merupakan salah satu jenis cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia pada saat ini dapat dikatakan

berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik itu tingkat cabang, tingkat daerah, maupun tingkat nasional. Melalui kejuaraan-kejuaraan tersebut akhirnya dapat terlahir bibit-bibit atlet taekwondo yang kompeten dan nantinya dapat diikuti untuk bertanding dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu : *Tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Terdapat 2 jenis kategori pada pertandingan taekwondo, yaitu: kategori *poomsae* dan kategori *kyorugi*. Pertandingan kategori *poomsae* adalah pertandingan yang memperagakan rangkaian jurus atau rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan secara imajiner. Setiap rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. Pada pertandingan *poomsae*, nilai yang muncul sebagai hasil akhir adalah hasil dari nilai sempurna yang dimiliki sebelum para atlet memainkan *poomsae* dikurangi dengan nilai kesalahan-kesalahan yang didapati pada saat gerakan *poomsae* tersebut dilakukan. Aspek yang dinilai pada pertandingan *poomsae* ialah *Speed* dan *Power* (Kecepatan dan Kekuatan), *Strength/Rhythm* (Ritme gerakan yang dilakukan), *Expretion of Energy* (Penghayatan dan Ekspresi), serta keakuratan/ketepatan

sasaran. *Poomsae* merupakan materi pokok di dalam latihan Taekwondo yang dibagi dua, yaitu *poomsae* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan berwarna (*Taeguk* 1 – 8) dan *Poomsae* bagi tingkatan sabuk hitam (*Koryo-ilyo*). Dalam hal ini terdapat pedoman bagaimana mempelajari *poomsae* dengan baik dan benar.

Menurut Yoyok Suryadi (2002:43) pedoman untuk mempelajari dan mempraktekkan *poomsae* yaitu:

1. Gerakan *poomsae* dimulai dan berakhir pada titik atau posisi yang sama. Untuk itu diperlukan ketepatan badan, langkah, arah dan gerakan agar dapat kembali keposisi awal.
2. Kontrol ditujukan pada penyaluran dan pengarahan tenaga secara benar karena ada berbagai perbedaan pengarahan tenaga.
3. Memperhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan, tidak semua gerakan dilakukan dengan tepat.
4. Setiap langkah harus dilakukan dengan konstan (tetap), baik keseimbangan, lebar dan panjang langkah.
5. Melakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin dan bayangkan seperti menghadap lawan menghadap lawan yang sesungguhnya.
6. Mempelajari dengan benar pengaturan nafas dan teriakan (*kihap*).

Pada pertandingan *poomsae* seorang atlet terkadang tidak melakukan teknik dengan benar salah satunya disebabkan oleh adanya kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet dalam melakukan gerakan yaitu tidak menguasai beberapa teknik yang disebabkan kurangnya konsentrasi, *nerveous*, sehingga gerakan tidak

menjadi maksimal, *speed* dan *power* yang tidak sama, ritme gerakan yang seharusnya cepat menjadi lambat begitupun sebaliknya, ekspresi yang seharusnya tegas menjadi datar, dan keakuratan/ketepatan sasaran atau penempatan tangan yang tidak pas. Dalam hal ini, sering ditemui yang menjadi masalah adalah ketika melakukan gerakan dasar *poomsae* tidak memiliki keterampilan dan pemahaman yang menyebabkan seorang atlet tidak mengetahui bagaimana melakukan gerakan yang benar.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut : Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan Atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya. Maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga taekwondo juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar diri.

Salah satu faktor eksternal dibagian sarana dan prasarana adalah media latihan video yang merupakan visual gambar yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan visual dan dilengkapi dengan audio sehingga berkesan hidup serta menyimpan pesan-pesan pembelajaran di dalam latihan. Media video latihan ini dapat dijadikan sebagai perangkat berlatih yang siap kapan saja

digunakan untuk menyampaikan materi latihan. Kehadiran media video dalam latihan gerakan *poomsae* sangat mendukung proses penyampaian berbagai informasi dari pelatih ke atlet. Proses-proses yang kompleks dapat dengan mudahnya dijelaskan kepada praktikan.

Pentingnya video sebagai media latihan adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau komplek serta sulit di jelaskan dengan hanya gambar atau kata-kata saja. Dengan kemampuan ini maka media video latihan dapat digunakan untuk menjelaskan materi yang secara nyata. Ada tiga jenis format video yaitu video tanpa sistem kontrol, misalnya untuk *pause*, memperlambat kecepatan pergantian *frame*, *zoom in*, *zoom out* dan lain sebagainya, video dengan sistem kontrol dan video manipulasi langsung, dimana seorang pelatih dapat berinteraksi langsung dengan kontrol navigasi. Media latihan khususnya video saat ini sangatlah dibutuhkan untuk menyesuaikan dengan tuntutan kompetisi yang harus dikuasai atlet dan juga pemahaman konsep pada suatu materi latihan. Media video menjadi pilihan untuk menunjang proses latihan yang menyenangkan dan menarik bagi atlet.

Padahal hakikatnya keterampilan adalah suatu ilmu yang diberikan kepada manusia, kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dipunyai memang tidak mudah, perlu mempelajari, perlu menggali agar lebih terampil. Keterampilan merupakan ilmu yang secara lahiriah ada didalam diri manusia dan perlunya dipelajari secara mendalam dengan mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Salah seorang ahli mengatakan bahwa keterampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah

dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar (*basic ability*) Robbins (2000:494-495). Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan membutuhkan kemampuan dasar dan pengembangan dari hasil latihan yang dilakukan secara terus menerus. Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan pada tubuh manusia. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih matang. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Rusli (1998). Jadi dapat disimpulkan gerak dasar adalah rangkaian gerak yang menjadi dasar untuk dapat melakukan gerakan kombinasi.

Kota Binjai merupakan salah satu tempat dimana banyak atlet berprestasi khususnya di cabang olahraga taekwondo, hal ini dibuktikan dengan banyaknya dojang dan atlet yang seringkali menjadi juara umum di event besar baik daerah maupun nasional, salah satunya dojang Taman Siswa Binjai, melalui observasi yang dilakukan pada bulan Juli 2020 taekwondo di Kota Binjai memiliki beberapa atlet yang potensial dengan sarana yang belum cukup baik pada media latihan tetapi mendapat dukungan dari ketua pengcab T.I Kota Binjai. Tim *poomsae* taekwondo Kota Binjai sendiri terbentuk pada awal tahun 2018, tim *poomsae* ini sudah mengikuti beberapa kejuaraan *poomsae* akan tetapi belum bisa mendapatkan hasil yang cukup baik, tim *poomsae* ini dalam dua kejuaraan terakhir mengalami kekalahan pada fase final dan hanya ada satu atlet yang bisa berada pada peringkat ke 2.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tim *poomsae* taekwondo Binjai yang berlangsung pada Sabtu tanggal 05 Februari 2020 pada kejuaraan Pangkosekhanudnas di Gor Mini Disporasu, pada pertandingan babak final, atlet *poomsae* taekwondo Binjai melawan atlet *poomsae* Kota Medan dimana pada pertandingan final ini dimenangkan oleh atlet *poomsae* Kota Medan, hal ini dikarenakan sangat terlihat perbedaan kualitas gerakan yang dimainkan seperti kecepatan dan kekuatan yang tidak maksimal, ritme gerakan yang dilakukan dan keras lembutnya gerakan tidak sesuai dengan gerakan seharusnya, penghayatan dan ekspresi, serta keakuratan/ketepatan sasaran yang datar dan tidak tepat. Pada penjelasan di atas terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan antara lain cara pengambilan gerakan yang salah, *twice* (lintasan) gerakan yang tidak akurat, dan ritme gerakan yang tidak stabil.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga gerakan dasar (*basic*) yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Untuk itu penulis mencoba mencari solusi dari masalah tersebut dengan cara diadakannya penelitian lebih lanjut mengenai judul yang menjadi topik dalam penelitian ini. Adapun judul penelitian yang diteliti yaitu : **“Pengaruh Video Tutorial Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerakan Dasar *Poomsae* Cabang Olahraga Taekwondo Pada Atlet *Poomsae* Di Kota Binjai”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Gerakan dasar *poomsae* atlet di Kota Binjai masih menjadi kendala untuk melakukan gerakan dengan benar.
2. Belum adanya media latihan untuk terjadinya peningkatan keterampilan gerakan dasar *poomsae*.
3. Perlu adanya media latihan yang sesuai dengan kebutuhan untuk terjadinya peningkatan gerakan dasar *poomsae*.
4. Atlet *poomsae* taekwondo Binjai kurang mendapatkan latihan *basic*.
5. Atlet *poomsae* Taekwondo Binjai tidak maksimal dalam melakukan gerakan dasar *poomsae*.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada keterampilan gerakan dasar atau 14 *basic movement* atlet *poomsae* Kota Binjai.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh video tutorial terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar *poomsae* pada atlet *poomsae* di Kota Binjai?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk: “Mengetahui pengaruh video tutorial terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar *poomsae* pada atlet *poomsae* di Kota Binjai.”

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang cabang olahraga Taekwondo. Selain itu penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman untuk memberikan saran dalam melaksanakan latihan berbasis teknologi informasi dan komunikasi kepada rekan-rekan seprofesi sehingga mutu melatih dan hasil latihan para atlet dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya terutama yang menyangkut latihan dengan menggunakan media berbasis teknologi informasi dan komunikasi.
3. Bagi Atlet, sebagai wahana pengetahuan yang dapat memberikan informasi tentang peningkatan mutu latihan dengan penerapan media video dalam latihan aktif.
4. Bagi pelatih, dapat memberikan masukan dalam memilih strategi latihan sebagai salah satu upaya memperbaiki dan memudahkan latihan gerakan dasar *Poomsae* sehingga pencapaian hasil latihan dapat ditingkatkan.

5. Bagi peneliti, dapat memperoleh ilmu pengetahuan yang diperoleh dari praktek penelitian secara langsung dengan menerapkan teori-teori yang diperoleh di bangku kuliah.



THE
Character Building
UNIVERSITY