

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN  
TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN  
MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12 TAHUN  
KATEGORI *KYORUGI***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :  
**Muslikah**  
**13602241073**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN  
TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN  
MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12 TAHUN  
KATEGORI *KYORUGI***

**Oleh:**

Muslikah

13602241073

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan referensi yang ditujukan kepada pelatih *taekwondo* anak-anak, *taekwondoin*, dan masyarakat umum terkait model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* berupa buku panduan.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *research and development (R&D)*. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah yakni: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produksi akhir. Subjek penelitian pada kelompok kecil 7 orang pelatih *taekwondo club* setiaki Universitas Negeri Yogyakarta dan pada uji coba lapangan menggunakan 18 orang pelatih *taekwondo* anak-anak se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil penilaian ini adalah Ahli Media sebesar 100%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 87% dan uji coba lapangan sebesar 84%. Dengan demikian media ini dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media pelatihan dan referensi untuk mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

Kata Kunci: *Taekwondo, Permainan Tradisional, Anak-Anak*

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN  
TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN  
MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12 TAHUN  
KATEGORI *KYORUGI***

Disusun oleh:

Muslikah  
NIM. 13602241073

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Juli 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		08/2019
Nur Indah Pangastuti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		16/7 2019
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Penguji I		16/7 2019

Yogyakarta, 18 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tanga dibawah ini:

Nama : Muslikah

NIM : 13602241073

Program Studi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional  
Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik  
Taekwondoin Pada Usia 6-12 Tahun Kategori Kyorugi

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2019

Yang Menyatakan,



Muslikah  
NIM. 13602241073

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN  
TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN  
MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12 TAHUN  
KATEGORI *KYORUGI***

Disusun oleh:

Muslikah

NIM. 13602241073

telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 4 Juli 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.

NIP. 197112292000032001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Danardono, S.Pd. M.Or..

NIP. 197611052002121002

## **MOTTO**

Amalan yang Allah dan Rasul-Nya cintai adalah kamu memasukan rasa gembira pada hati seorang muslim, atau menghilangkan kesulitan-kesulitannya, atau membayarkan hutangnya, atau mengusir rasa lapar darinya.

(HR. Ath Thabrani)

Allah itu Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Adil setiap takdir-Nya pasti terbaik, jadi tidak mungkin Allah mendzolimi hamba-hamba-NYA.

(Penulis)

Ridho Allah ada didalam Ridho orang tua, untuk mendapat ridho orang tua adalah dengan membahagiakan mereka, menyelesaikan skripsi adalah salah satu cara membahagiakan mereka.

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat tak terbilang sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Solawat dan salam selalu terlimpah pada manusia paling mulia Nabi Muhammad SAW yang telah mengajarkan manusia mengenal indahnya islam.
2. Dua malaikat tak bersayap, almarhum Bapak Tukimin dan Ibu Sukamti yang selalu memberikan doa yang begitu tulus, yang selalu memberikan usaha terbaiknya, yang selalu memberikan kasih sayang tiada henti, yang telah bersabar dengan saya. Semoga Allah SWT kumpulkan kita sekeluarga di Surga-Nya aamiin.
3. Kepada kakak-kakak saya (mbak harti, mbak Nik, kang Kijo, kang Rin, mbak Jum, mas Mar) yang selalu mendoakan dan mendukung saya setiap saat.
4. Keponakan-keponakan saya (Aji, Reni, Sella, Novi, Priyo, Debi, Kiano) yang selalu mendoakan, menyemangati dan menanti kelulusan saya.
5. Sahabat-sahabat saya (Andriyana, Eny Y, Rina, Nina, Muti, mbak Deas, us Nia, Siti Niatul, Eny T, us Ami, us Betty, us Jiha, Tini, Dinda, Vina, Mei, mbak Mel, Ika, Windi, mb Dewi, teh Muti, Arsyah, Naim, BL) yang selalu membantu saya, mendoakan, menyemangati dan tak sungkan untuk mengingatkan jika saya salah.

6. Kepada kakak-kakak senior saya, mbak Tinuk, mbak Mia, mbak Uut, mbak Dhariska, bu Mimin yang telah banyak membimbing saya dalam kebaikan, *I love you.*
7. Komunitas Inkscape Circle FIK UNY, yang telah memberikan begitu banyak kesempatan belajar, telah begitu banyak membantu, dan telah mengajarkan banyak ilmu.
8. Teman-teman PKO C 2013, *scriptsweet circle*, kos muslimah, kos GW15, rumah tangguh, keluarga SD IT Taruna Al-Qur'an dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semua pihak yang telah membantu saya sekecil apapun itu dan telah mendoakan saya baik yang terlisani ataupun dalam diam. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian dengan kebaikan yang banyak.
9. Keluarga Muslim Al-Hidayah Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan banyak sekali pelajaran hidup, semoga tetap bisa merajut ukhuwah sampai ke surga aamiin.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in Pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*” dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

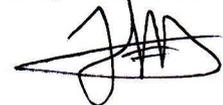
Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku dosen pembimbing akademik yang telah sabar membimbing saya dari awal masuk perkuliahan hingga skripsi ini dapat selesai.
2. Bapak Danardono, S.Pd. M.Or. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing saya dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dari awal proposal hingga skripsi ini dapat selesai.
3. Bapak Danardono, S.Pd. M.Or dan Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku Ahli Media dan Ahli Materi yang sudah memberikan banyak masukan yang membangun untuk saya.
4. Bapak Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes dan Senior Oky Indera Pamungkas S.Pd yang telah memberikan banyak masukan untuk tugas akhir saya.
5. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

6. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kepada peneliti kesempatan berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberi ilmu yang bermanfaat.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Mei 2019



Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN DEPAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xx
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Asumsi Pengembangan.....	7
H. Spesifik Produk yang Dikembangkan .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pengembangan .....	9
2. Hakikat buku panduan.....	10
3. Hakikat <i>Taekwondo</i> .....	15
4. Materi dalam <i>Taekwondo</i> .....	20
5. Hakikat Latihan .....	24
6. Latihan dasar <i>Taekwondo</i> .....	27
7. Komponen Biomotor dalam <i>Taekwondo</i> .....	30
8. Kebutuhan Energi <i>Taekwondoin Kyorugi (fight)</i> .....	32
9. Jenis dan Kerja Otot dalam <i>Taekwondo</i> .....	35
10. Perkembangan Anak usia 6-12 tahun .....	37
11. Permainan Tradisional.....	41
12. Jenis-Jenis Permainan Tradisional.....	44
13. Manfaat khusus permainan-permainan tradisional untuk melatih biomotor taekwondo.....	59
B. Penelitian yang Relevan .....	68
C. Kerangka Berpikir .....	69

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>71</b>
A. Desain Penelitian .....	71
B. Prosedur Penelitian .....	71
C. Jenis data.....	79
D. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	80
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b>	<b>85</b>
A. Penyajian Data.....	85
1. Studi Pendahuluan .....	85
2. Perencanaan Produk .....	86
3. Validasi Ahli dan Revisi Produk .....	87
B. Hasil uji coba produk.....	117
1. Uji coba kelompok kecil.....	117
2. Uji Coba Lapangan.....	119
C. Pembahasan .....	120
D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan.....	131
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>133</b>
A. Kesimpulan .....	133
B. Implikasi .....	134
C. Keterbatasan Penelitian .....	134
D. Saran .....	135
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>136</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>138</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Kelas Senior.....	22
Tabel 2. Pembagian Kelas <i>Olympic Games</i> .....	23
Tabel 3. Pembagian kelas Junior .....	23
Tabel 4. Pembagian kelas <i>Youth Olympic Games</i> .....	24
Tabel 5. Jenis dan Kerja Otot dalam Taekwondo .....	36
Tabel 6. Presentase Kelayakan. ....	80
Tabel 7. Aspek Penilaian Ahli Media.....	81
Tabel 8. Penilaian Aspek Desain dan Tampilan.....	81
Tabel 9. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan.....	82
Tabel 10. Aspek penilaian ahli materi.....	82
Tabel 11. Penilaian aspek materi .....	83
Tabel 12. Penilaian aspek bahasa .....	83
Tabel 13. Aspek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan .....	84
Tabel 14. Hasil Wawancara.....	85
Tabel 15. Hasil Validasi Ahli Media Tahap 1 .....	88
Tabel 16. Hasil Validasi Ahli Materi Tahap 1 .....	105
Tabel 17. Hasil Validasi Ahli Media Tahap 2 .....	114
Tabel 18. Hasil Validasi ahli materi tahap 2 .....	116
Tabel 19. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	118
Tabel 20. Hasil Uji Lapangan .....	118

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Tradisional Gobak Sodor .....	46
Gambar 2. Permainan Tradisional <i>Engklek</i> .....	48
Gambar 3. Permainan Tradisional Bentengan.....	50
Gambar 4. Permainan Tradisional Lompat Tali.....	52
Gambar 5. Permainan Tradisional <i>Dhingklik Oglak Aglik</i> .....	54
Gambar 6. Permainan Tradisional Ular Naga .....	56
Gambar 7. Permainan Tradisional Ular Naga .....	58
Gambar 8: langkah-langkah penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D) .....	72
Gambar 9. Langkah-Langkah Pengembangan Media Buku Psnduan Teknik Dasar Karate Perguruan Gokasi .....	77
Gambar 10. Permainan Gobak Sodor Sebelum Di Perbaiki.....	90
Gambar 11. Permainan <i>Engklek</i> Sebelum Diperbaiki .....	90
Gambar 12. Permainan Bentengan Sebelum Diperbaiki.....	91
Gambar 13. Permainan Lompat Tali Sebelum Diperbaiki.....	91
Gambar 14. Permainan <i>Dhingklik Oglak-Aglik</i> Sebelum Diperbaiki.....	92
Gambar 15. Permainan Ular Naga Sebelum Diperbaiki .....	92
Gambar 16. Permainan Ular Naga Sebelum Diperbaiki .....	93
Gambar 17. Permainan Bentengan Setelah Diperbaiki .....	93
Gambar 18. Permainan <i>Engklek</i> Setelah Diperbaiki.....	94
Gambar 19. Permainan Bentengan Setelah Diperbaiki .....	94
Gambar 20. Permainan Lompat Tali Setelah Diperbaiki.....	95
Gambar 21. Permainan <i>Dhingklik Oglak-Aglik</i> Setelah Diperbaiki .....	95
Gambar 22. Permainan Ular Naga Setelah Diperbaiki.....	96

Gambar 23. Permainan Jamuran Setelah Diperbaiki.....	96
Gambar 24. Gambar dan Warna <i>Cover</i> Sebelum Diperbaiki .....	97
Gambar 25. Gambar dan Warna <i>Cover</i> Setelah Diperbaiki .....	98
Gambar 26. Jenis dan Ukuran <i>Font</i> Sebelum Diperbaiki .....	99
Gambar 27. Jenis dan Ukuran <i>Font</i> Setelah Diperbaiki.....	100
Gambar 28. Gambar <i>Layout</i> Judul Sebelum Diperbaiki .....	101
Gambar 29. Gambar <i>Layout</i> Judul Setelah Diperbaiki.....	102
Gambar 30. Nama Penulis Sebelum Diperbaiki.....	103
Gambar 31. Nama penulis setelah diperbaiki.....	104
Gambar 32. Materi Latihan Taekwondo Sebelum Diperbaiki .....	107
Gambar 33. Materi Latihan Taekwondo Setelah Diperbaiki.....	108
Gambar 34. Materi <i>Kyorugi</i> Sebelum Diperbaiki .....	109
Gambar 35. Materi <i>Kyorugi</i> Setelah Diperbaiki .....	109
Gambar 36. Materi <i>Kyorugi</i> Setelah Diperbaiki .....	110
Gambar 37. Materi Komponen Biomotor Sebelum Diperbaiki .....	111
Gambar 38 Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki.....	111
Gambar 39. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki .....	112
Gambar 39. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki .....	112
Gambar 40. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki .....	113
Gambar 41. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki .....	113
Gambar 42. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki .....	114

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian 1 .....	139
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian 2.....	140
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Media .....	141
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Materi.....	142
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian Ahli Media .....	143
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian Ahli Media .....	144
Lampiran 7. Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji coba Kelompok Besar.....	145
Lampiran 8. Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan .....	147
Lampiran 9. Hasil Presentase Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan .....	148
Lampiran 10. Lembar Validasi Ahli Media Tahap 1 .....	149
Lampiran 11. Lembar Validasi Ahli Materi Tahap 1.....	151
Lampiran 12. Lembar Validasi Ahli Media Tahap 2 .....	153
Lampiran 13 . Lembar Validasi Ahli Materi Tahap 2.....	155
Lampiran 14. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil.....	157

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa usia 6-12 tahun menjadi masa yang sangat tepat untuk memberikan berbagai pengalaman gerak karena perkembangan motorik pada usia ini menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan masa bayi. Anak-anak terlihat lebih cepat dalam berlari dan pandai meloncat serta mampu menjaga keseimbangan badannya. Pentingnya penerimaan berbagai pengalaman keterampilan gerak pada masa ini dapat dianalogkan, jika anak pada usia 6-12 tahun sudah menerima keterampilan gerak, maka akan mudah menerima keterampilan gerak serupa di masa kehidupan yang akan datang. Pengalaman gerak yang diterima merangsang anak terhadap keterampilan gerak secara khusus. Hal ini karena keterampilan tersebut telah termemori dalam otaknya. Seorang anak memerlukan keterampilan gerak sebagai modal hidupnya.

Pembentukan gerak *taekwondo* sejak usia 6-12 tahun merupakan hal yang menentukan keterampilan gerak *taekwondo* yang sesuai harapan. Harapan baik dari *dojang* atau tempat latihan ialah atlet mampu berprestasi di kancah internasional. Selain berprestasi atlet dapat memperoleh pendidikan yang baik melalui aktifitas gerak melalui aspek kognitif, afektif, dan psikomotor untuk kehidupan yang lebih baik di kehidupan yang akan datang.

*Taekwondo* merupakan olahraga prestasi yang sangat kompetitif, artinya bahwa kemenangan sebuah pertandingan merupakan tolok ukur dari proses latihan yang panjang. Permainan *taekwondo* ditentukan oleh jumlah *point* terbanyak yang

dihasilkan dalam setiap pertandingan. Untuk meraih sebuah kemenangan perlu adanya beberapa faktor pendukung yaitu kemampuan fisik, teknik, dan taktik strategi bertanding yang baik. Hasil pengamatan peneliti dalam *event* nasional maupun internasional terhadap atlet *taekwondo* yang juara adalah memiliki ciri strategi bertanding yang kuat terhadap kemampuan menyerang atau bertahan.

Penanaman nilai bertahan dan menyerang yang menjadikan atlet juara membutuhkan waktu yang panjang. Untuk dapat menanamkan nilai bertahan dan menyerang harus dikenalkan pada atlet *taekwondo* sejak dini. Hal ini bertujuan agar apa yang dibutuhkan pada olahraga *taekwondo* dapat tertanam secara kuat. Perlakuan dan cara menanamkan hal yang dibutuhkan dalam olahraga *taekwondo* harus sesuai dengan karakteristik anak. Artinya materi yang diberikan pada objek harus sesuai dengan kebutuhan anak saat itu.

Komponen fisik biomotor dalam *taekwondo* yaitu kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Komponen biomotor *power*, stamina, koordinasi, *fleksibilitas*, keseimbangan dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor (Devi Tirtawirya, 2006: 37). Semua komponen tersebut harus diberikan pada anak, hal ini agar jenis gerakan olahraga *taekwondo* dapat dilatih sedini mungkin agar kedepannya anak mempunyai pondasi komponen biomotor yang kuat.

Prinsip olahraga *taekwondo* adalah membela diri yang didalamnya terdapat menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan hal yang harus dimiliki oleh atlet *taekwondo*. Gerakan menyerang bukan hanya melakukan tendangan atau pukulan

saja, tapi juga harus tau jenis pukulan atau tendangan apa yang di lakukan serta kapan dilakukannya.

Pengenalan olahraga *taekwondo* di indonesia umumnya lewat *dojang* atau tempat latihan. *Dojang* merupakan dasar atau hal yang tidak bisa dipisahkan dari *taekwondo*. Pembentukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan anak akan sangat menentukan hasil keterampilan seorang anak terhadap kemampuannya. Setiap *dojang* memiliki pelatih yang mempunyai cara yang berbeda terhadap pembentukan gerak, khususnya pada anak usia 6-12 tahun. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara dengan pelatih *taekwondo* di *dojang* setiaki bahwa dalam mencari materi latihan terkadang pelatih menggandakan pengalaman dulu saat menjadi atlet selain itu juga mencari referensi di internet.

Hal ini karena masih jarang nya buku referensi untuk melatih perkembangan motorik pada *taekwondoin* anak usia 6-12 tahun. Sehingga dalam memberikan latihan motorik pada anak, pelatih sering kesulitan mencari literasi dikarenakan keterbatasan referensi yang ada. Hal itu Terkadang membuat pelatih kurang tepat dalam memberikan model latihan yang sesuai dengan masa pertumbuhan anak usia 6-12 tahun. Masalah yang timbul dari kurang tepatnya memberikan latihan pada anak usia 6-12 tahun salah satunya kebosanan pada anak yang mulai menginjak usia praremaja dan remaja yang seharusnya diarahkan kepada olahraga prestasi. Tetapi karena kesalahan dalam memberikan porsi latihan di awal, menjadikan anak enggan untuk melanjutkan menjadi seorang atlet.

Materi yang diterima oleh anak usia 6-12 tahun tidak lain adalah bagaimana konsep dalam olahraga *taekwondo* dapat disampaikan dan diterima melalui aktivitas bermain. Menurut Sukintaka (1992: 7) bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang. Salah satu jenis permainan yang efektif yaitu melalui permainan tradisional. karena permainan tradisional adalah permainan yang mempunyai banyak manfaat diantaranya dapat menumbuhkan aspek bersosialisasi pada anak. (Nor Izati Hasanah dan Hardiyanti Pratiwi, 2016: 35). Aspek sosial sangat dibutuhkan anak dalam latihan ataupun pertandingan olahraga, yaitu ketika anak berhubungan dengan teman maupun pelatihnya saat proses latihan, serta dapat menghargai hasil pertandingan yaitu menerima kekalahan dan mengakui kemenanagn lawan. Selain itu permainan tradisional juga mempunyai banyak variasi gerakkan yang dapat di gunakan untuk melatih perkembangan motorik pada anak. Dimana anak pada usia 6-12 tahun adalah masa yang efektif untuk meningkatkan motorik . Manfaat lain yaitu dapat melatih anak dalam mengendalikan emosionalnya, karena dalam permainan tradisional ada peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh semua anggota pemain. Sehingga jika terjadi kekalahan atau kecurangan anak bisa menyelesaikannya dengan peraturan yang sudah ditaati bersama tanpa emosional berlebih. Hal ini berhubungan untuk melatih pengendalian diri pada atlet beladiri *taekwondo* saat pertandingan, dimana ketika atlet dalam arena pertandingan dan mengalami kecurangan-kecurangan yang dilakukan lawan mainnya. Jika atlet tidak mampu mengendalikan diri saat dicurangi maka dia akan mudah marah dan konsentrasinya hilang, sehingga akan membuat atlet tersebut mengalami kekalahan. Dengan begitu

melalui permainan tradisional ini pelatih dapat melatih perkembangan motorik *taekwondoin* anak usia 6-12 dengan tepat, disamping itu kebutuhan dalam olahraga *taekwondo* juga dapat diterima oleh anak. Melihat permasalahan yang telah dijelaskan diatas perlu adanya suatu bentuk model latihan pengembangan motorik khusus untuk anak usia 6-12 tahun. Model latihan yang sesuai dan tepat untuk anak usia 6-12 tahun diharapkan dapat membantu proses pembentukan keterampilan motorik pada *taekwondoin* anak. Oleh karena itu perlu adanya penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut untuk digunakan dalam mengatasi masalah yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan yang berjudul Pengembangan “Buku Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondoin* Anak Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan pelatih pada anak usia 6-12 tahun masih lemah terhadap keterampilan gerak *taekwondo*.
2. Belum ada model latihan *taekwondo* *kyorugi* untuk anak usia 6-12 tahun melalui pendekatan permainan tradisional.
3. Adanya maturasi dini bagi anak-anak yang mendapatkan program latihan tidak sesuai dengan pertumbuhannya sehingga mengalami kebosanan di sebelum berada di puncak prestasi.

4. Belum ada buku model permainan dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

### **C. Batasan Masalah**

Tujuan batasan masalah adalah agar penelitian yang akan dilakukan oleh penulis lebih terfokus pada satu masalah untuk mendapatkan hasil maksimal. Oleh sebab itu batasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Pengembangan Buku Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan batasan masalah dapat dirumuskan masalah yaitu Pengembangan Buku Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in dengan pendekatan permainan tradisional pada usia 6-12 tahun kategori *kyorug*

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritik

- a. Memberikan informasi bagi pelatih *taekwondo* dan pembaca, tentang pentingnya metode latihan yang sesuai dengan perkembangan anak.
- b. Memberikan informasi bagi pelatih *taekwondo* dan pembaca, tentang metode melatih keterampilan motorik yang tepat dengan cabang olahraga *taekwondo* sesuai dengan tingkatan umurnya.
- c. Memberikan gambaran variasi latihan yang tepat untuk pelatih dalam melatih anak usia 6-12 tahun.

### 2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

- a. Membantu kesulitan pelatih dalam melakukan proses latihan pada anak usia 6-12 tahun.
- b. Memberikan tambahan cakrawala kepada pelatih untuk lebih kreatif dalam memodifikasi model latihan untuk anak usia dini.
- c. Memberikan masukan bagi para pembina olahraga cabang *taekwondo* agar dalam memberi pembinaan, pelajaran maupun pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- d. Mempermudah pelatih *taekwondo* untuk mengembangkan menuju olahraga prestasi

## **G. Asumsi Pengembangan**

Pengembangan ini dilakukan untuk memberikan solusi bagi pelatih tentang model latihan dalam mengembangkan kemampuan motorik untuk *taekwondoin*

anak usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Yaitu dengan latihan yang menyenangkan dan tepat sasaran. Terlepas dari hal itu, buku pedoman model latihan yang dikembangkan ini memiliki keterbatasan. Buku pedoman model latihan ini hanya memberikan jenis-jenis latihan saja tanpa dilengkapi pedoman latihan. Setiap gambar yang disajikan akan diberikan keterangan tetapi tidak diberi resep latihan.

#### **H. Spesifik Produk yang Dikembangkan**

Spesifikasi Produk media buku Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo* pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi* ini adalah sebagai berikut:

1. Ukuran dari buku Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo* pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi* tersebut adalah 148 x 210 mm.
3. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 210 gr tanpa disertai lapisan laminasi.
4. Bahan isi buku menggunakan kertas HVS 80 gr.
5. Memiliki 54 halaman dengan 2 halaman pengantar, 1 halaman daftar isi, 49 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 3 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengembangan**

Menurut Sugiyono (2016: 297) metode *R & D* penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Menurut Gusril (2014: 12) penelitian pengembangan adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat pragmatik yang memberikan cara untuk menguji teori dan mengesahkan kebiasaan yang sudah diabadikan melalui tradisi akademis.

Jadi penelitian dan pengembangan dapat diartikan kegiatan untuk menghasilkan atau mengembangkan produk tertentu kemudian di uji keefektifannya. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam metode penelitian dan pengembangan sebuah produk berupa media sangat penting keberadaannya dan dapat digunakan untuk memecahkan sebuah masalah. Produk media berupa buku panduan ini harapannya dapat bermanfaat bagi pelatih dan para atlet *taekwondo*. Buku panduan ini dpat digunkana sebagai sumber referensi, informasi, dan pengetahuan umum bagi pelaku olahraga. Fungsi utamanya adalah membantu pelatih mendapatkan pedoman yang mudah dipahami agar dapat melatih anak usia 6-12 tahun sesuai tahap pertumbuhannya yaitu dengan metode bermain. Sehingga anak terhindar dari kebosanan dan maturasi dini, serta dapat mencapai prestasi puncaknya.

## **2. Hakikat buku panduan**

### **a. Arti dan Karakteristik Buku Panduan**

Dalam KBBI pengertian buku sendiri adalah lembaran-lembaran kertas yang berjilid atau helaian kertas yang terjilid. (berisi tulisan untuk dibaca atau halaman-halaman kosong untuk ditulis). Buku panduan adalah buku yang berisikan keterangan dan petunjuk yang disesuaikan dengan alur untuk melakukan (melaksanakan, menjalankan) sesuatu agar lebih efektif dan efisien. Buku dapat digolongkan sebagai karya tulis.

Ada beberapa macam karya tulis, karya tulis yang pertama adalah karya tulis ilmiah. Yaitu karya tulis yang didasari pengamatan, peninjauan, penelitian dalam bidang tertentu. Disusun menurut metode tertentu dengan sistematika bahasa yang santun dan isinya dapat dipertanggungjawabkan kebenaran dan keilmiahannya. Contoh jenisnya adalah karya ilmiah pendidikan, proposal penelitian, penelitian skripsi, thesis, disertasi, dan lainnya. Kedua adalah karya tulis non-ilmiah adalah karya tulis yang menyajikan fakta pribadi dalam kehidupan sehari-hari, bersifat subjektif, tidak didukung fakta umum, dan biasanya memakai gaya bahasa yang populer atau bahasa yang digunakan sehari-hari (tidak formal). Contohnya seperti buku dongeng, novel, cerpen, drama, dan lain-lain. Ketiga adalah karya tulis populer adalah karya ilmiah yang bentuk, isi dan bahasanya menggunakan kaidah-kaidah keilmuan, serta disajikan dalam bahasa yang santai dan mudah dipahami oleh masyarakat awam. Contohnya seperti “cara cepat menghafal pelajaran” dan “tips menurunkan berat badan” dan lain sebagainya.

Dari beberapa sumber tentang jenis buku diatas, penulis mengelompokkan buku panduan pengembangan model permainan tradisional untuk melatih *taekwondo* pada anak usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* ini. Sebagai buku panduan jenis karya tulis populer. Yaitu karya tulis yang berpegang kepada standar ilmiah tetapi ditampilkan dengan bahasa yang mudah dipahami dan *layout* yang menarik sehingga pelatih atau para *taekwondoin* lebih tertarik membaca dan mempelajarinya. Buku panduan ini berisi model permainan tradisional untuk melatih *taekwondo* pada anak usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

#### **b. Pengembangan kerangka buku**

Mengembangkan kerangka buku harus sesuai dengan judul buku yang telah ditetapkan. Karena dengan begitu maka kerangka akan lebih jelas dan tepat sasaran sehingga buku dapat terselesaikan dengan baik kerangka buku merupakan gambaran atau peta isi buku yang akan ditulis, yang dirancang sebelum penulis mulai menulis. Kerangka ni merupakan garis besar isi buku yang didasarkan pada pengetahuan dan referensi yang di baca pembaca. Kerangka buku merupakan jabaran garis-garis besar melalui bab-bab atau bagian-agian yang mendukung judul buku. Hal yang harus dipertimbangkan pula dalam menyusun rambu-rambu kerangka, kerangka harus memperhatikan hal berikut: Kerangka merupakan gambaran isi buku yang berupa judul-judul bab atau sub bab.

- 1) Setiap judul bab dan sub bab harus relevan, serta mendukung topik dan judul buku.

- 2) Judul-judul bab dan sub-babnya harus mengikat, tidak tumpang tindih (*overlapping*).
- 3) Judul-judul bab dan sub-babnya disusun secara kronologis sesuai dengan urutannya secara bertahap, mulai dari bagian yang mudah berkembang, sampai ke bagian yang paling sulit, mulai dari bagian yang umum sampai bagian yang paling spesifik, dan sebagainya.
- 4) Pengulangan kata atau frasa sebaiknya dihindari agar tulisan tidak membosankan, tetapi kreatif dan banyak ide.
- 5) Judul bab dan sub-babnya tidak diberi garis bawah, tanda petik, dan tanda tanya.
- 6) Penggunaan istilah-istilah teknis (jargon) yang menyulitkan pembaca perlu dihindari, sebagai gantinya gunakanlah istilah umum yang dipakai sehari-hari.
- 7) Judul bab berupa kata atau frasa (bukan kalimat) dan ditulis dengan konsisten.

### **c. Penyusunan buku**

Berikut beberapa langkah yang mudah dipahami dalam menyusun buku (<http://www.gagasmedia.net>):

#### 1) Gagasan atau ide

Langkah pertama yang harus diambil adalah mengumpulkan ide atau gagasan untuk membuat sebuah buku.

#### 2) Fokus pada gagasan

Tahap selanjutnya, saat membuat buku adalah harus fokus pada gagasan yang telah diciptakan. Fokus pada gagasan ini berarti menyelami

lebih dalam tentang ilmu dan pemahaman dari gagasan yang akan ditulis dalam buku. Apabila sudah menentukan gagasan apa yang akan dibahas, untuk memperkuat ilmu yang akan dipresentasikan dalam buku yang akan ditulis maka selanjutnya dapat menambah referensi dari sumber lain dengan mencantumkan sumber tulisan.

3) Membuat kerangka buku

Hal ini dilakukan agar penulis terarah dan tetap fokus pada gagasan yang akan disampaikan, tidak melenceng persoalan lain yang seharusnya tidak perlu dibahas dalam buku tersebut. Kerangka juga memudahkan dalam penulisan dan penyusunannya. Dengan adanya kerangka dari tulisan yang akan dibuat, penulis akan semakin terarah dalam menulis buku, sehingga isi dari buku tersebut dapat tertuju jelas pada hal-hal yang akan dijelaskan.

4) Mulai menulis konsep

Tulisan pertama pada dasarnya masih merupakan tulisan 'kasar' artinya tulisan itu masih perlu dipelajari dan masih perlu dibenahi agar menjadi tulisan yang lebih baik, yang dapat menginformasikan isinya dengan efektif. Buku yang lebih konseptual akan memiliki hasil yang lebih baik daripada buku yang tidak dilandasi oleh konsep sama sekali.

5) Pelajari tulisan

Kegiatan membaca atau mempelajari kembali tulisan. Biasanya, saat membaca kembali isi buku yang telah kita tulis, kita akan menemukan banyak kesalahan dalam tulisan tersebut. Untuk menyakinkannya, sebagai penulis dari sebuah buku, ada baiknya meminta beberapa orang untuk membaca buku yang telah kita tulis. Orang-orang tersebut dimintai pendapatnya dan memberitahu kesalahan-kesalahan dalam buku, dengan demikian akan lebih mudah dalam memperbaikinya.

6) Improvisasi tulisan

Setelah mempelajari tulisan yang telah ada dan mengetahui adanya kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam tulisan, atau justru dalam tulisan tersebut terdapat hal-hal yang kurang perlu sehingga harus dieliminasi dari isi buku. Mengimprovisasi tulisan caranya dengan meneliminasi hal yang dianggap kurang penting, memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam penulisan maupun penyusunan buku, serta memilih kosakata yang lebih baik, lebih efisien namun tidak mengurangi estetika dalam pengemasan tulisannya.

7) Revisi

Revisi perlu dilakukan untuk memperbaiki semua tulisan. Dalam beberapa kasus, biasanya saat revisi banyak penulis yang mengatakan revisi sama dengan penulisan ulang sebagian atau seluruh isi buku. Revisi ini bertujuan untuk membuat karya tulis agar lebih baik dari sebelumnya.

#### 8) Pengeditan

Ketika revisi sudah dilakukan, hal terakhir dalam menulis adalah *editing* atau pengeditan. Pengeditan dilakukan untuk membenahi penulisan (apabila ada penulisan atau penggunaan kosa kata yang salah) juga membenahi tata letak tulisan dan penyusunan tulisan tersebut agar memiliki estetika yang dapat menarik pembacanya.

#### 9) Merancang layout isi, background, dan cover

Penampilan dari sebuah buku, sangatlah mempengaruhi penyampaian informasi yang terkandung didalamnya. Untuk itu, selain isi, kemasan dari buku tersebut perlu diperhatikan lebih serius. Paduan warna, kesesuaian jenis huruf, ketepatan ukuran huruf, penggunaan table, grafik, gambar, dan lain sebagainya juga menentukan kualitas buku yang dibuat. Tampilan isi buku yang menarik akan merangsang indera pelihat agar tidak bosan saat membaca buku tersebut. Dengan demikian, isipun akan mudah tersampaikan.

#### 10) Penjilidan

Proses selanjutnya jika buku telah selesai, maka buku pun siap untuk dijilid.

### 3. Hakikat *Taekwondo*

Menurut (Suryadi Yoyok: 2002) sebutan *taekwondo* baru dikenal pada tahun 1954, yang merupakan modifikasi beladiri tradisional Korea. Perkembangan *taekwondo* dibagi menjadi 4 kurun waktu, masa kuno, masa pertengahan, masa modern dan zaman sekarang.

Pada masa kuno, manusia mempertahankan atau melindungi diri menggunakan tangan kosong, dengan begitu tanpa sadar tercipta teknik-teknik bertarung. Sedangkan pada masa pertengahan tepatnya pada zaman dinasti *koryo* (918-1392 masehi) penyatuan semenanjung Korea dan Shilla, *taekkyon* (sebutan untuk *taekwondo* pada saat itu) berkembang sangat sistematis dan merupakan mata ujian penting untuk seleksi ketentaraan.

Masa modern pada dinasti *chosun* (*Yi*) berkuasa pada 1392-1910 dan pada penjajahan Jepang - 1945 *subakhui* dan *takkyon* mengalami kemunduran dan tidak mengalami dukungan dari pemerintah yang memodernisasi tentaranya dengan senjata api. Kemudian saat raja Junglo memerintah setelah invasi Jepang pada tahun 1952, pemerintah kerajaan membangun kembali pertahanan yang kuat dengan memperkuat latihan ketentaraan dan praktek seni bela diri.

Masa sekarang, seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang. Banyak para ahli beladiri mendirikan perguruan, kemudian dengan komunikasi dan hubungan yang baik antar perguruan maka disepakati untuk menyatukan berbagai beladiri tradisional Korea dengan nama *taekwondo* pada tahun 1954. Pada 16 september sempat berubah nama menjadi *taesodo* namun kembali lagi menjadi *taekwondo* dengan organisasi nasionalnya bernama *korean taekwondo association* (KTA) pada 5 agustus 1965.

Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu *tae*, *kwon*, dan *do*. *Tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta *do* sebagai seni atau cara untuk

mendisiplinkan diri. Jadi *taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

a. Dasar-dasar *taekwondo*

Dasar-dasar *taekwondo* terbentuk dari teknik menyerang dan bertahan dengan menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Ada 5 komponen dasar;

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang
- 3) Sikap kuda-kuda
- 4) Teknik bertahan/menangkis
- 5) Teknik serangan terdiri dari: pukulan, sabetan, tusukkan, tendangan,

b. Bagian-bagian tubuh

- 1) *Eolgol* (bagian atas,kepala,muka)
- 2) *Momtong* (bagian tengah/badan)
- 3) *Arae* (bagian bawah tubuh)

c. Sikap kuda-kuda

- 1) *Naranshi seogi* (sikap sejajar)
- 2) *Juchum seogi* (sikap duduk)
- 3) *Ap seogi* (sikap jalan pendek)
- 4) *Ap kubi seogi* (sikap jalan panjang)
- 5) *Dwit kubi seogi* (sikap kuda-kuda l)
- 6) *Beom seogi* (sikap kuda-kuda harimau)
- 7) *Moa seogi* (sikap kuda-kuda tertutup)

8) *Koa seogi* (sikap kuda-kuda kaki menyilang)

9) *Kibon junbi seogi* (sikap kuda-kuda siap)

d. Pukulan

1) *Momtong jeurugi* (pukulan lurus kedepan sasaran tengah)

2) *Yeop jireugi* (pukulan lurus kesamping)

3) *Dangkyo teok-jireugi* (pukulan kerahang sambil menarik)

4) *Du jumeok jecho jireugi* (pukulan ganda mengait ke atas)

e. Tangkisan

1) *Arae makki* (tangkisan kebawah)

2) *Eolgol makki* (tangkisan keatas)

3) *Momtong an makki* (tangkisan ke tengah dari luar ke dalam)

4) *Momtong bakat makki* (tangkisan ketengah dari dalam keluar)

5) *Momtong bakkat makki* (tangkisan ketengah dari dalam ke luar)

6) *Sonnal momtong makki* (tangkisan ke tengah pisau tangan)

7) *Batang son momtong an makki* (tangkisan ke tengah dari luar bantalan telapak tangan)

8) *Kawi makki* (tangkisan menggunting)

9) *sunnal bitureo makki* (tangkisan melintir dengan satu pisau tangan)

10) *Hecho makki* (tangkisan ganda ke luar)

11) *Eotgoreo arae makki* (tangkisan silang ke arah bawah)

12) *Wasensaul makki* (tangkisan ganda memotong arah bawah dan ke luar)

f. *Chigi* (Sabetan)

1) *Han sonnal mok chigi* (sabetan tunggal dengan pisau tangan)

- 2) *Jebipoom mok chigi* (sabetan dari luar ke dalam dibarengi tangkisan pisau tangan ke arah atas)
  - 3) *Dung jumeok eolgol ap chigi* (sabetan depan menggunakan bonggol atas kepalan dengan sasaran atas)
  - 4) *Palkup dollyo chigi* (sabetan memutar dengan siku tangan)
  - 5) *Palkup pyojeok chigi* (sabetan siku tangan dengan sasaran)
  - 6) *Dureup chigi* (sabetan yang menggunakan lutut)
  - 7) *Deung jumeok bakkat chigi* (sabetan dari dalam ke luar dengan menggunakan bonggol atas kepalan)
- g. *Chireugi* (tusukkan)
- 1) *Pyenonsonkeut sewo chireugi* (tusukkan dengan telapak tangan tegak)
  - 2) *Kawison keu chireugi* (tusukkan dengan 2 ujung jari ke arah mata)
- h. *Chagi* (tendangan)
- 1) *Ap chagi* (tendangan depan)
  - 2) *Dollyo chagi* (tendangan serong/memutar)
  - 3) *Yeop chagi* (tendangan samping)
  - 4) *Dwi chagi* (tendangan belakang)
  - 5) *Naeryo chagi* (tendangan menurun/mencangkul)
  - 6) *Twio yeop chagi*
  - 7) *Dwi hurio chigi*
  - 8) *Dubal dangsang chagi*
  - 9) *Twio up chagi*
  - 10) *Twio dwi chagi*

#### 4. Materi dalam Taekwondo

Dalam taekwondo ada tiga materi pokok dalam latihan, yaitu:

##### a. Poomsae

*Poomsae* berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se*, berarti rangkaian bentuk gerakan. *Poomsae* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan *imajiner* dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. *Poomsae* merupakan pelajaran pokok dalam latihan taekwondo yang dibagi menjadi dua yaitu, *poomsae* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (Tae Geuk I s.d VIII) dan *poomsae* bagi tingkatan sabuk hitam (Kyoryo s.d Ilyo).

Dalam mempelajari dan mempraktikkan *poomsae*, kita harus mengetahui diagram dan arah gerakannya. Garis diagram dan arah gerakannya *pomsae taek geuk* berasal dari simbol-simbol filosofi timur yang disebut *pal gwe* (diagram segi delapan atau *pat kwa* atau *octagon*), sehingga *poomsae taek geuk* berjumlah delapan, mewakili setiap sisi dari *pal gwe*. *Pal gwe* yang menjadi dasar diagram dan arah gerakannya mempunyai perbedaan arti dalam setiap sisinya. Demikian pula dengan *poomsae*, setiap *poomsae* memiliki perbedaan teknik gerakan serangan dan pertahanan menggambarkan filosofi hidup yang berbeda-beda. Saat mempelajari *pomsae* kita belajar mengontrol pernafasan, keseimbangan, keluwesan, dan kelenturan, ketangkasan serta pengaturan tenaga.

b. *Kyukpa* (teknik pemecahan benda keras).

*Kyupa* adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati untuk mengukur kemampuan ketepatan teknik. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, genting, dan lain-lain. Teknik ini dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukkan jari tangan.

c. *Kyorugi* (pertarungan).

*Kyorugi* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae* dimana dua orang bertarung dengan mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Dalam pertandingan *kyorugi taekwondo*in boleh saling menyerang menggunakan semua teknik yang telah dikuasai, penggunaan teknik selama pertandingan cenderung dilakukan dalam satu rangkaian gerakan secara cepat dan mendadak. (Devi Tirtawirya: 31)

Teknik yang boleh digunakan adalah teknik tangan: pukulan menggunakan kepalan tangan yaitu bagian dasar jari telunjuk dan jari tengah. Teknik kaki yaitu tendangan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki. Tetapi tidak hanya asal mengenai sasaran tetapi harus cukup bertenaga. Sebab jika tendangan dan pukulan tidak mempunyai *power* yang cukup maka akan sulit mendapatkan nilai atau *point*.

Daerah sasaran yang dibolehkan adalah a. Badan, serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi *body protector*. Tetapi tidak dibolehkan bagian daerah sepanjang tulang belakang (mulai dari bawah tulang ekor sampai atas tulang perbatasan punggung dan leher). b. Muka, daerah ini tidak termasuk bagian belakang kepala. Muka

hanya boleh diserang dengan menggunakan teknik kaki. Serangan beruntun pada setiap pertandingan boleh dilakukan sebanyak mungkin, asal mengenai sasaran yang sah. Teknik tangan selama ini masih sulit mendapatkan point, oleh karena itu fungsi tangan lebih banyak digunakan untuk menangkis atau *blok* serangan lawan.

d. Pembagian kelas *taekwondo*

1. Kelas senior

Tabel 1. Pembagian Kelas Senior

Kelas putra		Kelas putri	
Under 54 kg	Maximum 54,0	Under 46	Maksimum 46,0 kg
Under 58 kg	54,1-58,0 kg	Under 49	46,1-49,0 kg
Under 63 kg	58,1-63,0 kg	Under 53	49,1-53,0 kg
Under 68 kg	63,1-68,0 kg	Under 57	53,1-57,0 kg
Under 74 kg	68,1-74,0 kg	Under 62	57,1-62,0 kg
Under 80 kg	74,1-80,0 kg	Under 67	62,1-67,0 kg
Under 87 kg	80,1-87,0 kg	Under 73	62,1-67,0 kg
Over 87 kg	Minimum 87,1 kg	Over 73	Minimum 73,1 kg

2. Pembagian kelas *Olympic Games*

Tabel 2. Pembagian Kelas *Olympic Games*

Kelas putra		Kelas putri	
Under 58 kg	Maximum 58,0 kg	Under 49 kg	Maximum 49,0 kg
Under 68 kg	58,1-68,0 kg	Under 57	49,1-57,0 kg
Under 80 kg	68,1-80,0 kg	Under 67	57,1-67,0 kg
Over 80 kg	Minimum 80,1 kg	Over 67 kg	Minimum 67,1 kg

3. Pembagian kelas Junior

Tabel 3. Pembagian kelas Junior

Kelas putra		Kelas putri	
Under 45 kg	Maximum 45,0 kg	Under 42 kg	Maximum 42,0 kg
Under 48	45,1-48,0 kg	Under 44 kg	42,1-44,0 kg
Under 51	48,1-51,0 kg	Under 46 kg	44,1 kg-46,0 kg
Under 55	51,1-55,0 kg	Under 49 kg	46,1-49,0 kg
Under 59	55,1-59,0 kg	Under 52 kg	49,1-52,0 kg
Under 63	59,1-63,0 kg	Under 55 kg	52,1-55,0 kg
Under 68	63,1-68,0 kg	Under 59 kg	55,1-59,0 kg
Under 73	68,1-73,0 kg	Under 63 kg	59,1-63,0 kg
Under 78	73,1-78,0 kg	Under 68 kg	63,1-68,0 kg

Over 78	Minimum 78,1 kg	Over 68 kg	Minimum 68,01 kg
---------	--------------------	------------	---------------------

#### 4. Pembagian kelas *Youth Olympic Games*

Tabel 4. Pembagian kelas *Youth Olympic Games*

Kelas putra		Kelas putri	
Under 48 kg	Maximum 48,0 kg	Under 44 kg	Maximum 44,0 kg
Under 55 kg	48,1-55,0 kg	Under 49 kg	44,01-55,0 kg
Under 63 kg	55,1-63,0 kg	Under 55 kg	49,01-55,0 kg
Under 73 kg	63,1-73,0 kg	Under 63 kg	55,01-63,0 kg
Over 73 kg	Minimum 73,1 kg	Over 63 kg	Minimum 63,0 kg

Turnamen taekwondo adalah sebuah pertandingan yang didalamnya terjadi kontak fisik langsung dan keras, namun dalam batas peraturan. Untuk mengurangi resiko ketidakseimbangan dan keselamatan kontetan, maka dibuat sistem pembagian kelas.

#### 5. **Hakikat Latihan**

Latihan merupakan suatu proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *exercise* yang di program dengan baik dan menggunakan metode yang tepat (Devi Tirtawirya 2006 :1). Dalam prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitaas

fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto 2002 :1).

Dari beberapa pengertian latihan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang terprogram secara sistematis untuk menuju perubahan kearah yang lebih baik. Pada umumnya dalam satu sesi latihan terdapat unsur-unsur a) pemanasan (*warm-up*), b) latihan inti, c) latihan suplemen, dan d) penutup (*warm down*).

a. Pemanasan (*warm-up*)

Secara fisiologis tujuan *warm-up* adalah untuk menyiapkan kerja sistem tubuh (menurunkan viskositas otot, menyiapkan kekuatan dan kecepatan). Sedangkan secara psikologis tujuan *warm-up* adalah untuk meningkatkan konsentrasi, ketegaran mental, dan menurunkan tingkat kecemasan.

Menurut Joko Pekik (2002: 60) yang dikutip Devi Tirtawirya (2006: 12) empat jenis gerak yang dilakukan secara bertahap dan berurutan dalam setiap pemanasan adalah: gerakan aerobik ringan, penguluran, *kalestenik* dan aktivitas formal.

b. Latihan Inti

Latihan inti merupakan latihan utama yang meliputi latihan fisik , teknik, taktik, atau mental. Proporsi pada latihan ini tergantung dari periodisasi latihan. Pada periodisasi persiapan lebih dominan pada pembentukan kemampuan fisik dan pada periodisasi kompetisi lebih di dominasi pada latihan mental.

c. Latihan Suplemen

Latihan suplemen merupakan latihan tambahan yang diberikan setelah latihan inti selesai dilaksanakan. Latihan suplemen berisikan tentang bentuk-bentuk latihan yang prinsip gerakannya menyerupai dengan gerak teknik cabang olahraga. Artinya, gerakan yang diberikan pada latihan suplemen harus dapat mendukung gerakan yang diperlukan pada spesifikasi cabang olahraga.

d. Penutup (*Warm-Down*)

Untuk mengembalikan fungsi tubuh ke arah normal dan menurunkan kadar stres. Rangkaian gerakan yang dapat dilakukan pada saat penenangan (*Warm-Down*), meliputi: aerobik ringan, gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan rutinitas.

Hakikat latihan adalah merubah individu kearah yang lebih baik dengan program latihan yang didesain secara sistematis sesuai dengan kebutuhan individu tersebut. Jadi setiap individu mempunyai kemampuan masing-masing sehingga program latihan juga harus disesuaikan pula. Begitupun program latihan untuk anak usia 6-12 tahun tentu memerlukan program khusus yang sesuai dengan usia dan tahap-tahap perkembangan motorik anak. Masa usia 6-12 tahun adalah masanya bermain, bermain sangat penting bagi anak di usia ini (Rita Eka Izzaty, dkk: 113) maka program latihan yang dibuat harus sesuai dengan tahap perkembangan motoriknya yaitu dengan metode bermain.

## 6. Latihan dasar *Taekwondo*

Dalam *taekwondo* dikenal adanya beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna sabuk, mulai dari sabuk putih sampai dengan sabuk hitam sebagai sabuk tertinggi. Sabuk putih disebut tingkat dasar dalam tahapan belajar *taekwondo* bukan tingkat paling mudah karena tingkat dasar itu sendiri tidaklah mudah untuk dilakukan, apalagi secara baik dan benar. Dalam setiap tingkatan sabuk ada pembagian materi dasarnya yaitu:

### a. Materi sabuk putih

Kuda-kuda: *naranshi seogi, ap seogi, ap kubi, joo choom seogi*,  
Tangkisan: *bakat palmok are makki, bakat palmok elgol chukie makki, bakat pamlok momtong an maki, bakat palmok momtong bakkat makki, bakkat palmok hecho are bakat makki*.

Pukulan: *eolgol baro jireugi, momtong bareu jirugi, eolgool bande jirugi, momtong bande jirugi*.

Tendangan: *eolgool ap chagi, deol o chigi, eolgool dolyo chagi*.

### b. Materi sabuk kuning polos

Tangkisan: *bakat palmok eolgool maki*

Pukulan: *dobion eolgool baro jirugi, dobion eolgool bande jirugi, dobion momtong baro jirugi, dobion momtong bande jirugi, sabmion bande jirugi, sambion baro jirugi*.

Tendangan: *eolgool yeop chagi/momtong*.

Gerakkan berangkai *poomsae: gibon*

c. Materi sabuk kuning strip hijau

Tangkisan: *an palmok momtong bakat makki*

Tendangan: *dwi chagi, i dan dolyo chagi*

Gerakkan poomsae: *taegeuk II jang*

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo (gyorugi)*

d. Materi sabuk hijau polos

Kuda-kuda: *dwi kubi*

Tangkisan: *an sonnal momtong bakat makki*

Tendangan: *i dan ap hurigi*

Gerakkan berangkai *poomsae : taegeuk ye jang (taegwuk 2) + basic 1+3*

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo (gyorugi)*

e. Materi sabuk hijau strip biru

Tangkisan: *bakat palmok hecho momtong bakat makki, an sonnal momtong an makki.*

Tendangan: *yeop hurigi*

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk sam jang (taeguk 3)*

f. Materi sabuk biru polos

Kuda-kuda: *dwi koa seogi*

Tangkisan: *sonnal deung momtong ghodro bakat makki*

Pukulan: *deung joomeok eolgool ap chigi, jepipom mok chigi, apem sonnal mok chigi*

Tendangan: *i dan yeop hurigi*

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk sa jang (taeguk 4)+ basic 4-6*

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo* (*gyorugi*)

Tusukan: *gawi sonkeut, an sonkeut, ageum sonkeut, pyon sonkeut*.

g. Materi sabuk biru strip merah

Kuda-kuda: *ap koa seogi, owen seogi, oreun seogi*.

Pukulan: *palkoop eolgool dolyo chigi, palkoop eolgool pyojhok chigi*

Tendangan: *dolge chagi, dwi hurigi, mat badat chagi*

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk o jang* (*taegwuk 5*)

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo* (*gyorugi*)

h. Materi sabuk merah polos

Tangkisan: *an sonnal eolgool biteulro makki, bakat palmok eolgool momtong bakat makki*.

Tendangan: *twio dwi chagi, nare chagi*.

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk yok jang* (*taeguk 6*)

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo* (*gyorugi*)

i. Materi sabuk merah strip hitam

Kuda-kuda: *beom seogi*

Tangkisan: *batangson momtong nulon makki, gawi makki, bakat palmok arae othgeoloro makki. Batangson momtong an makki*.

Pukulan: *dan gyo thok jirugi, yeop jirugi*

Tendangan: *mir o chagi. Deol o chigi, mooreup chigi*

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk chil jang* (*taeguk 7*)

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo* (*gyorugi*)

j. Materi sabuk merah strip hitam dua

Tangkisan: *we santul makki*

Pukulan: *chi jirugi*

Tendangan: *i dan dwi chagi, twio dwi chagi, i jung dolyo chagi, giong yeok dwi chagi*

Gerakkan berangkai *poomsae: taegeuk pal jang (taeguk 8)*

Perkelahian dengan menggunakan perlengkapan *taekwondo* (gyorugi)

Dalam *taekwondo* materi latihan dibedakan secara bertahap berdasarkan tingkatan sabuknya yaitu diawali sabuk putih sampai sabuk hitam. Kenaikan sabuk dalam *taekwondo* melalui proses latihan dan ujian agar *taekwondoin* lebih matang dan mengerti filosofi sabuk. Untuk mendapat hasil latihan yang ideal membutuhkan proses yang cukup panjang dengan program latihan yang tepat dan melalui tahap demi tahap. Begitupun dalam memberikan program latihan bagi anak-anak usia 6-12 tahun tentu memerlukan metode khusus yang tepat bagi tahap pertumbuhannya. Metode yang dipakai untuk melatih anak usia 6-12 tahun yaitu melalui permainan, permainan yang disukai anak cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok (Rita Eka Izzaty, dkk: 13). Permainan yang di lakukan secara berkelompok banyak dijumpai dalam permainan tradisional.

## 7. **Komponen Biomotor dalam Taekwondo**

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Diantaranya sistem *neuromaskuler*, pernapasan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2002:

35). Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun beberapa komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen yang sudah ada diantaranya: *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Kelincahan gabungan dari kecepatan dan kordinasi. Komponen biomotor yang di perlukan dalam *taekwondo*, diantaranya adalah kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Komponen biomotor *power*, stamina, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor, (Devi Tirtawirya, 2006: 37).

Sebagai contoh adalah: 1) Dalam melatih kecepatan, secara otomatis komponen biomotor *power* juga akan terlatih. 2) Bentuk latihan kecepatan dengan jarak yang pendek-pendek dan selalu berubah arah akan membentuk komponen kelincahan, dan 3) Dalam melatih kekuatan, secara otomatis komponen biomotor *power* juga akan terlatih.

a. Ketahanan (*Endurance*)

Ketahanan adalah kemampuan tubuh dalam melawan kelelahan selama beraktivitas. Ketahanan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu ketahanan umum yaitu kemampuan dalam melakukan kerja dengan melibatkan beberapa kelompok otot atau seluruh kelompok otot, sistem syaraf, *neuromuscular*, dan *kardiorespirasi* dalam jangka waktu lama. dan ketahanan khusus adalah ketahanan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal saja.

b. Kekuatan

Secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Manfaat latihan kekuatan adalah meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan mneghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cidera pada otot.

Menurut Sukadiyanto (2002: 62) tingkat kekuatan dipengaruhi oleh panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik dan kemmpuan kontraksi otot.

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan melakukan gerakkan secara cepat. Kecepatan merupakan kemampuan gerak seseorang dalam merespon suatu rangsang secepat mungkin, (Devi Tirtawirya, 2006: 67). Jadi kecepatan dalam olahraga *taekwondo kyorugi* bisa diartikan kemampuan seorang atlet *taekwondo* untuk menyerang, *counter*, mengelak, dan menangkis secepat mungkin dengan *timing* dan akurasi yang tepat.

8. **Kebutuhan Energi Taekwondoin Kyorugi (fight)**

Sistem energi dalam setiap cabang olahraga digunakan berfungsi untuk menentukan jenis latihan yang dilakukan. Untuk menentukan sistem energi yang digunakan dalam *taekwondo* kategori *kyorugi*, perlu mempertimbangkan

beberapa hal antara lain: lama waktu pertandingan, macam gerak, irama gerak, waktu *recovery*, dan interval.

a. Lama waktu pertandingan

Dalam *taekwondo* pertandingan *kyorugi* dilakukan sebanyak 3 ronde, dengan jeda istirahat 1 menit antar ronde. Tiap ronde pertandingan memerlukan 2 menit bersih, artinya ketika wasit menghentikan pertandingan karena terjadi insiden, maka waktu tersebut tidak termasuk waktu bertanding. Devi Tirtawirya (2006: 29).

Perolehan nilai saat pertandingan didapat dari teknik menendang dan memukul pada arena yang telah ditentukan, dan mengandung *power*. Berdasarkan pengamatan, dalam setiap babak terjadi *fight* rata-rata antara 7-15 kali dengan akumulasi waktu *fight* rata-rata antara 1-3 detik. Dengan demikian, lama waktu untuk *recovery* antara *fight* rata-rata 5 detik. Devi Tirtawirya (2006: 29).

Menurut Devi Tirtawirya (2006) Selama berlangsungnya pertandingan, akumulasi waktu yang digunakan dapat dihitung sebagai berikut: 1) waktu yang digunakan dalam tiga ronde adalah 480 detik, 2) dalam melakukan serang bela (*fight*) untuk tiap babak diperlukan waktu rata-rata 126 detik, 3) *recovery* dalam tiap babak kira-kira 234 detik, 4) interval antar babak dengan waktu 120 detik. Dengan demikian presentase dari waktu yang digunakan selama dalam pertandingan adalah 26,25% untuk *fight* (waktu kerja), 48,75% untuk *recovery* antar *fight*, dan 25% untuk *fight* selama dalam pertandingan sebanyak 26,25%.

Berdasarkan total presentase waktu yang digunakan selama dalam pertandingan, energi yang dominan digunakan dalam *taekwondo* adalah 73,75% aerobik dan 26,25% adalah anaerobik. Bila dilihat dari energi yang digunakan pada saat melakukan *fight* (waktu kerja), maka energi yang dominan digunakan adalah sistem *anaerobik*. Untuk itu *taekwondo* memerlukan 73,75% sistem energi ATP-PC, 16,25% sistem energi LAO<sub>2</sub>, dan 10% dari oksigen (O<sub>2</sub>). Oleh karena saat melakukan *fight* (waktu kerja) waktu yang digunakan rata-rata 3 detik, maka enegri yang

digunakan selama melakukan *fight* (waktu kerja) lebih dominan menggunakan sistem energi *anaerobik alaktit* (ATP-PC).

b. Macam Gerak *Taekwondo Kyorugi*

Macam gerak yang dilakukan selama pertandingan dibagi menjadi dua, yaitu gerak *siklus* dan gerak *non siklus*. Gerak *siklus* adalah gerak yang dilakukan terus menerus, sedangkan gerak *non siklus* adalah gerakkan yang dilakukan terus menerus. Dalam *taekwondo kyorugi* gerakkan didominasi oleh gerakkan *non siklus*, oleh karena itu penggunaan teknik selama pertandingan cenderung dilakukan dalam satu rangkaian gerakkan secara cepat dan mendadak.

c. Irama Gerak

secara umum irama gerak dibedakan menjadi tiga, yaitu: 1) irama gerak lambat, 2) irama gerak sedang, 3) irama gerak cepat (*eksplosif*). Dalam pertandingan *taekwondo* irama gerak yang digunakan adalah eksplosif, karena teknik yang dominan dalam *taekwondo kyorugi* adalah tendangan. Teknik tendangan akan lebih menguntungkan jika mengenai kepala, sebab akan mendapatkan nilai 2, tetapi jika mengenai *body protector* nilainya 1. Dan akan bertambah satu *point* lagi jika menggunakan tendangan memutar.

Dalam pertandingan *taekwondo* posisi kuda-kuda relatif berubah-ubah sesuai dengan karakteristik *taekwondoin*, sehingga mempersulit *taekwondoin* untuk melakukan serangan secara langsung. Teknik tendangan merupakan teknik yang dilakukan secara langsung pada sasaran yang diinginkan. Agar teknik serangan dapat mengenai sasaran, gerakkan harus dilakukan dengan cepat dan mendadak, cepat beruntun, menunggu lalu melakukan *counter*

*attack* dan memotong gerakan maju lawan. Dengan demikian, perlu diperlukan kemampuan kecepatan dan keterampilan yang baik agar teknik tendangan dapat dilakukan dengan sempurna.

#### 9. **Jenis dan Kerja Otot dalam *Taekwondo***

Dalam *taekwondo* semua kelompok otot harus dilatih, karena setiap bagian otot saling terkait satu dengan yang lain sehingga mempengaruhi keseimbangan saat melakukan gerakan. Atlet yang memiliki otot-otot kuat akan menunjang penampilan dan prestasinya. Berikut otot-otot yang terlibat dalam gerakan *taekwondo*:

Tabel 5. Jenis dan Kerja Otot dalam Taekwondo

No	Teknik Gerakan Taekwondo	Otot yang Terlibat
01.	<b>Teknik kaki :</b> a. Tendangan b. Kuda-kuda	<i>a. Abdominal</i> <i>b. gluteus maximus/minimus</i> <i>c. hamstring</i> <i>d. quadriceps</i> <i>e. biceps femoris</i> <i>f. tibialis/febularis</i> <i>g. gastrocnemeus lateral/medial</i> <i>h. abduktor magnus</i>

02.	<b>Teknik tangan :</b> a. pukulan ( <i>tsuki/punch</i> ) b. tangkisan ( <i>uke/block</i> )	<i>a. flexor/extensor digitorum</i> <i>b. bicep</i> <i>c. tricep</i> <i>d. deltoid</i> <i>e. teres mayor/minor</i> <i>f. trapezius</i> <i>g. pectoralis mayor/minor</i> <i>h. latissimus dorsi</i> <i>i. abdominal</i> <i>j. gluteus maximus/minimus</i>
-----	--	---

#### 10. Perkembangan Anak usia 6-12 tahun

Menurut Endang Poerwanti, (2002) Masa sekolah yaitu masa antara usia 6-12 tahun, sering juga disebut masa kanak-kanak akhir atau masa bermain. Karena pada masa ini perkembangan sosial anak yang nampak sangat menonjol, perkembangan sikap sosial pada masa ini juga ditandai dengan mulai hilangnya sikap egosentrisme yang kemudian berubah pada orientasi sosial. Perkembangan yang juga menonjol pada masa ini adalah perkembangan dalam bidang keterampilan yang meliputi keterampilan untuk dapat menolong dirinya sendiri, keterampilan menolong orang lain, keterampilan untuk sekolah, dan terutama berbagai keterampilan yang diperlukan bermain.

Menurut (Rita Eka Izatty, dkk: 2013) pada usia 6-13 tahun anak sangat memerlukan kegiatan fisik untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak. Pada masa ini anak mempunyai energi bertumpuk yang harus disalurkan melalui aktivitas gerak.

Pada masa usia 6-12 tahun adalah masa yang tepat untuk memberikan berbagai jenis gerakan untuk mengembangkan keterampilan gerak motorik pada anak. Karena menurut (Rita Eka Izatty, dkk: 2013) pada masa ini pertumbuhan

anak cenderung stabil, anak menjadi lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat serta dapat belajar berbagai keterampilan. Sesuai dengan masa pertumbuhan anak usia 6-12 tahun, maka keterampilan gerak yang tepat diberikan yaitu melalui permainan-permainan yang menyenangkan.

Secara umum perkembangan masa ini tidak berbeda dengan masa balita, sehingga perkembangan yang terjadi lebih diarahkan untuk melanjutkan pola yang telah terbentuk pada masa balita. sedikit perbedaan perkembangannya adalah:

a. Perkembangan emosi

Pada masa ini, dengan perkembangan penalarannya, anak mulai tahu bahwa ungkapan emosional yang berlebihan merupakan perbuatan yang kurang baik, dan secara sosial tidak dapat diterima oleh teman-teman sebaya, ataupun keluarga, sehingga perkembangan yang nampak adalah anak mulai belajar mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang menyenangkan.

b. Perkembangan bermain

Kegiatan bermain yang sudah mulai berkembang pada masa BALITA ini terus dikembangkan sampai masa kanak-kanak akhir. Bermain bagi anak mempunyai peran yang sangat penting untuk perkembangan fisik psikologis, dan sosial anak, sehingga untuk dapat mencapai perkembangan yang optimal anak harus diberi waktu dan kesempatan untuk bermain terutama dengan teman sebaya. Dengan bermain anak akan mengembangkan berbagai keterampilan dan sosialisasi. Berbagai jenis keterampilan yang sering dilakukan anak dengan bermain adalah:

### 1) Bermain konstruktif

Adalah bentuk permainan yang dilakukan dengan membuat atau menyusun sesuatu konstruksi tanpa memikirkan manfaat permainan merupakan hal yang sangat disukai anak, dalam jenis permainan ini anak tidak mengalami kesulitan mencari alat karena apapun yang ditemui dapat disusun menjadi konstruksi yang diinginkan. Misalnya membuat sesuatu dari kayu, bermain rumah-rumahan, bermain pasir dan sebagainya.

### 2) Menjelajah

Sesuai dengan bertambahnya usia, anak mulai ingin melakukan eksplorasi, dengan melihat dan mencermati lingkungan sekitar. Jenis permainan ini pada umumnya ditunjukkan untuk memuaskan rasa ingin tahu anak tentang hal-hal baru. Populernya kegiatan menjelajah sebagai kegiatan bermain bersama, menimbulkan banyak kegiatan rekreasi dan bergembira bersama teman dalam terbuka.

### 3) Mengumpulkan segala sesuatu

Karena anak merasa mulai memerlukan kepemilikan secara pribadi terhadap suatu benda atau hal-hal yang bersifat kebendaan, maka anak juga mulai senang sekali mengumpulkan segala sesuatu yang dapat memuaskan dorongan ini. Pada umumnya anak mengumpulkan barang-barang yang sudah tidak terpakai. Jenis permainan ini bagi anak-anak juga merupakan kegiatan yang cukup mengasikkan.

#### 4) Permainan dan olahraga

Kebutuhan untuk selalu bergerak perlu bagi anak karena energi yang tertumpuk pada anak harus disalurkan. Maka permainan dan olahraga adalah kegiatan yang disukai mereka.

Menurut (Hurlock Elizabeth B, 1980: 161) Pada saat anak berusia sepuluh tahun, permainannya terutama bersifat persaingan, dengan pokok perhatian pada keterampilan dan keunggulan serta tidak semata-mata pada kegembiraan. Pada masa akhir anak-anak, penekanan dalam permainan dan olahraga ditujukan pada kesesuaian kelompok seks. Anak laki-laki lebih banyak bermain diluar dari pada perempuan, sebagian karena minat yang lebih besar dalam olahraga, anak laki-laki bermain dalam kelompok yang lebih besar.

Akhir masa kanak-kanak disebut usia berkelompok karena anak berminat dalam kegiatan-kegiatan dengan teman-teman dan ingin menjadi bagian dari kelompok yang mengharapkan anak untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola perilaku, nilai-nilai dan minta anggota-anggotanya sebagai anggota kelompok.

Masa anak-anak akhir merupakan masa yang paling banyak dihabiskan untuk bermain, karena masa ini keingintahuan mereka sangat tinggi, dan mereka lebih suka dengan sesuatu yang bersifat menantang. Jenis permainan yang bermacam-macam dapat membuat anak tumbuh dan berkembang dengan optimal. Jenis-jenis permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang bisa dikenalkan pada masa kanak-kanak

akhir ini. Karena permainan tradisional sebagian besar bersifat kelompok, menantang dan mempunyai variasi gerak.

#### 11. Permainan Tradisional

Setiap zaman mempunyai ciri khasnya masing-masing. Di era modern ini, ciri khas yang menonjol adalah mudahnya teknologi, komunikasi, dan transportasi di akses oleh banyak orang dan dari berbagai kalangan. Pada era ini semua aspek kehidupan semakin maju. Mulai dari pendidikan, pembangunan, transportasi, kesehatan, bahkan hiburan atau permainan anak-anak juga mengalami kemajuan.

Permainan anak sekarang sudah semakin canggih dengan berbagai fasilitas teknologi yang disediakan, saat ini anak-anak lebih sering menghabiskan diri di depan *gadget*, *game*, televisi dan permainan modern lainnya. Permainan modern saat ini, jika tidak diimbangi dengan permainan fisik akan berbahaya bagi anak. Hal itu karena membuat anak-anak lebih mudah gemuk dan obesitas karena tubuh mereka kurang bergerak dan olahraga. Hal ini berbeda sekali di dekade-dekade sebelumnya anak-anak pada zaman itu lebih aktif bermain di luar ruangan dengan berbagai permainan tradisional yang membuat anak harus bergerak aktif. Oleh karena itu, untuk menyeimbangkan antara permainan modern dan tradisional. Perlu adanya pengenalan kembali permainan-permainan tradisional untuk anak-anak modern ini.

Pengertian permainan tradisional menurut James Danandjaja yang dikutip dari buku mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional karya Keen Achroni mengatakan bahwa permainan tradisional

merupakan bentuk berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun-temurun, serta banyak mempunyai variasi.

Menurut (Keen Achroni, 2012: 45) Ciri permainan tradisional yaitu sudah tua usianya, tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan darimana asalnya. Biasanya tersebar dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapatkan kegembiraan.

Adapun kelebihan dan manfaat dari permainan tradisional yaitu:

a. Tidak memerlukan biaya untuk memainkannya

Untuk dapat memainkan permainan tradisional, tidak bergantung pada satu materi atau bahan tertentu yang harus dibeli. Permainan tradisional dapat dipraktikkan menggunakan benda-benda yang ada di sekitar. Bahwa, banyak permainan tradisional yang tidak memerlukan peralatan sama sekali untuk memainkannya, misalnya petak umpet atau jamuran.

b. Melatih kreatifitas anak

Pada permainan tradisional yang membutuhkan alat, anak-anak tidak bermain menggunakan peralatan atau mainan dalam bentuk jadi yang dapat dibeli di toko. Namun, anak-anak menciptakan dan memodifikasi sendiri peralatan.

c. Mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional anak

Pada umumnya, permainan tradisional dimainkan secara kolektif. Karena dimainkan secara bersama-sama, permainan menjadi sarana media pembelajaran bagi anak-anak untuk bersosialisasi, berinteraksi, bekerja sama,

saling mendukung, saling percaya, saling menolong serta membangun kepercayaan diri.

d. Sebagai media pembelajaran nilai-nilai

Permainan anak tradisional menuntut adanya kejujuran, tanggungjawab, semangat berkompetisi secara sehat, kesabaran, kerukunan, sportivitas, pembagian peran secara adil, menghormati alam, dan berbagai nilai moral lainnya. Dengan demikian, ketika bermain permainan tradisional, dengan sendirinya anak telah belajar berbagai nilai etika, moral yang sangat diperlukan bagi pembentukan karakter.

e. Dapat dimainkan lintas usia

Permainan tradisional dapat dimainkan oleh semua anak dari berbagai jenjang usia. Bermain bersama teman-teman dengan jenjang usia yang beragam dan latar belakang serta kemampuan yang berbeda-beda membuat lingkungan pergaulan anak menjadi luas. Hal ini bermanfaat untuk mengoptimalkan kemampuan sosial anak.

f. Bermanfaat untuk kesehatan

Permainan tradisional yang kebanyakan menuntut tubuh bergerak secara intens juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan fisik dan kesehatan anak, sebagaimana manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas berolahraga. Dengan banyak bergerak anak-anak akan terhindar dari risiko mengalami obesitas.

g. Mengembangkan kemampuan motorik anak

Permainan tradisional anak sarat dengan gerakan, seperti melompat, berlari, berjalan dengan alat, gerakan tubuh, gerakan tangan atau gerakan alat. Juga melibatkan anak dalam proses pembuatan permainan. Gerakkan-gerakkan dan aktivitas ini bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik anak, baik motorik halus maupun kasar.

Permainan tradisional menjadi salah satu media pembelajaran yang tepat bagi anak-anak usia 6-12 tahun untuk dapat memperkaya keterampilan motoriknya, yaitu berupa kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan dan koordinasi tubuh. Selain

dapat melatih motorik, permainan tradisional juga tepat jika diberikan untuk anak usia 6-12 karena pada usia ini anak lebih suka bermain dan melakukan aktivitas fisik secara berkelompok. Dengan begitu akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak serta memperkaya keterampilan motoriknya

## 12. Jenis-Jenis Permainan Tradisional

a. *Gobak Sodor*

*Gobak sodor* dikenal pula dengan nama galasin atau galah asin. Kata *gobak sodor* berasal dari *gobag* dan *sodor*, kata *gobag* berarti bergerak dengan bebas dan *sodor* artinya tombak. Dahulu, para perajurit mempunyai permainan bernama sodoran sebagai latihan keterampilan dalam berperang. Sodor ialah tombak dengan panjang kira-kira 2 meter, tanpa mata tombak yang tajam pada ujungnya.

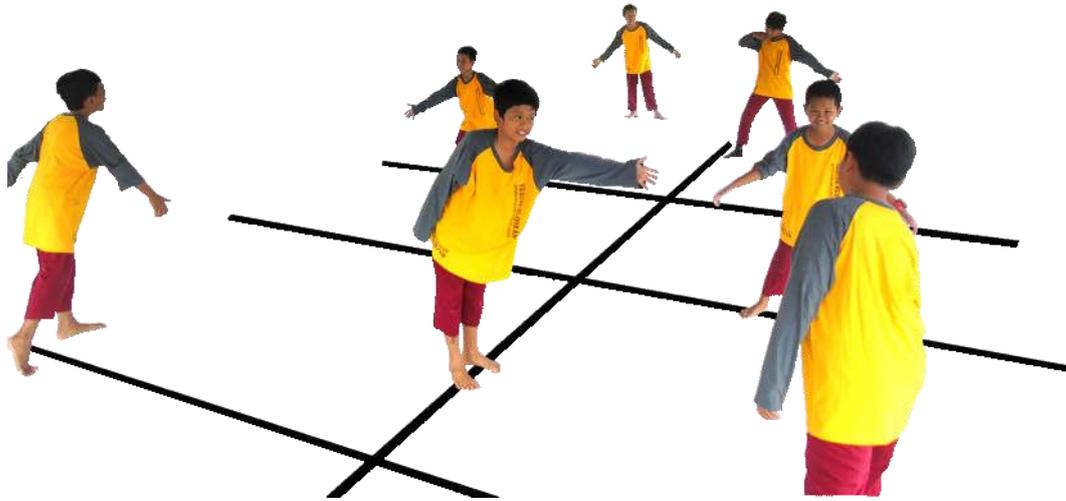
Dugaan lain adalah nama permainan ini berasal dari istilah “*go back through the door*”. Sebab permainan ini dimainkan dengan maju mundur melalui pintu-pintu.

Yang dibutuhkan :

- 1) Lapangan/halaman/taman
- 2) Garis sodor, bisa dari tali rafia atau kapur

Cara bermain:

- 1) Buat dua kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 orang.
- 2) Buat garis sodor berbentuk persegi panjang, lalu buat 2 garis horizontal (melintang) di tengah, dan ditutup dengan garis tengah (garis vertikal) pada kelima garis ini sehingga terbentuk 8 bujur sangkar.
- 3) Lakukan suit untuk menentukan kelompok mana yang akan main terlebih dahulu.
- 4) Kelompok penjaga akan berdiri di 4 garis horizontal dan 1 garis vertikal. Kelompok jaga berusaha menjaga garis sodor dan mematikan lawan agar tidak lolos ke tahap selanjutnya dengan cara menyentuh anggota badan lawan.
- 5) Kelompok main akan berusaha mendapat *point* dengan meloloskan diri sampai ke finish tanpa terkena sentuhan dari kelompok jaga. Point bergantung pada berapa anak yang lolos dalam kelompok tersebut.



Gambar 1. Permainan Tradisional Gobak Sodor  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat permainan *gobak sodor* antara lain:

- 1) Memberikan kegembiraan pada anak
- 2) Meningkatkan kekuatan dan kelincahan anak
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh anak.
- 4) Melatih kerja sama anak dalam tim
- 5) Melatih kepemimpinan pada anak

*b. Engklek*

*Engklek* merupakan permainan anak tradisional yang dapat ditemukan diberbagai wilayah indonesia. Di setiap wilayah, permainan ini memiliki nama yang berbeda-beda, antara lain *ingkring*, *lempeng*, *demprak*, *dampu*, dan masih banyak lagi, tetapi bentuk permainannya sama.

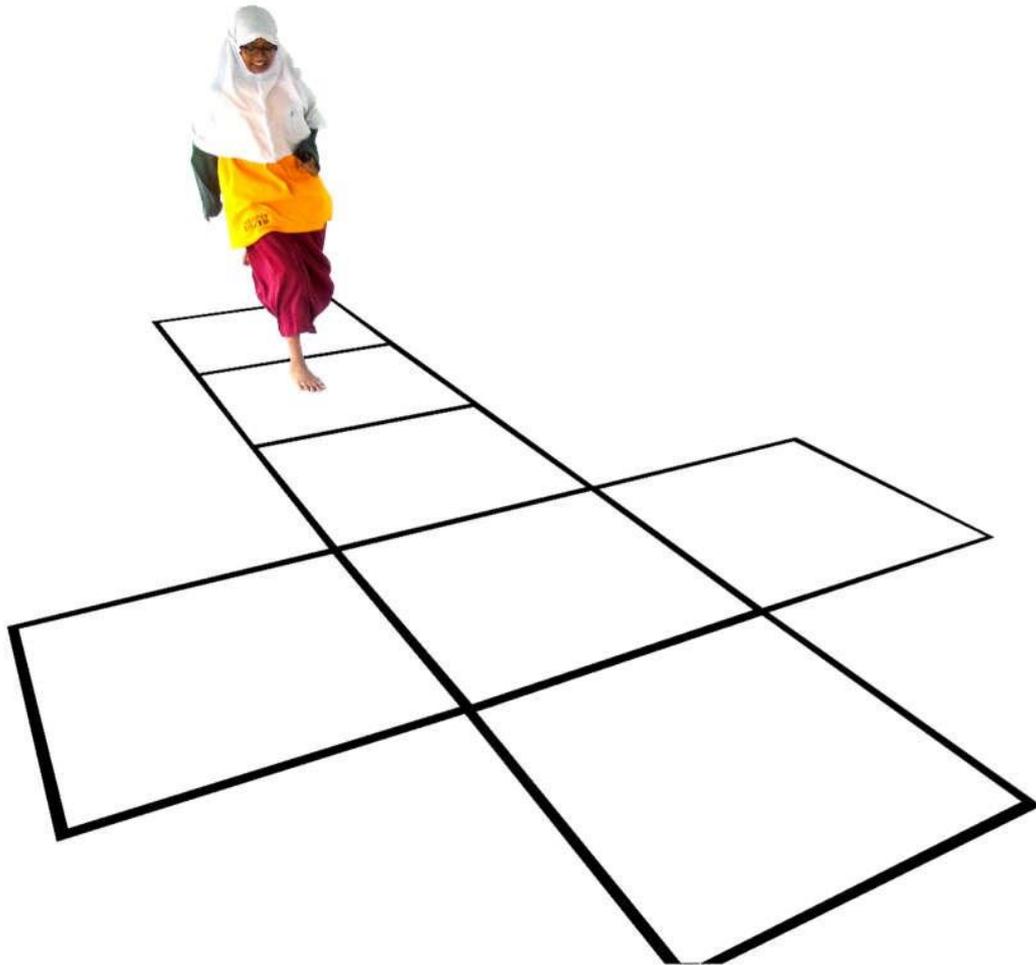
Yang dibutuhkan:

- 1) Halaman/lapangan
- 2) Kapur/ ranting tergantung tempatnya

3) *Gacuk/kreweng* yaitu dari pecahan genteng atau batu

Cara bermain:

- 1) Permainan ini bersifat individu jadi tidak perlu membuat kelompok
- 2) Buat bidang gambar atau arena yang akan digunakan untuk bermain *engklek*.
- 3) Semua pemain melakukan hompimpa untuk menentukan siapa yang akan bermain terlebih dahulu.
- 4) Selain kotak yang berisi *gacuk*, pemain melompat diatas setiap kotak *engklek* dengan satu kaki, boleh kanan atau kiri. Pemain bergantian dalam bermain.
- 5) Pemain melempar *gacuk* dari kotak pertama sampai kotak terakhir. Pemain yang duluan sampai di kotak terakhir dia yang menang.
- 6) Jika pemain menginjak garis atau melempar *gacuk* di luar kotak atau mengenai garis maka pemain mati.



Gambar 2. Permainan Tradisional *Engklek*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat bermain *engklek* antara lain:

- 1) Memberikan kegembiraan pada anak
- 2) Menyehatkan fisik anak
- 3) Melatih keseimbangan tubuh (motorik kasar)
- 4) Mengajarkan kedisiplinan untuk mematuhi aturan permainan
- 5) Mengembangkan kemampuan bersosialisasi
- 6) Mengembangkan kecerdasan logika anak

c. Bentengan

Bentengan adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok (2 kelompok). Anggota masing-masing kelompok biasanya terdiri dari 4 hingga 10 anak.

Yang dibutuhkan:

Benteng (Pohon, pagar, tembok dan lainnya)

Cara bermain:

- 1) Buat dua kelompok, satu kelompok terdiri dari 4-10 anak atau tergantung kebutuhan.
- 2) Setiap kelompok harus punya benteng masing-masing.
- 3) Tugas setiap kelompok adalah merebut benteng lawan yang ditandai dengan menyentuh benteng lawan dan meneriakkan kata “benteng”. Selain menduduki benteng lawan, masing-masing pemain juga bertugas mempertahankan bentengnya agar tidak direbut atau diduduki oleh lawan.
- 4) Untuk dapat merebut benteng lawan, para pemain harus memancing pemain kelompok lawan agar menjauhi bentengnya.
- 5) Pemain lawan yang berhasil disentuh badannya dianggap telah tertangkap dan ia menjadi tawanan. Tawanan bisa dibebaskan dengan diselamatkan teman satu kelompoknya yaitu dengan disentuh tangannya.

6) Kelompok yang keluar sebagai pemenang adalah kelompok yang berhasil menduduki benteng lawan atau menjadikan semua anggota di kelompok lawan sebagai tawanan.



Gambar 3. Permainan Tradisional Bentengan  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat umum dari permainan bentengan antara lain:

- 1) Memberikan kegembiraan pada anak
- 2) Melatih kerja sama anak
- 3) Mengasah kemampuan strategi dan meningkatkan kreativitas
- 4) Membangun sportifitas anak
- 5) Mengembangkan motorik kasar anak

#### d. Lompat Tali

Lompat tali adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh individu atau kelompok, agar permainan ini lebih seru dan menyenangkan biasanya dimainkan dengan berkelompok.

Yang dibutuhkan:

Tali karet, panjangnya menyesuaikan

Cara bermain:

- 1) Jika dimainkan secara individu siapkan tali karet yang panjangnya menyesuaikan ukuran badan, pegang kuat kedua ujung tali tersebut.
- 2) Kemudian letakkan bagian tengah tali dibelakang kedua kaki. Mulai dengan menggerakkan tali dari belakang diayunkan diatas, kemudian kedepan melewati arah kepala dan ketika tali akan mengenai ujung kaki segera melompat dengan kedua kaki bersamaan.
- 3) Jika berkelompok, buat dua kelompok dengan jumlah pemain minimal 2 orang.
- 4) Lakukan suit, yang menang akan main terlebih dulu.
- 5) Kelompok pemain melompati ayunan tali yang dipegang lawan
- 6) Kelompok pemain bermain secara bergantian, jika ada pemain yang mati dalam satu kelompok tersebut maka teman satu kelompoknya boleh menggantikan main.
- 7) Kelompok yang jadi, bergantian mengayunkan tali untuk pemain yang main.



Gambar 4. Permainan Tradisional Lompat Tali  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat permainan lompat tali secara umum

- 1) Meningkatkan daya tahan tubuh anak
- 2) Meningkatkan kelincahan anak
- 3) Meningkatkan kekuatan kaki dan kekuatan tangan pada anak
- 4) Melatih koordinasi tangan dan kaki
- 5) Melatih konsentrasi anak

e. Permainan *dhingklik oglak aglik*

Permainan *dhingklik oglak aglik* merupakan permainan tradisional yang dimainkan oleh suku Jawa khususnya kaum remaja dan anak-anak.

Yang dibutuhkan:

Tempat yang luas, bisa halaman, lapangan dll.

Cara bermain:

- 1) yaitu buat kelompok yang terdiri dari 3-4 pemain, semua pemain berhadapan membentuk lingkaran dan bergandengan.
- 2) Selanjutnya dua pemain yang bergandengan menerobos ke bawah lengan dua pemain, sehingga mereka saling membelakangi. Kaki mereka saling dikaitkan sehingga membentuk keseimbangan. Kemudian pemain berputar sambil menyanyikan:

*“ Pasang dhingklik oglak-aglik*

*Yen kecilik adang gogik*

*Yu, yu mbakyu, mangga dateng pasar belanja,*

*Leh olehe napa,*

*Jenang jagung, entok-entok jenang jagung*

*Entok-entok jenang jagung*

*Entok-entok jenang jagung*



Gambar 5. Permainan Tradisional *Dhingklik Oglak Aglik*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Tujuan umum permainan *dhingklik oglak-aglik*

- 1) Melatih kekompakan tim
- 2) Melatih kekuatan kaki
- 3) Melatih daya tahan otot
- 4) Melatih keseimbangan

f. Permainan ular naga

Ular naga adalah permainan kelompok yang dimainkan oleh anak-anak dengan bernyanyi, sehingga anak-anak akan merasa senang melakukannya.

Cara bermain:

- 1) Menentukan dua orang pemain yang nantinya menjadi pemimpin untuk dipilih. Dua orang itu menjadi pemain (A dan B).
- 2) Kemudian dua pemain (A dan B) berhadapan dengan tangan saling mengenggam dan ke atas membentuk terowongan. Sementara pemain lain membentuk kereta-keretaan berjalan melewati terowongan. lalu, pemain 'A' dan 'B' bernyanyi:

“ Ular naga panjangnya bukan kepalang,  
Menjalar-jalar kian kemari.  
Umpan yang lezat itulah yang dicari,  
Ini dianya yang terbelakang.”

- 3) Setelah lagu berhenti tangan yang membentuk terowongan diturunkan menjaring anak yang tepat berada di terowongan saat lagu berhenti.
- 4) Anak yang terjaring ditanyakan ingin ikut 'A' atau 'B'. Jika ikut pemain 'A' maka dia harus berada di belakang pemain 'A'. Jika ikut pemain 'B' maka dia berada di belakang pemain 'B'.
- 5) Begitu terus selama permainan berlangsung, kemudian setelah tidak ada ular naganya (anak yang melewati terowongan) maka dilanjutkan menghitung jumlah pengikut masing-masing.
- 6) Pemain yang lebih sedikit pengikutnya harus berlari dan berusaha menarik pengikut lawan keluar dari barisan. Jika berhasil maka pengikut lawan itu akan berpindah menjadi pengikutnya.

Permainan ular naga berakhir jika satu dari pemain 'A' atau 'B' menyerah atau pengikutnya habis.



Gambar 6. Permainan Tradisional Ular Naga  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat umum permainan ular naga:

- 1) Memberikan kegembiraan pada anak
- 2) Sebagai media bagi anak untuk bersosialisasi
- 3) Melatih kerja sama anak
- 4) Mengasah kemampuan strategi dan meningkatkan kreativitas
- 5) Membangun sportifitas anak
- 6) Melatih reaksi pada anak

g. Jamuran

Jamuran adalah permainan kelompok yang dimainkan oleh anak-anak dengan bernyanyi, sehingga anak-anak akan merasa senang melakukannya

Cara bermain:

- 1) semua pemain melakukan suit untuk menentukan pemain yang jadi atau *dadi*.
- 2) Setelah itu, seluruh pemain melingkar kecuali pemain yang *dadi*. Ketika pemain yang *dadi* berada di tengah, pemain lain berjalan mengitarinya sambil bernyanyi:

“Jamuran, *ya ge ge thok*.

Jamur apa, *ye ge ge thok*

Jamur *gajih mbejjih, saata-ara*

Semprat-semprit jamur apa?” atau bisa menggunakan

versi bahasa indonesia agar lebih mudah:

“Jamuran, *yok mainan*

Jamuran apa, buat mainan

Jamur banyak di sana, jamur banyak di sini

Semprat-semprit jamur apa?”

- 3) Setelah lagu selesai dinyanyikan, anak yang di tengah menjawab “jamur kayu” maka seluruh anak harus berlari mencari kayu. Jika yang *dadi* menjawab “jamur ketek” (kera naik), berarti semua pemain harus naik. Maksud naik di sini bukan berarti harus naik pohon, tetapi yang penting kaki

pemain tidak menyentuh tanah. Lalu yang tidak bisa memenuhi permintaan atau tidak dapat tempat untuk naik, maka ia *dadi* atau gantian jaga.



Gambar 7. Permainan Tradisional Ular Naga  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Manfaat umum permainan jamuran:

- 1) Melatih koordinasi anak
- 2) Melatih kecepatan anak
- 3) Melatih kejujuran anak

### 13. Manfaat khusus permainan-permainan tradisional untuk melatih biomotor taekwondo

Berikut manfaat khusus permainan tradisional untuk melatih biomotor *taekwondo kyorugi*:

- a. Manfaat *engklek* dalam melatih ketahanan otot kaki pada *taekwondoin kyorugi* usia 6 -12 tahun:

Ketahanan di bagi menjadi dua yaitu ketahanan umum dan ketahanan otot. Menurut (M Sajoto: 8) ketahanan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus-menerus. Sedangkan menurut (Harsono: 59) ketahanan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi otot berturut-turut (*isometris*) atau kontraksi *isometris* untuk waktu yang lama. Jadi dapat diartikan ketahanan dalam *taekwondo kyorugi* adalah kemampuan seorang *fighter* (petarung) dalam melakukan teknik-teknik *taekwondo* seperti tendangan atau gerakan lainnya dan mampu bertahan dalam arena pertandingan tanpa kelelahan yang berarti.

Disini penulis akan membahas tentang latihan ketahanan otot pada *taekwondoin kyorugi*. Ketahanan otot sangat penting dilatihkan untuk *taekwondoin kyorugi*. Hal itu karena dalam pertandingan, seorang *fighter* di tuntut untuk melakukan teknik tendangan, teknik serangan, teknik bertahan, teknik menangkis dan gerakan-gerakan lainnya. Untuk dapat melakukan semua teknik dengan baik dan aman maka seorang *fighter* harus mempunyai ketahanan otot yang baik agar memperoleh nilai banyak dan tidak cedera.

Oleh karena itu ketahanan otot perlu dilatihkan sejak dini yaitu usia bermain anak, agar memperoleh hasil maksimal di masa mendatang. Latihan ketahanan yang tepat untuk anak yaitu melalui permainan. Permainan *engklek* sangat tepat digunakan untuk melatih ketahanan otot pada anak usia dini. Karena dalam gerakan permainan *engklek* anak akan melompat dengan satu kaki melewati kotak-kotak yang sudah dibuat. Gerakan melompat adalah salah satu jenis latihan kekuatan otot (Sajoto: 86), Sehingga permainan *engklek* dapat digunakan untuk melatih ketahanan otot pada *taekwondoin kyorugi* anak usia 6 -12 tahun.

- b. Manfaat ular naga dalam melatih ketahanan umum pada *taekwondoin kyorugi* usia 6-12 tahun:

Ketahanan umum atau sering disebut stamina menurut (Harsono: 59) adalah kemampuan untuk meneruskan latihan/pertandingan meskipun berada dalam kondisi lelah, atau kemampuan untuk bertahan terhadap kelelahan. Ketahanan umum juga diperlukan oleh *taekwondoin kyorugi*, ketika dalam pertandingan menurut (Devi Tirtawirya: 203) *taekwondo* menggunakan waktu antara 2-3 menit selama 3 ronde. dilihat dari waktu selama pertandingan, (Devi Tirtawirya (2006) mengatakan bahwa *kyorugi* dominan menggunakan sistem energi anaerobik alaktit (ATP-PC). Jika menurut perhitungan waktu selama pertandingan yaitu sekutar 6-9 menit maka sistem energi yang digunakan adalah *anaerob-aerob*. Sehingga biomotor ketahanan umum perlu di latihkan sejak usia dini untuk memperoleh ketahanan umum yang baik di masa mendatang.

Dalam permainan ular naga terdapat sesi gerakan dimana masing-masing kelompok membuat barisan seperti ular naga dan saling menangkap anak yang berada di paling belakang atau ekor naga. Sesi ini akan berakhir sampai salah satu kelompok semua anggotanya habis tertangkap atau menyerah sehingga untuk menyelesaikan permainan ini memerlukan waktu sekitar 10 menit atau lebih. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permainan ini dapat melatih ketahanan umum pada anak. Oleh karena itu permainan ular naga dapat digunakan untuk melatih komponen biomotor ketahanan umum atau stamina pada *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun.

- c. Manfaat permainan lompat tali dalam melatih kekuatan pada *taekwondoin kyorugi* usia anak 6-12 tahun.

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (Devi Tirtawirya, 2006: 37). Sebelum berlatih *power*, *taekwondoin* diberikan latihan dasar kekuatan terlebih dahulu. Karena latihan *power* termasuk dalam periodisasi program latihan tahap persiapan khusus (TPK), seperti yang dikatakan (Harsono: 57) bahwa dalam tahap TPK kekuatan ditingkatkan menjadi *power*. Oleh karena itu sebelum berlatih *power*, seorang *taekwondoin* harus memantapkan biomotor kekuatan terlebih dulu.

Menurut (Harsono: 56) kekuatan merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut (Devi Tirtawirya: 203) Kekuatan merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Jadi dapat disimpulkan bahwa

kekuatan merupakan kemampuan untuk tetap membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan tertentu. Kekuatan sangat diperlukan oleh *taekwondoin kyorugi* dalam pertandingan, karena untuk mendapatkan point, seorang *fighter* harus melakukan tendangan yang cukup kuat pada pelindung (*body protector*) lawan. Selain itu untuk melatih *power* diperlukan biomotor kekuatan yang baik. Sehingga komponen kekuatan sangat penting dilatihkan untuk anak usia dini.

Dalam permainan lompat tali anak-anak bergantian memegang tali dan melompat. Anak yang jadi memegang tali dan mengayunkannya sedangkan anak yang main melompat tali. Gerakan melompat dan memegang tali ini dapat melatih kekuatan otot tangan dan otot kaki pada anak. Karena gerakan melompat adalah salah satu jenis latihan kekuatan otot (Sajoto: 86) dan gerakan mengayun tali dapat melatih kekuatan tangan pada anak. Jadi lompat tali dapat digunakan untuk melatih kekuatan tangan dan kaki pada *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun.

- d. Manfaat permainan bentengan untuk melatih kecepatan pada *taekwondoin kyorugi* usia anak 6-12 tahun.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono: 57). Sedangkan menurut (Devi Tirtawirya: 203) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi dapat disimpulkan kecepatan dalam *taekwondo* adalah

kemampuan melakukan gerakan-gerakan *taekwondo* dengan waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan *taekwondo* (Devi Tirtawirya: 203). Sehingga komponen ini sangat perlu dilatihkan sejak dini agar kemampuan biomotor kecepatan di usia dewasa nanti semakin baik dan lebih siap menerima beban latihan yang lebih berat. Komponen kecepatan pada anak dapat dilatih dengan permainan tradisional bentengan, karena dalam permainan bentengan anak berbagi tugas, ada yang menjadi umpan dan ada yang menangkap lawan. Ketika anak berusaha memancing lawan untuk keluar dari bentengnya maka anak akan berusaha lari sekuat-kuatnya ke arah lawan dan dengan cepat harus kembali ke bentengnya lagi agar tidak tertangkap. Gerakan lari cepat ini seperti latihan *sprint*, menurut (Devi Tirtawirya: 203) Latihan kecepatan dalam olahraga *taekwondo* banyak macamnya, antara lain; *sprint*, *drill dolyo chagi*, *drill peta chagi* dan lain-lain. *Sprint* adalah salah satu jenis latihan untuk biomotor kecepatan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional bentengan dapat digunakan untuk melatih komponen biomotor kecepatan pada *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun.

- e. Manfaat permainan gobak sodor dalam melatih kelincahan, koordinasi dan kecepatan pada *taekwondoin kyorugi* usia anak 6-12 tahun.

Kelincahan gabungan dari kecepatan dan koordinasi (Devi Tirtawirya, 2006: 37). Saat melatih kelincahan secara otomatis juga melatih kecepatan dan koordinasi. Dalam permainan *gobak sodor*, gerakan-gerakan yang dilakukan

dapat digunakan untuk melatih kecepatan, kelincahan dan koordinasi pada *taekwondo kyorugi*.

Kelincahan sangat penting dalam *taekwondo kyorugi*, karena seorang *fighter* (petarung) diuntut untuk bergerak dengan cepat, tepat, dan mendadak jika ingin mendapatkan *point* dan tampil terbaik. Untuk mendapatkan gerakan yang cepat, tepat, dan mendadak seorang *fighter* harus mempunyai kelincahan yang baik. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik maka perlu latihan yang intensif dan tepat.

Latihan yang tepat untuk melatih kelincahan *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun yaitu melalui permainan tradisional *gobak sodor*. Dalam aturan permainan *gobak sodor* regu pemain mencoba meloloskan diri dari regu penjaga dengan lari ke kanan, ke kiri, maju, dan mundur untuk menghindari sentuhan dari penjaga. Karena ketika regu pemain berhasil terkena sentuhan regu penjaga, maka regu pemain akan mati. Begitupun regu penjaga, akan berusaha mengikuti setiap gerakan regu pemain untuk mendapatkan kemenangan.

Gerakan regu pemain maupun regu penjaga ini sama seperti gerakan lari *zig-zag* dimana menurut (Andri Bermantua Dabukke: 22) Latihan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Selain itu *gobak sodor* merupakan permainan yang menantang dan menyenangkan bagi anak, oleh karena itu permainan tradisional *gobak sodor* dapat digunakan untuk melatih kelincahan, kecepatan dan koordinasi *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun.

- f. Manfaat permainan *dhingklik oglak-aglik* dalam melatih kelenturan dan keseimbangan pada *taekwondoin kyorugi* usia anak 6-12 tahun.

Menurut (Devi Tirtawirya: 204) *fleksibilitas* adalah kondisi otot dan sendi yang mampu melakukan gerakan seluas-luasnya. Sedangkan menurut (Harsono: 56) *fleksibilitas* adalah melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Jadi dapat disimpulkan bahwa *fleksibilitas* dalam *taekwondo kyorugi* adalah kemampuan seorang *taekwondoin* dalam melakukan teknik tendangan, pukulan, tangkisan dan teknik-teknik lain dengan maksimal tanpa mengalami cedera. *Taekwondo kyorugi* sangat memerlukan komponen biomotor kelenturan karena dalam pertandingan *kyorugi*, *point* yang paling banyak di dapatkan yaitu ketika *taekwondoin* dapat melakukan tendangan atas atau bagian kepala. Untuk dapat melakukan tendangan atas maka seorang *taekwondoin* harus mempunyai kelenturan yang baik.

Sedangkan keseimbangan menurut (Sajoto: 9) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan sangat penting dalam *taekwondo*, karena untuk melakukan tendangan atau melakukan teknik *cheking* seorang *fighter* hanya bertumpu pada satu kaki sehingga membutuhkan keseimbangan yang baik. Jika seorang *fighter* tidak mempunyai keseimbangan yang baik, penampilannya tidak akan maksimal.

Oleh karena itu *fleksibilitas* dan keseimbangan sangat penting untuk performa seorang *fighter*, kedua komponen biomotor ini harus dilatih sejak dini. Latihan biomotor kelenturan dan keseimbangan untuk anak usia dini dapat menggunakan permainan tradisional *dhingklik oglak-aglik*. Karena

dalam permainan *dhingklik oglak-aglik* ada gerakan dimana anak harus membuat lingkaran kecil, saling berhadapan dan bergandengan tangan. Setelah itu semua anak harus membalikan badan dan satu kaki mereka saling dikaitkan sehingga membentuk keseimbangan. Gerakan membalikan badan ini memerlukan kelenturan yang baik karena perubahan posisi tangan mempengaruhi perubahan otot dan sendi yang harus dikendalikan dengan baik oleh anak. Sedangkan gerakan mengaitkan kaki kemudian berputar dengan satu kaki dan saling menjaga agar tidak jatuh merupakan gerakan yang tepat untuk melatih keseimbangan anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa komponen *fleksibilitas* dan keseimbangan *taekwondoin kyorugi* anak usia 6-12 tahun dapat dilatih dengan permainan tradisional *dhingklik oglak-aglik*.

- g. Manfaat permainan Jamuran dalam melatih kecepatan reaksi majemuk pada *taekwondoin kyorugi* usia anak 6-12 tahun.

Menurut Devi Tirtawirya (2006:69) Kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan akibat rangsangan yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi majemuk ini sangat penting untuk *taekwondo kyorugi*. Sifat pertandingan *taekwondo* yang *open skill*, artinya bahwa gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan yang berubah atau bergerak. Reaksi majemuk penting untuk di kenalkan sejak anak usia dini, agar dimasa mendatang keterampilan anak lebih baik.

Pengenalan kecepatan reaksi majemuk pada anak dapat menggunakan permainan tradisional jamuran. Karena dalam permainan jamuran, pemain

yang melingkar bernyanyi sambil berjalan dengan santai sampai mendengar intruksi dari pemain yang berada di tengah lingkaran. Setelah intruksi dikatakan maka pemain melingkar tadi harus mengikuti dengan cepat apa yang dikatakan pemain tengah. Misal tidak boleh menginjak tanah, maka anak akan segera lari mencari tempat sebagai pijakan atau naik pohon agar tidak menginjak tanah. Perpindahan gerak dari diam menunggu ke gerak cepat kemudian harus melaksanakan intruksi dari pemain yang di tengah secara spontan akan melatih anak meningkatkan kecepatan reaksi majemuk. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi majemuk dapat melatih *taekwondo* *kyorugi* anak usia 6-12 tahun.

Jenis-jenis permainan diatas merupakan permainan dengan tingkat aktivitas yang tinggi. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan keterampilan motorik anak yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan *power*.

Kemampuan ketrampilan pada anak merupakan proses jangka panjang dimana diperlukan berbagai kaidah dasar seperti: dari yang diketahui menuju ke yang belum diketahui, dari yang sederhana menuju yang *komplek*, dari yang umum menuju ke khusus, dan dari yang mudah menuju ke yang sukar (Ria Lumintuarso: 14)

Karena belajar keterampilan gerak pada anak merupakan proses jangka panjang, maka program latihan harus di rancang dengan benar sesuai dengan tahap-tahap perkembangan motorik anak, serta perlu adanya upaya

kegembiraan dan menghibur dalam proses latihannya, salah satunya melalui model permainan tradisional.

Dari deskripsi manfaat permainan diatas, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bisa menjadi salah satu alternatif model latihan yang menyenangkan bagi pelatih untuk mengembangkan keterampilan motorik anak usia 6-12 tahun. Dimana pada usia tersebut anak lebih suka aktivitas fisik yang menyenangkan dan tidak membosankan.

Anak pada usia 6-12 tahun sangat memerlukan berbagai keterampilan gerak motorik sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian pengembangan ini didukung oleh penelitian pengembangan yang relevan sebagai berikut:

1. Parjono, 2009. Upaya peningkatan pembelajaran atletik melalui metode bermain. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atletik melalui metode bermain pada anak SD Negeri Percobaan 1 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan minat dan kemampuan anak, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar atletik (lempar, lompat dan lari) pada siswa kelas IV SD Negeri Percobaan 1 Yogyakarta. Para siswa lebih serius dan bersemangat dalam kegiatan pembelajaran atletik.
2. Bayu Iswana, 2013. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. Penelitian pengembangan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan dari Borg & Gall (1983,

p.775), (1) pengumpulan informasi, (2) analisis hasil informasi, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi tahap 1, (5) ujicoba skala kecil dan revisi, (6) ujicoba skala besar dan revisi tahap 2, (7) produk final. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap anak Tapak Suci SD N 1 Padokan dan Tapak Suci SD Muhamadiyah Demangan. Uji coba skala besar dilakukan terhadap anak Pagar Nusa Sleman, Pagar Nusa Kota Yogyakarta yang berlatih di SD N Demangan, Persatuan Hati Bantul. Instrumen pengumpulan data, (1) wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi model, (4) pedoman keefektifan model. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan diskriptif kualitatif. Isi dari hasil produk di dalamnya terdapat 6 model latihan, (1) kucing dan tikus, (2) bentengan, (3) gobak sodor, (4) jala ikan, (5) berburu burung, (7) elang dan anak ayam. Para ahli menyimpulkan bahwa di dalam model terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga model layak dan efektif untuk digunakan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Desain penelitian dan pengembangan ini dilakukan terhadap model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Bentuk modifikasi permainan akan dibuat dalam sebuah buku panduan yang ditujukan untuk pelatih taekwondo. Modifikasi ini dibuat sebagai panduan pelatih dalam melatih anak-anak usia dini yang sedang dalam proses perkembangan, dimana masanya adalah bermain. Maka pendekatan bermain merupakan pendekatan dalam menjalankan program latihan.

Model latihan bermain ini, selain harus dikemas dengan menyenangkan juga harus memenuhi tujuan dalam latihan itu sendiri. Model latihan permainan ini harus mencakup komponen-komponen biomotor dalam *taekwondo*.

Diharapkan dengan adanya modifikasi model latihan *taekwondo* anak usia dini ini dapat meningkatkan semangat anak usia dini dalam berlatih *taekwondo* dan sebagai referensi pelatih dalam melatih anak usia dini dengan program latihan yang tepat.

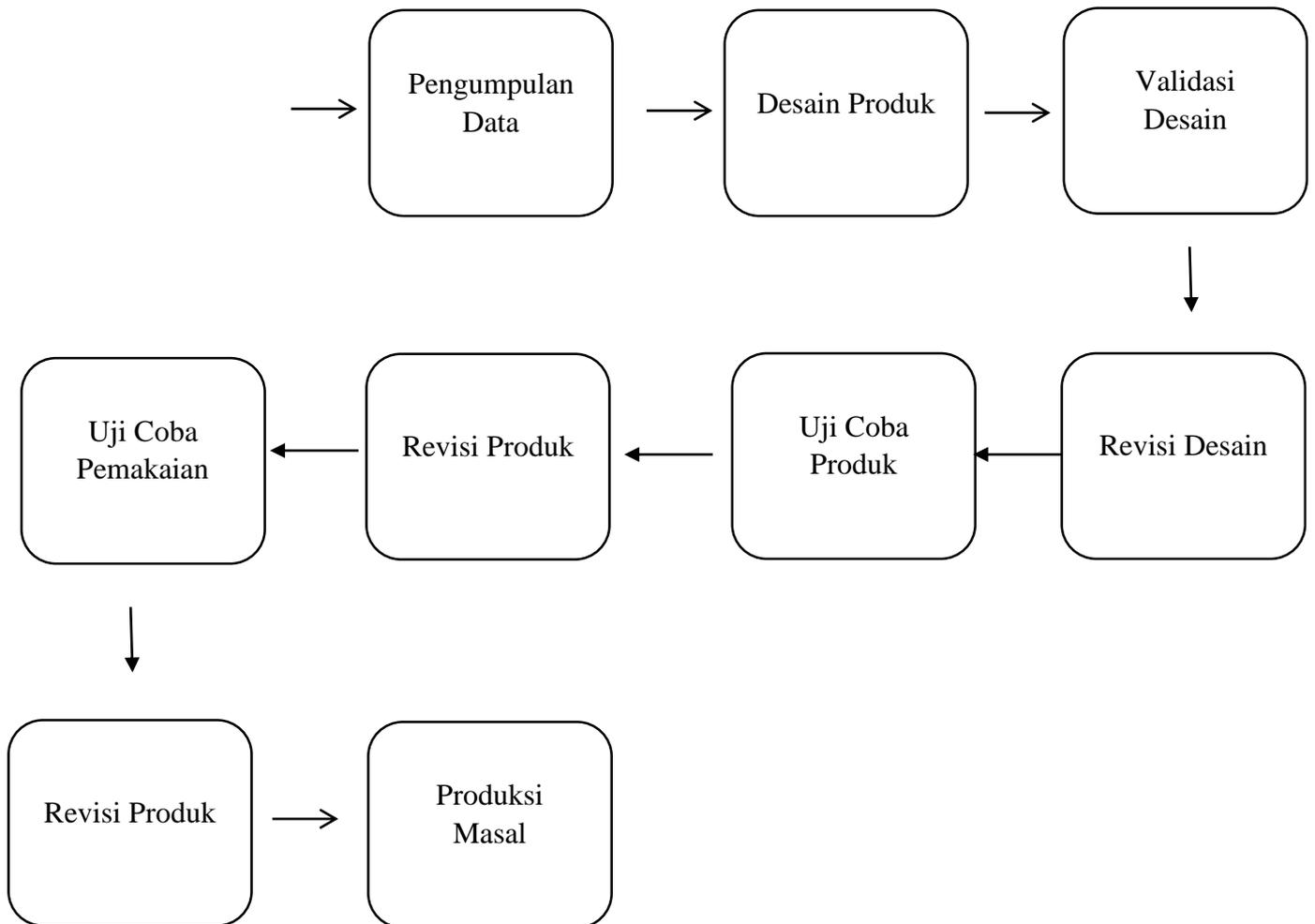
### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan atau *Research and Development*. Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang menghasilkan produk tertentu yang bersifat menganalisis kebutuhan dan menguji keefektifan produk sehingga dapat berfungsi (Sugiyono: 2013: 297). Dalam penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

#### **B. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini menggunakan metode yang dikembangkan sugiyono, karena ditinjau dari langkah-langkah penelitiannya sangat cocok untuk menciptakan suatu produk berupa buku panduan. Prosedur ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Langkah-langkah penelitian pengembangan dapat dijelaskan dalam bagan di bawah ini:



Gambar 8: langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development* (R&D)

(Sumber Sugiyono, 2007: 298)

## 1. Potensi dan Masalah

Analisis potensi dan masalah adalah langkah awal dalam melakukan penelitian untuk menghasilkan produk. Pada tahap ini, peneliti mencari studi literatur dengan mencari berbagai sumber referensi terkait model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* dengan para pelatih di club taekwondo setiaki UNY dan mencari tambahan sumber informasi melalui internet.

Tujuan dari penelitian ini agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* dapat bertambah sehingga dapat melihat potensi yang ada dan masalah yang terjadi. Informasi yang didapat dalam tahap ini akan dianalisis oleh penulis dan hasilnya akan digunakan untuk bahan merencanakan pengembangan selanjutnya.

## 2. Mengumpulan Informasi

Dalam tahap ini penulis mengumpulkan informasi dari beberapa sumber yaitu wawancara dan angket. Penulis melakukan penelitian di club taekwondo setiaki UNY untuk mengetahui faktor yang mendasari terjadinya masalah. Selain itu penulis juga mencari bahan-bahan materi melalui buku-buku dan diskusi dengan pelatih taekwondo.

## 3. Desain Produk

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada tahap sebelumnya, penulis merancang *draft* yang sesuai dengan potensi dan masalah yang telah didapatkan

untuk kemudian di rancang menjadi sebuah buku panduan. Penulis juga merancang analisis materi yang nantinya akan di bahas dalam buku panduan. Analisis materi tersebut berupa struktur isi, materi atau model yang dibahas sesuai dengan taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun. Hasil analisis yang telah dibuat digunakan untuk acuan dalam membuat desain produk. Penyusunan draft desain terdiri dari beberapa tahap diantaranya:

a) Pembuatan kerangka materi yang akan di bahas dan pembahasan materi

Tahap pertama adalah menentukan kerangka materi yang nantinya akan di bahas. Pada tahap ini penulis menentukan pokok-pokok materi berdasarkan perkembangan anak usia 6-12 tahun serta metode melatih yang sesuai untuk usia tersebut. Setelah itu penulis mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahap ini penulis juga mengumpulkan materi dari referesi buku-buku dan diskusi dengan pelatih club taekwondo setiaki UNY.

b) Penentuan desain media buku panduan

Tahap selanjutnya adalah menentukan desain buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih jenis-jenis permainan yang akan digunakan untuk melatih taekwondo kyorugi, melakukan sesi foto untuk memperagakan jenis permainan tradisional yang berjumlah 7 permainan, membuat *draft* hasil foto ke dalam buku panduan, menentukan *layout*, dan memberikan keterangan di setiap sesi foto.

#### 4. Pembuatan Produk

Tahap selanjutnya adalah pembuatan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Setelah melakukan sesi foto, foto diedit kemudian diberi keterangan pada setiap jenis permainan. Hasil foto yang sudah diedit akan di kemas dalam bentuk buku panduan.

#### 5. Validasi Desain

Setelah tahap pembuatan produk selesai, tahap selanjutnya adalah validasi desain. Tahap validasi desain dan materi buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh para ahli untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu:

##### a. Ahli materi

Ahli materi menilai aspek kelayakan berupa isi materi dari media buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Untuk mengetahui kualitas materi yang ada di buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

#### b. Ahli media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan pemograman buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

#### 6. Revisi Desain

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli pada produk Awal sehingga akan melakukan perbaikan dan menghasilkan produk yang lebih baik.

Dalam penelitian dan pengembangan desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu menghasilkan barang, dan barang tersebut yang di uji coba.

#### 7. Produk Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir, dimana produk sudah mempunyai kualitas yang baik setelah melalui penilaian validasi dan dinyatakan layak oleh ahli media dan ahli materi.

#### 8. Uji Coba Produk

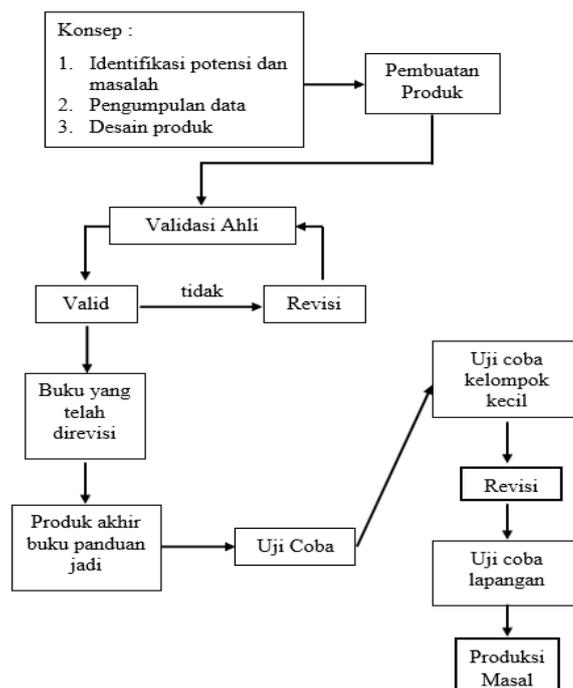
Setelah pengujian terhadap produk berhasil dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk yang berupa sistem kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata. Penerapan ini melalui 2 uji coba yaitu uji coba pada kelompok kecil dan uji coba di lapangan.

Uji coba ini dilakukan untuk menentukan dasar materi yang akan dibahas Dalam buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan

kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Data yang diperoleh dari hasil uji coba ini akan digunakan untuk memperbaiki produk buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

Dengan dilakukannya uji coba ini maka kualitas produk benar-benar diuji Secara empiris dan layak dijadikan sebagai sumber referensi dalam melatih Kemampuan motorik *taekwondo*in pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini kemudian dijabarkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 2. Langkah-langkah Pengembangan Media Buku Panduan *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI*.

Gambar 9. Langkah-Langkah Pengembangan Media Buku Psnduan Teknik Dasar Karate Perguruan Gokasi  
Sumber: Skripsi I Bagus Syaifullah: 2017

## Subjek uji coba ahli

### a. Ahli materi

Ahli materi yang dimaksud adalah Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku dosen mata kuliah keterampilan dasar taekwondo dan telah berpengalaman melatih atlet-atlet PON dengan menghasilkan berbagai medali. Ahli materi berfungsi untuk menilai materi yang ada di produk buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* sudah sesuai dengan kebenaran materi dalam melatih taekwondoin *kyorugi* pada usia 6-12 tahun.

### b. Ahli media

Ahli media dalam produk ini adalah Bapak Danardono, SPd. M.Or. selaku dosen mata kuliah Keterampilan Dasar Karate dan sebagai pelatih karate FORKI Kota Yogyakarta. Fungsi ahli media memberikan masukan terkait etika dan estetika media.

### c. Subjek uji coba kelompok kecil dan lapangan

Teknik penentuan uji coba dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang dimaksud *purposive sampling* menurut Endang Multaningsih (2011: 12) pengambilan sampel *purposive sampling* ini digunakan apabila sasaran sampel yang telah diteliti memiliki karakteristik tertentu. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah pelatih *club taekwondo* setiaki Universitas Negeri Yogyakarta dan pelatih taekwondo anak-anak di Daerah Istimewa Yogyakarta Pada uji coba kelompok kecil menggunakan

pelatih *club taekwondo* setiaki berjumlah 7 pelatih. Uji coba lapangan menggunakan pelatih taekwondo anak-anak di Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 18 orang.

### C. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 38) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang telah di beri skor/nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau gambar. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian dihimpun melalui angket atau kuisisioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Presentase dimasukkan untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian. Berdasarkan jumlah pendapat dan jawaban tersebut, kemudian peneliti mempresentasikan masing-masing jawaban menggunakan rumus:

$$PRESENTASE = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor yang maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh presentase kelayakan dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* digolongkan kedalam empat kategori kelayakan sebagai berikut:

Tabel 6. Presentase Kelayakan.

No	Presentase	Kelayakan
1	76-100%	Layak
2	56-75%	Cukup Layak
3	40-55%	Kurang Layak
4	<40%	Tidak Layak

(Sumber: Suharsimi Arikunto (1993: 210))

#### D. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dan informasi dalam sebuah penelitian maka perlu adanya kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data perlu adanya instrumen atau alat untuk mengumpulkan data tersebut. Dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu instrumen studi pendahuluan dan instrumen pengembangan dan uji coba lapangan.

Adapun instrumen studi pendahuluan yang dilakukan dalam memperoleh informasi dilakukan beberapa metode yang meliputi:

1. Wawancara: wawancara dilakukan untuk mendapat informasi yang lebih mendalam terkait hambatan dan masalah dalam melatih kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*
2. Angket: angket adalah cara untuk mengumpulkan data dengan menggunakan seperangkat daftar pertanyaan yang harus di jawab oleh subjek penelitian. Sedangkan instrumen pengembangan teknik dasar dikelompokkan menjadi dua yaitu yang pertama validasi produk dan yang kedua uji coba lapangan dengan menggunakan metode kuisioner.

Pada validasi produk diberikan kepada ahli materi dan media untuk mendapatkan masukan dan rekomendasi. Lembar validasi digunakan untuk

mendapatkan kelayakan penilaian buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Pada lembar kuisisioner validasi ahli materi dan ahli media menggunakan skala *likert* yaitu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuisisioner menurut Endang Mulyatiningsih: (2012: 29) dengan 4 pilihan, yaitu:

- 1 : Sangat Setuju
- 2 : Setuju
- 3 : Kurang Setuju
- 4 : Tidak Setuju

Instrumen penilaian oleh ahli media adalah dalam bentuk angket. Berikut adalah aspek yang dinilai oleh ahli media:

Tabel 7. Aspek Penilaian Ahli Media

No	Aspek penilaian	Jumlah butir
1	Aspek desain dan tampilan	11
2	Aspek tata letak dan tulisan	4
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>

Aspek desain dan tampilan terdiri dari 11 item. Aspek desain dan tampilan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Penilaian Aspek Desain dan Tampilan

No	Aspek penilaian
1	Ketepatan pemilihan warna cover
2	Keserasian warna tulisan pada cover
3	Kemenarikan pemilihan cover
4	Kesesuaian jenis kertas cover buku
5	Kesesuaian jenis kertas isi buku
6	Kesesuaian halaman

7	Kesesuaian ukuran buku
8	Kesesuaian ukuran gambar
9	Kejelasan gambar
10	Kesesuaian relevansi gambar
11	Kesesuaian warna

Aspek tata letak dan tulisan terdiri dari 4 item. Aspek tata letak dan tulisan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan

No	Aspek penilaian
1	Ketepatan jenis huruf
2	Ketepatan ukuran huruf
3	Ketepatan letak teks
4	Kesesuain jenis dan ukuran font

Instrumen oleh ahli materi adalah dalam bentuk angket. Adapun aspek yang dinilai oleh ahli materi dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 10. Aspek penilaian ahli materi

No	Aspek penilaian	Jumlah butir
1	Aspek materi	8
2	Aspek bahasa	1
	<b>Jumlah</b>	<b>9</b>

Aspek materi terdiri dari 7 item. Aspek materi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Penilaian aspek materi

No	Aspek Penilaian
1	Kesesuaian materi
2	Kesesuaian gambar dengan materi
3	Kejelasan gambar
4	Materi disajikan dengan sederhana dan jelas
5	Keruntutan gambar dan materi
6	Kesesuaian materi dengan judul
7	Kebermaknaan penggunaan materi
8	Kejelasan materi untuk pelatih

Aspek tata letak dan tulisan terdiri dari 3 item. Aspek tata letak dan tulisan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Penilaian aspek bahasa

No	Aspek Penilaian
1	Ketepatan pemilihan bahasa

Untuk uji coba kelompok kecil dan lapangan digunakan untuk menguji kelayakan produk yang untuk disebarluaskan. Pada uji coba kelompok kecil dan lapangan juga menggunakan metode kuisioner dengan skala *linkert* 5 buah pilihan, yaitu:

- 1 : Tidak Setuju
- 2 : Kurang Setuju
- 3 : Cukup Setuju
- 4 : Setuju
- 5 : Sangat Setuju

Aspek yang dinilai untuk uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Aspek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang dinilai
	<b>Tampilan</b>
1	Kesesuaian cover
2	Ketepatan gambar
3	Kesesuain desain
4	Keserasian warna tulisan
5	Kesesuain jenis dan warna huruf
6	Ketepatan ukuran gambar permainan tradisional
7	Ukuran buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i>
	<b>Materi</b>
8	Ketepatan pemilihan materi buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i>
9	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan materi
10	Gambar yang disajikan mudah dipahami
11	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas Buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> dapat dijadikan referensi pelatih dalam melatih.
12	Materi dan gambar disajikan secara runtut
13	Kesesuaian materi dengan judul buku
14	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih
15	Kebermanfaatan materi buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i>
	<b>Keterbacaan</b>
16	Kesesuaian bahasa
17	Ketepatan pemilihan bahasa

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **A. Penyajian Data**

Tahap penyajian data di bagi dalam tahap riset dan tahap pengembangan. Tahap riset dilakukan studi pendahuluan sedangkan tahap pengembangan melalui perencanaan produk, validasi dan uji coba produk.

##### **1. Studi Pendahunluan**

Studi pendahuluan dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap wawancara dan studi literatur. Wawancara dilakukan kepada pelatih taekwondo setiaki sbem Okky Pamungkas S.Pd dan sbem Risa S.Pd selaku pelatih club taekwondo setiaki UNY. Hasil wawancara kepada pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Wawancara

No	Hasil Wawancara
1	Belum adanya buku pedoman yang secara khusus membahas mengenai model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> .
2	Belum ada media yang dimiliki selain video dari internet mengenai model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> pada usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> .

Selanjutnya peneliti melakukan studi literatur ke beberapa tempat diantaranya adalah perpustakaan FIK, UNY, dan internet hasil observasi tersebut didapati belum adanya buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*.

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa belum ada buku panduan khusus yang membahas tentang bagaimana latihan

yang dapat mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin pada anak usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Keterbatasan referensi, terkait model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* membuat materi latihan terkesan monoton. Dan belum meratanya penggunaan IT membuat pelatih jarang membuka atau mencari video di internet.

## **2. Perencanaan Produk**

Perencanaan produk diawali dengan mencari sumber referensi yang sesuai dengan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* sebagai acuan membuat produk. Kemudian rancangan yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya yaitu Bapak Danardono, S.Pd. M.Or dan Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. untuk mendapatkan materi yang sesuai dengan rancangan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Setelah rancangan tersebut disetujui, peneliti mengambil gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilah dan dilakukan editing pada bagian background, pencahayaan dan size menggunakan aplikasi desain *draw freely Inkscape* dan *corel draw* Setelah melakukan editing gambar. Dilanjutkan pembuatan produk buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* menggunakan *draw freely inkscape*. Ukuran dari buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin*

pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* tersebut adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab dengan warna kuning dan putih. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan ivory 210 gr tanpa laminasi dan pada isi buku menggunakan kertas HVS 80 gr.

### **3. Validasi Ahli dan Revisi Produk**

Pengembangan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* divalidasi oleh para ahli media dan ahli materi taekwondo. validasi ahli media dilakukan sebanyak 2 kali dengan 1 kali revisi dan validasi ahli materi dilakukan sebanyak 2 kali dengan 1 kali revisi. Tinjauan ahli materi dan ahli media menghasilkan beberapa revisi sebagai berikut:

#### **a. Validasi dan revisi tahap pertama**

Validasi ahli media dan validasi ahli materi tahap pertama dilakukan setelah pembuatan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi*. Berikut hasil validasi dari tahap pertama:

- 1) Ahli media yang menjadi validator buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* adalah Bapak Danardono, S.Pd. M.Or yang ahli dalam bidang olahraga. Hasil validasi dari ahli media adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Validasi Ahli Media Tahap 1

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Ketepatan pemilihan warna cover	2	4	50%	Kurang Layak
2	Keserasian warna tulisan pada cover	2	4	50%	Kurang Layak
3	Kemenarikan pemilihan cover	2	4	50%	Kurang Layak
4	Jenis kertas <i>cover ivory</i> 210	3	4	75%	Cukup Layak
5	Bahan kertas isi buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6-12 tahun kategori kyorugi adalah HVS 80 gr	3	4	75%	Cukup Layak
6	Jumlah halaman 41 halaman	3	4	75%	Cukup Layak
7	Ukuran buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6-12 tahun kategori kyorugi adalah 148 x 210	2	4	50%	Kurang Layak
8	Kesesuaian ukuran gambar	2	4	50%	Kurang Layak
9	Kejelasan gambar	3	4	75%	Cukup Layak
10	Kesesuaian relevansi gambar	2	4	50%	Kurang Layak
11	Kesesuaian warna	2	4	50%	Kurang Layak
12	Ketepatan jenis huruf	2	4	50%	Kurang Layak
13	Ketepatan ukuran huruf	2	4	50%	Kurang Layak

14	Ketepatan letak teks	2	4	50%	Kurang Layak
15	Kesesuain jenis dan ukuran font	3	4	75%	Cukup Layak
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>60</b>	<b>58%</b>	<b>Cukup Layak</b>

Hasil validasi ahli media pada tahap pertama didapati beberapa hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki dalam bagian gambar permainan tradisional, gambar beserta warna cover buku, jenis dan ukuran font, mengganti layout judul dan menambahkan nama dosen pembimbing dan dosen *expert judgement*. Nilai validasi ahli media tahap pertama memperoleh skor sebanyak 35 dengan presentase 58% dan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* dinyatakan “Cukup Layak” digunakan. Validator mengatakan perlu adanya perbaikan media buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondo* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* sebelum di uji cobakan.

## 2) Revisi Produk pada Tahap Pertama Berdasarkan Saran dari Ahli

Revisi produk tahap pertama didapati kritik dan saran dari ahli media, sehingga peneliti melakukan perbaikan sesuai dengan saran ahli media.

Berikut perubahan produk tersebut:

### a) Memperbaiki Gambar Permainan Tradisional

Saran dari ahli media adalah mengganti gambar permainan tradisional dengan gambar yang lebih jelas dan fokus dengan gerakan permainannya.



Gambar 10. Permainan Gobak Sodor Sebelum Di Perbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 11. Permainan *Engklek* Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 12. Permainan Bentengan Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 13. Permainan Lompat Tali Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



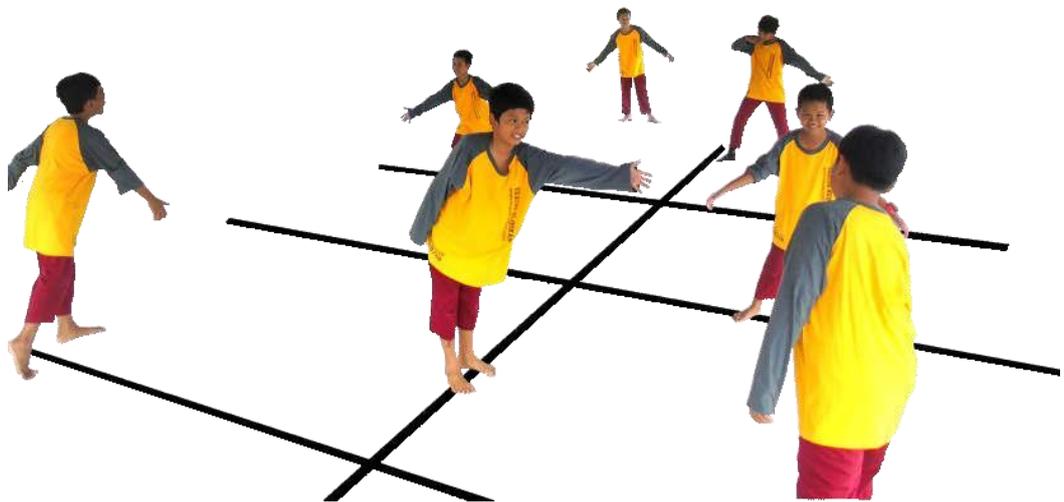
Gambar 14. Permainan *Dhingklik Oglak-Aglik* Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



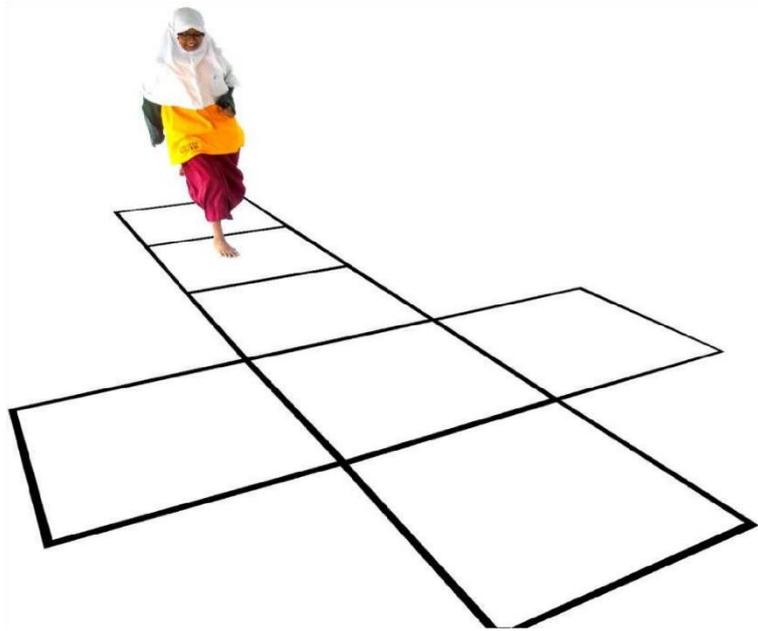
Gambar 15. Permainan Ular Naga Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 16. Permainan Ular Naga Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 17. Permainan Bentengan Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 18. Permainan *Engklek* Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 19. Permainan Bentengan Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 20. Permainan Lompat Tali Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 21. Permainan *Dhingklik Oglak-Aglik* Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



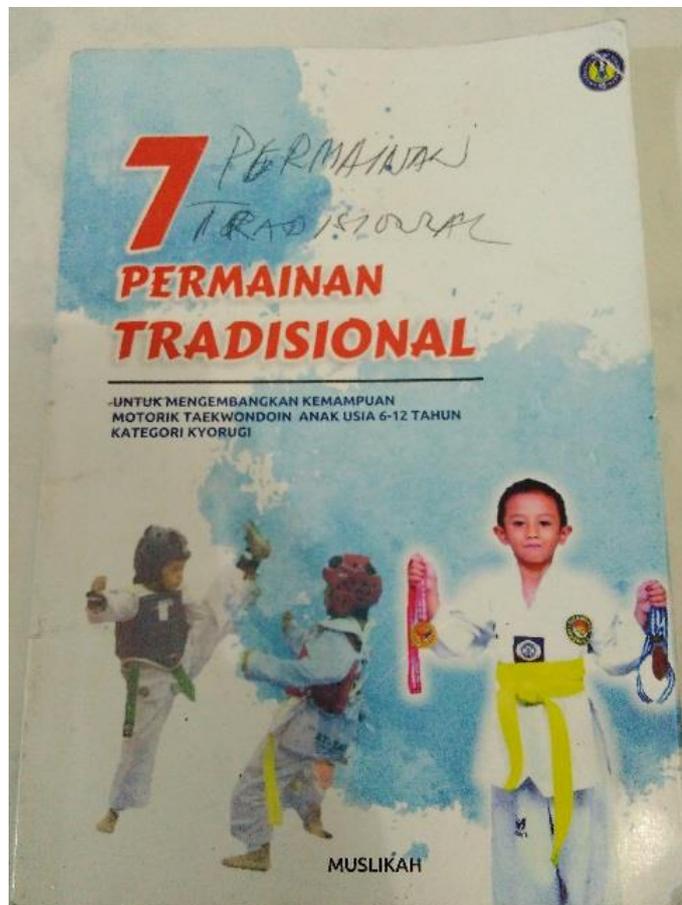
Gambar 22. Permainan Ular Naga Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 23. Permainan Jamuran Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

b) Mengganti Gambar dan Warna Cover Buku

Ahli media menyarankan agar cover buku yang tadinya berwarna biru tua dengan gambar taekwondoin membawa mendali dan dibawahnya terdapat gambar permainan tradisional untuk di rubah. Di rubah menjadi warna yang lebih terang.



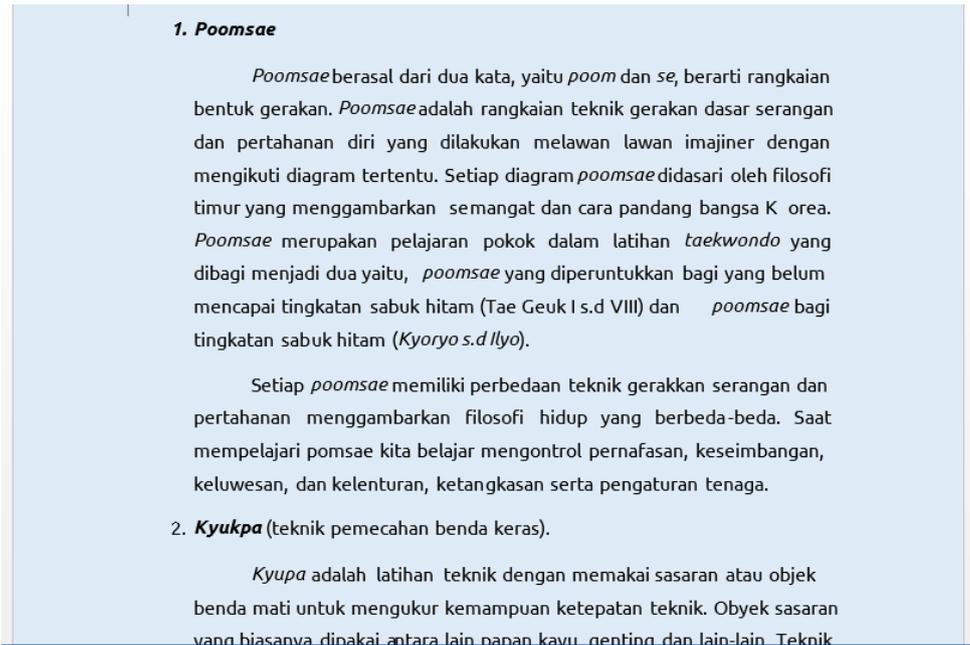
Gambar 24. Gambar dan Warna Cover Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 25. Gambar dan Warna Cover Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

c) Mengganti Jenis dan Ukuran *Font*

Ahli media menyarankan agar jenis dan ukuran *font* yang semula menggunakan *time new roman* ukuran 12 dirubah menjadi *calibri* ukuran 14.



Gambar 26. Jenis dan Ukuran *Font* Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

### 1. *Poomsae*

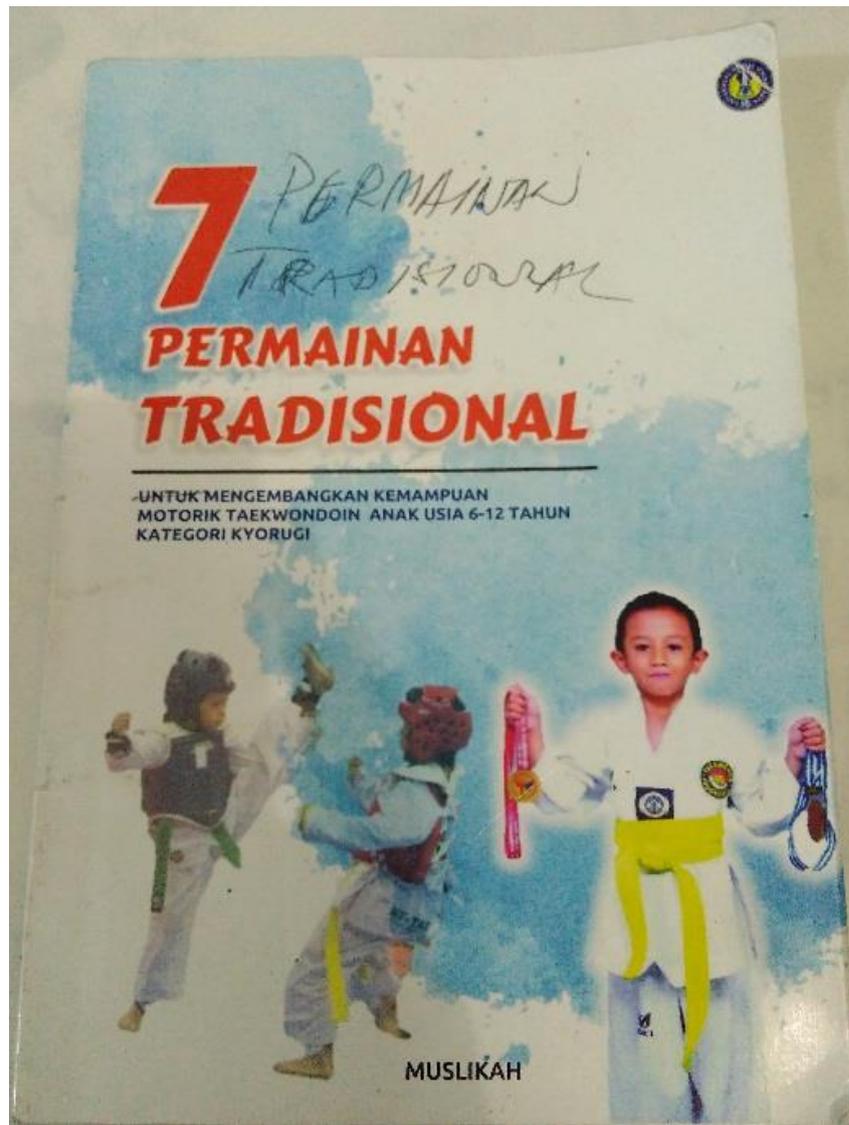
*Poomsae* berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se*, berarti rangkaian bentuk gerakan. *Poomsae* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. *Poomsae* merupakan pelajaran pokok dalam latihan *taekwondo* yang dibagi menjadi dua yaitu, *poomsae* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (Tae Geuk I s.d VIII) dan *poomsae* bagi tingkatan sabuk hitam (*Kyoryo s.d Ilyo*).

Setiap *poomsae* memiliki perbedaan teknik gerakan serangan dan pertahanan menggambarkan filosofi hidup yang berbeda-beda. Saat mempelajari *pomsae* kita belajar mengontrol pernafasan, keseimbangan, keluwesan, dan kelenturan, ketangkasan serta pengaturan tenaga.

Gambar 27. Jenis dan Ukuran *Font* Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

#### d) Mengganti *layout* Judul

Ahli media menyarankan agar *layout* judul buku yang semula angka '7' ada di atas kemudian kata 'Permainan tradisional' berada dibawahnya dirubah menjadi angka '7' diperbesar dan kata 'Permainan tradisional' di sejajarkan dengan angka '7'.



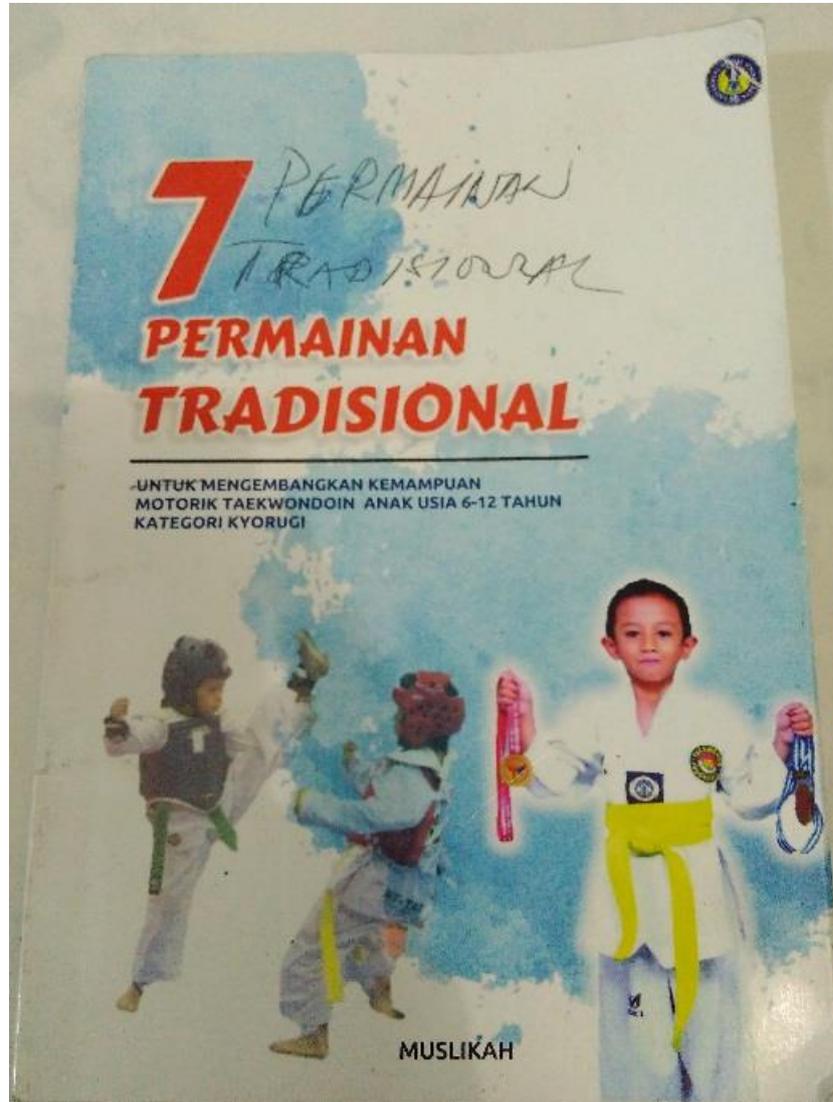
Gambar 28. Gambar *Layout* Judul Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 28. Gambar *Layout* Judul Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

e) Menambahkan Nama Dosen Pembimbing dan Dosen *Expert Judgement*.

Ahli media menyarankan agar nama penulis yang tadinya hanya nama 'Muslikah' di tambah dengan nama dosen pembimbing dan dosen *expert judgement* yaitu Bapak Danardono, SPd. M.Or. dan Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.



Gambar 29. Nama Penulis Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)



Gambar 30. Nama penulis setelah diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

### 3) Data validasi ahli materi

Ahli materi yang menjadi validator buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* adalah Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. yang memiliki keahlian dalam bidang taekwondo. Hasil validasi dari ahli materi adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Validasi Ahli Materi Tahap 1

No	Aspek yang dinilai	skor	Skor max	(%)	kategori
1	Materi di dalam buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6 s.d. 12 tahun kategori kyorugi sudah sesuai dengan motorik anak untuk cabang taekwondo	2	4	50%	Kurang Layak
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan materi latihan motorik anak untuk cabang taekwondoin	2	4	50%	Kurang Layak
3	Gambar yang disajikan mudah dipahami	2	4	50%	Kurang Layak
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	3	4	75%	Cukup Layak
5	Materi dan gambar model latihan disajikan secara runtut	3	4	75%	Cukup Layak
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	3	4	75%	Cukup Layak

7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih	4	4	100%	Layak
8	Buku panduan “7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6 S.D. 12 Tahun Kategori Kyurugi” memiliki tujuan yang jelas untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6 s.d. 12 tahun	4	4	100%	Layak
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami pelatih	3	4	75%	Cukup Layak
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>36</b>	<b>72%</b>	<b>Cukup Layak</b>

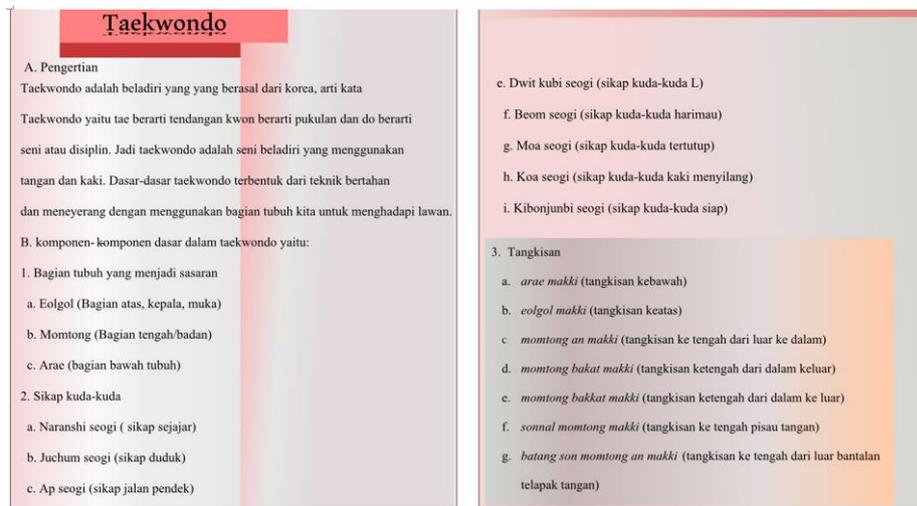
Hasil validasi ahli materi pada tahap pertama didapati beberapa hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki dalam bagian pembahasan materi taekwondo, materi kyorugi, dan materi komponen biomotor untuk lebih dilengkapi. Nilai validasi ahli materi tahap pertama memperoleh skor sebanyak 26 dengan presentase 72% dan buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* dinyatakan “Cukup Layak” digunakan. Validator mengatakan perlu adanya perbaikan materi buku panduan model permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan motorik *taekwondoin* pada usia 6-12 tahun kategori *kyorugi* sebelum di uji cobakan.

#### 4) Revisi Produk Pertama Berdasarkan Ahli Materi

Revisi produk tahap pertama didapati kritik dan saran dari ahli media, sehingga peneliti melakukan perbaikan sesuai dengan saran ahli media. Berikut perubahan produk tersebut:

##### a) Menambahkan materi dalam pembahasan latihan taekwondo

Ahli materi menyarankan agar pembahasan dalam materi pengertian taekwondo di tambah dengan materi yang lebih banyak dan disertakan literasinya.



Gambar 31. Materi Latihan Taekwondo Sebelum Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

#### A. Pengertian Taekwondo

Menurut (Suryadi Yoyok: 2002) sebutan *taekwondo* baru dikenal pada tahun 1954, yang merupakan modifikasi beladiri tradisional Korea. Perkembangan *taekwondo* dibagi menjadi 4 kurun waktu, masa kuno, masa pertengahan, masa modern dan zaman sekarang.

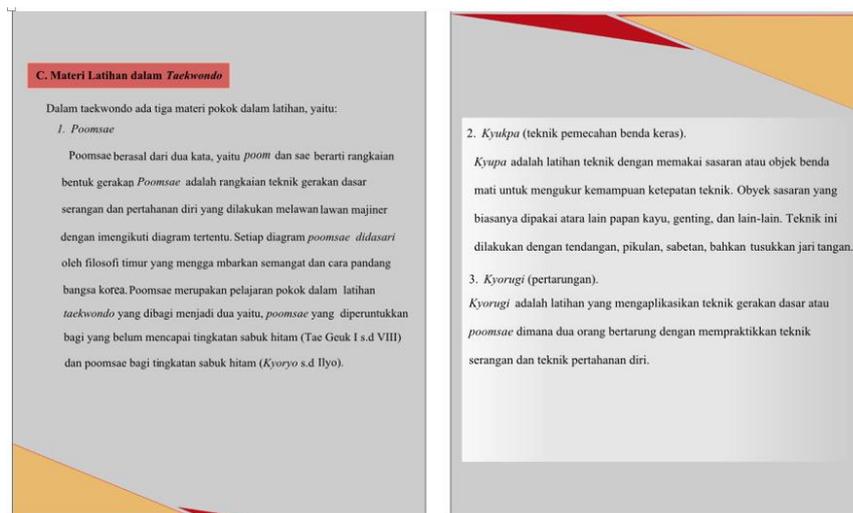
Pada masa kuno, manusia mempertahankan atau melindungi diri menggunakan tangan kosong, dengan begitu tanpa sadar tercipta teknik-teknik bertarung. Sedangkan pada masa pertengahan tepatnya pada zaman Dinasti *Koryo* (918-1392 masehi) penyatuan semenanjung Korea dan Shilla, *taekkyon* (sebutan untuk *taekwondo* pada saat itu) berkembang sangat sistematis dan merupakan mata ujian penting untuk seleksi ketentaraan.

Masa modern pada Dinasti *Chosun* (*Yi*) berkuasa pada 1392-1910 dan pada penjajahan Jepang – 1945, *subakhui* dan *takkyon* mengalami kemunduran dan tidak mengalami dukungan dari pemerintah yang memodernisasi tentaranya dengan senjata api. Kemudian saat Raja Junglo memerintah setelah invasi Jepang pada tahun 1952, pemerintah

Gambar 32. Materi Latihan Taekwondo Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

b) Menambahkan materi dalam pembahasan kyorugi

Ahli materi menyarankan agar pembahasan dalam materi kyorugi di tambahkan dengan pembahasan yang lebih dalam dan lebih fokus pada kyorugi.



Gambar 33. Materi *Kyorugi* Sebelum Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

- i. *Twio up chagi*
- j. *Twio dwi chagi*

**C. Deskripsi *Kyorugi***

1. Pengertian *Kyorugi* (pertarungan)

Menurut Sang H. Kim (1997), *kyorugi* adalah pertarungan sebenarnya antara dua pesaing menggunakan keterampilan *ofensif* dan *defensif* yang diperoleh melalui praktik *taekwondo*. Sedangkan menurut Suryadi Yoyok (2002), *kyorugi* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae* dimana dua orang bertarung dengan mempraktikkan teknik serangan dan teknik

Gambar 34. Materi *Kyorugi* Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

## 2. Teknik dalam pertandingan *kyorugi*

Dalam pertandingan *kyorugi*, *taekwondoin* boleh saling menyerang menggunakan semua teknik yang telah dikuasai, penggunaan teknik selama pertandingan cenderung dilakukan dalam satu rangkaian gerakan secara cepat dan mendadak

(Devi Tirtawirya: 31).

Teknik yang boleh digunakan adalah teknik tangan: pukulan menggunakan kepalan tangan yaitu bagian dasar jari telunjuk dan jari tengah. Teknik kaki yaitu tendangan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki. Tetapi tidak hanya asal mengenai sasaran tetapi harus cukup bertenaga. Sebab jika tendangan dan pukulan tidak mempunyai *power* yang cukup maka akan sulit mendapatkan nilai

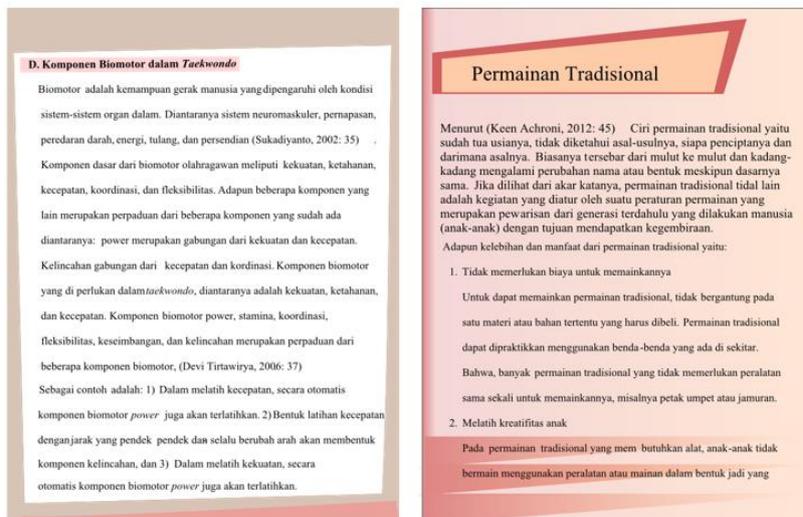
atau *point*.

Daerah sasaran yang dibolehkan adalah: a) Badan, serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi *body protector*. Tetapi tidak dibolehkan bagian daerah sepanjang tulang belakang (mulai dari bawah tulang ekor sampai atas tulang perbatasan punggung dan leher). b) Muka, daerah ini tidak termasuk bagian belakang kepala. Muka hanya boleh diserang dengan

### Gambar 35. Materi *Kyorugi* Setelah Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

#### c) Materi komponen Biomotor

Ahli materi menyarankan agar pembahasan dalam materi komponen biomotor di tambah dengan referensi dan lebih spesifik membahas pada cabang olahraga *kyorugi taekwondo*.



Gambar 36. Materi Komponen Biomotor Sebelum Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

### 3. Komponen Biomotor Dalam Taekwondo Kyorugi

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Diantaranya sistem *neuromaskuler*, pernapasan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2002: 35). Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan *fleksibilitas*. Adapun beberapa komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen yang sudah ada diantaranya: *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Kelincihan gabungan dari kecepatan dan kordinasi. Komponen biomotor yang di perlukan dalam *taekwondo kyorugi*, diantaranya adalah kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Komponen biomotor *power*, stamina, koordinasi, *fleksibilitas*, keseimbangan, dan kelincihan merupakan perpaduan dari beberapa komponen

biomotor, (Devi

Tirtawirya, 2006: 37).

Sebagai contoh adalah: 1) Dalam melatih kecepatan, secara otomatis komponen biomotor *power* juga akan terlatihkan. 2) Bentuk

Gambar 37 Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

latihan kecepatan dengan jarak yang pendek-pendek dan selalu berubah arah akan membentuk komponen kelincahan, dan 3) Dalam melatih kekuatan, secara otomatis komponen biomotor *power* juga akan terlatih.

Berikut komponen-komponen biomotor *taekwondo kyorugi*:

a. Ketahanan (*Endurance*)

Ketahanan adalah kemampuan tubuh dalam melawan kelelahan selama beraktivitas. Ketahanan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu ketahanan umum yaitu kemampuan dalam melakukan kerja dengan melibatkan beberapa kelompok otot atau seluruh kelompok otot, sistem syaraf, *neuromuscular*, dan *cardiorespirasi* dalam jangka waktu lama. dan ketahanan khusus adalah ketahanan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal saja.

Ketahanan umum maupun lokal di butuhkan oleh *taekwondoin kyorugi* ketika menghadapi pertandingan. Tetapi, yang paling dominan untuk *taekwondo kyorugi* adalah ketahanan atau kekuatan otot. Menurut Devi Tirtawirya (2006:

203) kekuatan otot merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Dalam pertandingan, untuk

### Gambar 38. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

mendapatkan nilai atau point secara efektif maka *taekwondoin* harus melakukan gerakan serangan atau bertahan berupa memukul, menendang, atau menggelak dengan cepat. Kecepatan dalam melakukan gerakan ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dalam merangsang gerak tubuh, semakin kuat ketahanan otot seorang *taekwondoin kyorugi* maka akan semakin cepat gerakan yang dilakukan.

b. Kekuatan

Menurut M. Sajoto (1995: 3) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Devi Tirtawirya (2006: 47) secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

Manfaat latihan kekuatan adalah meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cedera pada otot. Untuk itu, latihan kekuatan harus diberikan diawal latihan sebagai pondasi membentuk komponen biomotor yang lain.

Menurut Sukadiyanto (2002: 62) tingkat kekuatan dipengaruhi

### Gambar 38. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki (Sumber: Dokumentasi pribadi)

beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik dan kemampuan kontraksi otot.

*Taekwondo* sangat memerlukan komponen kekuatan, sebab sifat olahraga *taekwondo* bersifat kontak fisik, sehingga kondisi otot para *taekwondoin* harus kuat agar terhindar dari resiko terjadinya cedera saat bertanding.

Latihan kekuatan untuk *taekwondoin* anak-anak adalah latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam gerak *taekwondo* dan usia anak. Melatih anak pada usia 6-12 tahun dapat dilakukan dengan metode latihan bermain, hal ini dikarenakan pada usia tersebut adalah masanya anak aktif bermain dan melakukan aktivitas fisik.

#### c. Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan melakukan gerakan secara cepat. Kecepatan merupakan kemampuan gerak seseorang dalam merespon suatu rangsang secepat mungkin, (Devi Tirtawirya, 2006: 67). Jadi, kecepatan dalam olahraga *taekwondo kyorugi* bisa diartikan kemampuan seorang atlet taekwondo untuk menyerang, *counter*,

Gambar 39. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

akurasi yang tepat.

Komponen biomotor kecepatan sangat dibutuhkan dalam *taekwondo*, karena beladiri ini menggunakan gerak cepat (*eksplosif*), yaitu gerakan yang dilakukan dengan cepat, mendadak dan beruntun. Saat pertandingan, *taekwondoin* menyerang sambil melakukan tendangan beruntun, atau *taekwondoin* menunggu lawan menyerang lalu memotong serangan lawan dengan tendangan. Agar teknik tendangan dapat dilakukan dengan baik maka perlu kemampuan kecepatan yang baik.

Kemampuan kecepatan *taekwondoin* pada anak usia 6-12 tahun dapat mulai dilatih, karena pada usia ini perkembangan motorik anak sudah terkoordinasi dengan baik. Sehingga latihan-latihan kecepatan seperti berlari, menendang, melompat, menangkap, melempar yang dikemas dengan permainan yang menyenangkan secara tidak langsung akan melatih kemampuan motorik kecepatan pada anak.

#### d. Koordinasi

Koodinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, (M. Sajoto: 1995: 9). Jadi, dapat diartikan koordinasi dalam *taekwondo kyorugi* adalah kemampuan seorang

Gambar 40. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

tendangan dalam waktu bersamaan. Atau, melakukan teknik bertahan dengan memotong serangan lawan dengan tendangan atau pukulan.

Pertandingan *taekwondo* memerlukan koordinasi yang baik, sebab seorang atlet harus melihat lawan, menangkis dan melakukan serangan balasan dalam waktu yang hampir bersama-sama (Devi Tirtawirya: 204). Dengan koordinasi bagus maka keterampilan gerak, kelincahan dan keseimbangan bisa terbentuk dengan baik, sehingga *taekwondoin* akan mencapai prestasi terbaiknya.

Oleh karena itu, koordinasi perlu dilatihkan untuk anak usia 6-12 tahun karena semakin banyak gerakan yang diberikan untuk anak sejak dini maka akan berpengaruh pada keterampilan gerak dimasa yang akan datang.

e. *Fleksibilitas* (kelenturan)

*Taekwondoin kyorugi* sangat memerlukan komponen biomotor kelenturan karena dalam pertandingan *kyorugi point* yang paling banyak di dapatkan yaitu ketika *taekwondoin* dapat melakukan tendangan atas atau bagian kepala. Untuk dapat melakukan tendangan atas, maka seorang *taekwondoin* harus mempunyai kelenturan yang baik. Menurut M. Sajoto (1995: 9) kelenturan adalah

Gambar 41. Materi Komponen Biomotor Setelah Diperbaiki  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

b. Validasi tahap kedua

Setelah melakukan validasi tahap pertama kemudian melakukan perbaikan produk berdasarkan saran dari para ahli. Selanjutnya dilakukan validasi tahap kedua. Adapun hasil dari validasi tahap kedua adalah:

1) Data validasi produk oleh ahli media

Tabel 17. Hasil Validasi Ahli Media Tahap 2

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Ketepatan pemilihan warna cover	4	4	100%	Layak
2	Keserasian warna tulisan pada cover	4	4	100%	Layak

3	Kemenarikan pemilihan cover	4	4	100%	Layak
4	Jenis kertas <i>cover ivory</i> 210	4	4	100%	Layak
5	Bahan kertas isi buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6-12 tahun kategori kyorugi adalah HVS 80 gr	4	4	100%	Layak
6	Jumlah halaman 54 halaman	4	4	100%	Layak
7	Ukuran buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6-12 tahun kategori kyorugi adalah 148 x 210	4	4	100%	Layak
8	Kesesuaian ukuran gambar	4	4	100%	Layak
9	Kejelasan gambar	4	4	100%	Layak
10	Kesesuaian relevansi gambar	4	4	100%	Layak
11	Kesesuaian warna	4	4	100%	Layak
12	Ketepatan jenis huruf	4	4	100%	Layak
13	Ketepatan ukuran huruf	4	4	100%	Layak
14	Ketepatan letak teks	4	4	100%	Layak
15	Kesesuain jenis dan ukuran font	4	4	100%	Layak
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>Layak</b>

Validasi media tahap kedua diperoleh presentase sebesar 100% dan dapat dinyatakan “Layak”, serta menurut ahli media buku panduan “7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak

Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi” untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun bisa diuji cobakan tanpa revisi.

c. Validasi produk oleh ahli materi

Tabel 18. Hasil Validasi ahli materi tahap 2

No	Aspek yang dinilai	skor	Skor max	(%)	kategori
1	Materi di dalam buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondoin anak usia 6 s.d. 12 tahun kategori kyorugi sudah sesuai dengan motorik anak untuk cabang taekwondo	4	4	100%	Layak
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan materi latihan motorik anak untuk cabang taekwondoin	4	4	100%	Layak
3	Gambar yang disajikan mudah dipahami	4	4	100%	Layak
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	4	4	100%	Layak
5	Materi dan gambar model latihan disajikan secara runtut	4	4	100%	Layak
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	4	4	100%	Layak
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih	4	4	100%	Layak
8	Buku panduan “7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik	4	4	100%	Layak

	Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi” memiliki tujuan yang jelas untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun				
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami pelatih	4	4	100%	Layak
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>	<b>Layak</b>

Validasi materi tahap kedua diperoleh presentase sebesar 100% dan dapat dinyatakan “Layak”, serta menurut ahli materi buku panduan “7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi” untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun bisa diuji cobakan tanpa revisi.

## **B. Hasil uji coba produk**

### **1. Uji coba kelompok kecil**

#### **a. Kondisi subjek uji coba**

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 7 orang pelatih yang sedang melaksanakan latihan di club taekwondo setiaki Universitas Negeri Yogyakarta. Kondisi uji coba dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Pelatih tampak antusias dan kerap bertanya tentang tujuan dari pembuatan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi.
- 2) Pelatih terlihat semangat dan bersungguh-sungguh dalam mengisi angket yang diberikan.

## b. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 19. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	kategori
1	Tampilan	221	245	90%	Layak
2	Materi	252	280	90%	Layak
3	Keterbacaan	68	70	97%	Layak
<b>Skor Ttotal</b>		<b>541</b>	<b>595</b>	<b>91%</b>	Layak

Hasil uji coba angket kelompok kecil mengenai media buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menunjukkan aspek tampilan sebesar 90% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 90% dengan kategori “Layak”, aspek keterbacaan sebesar 97% dengan kategori “Layak”. Total penilaian uji kelayakan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menurut respon pelatih taekwondo club setiaki Universitas Negeri Yogyakarta sebesar 91% dikategorikan “Layak” dan dapat diartikan bahwa media tersebut layak untuk diujicobakan ke tahap berikutnya.

## 2. Uji Coba Lapangan

### a. Kondisi Subjek Uji Coba

Uji coba lapangan dilakukan pada 18 pelatih anak-anak yang tersebar di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kondisi uji coba lapangan dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Pelatih tampak antusias dan kerap bertanya tentang tujuan dari pembuatan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi.
- 2) Pelatih terlihat semangat dan bersungguh-sungguh dalam mengisi angket yang diberikan.

### b. Hasil Angket Uji Coba Lapangan

Tabel 20. Hasil Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	kategori
1	Tampilan	518	630	82%	Layak
2	Materi	613	720	85%	Layak
3	Keterbacaan	160	180	89%	Layak
<b>Skor Total</b>		<b>1291</b>	<b>1530</b>	<b>84%</b>	Layak

Hasil uji coba angket lapangan mengenai media buku panduan 7 Permainan Tradisional untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menunjukkan aspek tampilan sebesar 82% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 85% dengan kategori “Layak“, aspek keterbacaan sebesar 89% dengan kategori

“Layak”. Total penilaian uji kelayakan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menurut respon pelatih taekwondo anak-anak di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 84% dikategorikan “Layak”.

### **C. Pembahasan**

Dalam buku panduan 7 Permainan Tradisional untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini, terapat beberapa permainan tradisional yang sudah dipilih agar sesuai untuk melatih komponen biomotor anak. Dalam taekwondo ada beberapa komponen biomotor yang harus dimiliki oleh seorang atlet atau tekwondoin yaitu ketahanan, kekuatan, kelincahan, kecepatan. Komponen biomotorik sangat mempengaruhi *performa* seorang atlet, jika komponen biomotoriknya baik maka permormanya juga akan maksimal begitupun sebaliknya, *performa* tidak akan maksiaml jika komponen biomotorik tidak baik. Oleh karena itu komponen biomotor sangat penting untuk dilatihkan sejak dini, yaitu pada usia 6-12 tahun. Dimana pada usia ini anak mengalami pertumbuhan yang stabil dan dapat diberikan berbagai komponen biomotor. Latihan untuk mengembangkan komponen biomotorik yang sesuai dengan usia 6-12 tahun yaitu melalui permainan tradisional.

Ada 7 permainan tradisional yang dapat digunakan untuk melatih mengembangkan komponen biomotor yaitu: gobak sodor, *engklek*, bentengan, lompat tali, *dhingklik oglak-aglik*, ular naga, dan jamur. Berikut penjelasan

hubungan 7 permainan tradisional ini dalam melatih mengembangkan komponen biomotor taekwondo kyorugi.

1. Manfaat engklek dalam melatih ketahanan otot kaki pada taekwondoin kyorugi usia 6-12 tahun:

Ketahanan dibagi menjadi dua yaitu ketahanan umum dan ketahanan otot. Menurut (M Sajoto: 8), ketahanan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus-menerus. Sedangkan menurut (Harsono: 59), ketahanan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi otot berturut-turut (isometris) atau kontraksi isometris untuk waktu yang lama. Jadi, dapat diartikan ketahanan dalam taekwondo kyorugi adalah kemampuan seorang fighter (petarung) dalam melakukan teknik-teknik taekwondo seperti tendangan atau gerakan lainnya dan mampu bertahan dalam arena pertandingan tanpa kelelahan yang berarti.

Disini, penulis akan membahas tentang latihan ketahanan otot pada taekwondoin kyorugi. Ketahanan otot sangat penting dilatihkan untuk taekwondoin kyorugi. Hal itu karena dalam pertandingan, seorang fighter dituntut untuk melakukan teknik tendangan, teknik serangan, teknik bertahan, teknik menangkis, dan gerakan-gerakan lainnya. Untuk dapat melakukan semua teknik dengan baik dan aman, maka seorang fighter harus mempunyai ketahanan otot yang baik agar memperoleh nilai banyak dan tidak cedera.

Oleh karena itu, ketahanan otot perlu dilatihkan sejak dini yaitu saat usia bermain anak, agar memperoleh hasil maksimal di masa mendatang. Latihan ketahanan yang tepat untuk anak yaitu melalui permainan. Permainan engklek sangat tepat digunakan untuk melatih ketahanan otot pada anak usia dini. Karena dalam gerakan permainan engklek anak akan melompat dengan satu kaki melewati kotak-kotak yang sudah dibuat. Gerakan melompat adalah salah satu jenis latihan kekuatan otot (Sajoto: 86), Sehingga permainan engklek dapat digunakan untuk melatih ketahanan otot pada taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

2. Manfaat ular naga dalam melatih ketahanan umum pada taekwondoin kyorugi usia 6-12 tahun:

Ketahanan umum atau sering disebut stamina menurut (Harsono: 59) adalah kemampuan untuk meneruskan latihan/pertandingan meskipun berada dalam kondisi lelah, atau kemampuan untuk bertahan terhadap kelelahan. Ketahanan umum juga diperlukan oleh taekwondoin kyorugi, ketika dalam pertandingan menurut (Devi Tirtawirya: 203) taekwondo menggunakan waktu antara 2-3 menit selama 3 ronde. Dilihat dari waktu selama pertandingan, (Devi Tirtawirya (2006) mengatakan bahwa kyorugi dominan menggunakan sistem energi anaerobik alaktit (ATP-PC). Jika menurut perhitungan waktu selama pertandingan yaitu sekutar 6-9 menit, maka sistem energi yang digunakan adalah anaerob-aerob. Sehingga biomotor ketahanan umum perlu dilatihkan sejak usia dini untuk memperoleh ketahanan umum yang baik di masa mendatang.

Dalam permainan ular naga, terdapat sesi gerakan dimana masing-masing kelompok membuat barisan seperti ular naga dan saling menangkap anak yang berada di paling belakang atau ekor naga. Sesi ini akan berakhir sampai salah satu kelompok semua anggotanya habis tertangkap atau menyerah sehingga untuk menyelesaikan permainan ini memerlukan waktu sekitar 10 menit atau lebih. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permainan ini dapat melatih ketahanan umum pada anak. Oleh karena itu, permainan ular naga dapat digunakan untuk melatih komponen biomotor ketahanan umum atau stamina pada taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

3. Manfaat permainan lompat tali dalam melatih kekuatan pada taekwondoin kyorugi usia anak 6-12 tahun.

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (Devi Tirtawirya, 2006: 37). Sebelum berlatih power, taekwondoin diberikan latihan dasar kekuatan terlebih dahulu. Karena, latihan power termasuk dalam perodesasai program latihan tahap persiapan khusus (TPK), seperti yang dikatakan (Harsono: 57) bahwa dalam tahap TPK kekuatan ditingkatkan menjadi power. Oleh karena itu sebelum berlatih power, seorang taekwondoin harus memantapkan biomotor kekuatan terlebih dulu.

Menurut (Harsono: 56) kekuatan merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan (force) terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut (Devi Tirtawirya: 203) Kekuatan merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Jadi, dapat disimpulkan

bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk tetap membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan tertentu. Kekuatan sangat diperlukan oleh taekwondoin kyorugi dalam pertandingan, karena untuk mendapatkan point, seorang fighter harus melakukan tendangan yang cukup kuat pada pelindung (body protector) lawan. Selain itu, untuk melatih power diperlukan biomotor kekuatan yang baik. Sehingga komponen kekuatan sangat penting dilatihkan untuk anak usia dini.

Dalam permainan lompat tali anak-anak bergantian memegang tali dan melompat. Anak yang jadi memegang tali dan mengayunkannya sedangkan anak yang main melompat tali. Gerakan melompat dan memegang tali ini dapat melatih kekuatan otot tangan dan otot kaki pada anak. Karena, gerakan melompat adalah salah satu jenis latihan kekuatan otot (Sajoto: 86) dan gerakan mengayun tali dapat melatih kekuatan tangan pada anak. Jadi, lompat tali dapat digunakan untuk melatih kekuatan tangan dan kaki pada taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

4. Manfaat permainan bentengan untuk melatih kecepatan pada taekwondoin kyorugi usia anak 6-12 tahun.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono: 57). Sedangkan menurut (Devi Tirtawirya: 203), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi, dapat disimpulkan kecepatan dalam taekwondo

adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan taekwondo dengan waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan taekwondo (Devi Tirtawirya: 203). Sehingga, komponen ini sangat perlu dilatihkan sejak dini agar kemampuan biomotor kecepatan di usia dewasa nanti semakin baik dan lebih siap menerima beban latihan yang lebih berat. Komponen kecepatan pada anak dapat dilatih dengan permainan tradisional bentengan, karena dalam permainan bentengan anak berbagi tugas, ada yang menjadi umpan dan ada yang menangkap lawan. Ketika anak berusaha memancing lawan untuk keluar dari bentengnya, maka anak akan berusaha lari sekencangkencangnya ke arah lawan dan dengan cepat harus kembali ke bentengnya lagi agar tidak tertangkap. Gerakan lari cepat ini seperti latihan sprint, menurut (Devi Tirtawirya: 203), latihan kecepatan dalam olahraga taekwondo banyak macamnya, antara lain; sprint, drill dolyo chagi, drill peta chagi dan lain-lain. Sprint adalah salah satu jenis latihan untuk biomotor kecepatan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional bentengan dapat digunakan untuk melatih komponen biomotor kecepatan pada taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

5. Manfaat permainan gobak sodor dalam melatih kelincahan, koordinasi dan kecepatan pada taekwondoin kyorugi usia anak 6-12 tahun.

Kelincahan gabungan dari kecepatan dan kordinasi (Devi Tirtawirya, 2006: 37). Saat melatih kelincahan secara otomatis juga melatih kecepatan dan koordinasi. Dalam permainan gobak sodor, gerakan-gerakan yang

dilakukan dapat digunakan untuk melatih kecepatan, kelincahan dan koordinasi pada taekwondo kyorugi.

Kelincahan sangat penting dalam taekwondo kyorugi, karena seorang fighter (petarung) diuntut untuk bergerak dengan cepat, tepat, dan mendadak, jika ingin mendapatkan point dan tampil terbaik. Untuk mendapatkan gerakan yang cepat, tepat, dan mendadak, seorang fighter harus mempunyai kelincahan yang baik. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik, maka perlu latihan yang intensif dan tepat.

Latihan yang tepat untuk melatih kelincahan taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun yaitu melalui permainan tradisional gobak sodor. Dalam aturan permainan gobak sodor, regu pemain mencoba meloloskan diri dari regu penjaga dengan lari ke kanan, ke kiri, maju, dan mundur untuk menghindari sentuhan dari penjaga. Karena, ketika regu pemain berhasil terkena sentuhan regu penjaga, maka regu pemain akan mati. Begitupun regu penjaga, akan berusaha mengikuti setiap gerakan regu pemain untuk mendapatkan kemenangan.

Gerakan regu pemain maupun regu penjaga ini sama seperti gerakan lari zig-zag. Menurut (Andri Bermantua Dabukke: 22), latihan lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Selain itu, gobak sodor merupakan permainan yang menantang dan menyenangkan bagi anak. Oleh karena itu, permainan tradisional gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kelincahan, kecepatan, dan koordinasi taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

6. Manfaat permainan dthngklik oglak-aglik dalam melatih kelenturan dan keseimbangan pada taekwondoin kyorugi usia anak 6-12 tahun.

Menurut (Devi Tirtawirya: 204) fleksibilitas adalah kondisi otot dan sendi yang mampu melakukan gerakan seluas-luasnya. Sedangkan, menurut (Harsono: 56) fleksibilitas adalah melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa flesibilitas dalam taekowondo kyorugi adalah kemampuan seorang taekwondoin dalam melakukan teknik tendangan, pukulan, tangkisan dan teknik-teknik lain dengan maksimal tanpa mengalami cedera. Taekwondo kyorugi sangat memerlukan komponen biomotor kelenturan karena dalam pertandingan kyorugi, point yang paling banyak didapatkan yaitu ketika taekwondoin dapat melakukan tendangan atas atau bagian kepala. Untuk dapat melakukan tendangan atas, maka seorang taekwondoin harus mempunyai kelenturan yang baik.

Sedangkan, keseimbangan menurut (Sajoto: 9) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan sangat penting dalam taekwondo, karena untuk melakukan tendangan atau melakukan teknik cheking seorang fighter hanya bertumpu pada satu kaki sehingga membutuhkan keseimbangan yang baik. Jika seorang fighter tidak mempunyai keseimbangan yang baik, penampilannya tidak akan maksimal.

Oleh karena itu, fleksibilitas dan keseimbangan sangat penting untuk performa seorang fighter, kedua komponen biomotor ini harus dilatih sejak dini. Latihan biomotor kelenturan dan keseimbangan untuk anak usia dini

dapat menggunakan permainan tradisional dthingklik oglak-aglik. Karena dalam permainan dthingklik oglak-aglik ada gerakan dimana anak harus membuat lingkaran kecil, saling berhadapan dan bergandengan tangan. Setelah itu semua anak harus membalikan badan dan satu kaki mereka saling dikaitkan sehingga membentuk keseimbangan. Gerakan membalikan badan ini memerlukan kelenturan yang baik karena perubahan posisi tangan mempengaruhi perubahan otot dan sendi yang harus dikendalikan dengan baik oleh anak. Sedangkan, gerakan mengaitkan kaki kemudian berputar dengan satu kaki dan saling menjaga agar tidak jatuh merupakan gerakan yang tepat untuk melatih keseimbangan anak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa komponen fleksibilitas dan keseimbangan taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun dapat dilatih dengan permainan tradisional dthingklik oglak-aglik.

7. Manfaat permainan Jamuran dalam melatih kecepatan reaksi majemuk pada taekwondoin kyorugi usia anak 6-12 tahun.

Menurut Devi Tirtawirya (2006:69), kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan akibat rangsangan yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi majemuk ini sangat penting untuk taekwondo kyorugi. Sifat pertandingan *taekwondo* yang open skill, artinya bahwa gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan yang berubah atau bergerak. Reaksi majemuk penting untuk dikenalkan sejak anak usia dini, agar di masa mendatang keterampilan anak lebih baik.

Pengenalan kecepatan reaksi majemuk pada anak dapat menggunakan permainan tradisional jamuran. Karena dalam permainan jamuran, pemain yang melingkar bernyanyi sambil berjalan dengan santai sampai mendengar intruksi dari pemain yang berada di tengah lingkaran. Setelah intruksi dikatakan, maka pemain melingkar tadi harus mengikuti dengan cepat apa yang dikatakan pemain tengah. Misal tidak boleh menginjak tanah, maka anak akan segera lari mencari tempat sebagai pijakan atau naik pohon agar tidak menginjak tanah.

Perpindahan gerak dari diam menunggu ke gerak cepat kemudian harus melaksanakan intruksi dari pemain yang di tengah secara spontan akan melatih anak meningkatkan kecepatan reaksi majemuk. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi majemuk dapat melatih taekwondoin kyorugi anak usia 6-12 tahun.

Menurut beberapa pelatih terdapat banyak kelebihan dari buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini. Diantaranya adalah materi dalam buku ini bermanfaat untuk pelatih taekwondo, dapat digunakan untuk referensi dalam melatih meningkatkan kemampuan motorik anak, buku ini juga menarik dan mudah dipahami. Selain kelebihan-kelebihan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini, juga terdapat kekurangan-kekurangannya diantaranya: masih minimnya jenis permainan dan variasi gambar

permainan dalam buku panduan ini. Dengan adanya kelemahan-kelemahan tersebut, upaya pengembangan selanjutnya dapat dilakukan untuk memperoleh hasil produk yang lebih baik lagi. Hal ini membuka peluang untuk diadakannya pembenahan yang lebih baik lagi. Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut:

#### 1. Pengujian kepada Ahli

Hasil uji validasi dilakukan sebanyak dua kali dengan satu kali revisi produk. Adapun validasi tahap pertama oleh ahli media diperoleh persentase sebesar 58 % dengan kategori “Cukup Layak” dan validasi dari Ahli Materi tahap satu diperoleh persentase sebesar 72% dengan kategori “Cukup Layak” dilanjutkan dengan revisi prosuk sesuai saran dari para Ahli validator. Kemudian tahap revisi dilanjutkan pada validasi Ahli Media tahap kedua memperoleh persentase sebesar 100% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak diuji cobakan. Sedangkan validasi dari Ahli Materi tahap kedua memperoleh persentase 100% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak diujicobakan.

#### 2. Pengujian kepada pelatih

##### a. Uji Coba kelompok kecil

Hasil angket terhadap pelatih taekwondo club setiaki Universitas Negeri Yogyakarta mengenai media buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menunjukkan aspek tampilan sebesar 90% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 90% dengan kategori “Layak”, aspek keterbacaan sebesar 97% dengan kategori “Layak”. Total penilaian uji

kelayakan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menurut respon pelatih taekwondo club setiaki Universitas Negeri Yogyakarta sebesar 91% dikategorikan “Layak”

b. Uji Coba Lapangan

Hasil angket terhadap pelatih taekwondo anak-anak di Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai media buku panduan 7 Permainan Tradisional ntuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menunjukkan aspek tampilan sebesar sebesar 82% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 85% dengan kategori “Layak“, aspek keterbacaan sebesar 89% dengan kategori “Layak”. Total penilaian uji kelayakan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi menurut respon pelatih taekwondo anak-anak se-Dareah Istimewa Yogyakarta adalah 84% dikategorikan “Layak”

**D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan**

Setelah melalui uji coba produk maka dapat dijabarkan kekurangan dan kelebihan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi sebagai berikut:

1. Kelebihan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi adalah:

- a. Desain buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi sangat menarik.
  - b. Mudah dibawa kemana-mana.
  - c. Mempermudah pelatih dalam meningkatkan kemampuan motorik anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi
  - d. Menghidupkan kembali permainan tradisional untuk melatih komponen motorik anak
2. Kelemahan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi adalah:
- a. Masih minimnya jenis permainan dalam buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi.
  - b. Variasi gambar permainan dalam panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi masih kurang.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini dapat disimpulkan:

1. Pembuatan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui studi literatur dan wawancara dengan para pelatih dan senior taekwondo club taekwondo setiaki Universitas Negeri Yogyakarta. Perancangan produk diawali dengan diskusi dengan para Ahli untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi, melakukan pengambilan gambar sesuai dengan arahan Ahli, editing gambar dengan aplikasi desain *draw freely Inkscape* dan *corel draw*, dilanjutkan dengan pembuatan produk menggunakan *draw freely Inkscape*, spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 148 x 210 mm dengan jumlah 54 halaman, bahan yang digunakan untuk cover adalah ivory 210 gr tanpa laminasi sedangkan untuk bagian isi menggunakan kertas HVS 80 gr.
2. Tingkat kelayakan buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini berdasarkan Ahli Media memperoleh persentase sebesar 100%, serta persentase dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil sebesar 91% dengan kategori “Layak” dan uji coba kelompok

besar sebesar 84%. Secara keseluruhan media buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah referensi pelatih maupun taekwondoin dalam melatih taekwondoin anak usia 6-12 tahun kategori kyurugi.

## **B. Implikasi**

Pada penelitian dan pengembangan ini memiliki beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Memberikan referensi tambahan bagi pelatih taekwondoin kyurugi anak dalam melatih perkembangan motorik anak usia 6-12 tahun.
2. Sebagai media promosi untuk pengenalan kepada
3. Dalam pelatihan taekwondo anak-anak, dapat memepermudah dalam memberikan variasi latihan untuk mengembangkan motorik.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian perkembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan dalam penelitian diantaranya:

1. Sampel uji coba terbatas hanya di daerah Yogyakarta, dikarenakan keterbatasa waktu, keterbatasan pelatih, dan keterbatasan biaya penelitian.
2. Terbatasnya jenis permainan tradisional yang dimuat dalam materi buku panduan, dikarenakan keterbatasan peneliti dalam referensi dan waktu yang tersedia.

3. Peneliti belum bisa membuat desain buku secara mandiri, sehingga memerlukan bantuan pihak lain. Sehingga dalam proses pembuatan buku terkendala jadwal waktu.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menyatakan bahwa buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi sudah layak dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi, maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih taekwondo anak-anak dapat memanfaatkan media buku panduan 7 Permainan Tradisional Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondoin Anak Usia 6-12 Tahun Kategori Kyurugi sebagai referensi tambahan.
2. Bagi mahasiswa dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi dalam perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah FAD, 2014. *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Devi Tirtawirya, 2006. *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: UNY
- Endang Mulyatiningsih, 2011. *Riset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik*. Yogyakarta: UNY
- Endang Poerwanti, 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Ghusril, 2016. *Penelitian Pengembangan Dalam Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Kencana
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung
- Hurlock Elizaabeth B, 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Keen Achroni, 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jakarta: Buku Kita
- M.Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dagara Prize: Semarang
- Ria Lumintuarso, 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto, 2002. *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY
- Sukintaka, 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Trianto, 2011. *Desain Pengembangan Pembelajaran Tematik Bagi Anak Usia Dini TK/RA & SD/MI*. Prenada Media Group: Jakarta
- V. Suryadi Yoyok, 2002. *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Zainal Mustafa EQ, 2009. *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

**Internet :**

[http://www.academia.edu/2034739/MENGUNGKAP NILAI-NILAI YANG TERKANDUNG DALAM PERMAINAN TRADISIONAL G OBAG SODOR](http://www.academia.edu/2034739/MENGUNGKAP_NILAI-NILAI YANG TERKANDUNG DALAM PERMAINAN TRADISIONAL G OBAG SODOR). Diakses Pada Tanggal 22 Mei 2017 pukul 14.05 WIB

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article-/view/6869/5902>. Diakses Pada Tanggal 17 Januari 2019 pukul 14.05 WIB

<https://books.google.co.id/-books?=-seAimD-V sC&hl=id>. Diakses Pada Tanggal 12 Januari 2019 pukul 11.00 WIB

<http://eprints.uny.ac.id/25740/1/skripsi%20andri.pdf>. Diakses Pada Tanggal 19 Januari 2019 pukul 09.00 WIB.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian 1

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

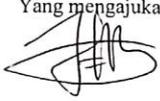
Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas Akhir SKripsi kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Muslikah  
NIM : 17602241073  
Program Studi : Pendidikan Keolahragaan Olahraga  
Judul : Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional Pada Anak Usia 6-12 tahun kategori ketangkasan

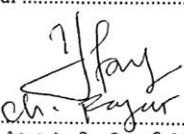
Pelaksanaan pengambilan data

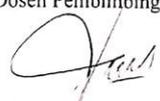
Waktu / Bulan : Juni 2019 s.d  
Obyek/Tempat&Alamat : Dojang taekwondo Se-Diy

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juni 2019  
Yang mengajukan  
  
Muslikah  
NIM. 17602241073

Mengetahui:

Kaprodi PKO  
  
Ch. Fajar  
NIP. 19711229200032001

Dosen Pembimbing  
  
Panardono S.Pd. M.Or  
NIP. 197611052002121002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian 2

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas Aktivitas SKIPSI kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

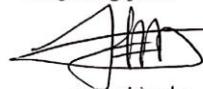
Nama Mahasiswa : Muslikah  
NIM : 13602241073  
Program Studi : Pendidikan Keolahragaan  
Judul : Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional pada Anak usia 6-12 tahun kategori Kyorugi

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : Juni 2019 s.d .....  
Obyek/Tempat&Alamat : Club Taekwondo Setiaki

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juni 2019  
Yang mengajukan



Muslikah  
NIM. 13602241073

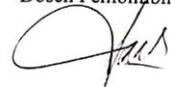
Mengetahui:

Kaprodi PKO



S.H. Pagar  
NIP. 19711229200032001

Dosen Pembimbing



Danardono, S.Pd, M.Or  
NIP. 197611052002121002

### Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Media

#### PERMOHONAN SURAT VALIDASI INSTRUMEN MEDIA

Hal : Permohonan kesediaan validasi instrumen  
Lampiran :  
Kepada : Yth. Bapak Danardono, S.Pd. M.Or.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondoin* pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*” dengan ini saya

Nama : Muslikah  
NIM : 13602241073  
PRODI : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli media untuk Validasi Instrumen saya yang berjudul Buku Panduan Model Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondoin* Pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*”

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan bantuannya, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 5 Oktober 2018

Mengetahui,  
Pembimbing



Danardono, S.Pd. M.Or.  
NIP. 197611052002121002

Peneliti,



Muslikah  
NIM. 13602241073

## Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Materi

### PERMOHONAN SURAT VALIDASI INSTRUMEN MATERI

Hal : Permohonan kesediaan validasi instrumen  
Lampiran :  
Kepada : Yth. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*" dengan ini saya

Nama : Muslikah  
NIM : 13602241073  
PRODI : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli materi untuk Validasi Instrumen saya yang berjudul Buku Panduan Model Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*"

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan bantuannya, saya mengucapkan terimakasih.

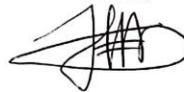
Yogyakarta, 5 Oktober 2018

Mengetahui,  
Pembimbing



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
NIP. 197408292003121002

Peneliti,



Muslikah  
NIM. 13602241073

## Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian Ahli Media

### SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Danardono, S.Pd. M.Or.

NIP : 197611052002121002

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penelitian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Taekwondo in Pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*" yang dibuat oleh :

Nama : Muslikah

NIM : 13602241073

PRODI : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen penilaian unjuk kerja tersebut (√)

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
<input type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
<input type="checkbox"/>	Tidak layak

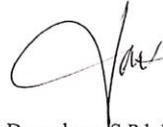
Catatan (bila perlu)

*Sesuai untuk data - terlampir ke-1 &  
ke-2*

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 2019

Ahli Media



Danardono, S.Pd. M.Or.

NIP. 197611052002121002

## Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian Ahli Media

### SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP : 197408292003121002

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penelitian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Panduan Model Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik *Taekwondo*in Pada Usia 6-12 Tahun Kategori *Kyorugi*" yang dibuat oleh :

Nama : Muslikah

NIM : 13602241073

PRODI : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen penilaian unjuk kerja tersebut (✓)

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
<input type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
<input type="checkbox"/>	Tidak layak

Catatan (bila perlu)

.....  
.....  
.....

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 13 Juni 2019

Ahli Materi



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP.197408292003121002

Lampiran 7. Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji coba Kelompok Besar

Tabel 21. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji Coba Kelompok Kecil					
NO	NAMA	USIA	Skor Penilaian	Presentase (%)	Kategori
1	Rhisa Kumalasari S.Pd	27 th	69	69%	Cukup Layak
2	Budiman Fajar N	23 th	84	84%	Layak
3	Himas Cahya W	23 th	75	75%	Cukup Layak
4	Adi Widiyanto	26 th	78	78%	Layak
5	Radika Tri D	27 th	68	68%	Cukup Layak
6	Addrian Rafi	23 th	83	83%	Layak
7	Agus Tirawati S.Pd	24 th	80	80%	Layak

Tabel 22. Uji Coba Lapangan

Uji Coba Lapangan				
NAMA	USIA	Skor Penilaian	Presentase (%)	Kategori
Dwi Nur Sasono S.Pd	24 th	75	75%	Cukup Layak
Romadhon S.Pd	25 th	67	67%	Cukup Layak
Farida Yuni S S.Pd	41 th	68	68%	Cukup Layak
Arif Darmanto S.Pd	27 th	70	70%	Cukup Layak
Helmy Dwi Nur F	18 th	67	67%	Cukup Layak
Maftuhin	23 th	72	72%	Cukup Layak
Farta Kamotep S.Pd	23 th	71	71%	Cukup Layak
Afif Nur Fauzi	23 th	79	79%	Layak
Sigit Adi Pratama	23 th	76	76%	Layak
Martinus Ivan Pradana	23 th	73	73%	Cukup Layak
Aditya Kurniawan	27 th	65	65%	Cukup Layak
Rivan Adhi H	26 th	84	84%	Layak
Sartika S.Pd	37 th	48	48%	Kurang Layak

Wildan Wirawan S.Pd	28 th	82	82%	Layak
Bayu Prasetyo K, S.Pd	28 th	85	85%	Layak
Fisna Deska S.Pd	25 th	71	71%	Cukup Layak
Agus Herdadi, SP.MMA	28 th	69	69%	Cukup Layak
Naufal Azis S.Pd	23th	69	69%	Cukup Layak

Lampiran 8. Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan

Tabel 23. Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil

UJI COBA KELOMPOK KECIL																				
NO	NAMA	USIA	TAMPILAN							MATERI							ETERBACAA		TOTAL	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17
1	Rhisa Kumalasari S.Pd	27 th	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
2	Budiman Fajar N	23 th	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
3	Himas Cahya W	23 th	4	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	75
4	Adi Widiyanto	26 th	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	78
5	Radika Tri D	27 th	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	68
6	Addrian Rafi	23 th	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	83
7	Agus Tirawati S.Pd	24 th	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	80
Max			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
Min			4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	68
Average			4,6	4,43	4,3	4	4,4	4,6	4,7	4,6	4,7	4,6	4,4	4,7	4,1	4,3	4,857	4,857	76,7143	
Jumlah			32	31	30	32	31	32	33	32	33	32	32	31	33	29	30	34	34	537

Tabel 24. Hasil Angket Uji Coba Lapangan

UJI COBA LAPANGAN																				
NO	NAMA	USIA	TAMPILAN							MATERI							KETERBACAAN		TOTAL	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17
1	Dwi Nur Sasono S.Pd	24 th	4	5	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	75
2	Romadhon S.Pd	25 th	5	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	67
3	Farida Yuni S.S.Pd	41 th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
4	Arif Darmanto S.Pd	27 th	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
5	Helmy Dwi Nur F	18 th	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	1	4	2	5	5	5	5	67
6	Maftuhin	23 th	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	72
7	Farta Kamotep S.Pd	23 th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	71
8	Afif Nur Fauzi	23 th	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	79
9	Sigit Adi Pratama	23 th	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	76
10	Martinus Ivan Pradana	23 th	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	73
11	Aditya Kurniawan	27 th	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	3	4	5	65
12	Rivan Adhi H	26 th	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
13	Sartika S.Pd	37 th	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	48
14	Wildan Wirawan S.Pd	28 th	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	82
15	Bayu Prasetyo K, S.Pd	28 th	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
16	Fisna Deska S.Pd	25 th	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
17	Agus Herdadi, SP.MMA	28 th	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	69
18	Naufal Azis S.Pd	23th	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	69
Max			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
Min			1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	4	48
Average			4,06	4,11	4,22	4,17	4,06	3,94	4,22	4,39	4,22	4,333	4,111	4,06	4,167	4,333	4,444	4,3889	4,5	71,72222
Jumlah			73	74	76	75	73	71	76	79	76	78	74	73	75	78	80	79	81	1291

Lampiran 9. Hasil Presentase Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan

Tabel 25. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	kategori
1	Tampilan	221	245	90%	Layak
2	Materi	252	280	90%	Layak
3	Keterbacaan	68	70	97%	Layak
<b>Skor Ttotal</b>		<b>541</b>	<b>595</b>	<b>91%</b>	Layak

Tabel 26. Hasil Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	kategori
1	Tampilan	518	630	82%	Layak
2	Materi	613	720	85%	Layak
3	Keterbacaan	160	180	89%	Layak
<b>Skor Ttotal</b>		<b>1291</b>	<b>1530</b>	<b>84%</b>	Layak

## Lampiran 10. Lembar Validasi Ahli Media Tahap 1

### LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MEDIA TAHAP 1 PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK TAEKWONDOIN PADA USIA 6-12 TAHUN KATEGORI KYORUGI"

Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### E. Petunjuk :

5. Lembar ini diisi oleh validator ahli materi
6. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data
7. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai.
8. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

#### F. Keterangan :

Sangat setuju (SS)  
Setuju (S)  
Kurang setuju (KS)  
Tidak setuju (TS)

No	Aspek yang Dinilai	SS	S	KS	TS
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>			✓	
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>			✓	
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>			✓	
4	Jenis kertas <i>cover ivory 210</i>		✓		
5	Bahan kertas buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondo</i> anak usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> HVS 80 gr		✓		
6	Jumlah halaman <del>47</del> halaman		✓		
7	Ukuran buku panduan 7 permainan tradisional		✓		

	untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondo in anak usia 6-12 tahun kategori kyorugi 148 x 210 mm				
8	Ukuran gambar model latihan			✓	
9	Kejelasan gambar model latihan			✓	
10	Relevansi gambar dengan materi		✓		
11	Kesesuaian warna			✓	
12	Jenis huruf yang digunakan			✓	
13	Ukuran huruf yang digunakan			✓	
14	Ketepatan letak teks			✓	
15	Jenis dan ukuran huruf mudah di baca		✓		

#### G. Komentar dan Saran

- Cover buku sudah  
 - gambar jika bisa menggunakan foto, lebih  
 - ukuran huruf  
 - jenis huruf  
 - jarak. 7 perhari kesukan

#### H. Kesimpulan

Produk ini dinyatakan

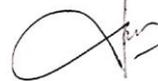
3. Layak diproduksi tanpa revisi

4. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran

( Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan

Yogyakarta, 19 Maret 2019

Ahli Media



Danardono, S.Pd., M.Or

NIP. 197611052002121002

## Lampiran 11. Lembar Validasi Ahli Materi Tahap 1

### LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MATERI TAHAP 1

#### PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12 TAHUN *KATEGORI KYORUGI*"

Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### A. Petunjuk :

1. Lembar ini diisi oleh validator ahli materi
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai.
4. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

#### B. Keterangan :

Sangat setuju	(SS)
Setuju	(S)
Kurang setuju	(KS)
Tidak setuju	(TS)

No	Aspek yang Dinilai	SS	S	KS	TS
1	Materi di dalam buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondo</i> anak usia 6-12 tahun <i>kategori kyorugi</i> sudah sesuai dengan latihan motorik anak untuk cabang <i>taekwondo</i> .			✓	
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan materi latihan motorik anak untuk cabang <i>taekwondo</i>			✓	
3	Gambar yang disajikan mudah dipahami			✓	
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas		✓		

5	Materi dan gambar model latihan disajikan secara runtut		✓		
6	Kesesuaian materi dengan judul buku		✓		
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih	✓			
8	buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondo</i> anak usia 6-12 tahun <i>kategori kyorugi</i> memiliki tujuan yang jelas untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun.	✓			
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pelatih		✓		

C. Komentar dan Saran

Bisa diujicobakan

D. Kesimpulan

Produk ini dinyatakan

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran

( Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta, 19

Maret 2019

Ahli Materi

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

## Lampiran 12. Lembar Validasi Ahli Media Tahap 2

### LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MEDIA TAHAP 2 PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK TAEKWONDOIN PADA USIA 6-12 TAHUN KATEGORI KYORUGI"

Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### A. Petunjuk :

1. Lembar ini diisi oleh validator ahli materi
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai.
4. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

#### B. Keterangan :

Sangat setuju (SS)

Setuju (S)

Kurang setuju (KS)

Tidak setuju (TS)

No	Aspek yang Dinilai	SS	S	KS	TS
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>	✓			
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>	✓			
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>	✓			
4	Jenis kertas <i>cover ivory</i> 210	✓			
5	Bahan kertas buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondoin</i> anak usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> HVS 80 gr	✓			
6	Jumlah halaman 53 halaman	✓			
7	Ukuran buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik	✓			

	<i>taekwondo</i> anak usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> 148 x 210 mm				
8	Ukuran gambar model latihan	✓			
9	Kejelasan gambar model latihan	✓			
10	Relevansi gambar dengan materi	✓			
11	Kesesuaian warna	✓			
12	Jenis huruf yang digunakan	✓			
13	Ukuran huruf yang digunakan	✓			
14	Ketepatan letak teks	✓			
15	Jenis dan ukuran huruf mudah di baca	✓			

#### C. Komentar dan Saran

Sejau uji beladial level 4  
Besar !!

#### D. Kesimpulan

Produk ini dinyatakan

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran

( Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta, 19 Maret 2019

Ahli Media



Danardono, S.Pd., M.Or

NIP. 197611052002121002

Lampiran 13 . Lembar Validasi Ahli Materi Tahap 2

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MATERI TAHAP II  
 PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL DALAM  
 MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK *TAEKWONDOIN* PADA USIA 6-12  
 TAHUN *KATEGORI KYORUGI*

Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

A. Petunjuk :

1. Lembar ini diisi oleh validator ahli materi
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data
3. Pemberian penilain dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai.
4. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

B. Keterangan :

Sangat setuju (SS)  
 Setuju (S)  
 Kurang setuju (KS)  
 Tidak setuju (TS)

No	Aspek yang Dinilai	SS	S	KS	TS
1	Materi di dalam buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik <i>taekwondo</i> anak usia 6-12 tahun <i>kategori kyorugi</i> sudah sesuai dengan latihan motorik anak untuk cabang <i>taekwondo</i> .	✓			
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan materi latihan motorik anak untuk cabang <i>taekwondo</i>	✓			
3	Gambar yang disajikan mudah dipahami	✓			
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	✓			

5	Materi dan gambar model latihan disajikan secara runtut				
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	✓			
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih	✓			
8	buku panduan 7 permainan tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun kategori <i>kyorugi</i> memiliki tujuan yang jelas untuk melatih motorik taekwondo anak usia 6-12 tahun.	✓			
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pelatih	✓			

#### C. Komentar dan Saran

*Dise dujicabalew.*

#### D. Kesimpulan

Produk ini dinyatakan

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran

( Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta, 19

Maret 2019

Ahli Materi

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

Lampiran 14. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil



Gambar 42. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil

(Sumber Dokumentasi Pribadi)



( Gambar 43. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil

(Sumber : Dokumen Pribadi)

Lampiran 15. Dokumentasi Uji Coba Lapangan



Gambar 44. Dokumentasi Uji Coba Lapangan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 44. Dokumentasi Uji Coba Lapangan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

