Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 7 No 3 Maret 2024
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Pengembangan Media Latihan *Cheking Yeop Chagi* Berbasis Video di Dojang UNP

Syahrozi, Arie Asnaldi, Nurul Ihsan, Dessi Novita Sari
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
syahrozioji@gmail.com, asnaldiarie@fik.unp.ac.id, nurulihsan@fik.unp.ac.id
dessinovita10@fik.unp.ac.id

Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.(01)(03)(2024)

Kata Kunci : Media Video, *Cheking Yeop chagi*
Abstrak : Pengembangan media latihan ini dilakukan karena kurang fasihnya taekwondoin dalam menguasai tendangan *Cheking Yeop Chagi* ini disebabkan. Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan media latihan yang dapat memaksimalkan dalam menguasai tendangan *Cheking Yeop Chagi*. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Prosedur pengembangan dan penelitian terdiri dari 4 tahap yaitu *define*, *design*, *development*, dan *disseminate*. Alat dan pengumpulan data berupa wawancara, dokumentasi dan angket. Data dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan produk media video yang diujicobakan oleh dua orang validator maka diperolehan data sebesar 4,8 atau 96% dengan kategori "Sangat Valid" oleh ahli media dan 4,7 atau 94% dengan kategori "Sangat Valid" oleh ahli materi. Berdasarkan hasil uji coba di dojang UNP dengan responden 15 taekwondoin dan angket yang diperoleh sangat layak dengan memperoleh penilaian 4,56 atau 91,33% hasil penelitian ini dapat dikategorikan sangat valid dan sangat praktis. Jadi dapat disimpulkan media latihan *Cheking Yeop Chagi* sudah sangat valid dan praktis sehingga layak digunakan.

Keywords : *Video Media, Cheking Yeop chagi*
Abstract : *The development of this training media was carried out because of the lack of taekwondoin fluency in mastering Yeop Chagi's Cheking kick. The aim of this research is to produce training media that can maximize mastery of Yeop Chagi's Cheking kick. This type of research is development research or Research and Development (R&D). The development and research procedure consists of 4 stages, namely defining, designing, developing and disseminating. Tools and data collection include interviews, documentation and questionnaires. Data was analyzed qualitatively and quantitatively. Based on media product videos that were tested by two validators, data was obtained of 4.8 or 96% in the "Very Valid" category by media experts and 4.7 or 94% in the "Very Valid" category by material experts. Based on the results of trials at the UNP dojang with 15 taekwondoin respondents and the questionnaire obtained was very feasible with an assessment of 4.56 or 91.33%, the results of this research can be considered very valid and very practical. So it can be concluded that the Cheking Yeop Chagi training media is very valid and practical so it is suitable for use*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga telah

menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani sesorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat" "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangungan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)". Salah satu olahraga yang sedang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga taekwondo.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. (Suryadi, 2002) "Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan lebih dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanya dalam teknik tendangan." "Taekwondo di dominasi oleh serangan kaki atau tanganm jadi jika teknik ini didukung oleh kemampuan fisik, itu akan menjadi factor penentu dalam memengnkan pertarungan" (setiawan, Amra, Lesmana, 2018)

Banyak dari taekwondoin atau atlet mempunyai kekurangan dalam keterampilan teknik tendangan, salah satunya ialah *Cheking Yeop Chagi*. Karena taekwondo sudah menggunakan IPTEK (Imu Pengetahuan dan Teknologi) dalam penggunaanya, seperti *Protector Scoring Sistem* (PSS) dan *E-Foot Protector*. (Pahlevi, 2020). Seperti kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik *Cheking Yeop Chagi* oleh taekwondoin. Sehingga dilapangan taekwondoin tidak dapat mempraktikan teknik dengan baik, oleh karenanya masalah yang ditimbulkan berupa kurangnya keseimbangan, dan tidak tepat sasaran.

Dojang Universitas Negeri Padang, Air Tawar Kota Padang, merupakan salah satu tempat latihan yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap para atletnya . Pembinaan olahraga taekwondo yang

dilakukan juga bertujuan untuk mengasah taekwondoin dojang unp untuk menjadi atlet taekwondo yang berprestasi. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat optimal, pelatih membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik taekwondo melalui latihan. Dengan latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkompeten tentu saja taekwondoin dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan *Cheking Yeop Chagi* dapat berjalan dengan efisien apabila sudah memiliki pengetahuan teknik yang cukup sebelum latihan. Oleh sebab itu, diperlukan media yang bisa dijadikan sebagai referensi dalam latihan. Untuk olahraga taekwondo yang menampilkan banyak gerakan, buku tidak dapat membuat para taekwondoin memahami gerakan-gerakan tersebut dengan hanya membaca. Pembelajaran yang bersifat psikomotorik ini harus didukung oleh media yang bersifat audio visual, tidak cukup jika menggunakan media belajar cetak.

Berdasarkan pengalaman dan observasi peneliti, belum ada dojang yang menggunakan media video untuk menjelaskan materi latihan *Cheking Yeop Chagi* khususnya, pelatih biasanya memberikan pemahaman secara lisan dan mencontohkan gerakan. Dengan permasalahan yang ada diatas maka perlu mencari solusi yang tepat, praktis dan efektif untuk membantu proses latihan agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Pengembangan media video latihan dirasa perlu untuk membantu pelatih sebagai fasilitator agar taekwondoin bisa belajar dan latihan dimanapun dan kapanpun.

Mengacu pada perkembangan zaman, media video pembejaran dapat diakses menggunakan berbagai sosial media diantaranya adalah Facebook, Twitter, Instagram, TikTok dan Youtube . Berdasarkan beberapa sosial media tersebut, Youtube masih menjadi alternatif utama banyak orang untuk belajar. Untuk itu, peneliti ingin mengembangkan video latihan tentang teknik *Cheking Yeop Chagi* yang dapat diakses melalui Youtube, sehingga memungkinkan taekwondoin dapat belajar lebih mudah, menarik, dimana saja dan kapan saja.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengembangan Media Latihan *Cheking Yeop Chagi* Berbasis Video Di Dojang UNP".

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Research and Development* (R&D) atau dapat kita kenal dengan penelitian pengembangan. Menurut Sugiyono (2011) metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu. Sementara itu menurut Sukmadinata (2015) mengemukakan bahwa penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan sebuah produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan 4-D. menurut Thgarajan, Semmel dan Semmel dalam Trianto (2012) adapun 4 proses pengembangan dalam model pengembangan 4-D yaitu *Define* (Pendefenisian), *Design* (Perencanaan), *Develop* (Pengembangan), dan *Dissminate* (Penyebaran). Populasi didefiniskan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek, atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah di tetapkan oleh peneliti yang kemudian akan dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015, h. 80). Populasi pada penelitian ini adalah 15 atlet taekwondo dojang unp. Teknik pengambilan sampel

menggunakan teknik total sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh dan mengelola informasi dari responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validitas. Lembar validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Lembar validitas adalah sejumlah pertanyaan/ pernyataan yang ditujukan kepada pakar ahli.

HASIL

Penelitian pengembangan yang dilakukan bertujan untuk menghasilkan produk berupa media berbasis video latihan *Cheking Yeop Chagi.* Media ini dikembangkan dengan menggunakan model 4D, adapun hasil pengembangan yang dapat kita lihat sebagai berikut :

1. Define (Pendefinisian)

Tahap ini bertujuan untuk menemukan dan menetapkan masalah dasar pada saat latihan teknik *Cheking Yeop Chagi* sehingga dibutuhkan pengembangan media latihan. Pada tahapan pendefinisian ini, ada beberapa langkah yang dilakukan peneliti dapat kita lihat sebagai berikut :

a. Analisis Awal

Analisis awal dilakukan untuk mengetahui permasalahan dasar dalam pengembangan media video. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap pelatih serta taekwondoin di dojang UNP karena waktu yang terbatas di dojang membuat latihan teknik tendangan *Cheking Yeop Chagi* kurang maksimal. Maka dari peneliti memilih media video karena dapat membantu latihan teknik tendangan *Cheking Yeop Chagi* dapat lebih maksimal karena dapat membantu taekwondoin untuk latihan dimana saja, sehingga taekwondoin dapat menguasai teknik ini.

b. Analisis Taekwondoin

Analisis terhadap taekwondoin dalam merancang sebuah media latihan dilakukan untuk mengetahui karakteristik taekwondoin dalam mengikuti latihan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di dojang UNP dan wawancara yang di lakukan kepada beberapa taekwondoin, masih ada taekwondoin yang kurang fasih dalam melakukan tendangan *Cheking Yeop chagi* . Hal ini terjadi karena pada saat latihan beberapa taekwondoin terutama yang di barisan belakang mendapat kesulitan dalam memperhatikan teknik *Cheking Yeop chagi.* Selain itu karena waktu yang terbatas di dojang membuat latihan tendangan teknik *Cheking Yeop Chagi* kurang maksimal. Penggunaan media video dapat membantu latihan tekning *Cheking Yeop chagi* dapat lebih maksimal karena dapat membantu taekwondoin untuk latihan dimana saja, sehingga taekwondoin dapat menguasai teknik ini .

c. Analisis Konsep

Analisis konsep bertujuan untuk melakukan identifikasi, merinci, dan menyusun secara sistematis konsep-konsep yang relevan. Analisis ini dapat kita katakan sebagai dasar menyusun sebuah tujuan dalam pembuatan media video ini. Untuk menguasai tendangan teknik *Cheking Yeop Chagi* membutuhkan waktu yang cukup dan latihan yang rutin agar para taekwondoin dapat fasih melakukan teknik tendangan ini. Maka dari itu para taekondoin memerlukan media agar bisa membantu mereka dalam berlatih. Penggunaan media video dapat membantu taekwondoin untuk memaksimalkan latihan tanpa memikirkan keterbatasan ruang dan waktu karena mereka dapat berlatih dimana saja dan kapan saja dengan menggunakan media video ini.

2. *Design* (Perancangan).

Setelah melakukan berbagai analisis awal, analisis terhadap taekwondoin, hingga analisis konsep. Peneliti mulai melakukan tahap perancangan media video yang ditunjukan untuk taekwondoin di dojang UNP mengenai teknik tendangan *Cheking Yeop Chagi* yaitu *: a)* Pembuatan naskah video b) Penyusunan materi latihan, c) Merancang media video

3. *Development* (Pengembangan)

a. Uji Validasi

1) Ahli Media

Uji validitas dilakukan oleh Dosen dari fakultas teknik Universitas Negeri Padang yaitu Bapak Bayu Ramadhani Fajri, M.Ds.

Tabel 1. Hasil Penilaian Validator Media

Aspek	Kriteria Variabel	Rata-rata Variabel
Media	Design / Layout	4,6
	Kesesuaian Materi	5
	Unsur Pendukung	5
	Kemudahan Menggunakan	5
Rata-rata		4,8
Presentase		96%

Berdasarkan penilaian validator media oleh Bapak Bayu Ramadhani Fajri, M.Ds. hasil penilaiannya dikategorikan "Sangat Valid" dengan rata-rata 4,8 dan persentase 96%

2) Ahli Materi

Uji validitas dilakukan oleh pelatih dojang Universitas Negeri Padang yaitu Sabeum-Nim Abdullah

Tabel 2. Hasil Penilaian Validator Materi

Aspek	Kriteria Variabel	Rata-rata Variabel
Media	Tujuan dan Isi	5
	Penyajian Mareri	5
	Kebahasaan	4
Rata-rata		4,7
Presentase		94%

Berdasarkan penilaian validator materi oleh Sabeum-Nim Abdullah hasil penilaiannya dikategorikan "Sangat Valid" dengan rata-rata 4,7 dan persentase 94%.

b. Pratikalitas

Uji pratikalitas dilakukan kepada taekwondoin di dojang unp dengan jumlah 15 orang.

Tabel 3. Hasil Penilaian Praktikalitas

Aspek	Kriteria Variabel	Rata-rata Variabel
Media	Tampilan	4,47
	Penyajian Materi	4,54
	Kemanfaatan	4,71
Rata-rata		4,56
Presentase		91,33%

Berdasarkan hasil uji coba dengan rata-rata secara keseluruhan 4,56 dengan persentase pratikalitas sebesar 91,33% dengan demikian pratikalitas dari media dikategorikan "Sangat Praktis". Untuk masing-masing sub variabel mendapat perolehan 4,47 untuk tampilan, 4,54 untuk penyajian materi dan 4,71 untuk kemanfatan.

PEMBAHASAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau sering juga disebut dengan *Research and Development (R&D)*. Model pengembangan yang digunakan pada penelitian ini adalah model pengembangan 4-D dengan tahapan yang telah disesuaikan dengan peneliti.

Tahap pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah tahap *Define* (Pendefinisian). Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan masalah dasar yang dihadapi saat penelitian, kemudian melakukan analisis awal untuk mempermudah proses pengembangan. Tahap kedua adalah

tahap *Design* (Perancangan) pada tahap ini peneliti melakukan perancangan terhadap media yang akan digunakan mulai dari membuat naskah video, membuat materi latihan hingga pembuatan media. Tahap ketiga yaitu tahap *Development* (Pengembangan), Proses yang akan dilakukan pada tahap ini adalah pengembangan media yang telah dibuat pada tahap *Design*. Pengembangan dilakukan berdasarkan hasil revisi dan masukan dari validasi ahli media dan ahli materi. Uji validitas dilakukan oleh Dosen dari fakultas teknik Universitas Negeri Padang yaitu Bapak Bayu Ramadhani Fajri, M.Ds. sebagai validator media dan pelatih dojang Universitas Negeri Padang yaitu Sabeum-Nim Abdullah sebagai validator materi. Uji pratikalitas ini dilakukan dengan 15 orang taekwondoin di dojang UNP. Berdasarkan produk media video yang diujicobakan oleh dua orang validator maka diperolehan data sebesar 4,8 atau 96% dengan kategori "Sangat Valid" oleh ahli media dan 4,7 atau 94% dengan kategori "Sangat Valid" oleh ahli materi. Berdasarkan hasil uji coba pada media video latihan tendangan *Cheking Yeop Chagi* di dojang UNP dengan responden 15 taekondoin dan angket yang diperoleh sangat layak dengan memperoleh penilaian 4,56 atau 91,33% hasil penelitian ini dapat dikategorikan sangat valid dan sangat praktis. Tahap terakhir dari penelitian ini adalah tahap *disseminate*. Tahap ini dilakukan sebagai tindak lanjut dari produk yang telah dikembangkan. Tahap ini berupa penyebaran produk ke cakupan yang lebih luas. Pada tahap ini peneliti melakukan proses disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Produk media video dapat diterapkan di dojang dengan cara mengakses *link* yang telah disebarkan ke masing-masing taekwondoin melalui pelatih mereka.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa media video latihan tendangan *Cheking Yeop Chagi* dapat digunakan dalam proses latihan sebagai salah satu media latihan yang sesuai dengan kriteria kelayakan media.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Pengembangan media video latihan *Cheking Yeop Chagi* di dojang UNP telah selesai dilakukan dengan prosedur pengembangnnya. Produk media video ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai salah media guna membantu taekwondoin dalam memaksimalkan latihannya. 2) Media video latihan yang telah dikembangkan dan dapat dikatakan layak setelah melakukan uji validasi berdasarkan uji kelayakan dari validator media dan validator materi. 3) Media video latihan tendangan *Cheking Yeop Chagi* yang telah dikembangkan dinyatakan layak berdasarkan uji praktikalitas yang telah dilakukan dengan 15 orang taekondoin di dojang UNP.

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, *4*(1), 17-29.

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, *3*(1), 432-441.

Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(02), 109-109.

Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).

Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018

Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *7*(1), 24-34.

Setiawan, Y, Amra, F, Lemana, Heru Syarli (2018) analisis tentang cedera dalam olahraga beladiri taekwondo di dojang UNP. *Jurnal stamina.1* (1),401-414

Pahlevi et al. *model latihan teknik tendangan momtong yeop chagi pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (3) (2020): 8-15

Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo*.Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sukmadinata, N.S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kombinasi* (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.

Trianto. 2012. *Model Pembelajran Terpadu (Konsep, Strategi, Dan Implementasiny Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara