

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemampuan gerak dasar anak-anak usia sekolah dasar merupakan bagian penting dari perkembangan mereka. Kemampuan gerak dasar adalah koordinasi otot dan sistem saraf yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari seperti berlari, melompat, dan menulis. Selama masa kanak-kanak, sangat penting untuk mempelajari dan memperkuat kemampuan gerak dasar karena keterampilan ini berkorelasi positif dengan kesehatan, kebugaran, dan prestasi akademik (Boutios et al. (2021, hlm. 62). Banyak anak sekolah dasar mengalami masalah dengan kemampuan gerak dasar mereka, meskipun aspek ini sangat penting. Masalah ini sering terlihat dalam bentuk keterlambatan perkembangan motorik, masalah koordinasi, atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi secara efektif dalam permainan dan aktivitas fisik.

Pada tahap ini, pemberian stimulus latihan yang tepat seperti kegiatan olahraga terstruktur dapat memperkuat integrasi berbagai komponen motorik ke dalam satu kesatuan gerakan. Aktivitas bela diri seperti Taekwondo, yang mengandung berbagai latihan teknik dinamis, dapat menjadi sarana efektif dalam memperkaya pengalaman gerak dasar anak, karena latihan tersebut menggabungkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta kesadaran tubuh dalam satu rangkaian aktivitas fisik yang konsisten dan terarah.

Fenomena yang diamati di SDN Galunggung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4-6 mengalami kekakuan dalam melakukan gerakan olahraga. Hal ini terlihat dari kurangnya keluwesan dalam bergerak, koordinasi yang lemah, serta kesulitan dalam mengikuti instruksi gerakan yang kompleks. Kondisi ini menjadi perhatian utama, karena menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan gerak dasar pada anak-anak tersebut belum optimal. Kemampuan untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dan tepat waktu adalah hal yang sangat diperlukan dalam olahraga, termasuk dalam aktivitas fisik yang melibatkan kombinasi gerakan kompleks seperti Taekwondo.

Kondisi tersebut dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah dalam pengembangan kemampuan motorik. Selain itu, minimnya pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan gerak dasar, serta keterbatasan dalam kurikulum pendidikan jasmani yang tidak sepenuhnya menekankan latihan yang mengarah pada penguasaan teknik olahraga tertentu. Oleh karena itu, adanya program latihan fisik yang lebih terstruktur dan berfokus pada aspek pengembangan gerak dasar seperti latihan Taekwondo yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut.

Menurut Atalay (2021, hlm. 7) menyatakan bahwa definisi harfiah taekwondo terdiri dari kata "*tae*" yang berarti memukul dengan kaki, "*kwon*" yang berarti memukul dengan tangan atau kepala tangan, dan "*do*" yang berarti seni. Taekwondo adalah seni bela diri dan olahraga unik dari Korea yang dijuluki sebagai olahraga Olimpiade sejak tahun 2000 dan memperoleh popularitas internasional (Nam dan Lim, 2019, hlm. 13). Sebagai seni bela diri yang menekankan tendangan, pukulan, serta gerakan yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi, Taekwondo dianggap sebagai salah satu metode efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar anak-anak.

Sejalan dengan hal tersebut, latihan Taekwondo secara tidak langsung mendorong perkembangan komponen kemampuan fisik seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan, yang merupakan unsur penting dari kemampuan gerak dasar. Dalam praktiknya, latihan-latihan seperti tendangan berulang, kuda-kuda stabil, hingga respons terhadap instruksi gerak dalam Taekwondo, mendorong adaptasi tubuh anak terhadap tuntutan motorik yang lebih kompleks dan fungsional.

Studi sebelumnya telah melihat bagaimana berbagai macam latihan fisik mempengaruhi kemampuan gerak dasar anak-anak. Misalnya, penelitian oleh Diego et al. (2022, hlm. 33) mengemukakan bahwa karena sifat unik, frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis penerapannya yang berbeda, taekwondo memiliki potensi untuk memengaruhi respons sosial, keyakinan, nilai, sikap, dan pengalaman kognitif. Selain itu, penelitian oleh Eun-Seok et al. (2022, hlm. 29) menyatakan bahwa siswa sekolah dasar (kelas 4-6) mendapat manfaat dari program latihan

Taekwondo dalam hal kebugaran jasmani, termasuk daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan paru-paru, sehingga meningkatkan kemampuan gerak kompleks mereka. Selain itu, Huriyah (2024, hlm. 18) dalam penelitiannya pada anak usia dini (4–6 tahun) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo menemukan bahwa gerakan dalam latihan Taekwondo dapat secara positif menstimulasi kemampuan motorik kasar.

Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan potensi manfaat latihan fisik dan seni bela diri terhadap peningkatan keterampilan motorik, namun sebagian besar belum secara spesifik mengkaji pengaruh latihan Taekwondo terhadap komponen gerak dasar seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, beberapa studi cenderung berfokus pada aspek kebugaran umum, bukan pada pengukuran yang terfokus terhadap komponen-komponen fisik yang menopang gerak dasar. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan fokus analisis pada pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa kelas 4–6, melalui instrumen tes motorik yang terukur dan relevan.

Sejalan dengan hal tersebut, latihan Taekwondo secara tidak langsung mendorong perkembangan komponen kemampuan fisik seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan, yang kesemuanya merupakan unsur penting dari kemampuan gerak dasar. Dalam praktiknya, latihan-latihan seperti tendangan berulang, kuda-kuda stabil, hingga respons terhadap instruksi gerak dalam Taekwondo, mendorong adaptasi tubuh anak terhadap tuntutan motorik yang lebih kompleks dan fungsional.

Menurut Narlan dan Juniar (2020), tes kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan dapat digunakan sebagai indikator dalam mengukur kemampuan motorik dalam konteks olahraga tertentu. Oleh karena itu, instrumen tes seperti *shuttle run* (kelincahan), lempar tangkap bola tenis (koordinasi), *stork stand* (keseimbangan), dan lari cepat 30 meter (kecepatan) dianggap representatif untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan gerak dasar akibat latihan olahraga seperti Taekwondo. Meskipun tes ini bersifat umum, ketika dikaitkan dengan program latihan tertentu yang bersifat spesifik seperti Taekwondo, maka hasil

pengukurannya dapat mencerminkan peningkatan kemampuan gerak dasar terhadap konteks olahraga tersebut.

Dengan dasar itu, penelitian ini menitikberatkan pada bagaimana latihan Taekwondo memengaruhi perkembangan fisik anak yang mendukung keterampilan gerak dasar. Penelitian ini tidak berfokus pada penguasaan teknik bela diri secara langsung, melainkan pada pengaruh latihan terhadap aspek fisik yang menopang keterampilan tersebut. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dapat digunakan untuk menilai efektivitas latihan Taekwondo dalam peningkatan kemampuan motorik dasar anak usia sekolah dasar serta menjadi referensi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah sebagaimana penulis uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas 4-6 di SDN Galunggung?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya masalah penelitian, terdapat istilah-istilah yang digunakan dalam definisi operasional berikut untuk memastikan kejelasan dan konsistensi dalam pengukuran variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian tentang "Pengaruh Latihan Taekwondo terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa Kelas 4-6 SDN Galunggung" sebagai berikut:

1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Abrar, 2023, hlm. 3), adalah “suatu keadaan di mana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang memengaruhi dengan apa yang dipengaruhi.” Dalam konteks penelitian ini, pengaruh yang dimaksud adalah dampak dari pemberian latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa, yaitu keterampilan motorik yang berkaitan dengan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi gerakan. Pengaruh yang dimaksud bersifat positif dan terukur, ditunjukkan melalui perubahan kemampuan gerak dasar setelah siswa mengikuti program latihan Taekwondo dalam jangka waktu tertentu.

2) Latihan, menurut Badriah (2011, hlm. 70), latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar, terencana, dan berkesinambungan untuk mengembangkan kemampuan tubuh secara fungsional, sesuai dengan kebutuhan performa dalam suatu cabang olahraga. Dengan kata lain, latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, mencakup unsur teori maupun praktik, serta menggunakan pendekatan dan metode yang sesuai agar tercapai peningkatan keterampilan dalam olahraga.

3) Taekwondo, menurut Atalay (2021, hlm. 12) menyatakan bahwa definisi harfiah taekwondo terdiri dari kata "*tae*" yang berarti memukul dengan kaki, "*kwon*" yang berarti memukul dengan tangan atau kepala tangan, dan "*do*" yang berarti seni. Taekwondo adalah seni bela diri dan olahraga unik dari Korea yang dijuluki sebagai olahraga Olimpiade sejak tahun 2000 dan memperoleh popularitas internasional (Nam dan Lim, 2019, hlm. 15). Taekwondo memiliki banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

4) Kemampuan gerak dasar dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan dasar individu dalam mengontrol dan mengoordinasikan gerakan tubuh yang melibatkan sistem otot dan saraf untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif. Menurut Pamungkas dan Rustiadi (2022, hlm. 21), keterampilan ini terbagi menjadi tiga jenis utama: (1) gerak lokomotor, yaitu gerakan yang memungkinkan perpindahan tempat, seperti berlari dan melompat; (2) gerak non-lokomotor, yaitu gerakan yang dilakukan tanpa perpindahan tempat, seperti membungkuk dan mengayun; serta (3) gerak manipulatif, yaitu gerakan yang melibatkan interaksi dengan objek, seperti melempar dan menangkap.

Dalam penelitian ini, keterampilan gerak dasar merujuk pada tingkat kemampuan individu dalam melakukan berbagai bentuk gerakan tersebut dengan koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan yang sesuai dengan tahap perkembangan motorik (Anggraini & Julianur, 2023, hlm. 19).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas 4-6 SDN Galunggung.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat Teoretis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang pendidikan terkait pengaruh latihan bela diri khususnya latihan taekwondo terhadap perkembangan gerak dasar anak.

b) Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti, untuk memperluas wawasan dalam mengkaji pengaruh latihan Taekwondo terhadap kemampuan gerak dasar anak-anak.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk mengeksplorasi lebih jauh dan lebih berkualitas tentang intervensi olahraga dan pengaruhnya terhadap kemampuan gerak dasar anak.
- 3) Bagi praktisi Taekwondo, diharapkan dapat membantu menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak-anak.