# PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TERHADAP KETERAMPILAN *POOMSAE* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO SMA NEGERI 1 KOTA SUKABUMI 2018

**Via Apriani[1], Firman Septiadi[2]**
[1]Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi
[2] Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi
*viaapriani16@gmail.com, septiadifirman.fs@gmail.com*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan poomsae pada siswa ekstrakurikuler taekwkondo di SMAN 1 Kota Sukabumi di latar belakangi oleh, pentingnya peranan pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan poomsae dalam keterampilan gerak dasar taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*pre-expremiental, pretest-posttest control group design).* Populasi penelitian ini merupakan anggota ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi, sampel yang berjumlah 32 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler taekwondo dengan teknik total *sampling* jenuh. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) program pembelajaran, (2) tes *poomsae* (basic 3). Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik analisis uji normalitas, uji-F dan uji-T. di peroleh hasil F hitung lebih besar dari F tabel, yaitu F hitung (1,709) dan F tabel (2.40). dan T hitung lebih besar dari T tabel yaitu T hitung (11.969) dan T tabel (0,213). berdasarkan taraf signifikansi 0.05 maka $H_a$ di terima artinya ada pengajaran model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan poomsae siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

**Kata Kunci: Program Pembelajaran, *Poomsae* (*Basic 3*), Taekwondo**

***Abstract****: This study aims to determine the influence of cooperative learning model on poomsae skills in taekwondo extracurricular students in SMAN 1 Sukabumi City in the background by the importance of the role of cooperative learning on poomsae skills in basic taekwondo motion skills. This research uses quantitative method (pre-expremiental, pretest-posttest control group design). The population of this study is the extracurricular member of taekwondo SMAN 1 Sukabumi City, a sample of 32 people. The sample of this research is all members of extracurricular taekwondo with total saturation sampling technique. Instruments used in this study include: (1) learning program, (2) test poomsae (basic 3) Based on calculation result using technique of normality test, F-test and T-test. the results obtained F calculated greater than $F_{table}$, namely $F_{arithmetic}$ (1.709) and $F_{table}$ (2.40). and $T_{arithmetic}$ bigger than $T_{table}$ that is $T_{count}$ (11.969) and T table (0,213). based on the level of significance 0.05 then Ha in receive means there is a teaching cooperative learning model of skills poomsae students extracurricular participants taekwondo SMAN 1 Sukabumi City 2018.*

***Keywords: Learning Program, Poomsae (Basic 3), Taekwondo***

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses yang sistematik berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, petandingan, dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani dan mencapai prestasi dalam olahraga. Kegiatan intrakurikuler dapat diartikan sebagai kegiatan siswa di sekolah yang sesuai atau sejalan dengan komponen kurikulum yang telah ditetapkan dan diatur. Selain kegiatan intrakurikuler, adapula kegiatan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat siswa baik dalam olahraga maupun seni yang dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu sekolah yang telah menerapkan ekstrakurikuler adalah SMA negeri 1 kota sukabumi yang mempunyai banyak ekstrakurikuler termasuk olahraga bela diri Taekwondo.

Maka dari itu peneliti melakukan observasi dan pengamatan pada tanggal 20 april 2018 pada siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA negeri 1 kota sukabumi, penulis melihat bahwa siswa kesulitan mempelajari gerakan basic 3 dan sering terjadi interaksi negativ seperti mengobrol dan bercanda, hal ini terlihat dari gerakan *basic* 3 siswa yang belum hafal. Hal ini dibuktikan oleh praktik gerakan *basic* 3 yang dinilai oleh *sabeum* roni abdul mujib sebagai pengajar dengan tingkatan sabuk dan IIII. Maka dari itu peneliti mengajukan Salah satu strategi dan model pembelajaran adalah strategi pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*).

Pembelajaran kooperatif merupakan strategi pembelajaran yang akhir-akhir ini menjadi perhatian dan dianjurkan para ahli pendidikan untuk digunakan. Ada dua alasan mengapa kooperatif *learning* menjadi pilihan, pertama, beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa penggunaan pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan prestasi belajar siswa sekaligus dapat meningkatkan kemampuan hubungan sosial, menumbuhkan sikap menerima kekurangan diri dan orang lain.

Maka dari itu peneliti bertujuan Untuk mengetahui adanya pengaruh model pembelajaran kooperatf terhadap keterampilan poomsae siswa eksrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

**TINJAUAN PUSTAKA**

*Cooperative Learning* adalah kegiatan belajar mengajar secara kelompok-kelompok kecil, siswa belajar dan bekerjasama untuk sampai pada pengalaman belajar yang optimal, baik pengalaman individu maupun kelompok. (Johnson dalam B. Santoso dalam M. Nafiur Rofiq, 2010). Sedangkan Nurhadi mengartikan Cooperative Learning sebagai pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interkasi yang silih asuh untuk menghindari ketersinggungan dan kesalahpahaman yang dapat menimbulkan permasalahan. (M. Nafiur Rofiq, 2010 : 3). Salah satu tipe dari pembelajaran kooperatif yang paling sederhana yang paling mudah diterapkan adalah tipe STAD (Student Teams Achievement Division). Pada model ini siswa diberi kesempatan untuk membicarakan pengamatan dan ide-ide mereka dalam rangka memahami gejala fisik. Selain itu, pembelajaran ini mendorong terjadinya tutor sebaya antar siswa dalam kelompok untuk menacapai satu tujuan bersama. Siswa yang berkemampuan tinggi membantu teman yang berkemampuan rendah sehingga semua anggota kelompok dapat menguasai materi yang dipelajari. (Najma AR. Talamoa, 2015 : 107 ). Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw memiliki karakteristik diantaranya : (1) dapat diterapkan pada kelas yang memiliki kemampuan siswanya yang heterogen sebab dalam proses pembelajaran siswa dikelompokkan dalam beberapa kelompok kecil yang heterogen dalam hal kemampuan akademik, jenis kelamin dan lain-lain, yang nantinya dikelompokkan dalam kelompok asal dan kelompok ahli untuk berdiskusi memecahkan masalah; (2) dapat meningkatkan interaksi siswa dalam kegiatan pembelajaran sehingga aktivitas siswa juga akan meningkat pula; (3) untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran, maka guru akan memberikan penghargaan bagi kelompok yang paling unggul Meningkatkanya interaksi siswa dalam berdiskusi maka akan berdampak pada meningkatkan aktivitas siswa sehingga pada akhirnya dapat meningkat hasil belajar siswa (Karyoni Asri dalam Ni Luh Susri Wedayanti, 2010). Belajar diartikan dalam banyak versi, dimana keragaman itu terjadi diantaranya karena adanya penekanan yang berbeda dalam memandang belajar. Belajar itu sebagai proses aktif internal individu dimana melalaui pengalamanya berinteraksi dengan lingkungan menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku ynag relative permananen. Dalam proses belajar, unsur internal individu ini melibatkan unsur kognitif, afektif, (motivasi dan minat) dan psikomotor, dalam hal ini pancaindra dimana pesan dan kesan masuk dalam sistem kognitif. (Deni Kurniawan (2011: 7).

Ada beberapa daerah di Indonesia Taekwondo adalah seni beladiri yang berakar dari beladiri tradisional korea yang hingga saat ini telh populer di dunia dan telah dipertandingkan di Olimpiade. Tidak hanya aspek fisik yang diajarkan dalam taekwondo, melainkan sangat menekankan pada kedisiplinan mental serta keahlian dalam bertarung. Secara luas taekwondo dapat diartikan sebagai “seni tangan dan kaki” atau “jalan” atau “cara kaki dan kepalan”. Gerak dasar tendangan sangat dominan dalam seni bela diri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihan dalam teknik tendangan. Banyak sekali bentuk dan tipe tendangan di dalam taekwondo, walaupun didalam mempelajari Poomsae Tae Geuk, tidak banyak teknik tendangan yang terdapat dalam jurus-jurus.” (V. Yoyok Suryadi

2003:32). Poomsae berasal dari dua kata, yaitu poom dan sae, yang berarti rangkaian bentuk gerakan. Poomsae adalah system metode belajar taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner. Poomsae terdiri varian beerbagai bentuk sikap kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan dan sebagainya yang didasari oleh prinsip-prinsip filosofi timur yang mendalam. (V. Yoyok Suryadi 2003:41).

Berdasarkan penjelasan kajian teori dan kerangka berpikir sebelumnya, hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut: Adanya pengaruh antara model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan poomsae siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Sukabumi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah seluruh anggota ekstrakurikuler Sepaktakaw Putra. Dalam penelitian ini diambil sampel dengan mengguanakan total *sampling.*Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design.* Pada desain ini satu grup akan diamati dan diukur bukan hanya setelah pemberian *treatment* namun juga sebelum itu.

Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data statistik eksperimen.

Hipotesis Statistik

$H_o$ = Tidak ada pengaruh antara model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan poomsae (basic 3) pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 KOTA SUKABUMI.

$H_a$ = Ada pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan *poomsae* (*basic* 3) pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 KOTA SUKABUMI.

## HASIL PENELITIAN

Dalam pembahasan hasil penelitian ini bahwa Ada pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan *poomsae* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018. Penggunaan model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan *poomsae* (*basic* 3) mempunyai nilai rata-rata tes awal/ *pretest* 7.188 dengan nilai tes akhir/ *posttest* 12.25. hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif berpengaruh terhadap keterampilan *poomsae* (*basic* 3).

*Pretest* gerakan basic 3 nilai rata-rata 7.188, variannya adalah 14.696, dan standar deviasi 3.834. *Posttest* sepakmula mempunyai nilai rata-rata 12.25, variannya adalah 8.600, dan standar deviasi 2.933. Peningkatan perbandingan hasil *pretest posttest* yaitu 81. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal/*pretest* diperoleh $L_{hitung}$ = 0.197 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\propto$ : 0.05 yaitu $L_{tabel}$ = 0.213. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ , atau

Ternyata $0.197 \leq 0.213$ artinya distribusi normal

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes akhir/*posttest* diperoleh $L_{hitung}$ = 0.179 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\propto$ : 0.05 yaitu $L_{tabel}$ = 0.213. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ , atau

Ternyata $0.179 \leq 0.213$ artinya distribusi **normal**

Dengan demikian, hasil perhitungan uji homogenitas yang bertujuan untuk menguji data yang berasal dari *variable* atau populasi yang sama atau homogen, maka dari itu diperoleh $F_{hitung}$ sebesar 1.709. hasil atau nilai ini berada dibawah dari nilai yang ditetapkan oleh $F_{tabel}$ yaitu 2.40, maka dari itu data yang digunakan di dalam penelitian ini bersifat **homogen** atau sama.

Setelah diketahui uji normalitas dan homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan pendekatan uji t. analisis data dilakukan dengan uji t pada data *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan keterampilan *poomsae*, para siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018. Didalam pengujian ini akan menguji hipotesis. Berdasarkan hasil penghitungan

dengan pendekatan uji t, maka diperoleh $T_{hitung}$ sebesar 11.969. hasil penghitungan ini ternyata lebih besar dari nilai $T_{tabel}$ yang berjumlah 0.213, dengan demikian hipotesis nol ($H_0$) ditolak, yang berarti: Ha- Ada pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan *poomsae* siswa ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018

## KESIMPULAN

Kemampuan keterampilan *poomsae* (*basic* 3) anggota ekstrakurikuler taekwondo di SMAN 1 Kota Sukabumi tahun 2018 sebelum mendapatkan model pembelajaran kooperatif rata-rata masihlah kurang, hal ini telah dibuktikan oleh penulis pada saat melakukan penelitian atau pada saat pengambilan data *pretest.* Dari hasil *pretest* ini kebanyakan siswa kurang menguasai keterampilan *poomsae* (*basic* 3) taekwondo. Setelah dilakukan *pretest,* maka selanjutnya penulis menerapkan sebuah *treatment* atau perlakuan terhadap anggota ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Kota Sukabumi tahun 2018. Perlakuan ini adalah program pembelajaran taekwondo, perlakuan ini diberikan selama 13 kali pertemuan. Dimana dalam perlakuan ini diberikan pada tanggal 2 juli 2018 hingga 14 juli 2018. Dan kemudian penulis melakukan *posttest*, dari hasil *pretest ke posttest* tersebut ternyata terdapat perubahan atau perkembangan yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

Deni Kurniawan (2011) Pembelajaran Terpadu: Teori, Praktik dan Penilaian, Bandung: CV Pustaka Cendikia Utama.

Emzir. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta, PT Grafindo.

Karyoni Asri dalam Ni Luh Susri Wedayanti, (2010) Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TIK SISWA KELAS XI IS 2 SMA NEGERI 3 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2009/2010**.**

M. Nafiur Rofiq, JURNAL FALASIFA. Vol. 1 No. 1 Maret 2010. PEMBELAJARAN KOOPERATIF (*COOPERATIVE LEARNING)* DALAM PENGAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**.**

Musfiqon, Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta : PT. Prestasi Pusta Karya, 2012.

Najma AR. Talamoa, (2015), *jurnal Kreatif Tadulako Online Vol. 4 No. 4* Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD *(Student Teams Achievement Division)* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di Kelas V SDN 14 Ampana.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta, cv**.**

Supardi. (2016). Aplikasi Statistika dalam Penelitian. Jakarta Selatan, PT Prima Ufuk **.**

Musfiqon, Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan, (2012). Jakarta : PT. Prestasi Pusta Karya.

V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian, Yogyakarta : PT. Pustaka Baru Jl. Wonosari km.6 Demblaksari Baturetno kabupaten bantul Yogyakarta.

V. Yoyok Suryadi. (2003). Taekwondo Poomsae Tae Geuk, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.