

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

Latihan merupakan bagian penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga. Menurut Fauzi et al. (2022, hlm. 10078), latihan adalah suatu bentuk usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun keterampilan dalam suatu cabang olahraga. Sementara itu, Sakti et al. (2019, hlm. 43) menyebutkan bahwa latihan merupakan aktivitas yang dirancang secara sistematis, bersifat individual, dan ditingkatkan secara bertahap untuk membentuk individu yang mampu memenuhi tuntutan fisik maupun psikologis dalam suatu tugas atau aktivitas. Sejalan dengan itu, Badriah (2011, hlm. 70) mengemukakan bahwa latihan adalah suatu upaya sadar yang dilakukan secara terus-menerus dan sistematis guna meningkatkan fungsi tubuh sesuai dengan kebutuhan penampilan olahraga tertentu. Berdasarkan ketiga pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses pembinaan fisik dan keterampilan yang dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan bertahap untuk mencapai peningkatan performa optimal dalam aktivitas olahraga.

2.1.1.1 Tujuan dan Sasaran Latihan

Latihan dalam konteks olahraga bukan hanya sekadar kegiatan fisik semata, melainkan merupakan proses yang terencana, terstruktur, dan berorientasi pada peningkatan kualitas individu baik secara fisik maupun keterampilan. Setiap program latihan disusun dengan tujuan yang jelas agar hasil yang dicapai sesuai dengan harapan, baik dalam konteks kebugaran umum maupun prestasi olahraga.

Menurut Badriah (2011, hlm. 24), secara umum latihan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) menjadi landasan penting bagi seseorang untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga dengan optimal tanpa mengalami kelelahan

yang berlebihan. Dengan kata lain, latihan merupakan sarana untuk membentuk tubuh yang sehat, kuat, dan mampu berfungsi secara efektif.

Sementara itu, Kusnadi dan Hartadji (2015, hlm. 44) menjelaskan bahwa latihan memiliki dua tujuan utama, yaitu: pertama, membantu individu khususnya atlet dalam mengembangkan keterampilan dan meningkatkan pencapaian performanya secara maksimal; dan kedua, meningkatkan efisiensi kerja sistem tubuh serta mengurangi risiko cedera, terutama pada bagian tubuh yang paling aktif digunakan selama berlatih. Dengan adanya perencanaan latihan yang tepat, tubuh tidak hanya menjadi lebih siap dalam menghadapi tuntutan fisik, tetapi juga lebih terlindungi dari potensi gangguan atau cedera yang mungkin terjadi.

Dari penjelasan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki dua dimensi utama: dimensi pengembangan fisik dan keterampilan, serta dimensi perlindungan tubuh dari cedera dan peningkatan efisiensi fungsional tubuh. Oleh karena itu, tujuan dan sasaran latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu dan jenis aktivitas olahraga yang dijalani.

2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan pedoman yang digunakan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara efektif dan aman. Dalam konteks anak usia sekolah dasar, penerapan prinsip latihan harus disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Lloyd et al. (2016), program latihan bagi anak harus memperhatikan aspek perkembangan fisik, psikologis, dan motorik agar memberikan manfaat yang optimal serta meminimalkan risiko cedera.

1. Prinsip Bermain (*Play-based Approach*)

Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang cenderung menyukai aktivitas bermain dibandingkan aktivitas yang bersifat monoton dan berulang. Oleh karena itu, latihan sebaiknya dikemas dalam bentuk permainan yang menarik agar anak lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan latihan. Menurut Harsono (2015, hlm. 52), latihan yang diberikan kepada anak-anak harus bersifat menyenangkan sehingga mampu menumbuhkan minat dan motivasi untuk berpartisipasi secara

aktif. Melalui pendekatan bermain, anak dapat mengembangkan kemampuan geraknya tanpa merasa terbebani oleh proses latihan. Dalam penelitian ini, prinsip bermain diterapkan melalui berbagai aktivitas latihan Taekwondo yang dikombinasikan dengan permainan gerak, sehingga siswa tetap antusias mengikuti latihan sekaligus memperoleh stimulus terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral Development*)

Pada usia sekolah dasar, tujuan utama latihan bukanlah mencapai prestasi olahraga secara spesifik, melainkan membangun fondasi kemampuan gerak yang kuat. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019, hlm. 108), tahap awal pembinaan olahraga harus menekankan pada pengembangan kemampuan motorik secara menyeluruh (*multilateral development*), seperti koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Prinsip ini sangat relevan dengan latihan Taekwondo karena berbagai teknik dasar dalam Taekwondo melibatkan gerakan yang dapat mengembangkan berbagai komponen kemampuan gerak dasar secara bersamaan. Dengan demikian, siswa memperoleh pengalaman gerak yang beragam dan mendukung perkembangan motorik secara optimal.

3. Prinsip Bertahap (*Progressive Principle*)

Latihan yang diberikan kepada anak harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan mereka. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat menyebabkan kelelahan bahkan cedera. Menurut Lloyd et al. (2016, hlm. 1495), program latihan pada anak perlu menerapkan prinsip progresif dengan meningkatkan volume maupun intensitas latihan secara bertahap sesuai kemampuan adaptasi peserta. Dalam penelitian ini, prinsip bertahap diterapkan melalui peningkatan jumlah pengulangan gerakan, variasi teknik, dan tingkat kesulitan latihan Taekwondo secara perlahan selama periode perlakuan berlangsung.

4. Prinsip Individualitas

Setiap anak memiliki tingkat pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan motorik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, latihan harus mempertimbangkan karakteristik masing-masing individu. Harsono (2015, hlm. 64) menyatakan bahwa tidak ada dua individu yang benar-benar sama, sehingga program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing peserta. Dalam penelitian ini, prinsip individualitas diterapkan dengan memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk melakukan gerakan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Meskipun latihan dilakukan secara berkelompok, pelatih tetap memperhatikan kemampuan masing-masing siswa agar proses latihan berlangsung secara efektif dan aman. Berdasarkan uraian tersebut, prinsip bermain, perkembangan menyeluruh, bertahap, dan individualitas menjadi landasan penting dalam pelaksanaan latihan Taekwondo pada siswa sekolah dasar. Penerapan prinsip-prinsip tersebut diharapkan mampu mendukung peningkatan kemampuan gerak dasar siswa secara optimal, khususnya pada aspek kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

2.1.2 Taekwondo

2.1.2.1 Pengertian Taekwondo

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang telah populer di dunia, berkat kepopulerannya olahraga ini dipertandingkan di Olimpiade. Bela diri ini berasal dari negara Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Atalay (2021, hlm. 17) 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. Menurut Ayuningtyas & Tirtawirya (2019, hlm. 42), taekwondo adalah seni beladiri tradisional yang menggunakan kombinasi teknik kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan karakteristik bela diri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan karakteristik bela diri Tiongkok). Kemudian, menurut Nam & Lim (2019, hlm. 58) taekwondo adalah seni bela diri dan olahraga unik dari Korea yang dijuluki sebagai olahraga Olimpiade sejak tahun 2000 dan memperoleh popularitas internasional.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, Taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari Korea yang menggabungkan teknik tendangan seperti tendangan samping (*dollyo chagi*), tendangan atas (*up chouligy*), dan tendangan-tendangan berputar. Selain itu, terdapat teknik pukulan dan tangkisan, serta gerakan unik lainnya dengan fokus pada kecepatan, ketepatan, dan fleksibilitas. Sebagai olahraga nasional Korea, Taekwondo telah memperoleh pengakuan internasional dan menjadi cabang olahraga resmi Olimpiade sejak tahun 2000.

2.1.2.2 Teknik Dasar dalam Taekwondo

Teknik tendangan merupakan salah satu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang dalam pertandingan 12 dengan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh nilai. Menurut Rahmalia (2021, hlm. 23) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup so*). Menurut (Suryadi, 2013, hlm. 16) terdiri dari bagian wajah (*elgoul*), bagian perut dan dada (*momtong*).
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
- 3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), sikap kuda-kuda terdiri dari:
 - a. Sikap tertutup (*Moa Seogi*)
 - b. Sikap sejajar (*Naranhi Seogi*)
 - c. Sikap duduk (*Juchum Seogi*): Jarak antara dua kaki harus sepanjang telapak kaki dan posisi telapak kaki sejajar lutut. Tulang kering dan lutut harus tetap vertikal dan kencangkan perut ke arah bawah.
 - d. Sikap berjalan (*Apseogi*): Untuk berhenti berjalan, seseorang melangkah ke depan kuda dengan jarak dua kaki, melakukan langkah panjang dengan sisi kuda lurus, beban tubuh ditopang oleh dua kaki, dan kaki belakang sedikit membuka sudut 30 derajat.
 - e. Sikap jalan panjang (*Apkubi*): Kuda ini berdiri tegak dengan telapak kaki belakang miring ke dalam dan ujung kaki depan mengarah ke depan lutut.
 - f. Sikap kuda L (*Dwitkubi*): Sikap kuda ini tertutup dengan telapak depan dibuka 90 derajat dengan tumit sebagai poros putaran. Kemudian, kaki kiri maju satu

langkah ke depan dari tumit kanan dengan sudut 90 derajat, posisi tubuh sedikit lebih rendah, dengan kedua lutut ditekuk membentuk sudut 60-70 derajat dan lutut kiri ditekuk membentuk sudut 100-110 derajat.

4) Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*): Teknik tangkisan terdiri dari empat teknik (Novianto and Rahayuni, 2016, hlm. 16), termasuk:

a. Tangkisan atas (*Eolgol Makki*), gerakan ini dilakukan dengan pergelangan tangan yang digunakan untuk menangkis tepat di depan bagian wajah jarak pergelangan tangan yang digunakan untuk menangkis satu kepal dari dahi dan pergelangan tangan lain ditekuk di sebelah pinggang.

b. Tangkisan bawah (*Are Makki*), gerakan ini dilakukan dengan pergelangan tangan yang digunakan untuk menang.

c. Tangkisan tengah (*An Makki*): Tangkisan ini dilakukan di bagian luar pergelangan tangan kiri, dengan kuda-kuda kaki kiri di tengah tubuh. Posisi tangkisan luar pergelangan tangan adalah di samping bahu dengan siku pada sudut 90 hingga 120 derajat, atau setinggi bahu pergelangan tangan. Saat menangkis, pergelangan tangan yang lain tetap di tempatnya dengan kepalan tangan ditekuk.

d. Tangkisan dari dalam keluar (*Bakkat Palmok Montong Bakat Makki*): digunakan pada bagian tangan luar untuk menangkis yang melindungi wajah, siku tetap pada bagian pinggang dengan tangan dikepal.

e. Tangkisan dari luar ke tengah dengan menggunakan bantalan telapak tangan (*Batangson Montong An Makki*), Telapak tangan diposisikan dibagian tengah tepat pada ulu hati dan ujung-ujung jari menghadap ketas serta tanggan yang satu lagi dikepal dipinggang, telapak tang diangkat setinggi bahu sebelum ditekuk kebelakang untuk diturunkan sampai kedepan perut untuk melakukan tangkisan.

5) Teknik serangan (*kongkyok kisul*) yang terdiri dari:

a. Pukulan (*jierugi*)

b. Sabetan (*chigi*)

c. Tusukan (*chierugi*)

d. Tendangan (*chagi*)

Menurut V. Yoyok Suryadi (dalam Rahmalia, 2021, hlm. 34) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya:

- a. *Ap Chagi* (Tendangan Depan)
- b. *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar)
- c. *Yeop Chagi* (Tendangan Samping)
- d. *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang)
- e. *Naeryo Chagi* (Tendangan Menurun/Mencangkul)
- f. *Twio Yeop Chagi* (Tendangan Samping Dengan Melompat)
- g. *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan Serong Belakang)
- h. *Dubal Dangsang Chagi* (Nare Chagi)
- i. *Twio Ap Chagi* (Tendangan Kedepan Dengan Loncatan)
- j. *Two Dwi Chagi* (Tendangan Kebelakang Dengan Meloncat)

2.1.2.3 Jenis Latihan Taekwondo

Latihan Taekwondo dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek fisik dan mental yang diperlukan untuk seni bela diri ini. Setiap jenis latihan memiliki tujuan tertentu, seperti meningkatkan teknik, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan disiplin mental. Di bawah ini adalah jenis pelatihan utama Taekwondo secara keseluruhan yaitu:

a. Latihan Dasar Taekwondo (*Kibon*)

Menurut Rahmalia (2021), jenis latihan dasar taekwondo terdiri dari kuda-kuda (*seogi*), tendangan (*chagi*), pukulan (*jireugi*), tangkisan (*makgi*).

b. Pola atau Jurus (*Poomsae*)

Menurut Suryadi (dalam Hanief et al. 2016, hlm. 38), *poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

c. Latihan *Sparring* (*Kyorugi*)

Kyorugi atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Suryadi, 2021, hlm. 22).

d. Latihan Fisik (*Conditioning*)

Latihan fisik meliputi latihan kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan kelincahan untuk mendukung performa gerakan Taekwondo.

2.1.2.4 Manfaat Olahraga Taekwondo

Taekwondo tidak hanya dikenal sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai aktivitas olahraga yang memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, motorik, mental, dan sosial anak. Latihan Taekwondo melibatkan berbagai gerakan dinamis seperti tendangan, pukulan, lompatan, perpindahan langkah, serta latihan keseimbangan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang. Aktivitas tersebut mampu memberikan stimulus terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar anak usia sekolah dasar. Menurut Diego Gama Linhares et al. (2022), latihan Taekwondo memiliki potensi untuk memengaruhi perkembangan fisik, sosial, nilai, sikap, dan pengalaman kognitif anak melalui karakteristik latihan yang terstruktur dan beragam.

a. Meningkatkan Kesehatan Fisik

Latihan Taekwondo membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi gerak siswa. Gerakan seperti tendangan, perpindahan posisi tubuh, serta latihan *footwork* menyebabkan hampir seluruh anggota tubuh bergerak secara aktif sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani. McDonough et al. (2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan perkembangan motorik dan kemampuan fisik anak, khususnya pada aspek koordinasi tubuh, keseimbangan, dan keterampilan gerak dasar.

Selain itu, Pathare et al. (2018) menemukan bahwa latihan Taekwondo selama sepuluh minggu memberikan peningkatan pada keseimbangan dan performa fisik anak. Dengan demikian, latihan Taekwondo dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dalam mendukung kesehatan fisik siswa sekolah dasar.

b. Pengembangan Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengoordinasikan gerakan tubuh secara efektif. Dalam Taekwondo, siswa dilatih melakukan berbagai gerakan yang melibatkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sehingga perkembangan kemampuan gerak dasar dapat terstimulasi secara optimal. Gerak lokomotor terlihat pada aktivitas berlari, melompat, bergerak maju-mundur, dan perpindahan langkah saat melakukan teknik tendangan maupun sparring. Gerak non-lokomotor tampak pada gerakan menjaga keseimbangan, memutar badan, menekuk lutut, serta mempertahankan posisi kuda-kuda. Sementara itu, gerak manipulatif muncul ketika siswa melakukan koordinasi gerakan tangan dan kaki secara bersamaan dalam teknik menyerang maupun bertahan.

McDonough et al. (2020) menyatakan bahwa *fundamental motor skills* mencakup keterampilan lokomotor, *object control skills*, dan *body coordination* yang berkembang melalui aktivitas fisik terstruktur. Selain itu, Sun dan Chen (2024) menjelaskan bahwa intervensi olahraga pada anak memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan *fundamental movement skills* atau kemampuan gerak dasar anak. Oleh karena itu, latihan Taekwondo dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui latihan gerak yang terstruktur dan berulang.

c. Pengendalian Mental dan Emosi

Selain aspek fisik, latihan Taekwondo juga berkontribusi terhadap perkembangan mental dan emosional siswa. Selama latihan, siswa diajarkan untuk disiplin, fokus, menghormati pelatih dan teman latihan, serta mampu mengontrol emosi saat melakukan gerakan maupun pertandingan. Latihan yang dilakukan secara rutin membantu siswa meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan. Diego Gama Linhares et al. (2022) menyatakan bahwa Taekwondo dapat memengaruhi perkembangan sosial, nilai, sikap, serta pengalaman kognitif anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa Taekwondo tidak hanya membentuk kemampuan fisik, tetapi juga membantu pembentukan karakter dan kestabilan emosional siswa.

d. Melatih Kemampuan Bertahan Diri

Sebagai seni bela diri, Taekwondo juga memberikan kemampuan dasar dalam melindungi diri. Teknik tendangan, pukulan, tangkisan, dan penguasaan posisi tubuh membantu siswa memahami cara mempertahankan diri secara tepat dan terkontrol. Menurut Atalay (2021), Taekwondo berasal dari kata “*tae*” yang berarti kaki, “*kwon*” yang berarti tangan atau pukulan, dan “*do*” yang berarti seni atau jalan hidup. Oleh karena itu, Taekwondo tidak hanya berfokus pada kemampuan bertarung, tetapi juga pada pembentukan disiplin, pengendalian diri, dan etika olahraga. Dengan latihan yang dilakukan secara benar dan terarah, siswa dapat mengembangkan keberanian, kesiapan mental, serta kemampuan menghadapi situasi tertentu secara lebih percaya diri.

2.1.3 Kemampuan Gerak Dasar

2.1.3.1 Pengertian Kemampuan Gerak Dasar

Menurut Ningsih et al (2020, hlm. 45), kemampuan gerak dasar merupakan keterampilan yang digunakan untuk mencapai sebuah gerakan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan. Sejalan dengan Bahtiar (dalam Pamungkas & Rustiadi, 2022, hlm. 31), menyatakan bahwa gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dengan melibatkan kekuatan otot lengan, otot kaki, dan otak.

2.1.3.2 Fungsi Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar melibatkan kemampuan mengontrol otot-otot besar tubuh untuk melakukan aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, atau melempar. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam individu maupun dari lingkungan sekitar. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk merancang intervensi atau program yang mendukung perkembangan optimal, khususnya pada anak-anak. Menurut Gusril (dalam Hamzah et al., 2023, hlm. 27), fungsi utama dari kemampuan gerak dasar adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan keterampilan setiap individu dalam meningkatkan daya kerja fisik mereka. Kemampuan gerak dasar yang baik

menjadi fondasi penting bagi individu dalam menguasai keterampilan gerak yang lebih spesifik dan kompleks. Dalam konteks pendidikan, khususnya bagi siswa sekolah dasar, berbagai unsur kemampuan gerak dasar dapat berkembang secara optimal melalui pembelajaran pendidikan jasmani serta aktivitas bermain yang melibatkan berbagai kelompok otot tubuh (Ningsih & Munzir, 2020, hlm. 53).

Semakin sering siswa terlibat dalam aktivitas fisik, semakin terlatih pula unsur-unsur kemampuan gerak dasar mereka. Pengalaman gerak yang diperoleh akan tersimpan dalam ingatan dan dapat diakses kembali saat dibutuhkan untuk melakukan gerakan serupa di masa depan. Dengan demikian, semakin banyak pengalaman gerak yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar, semakin baik pula perkembangan kemampuan gerak dasar mereka. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kematangan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik yang lebih kompleks, baik dalam lingkungan pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3.3 Jenis-jenis Kemampuan Gerak Dasar

Menurut Lutan (dalam Hamzah et al., 2023, hlm. 22) kemampuan gerak dasar terdiri atas tiga jenis gerakan utama, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan gerakan berpindah tempat seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti membungkuk dan memutar badan. Sedangkan gerak manipulatif merupakan gerakan yang melibatkan penggunaan objek seperti melempar, menangkap, dan menendang bola.

a. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor merupakan salah satu komponen utama dalam kemampuan gerak dasar yang ditandai dengan adanya perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Menurut Gallahue et al. (2021, hlm. 186), gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, *gallop*, dan *sliding*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hamzah et al. (2023, hlm. 22) menjelaskan bahwa gerak lokomotor merupakan kemampuan dasar yang melibatkan perpindahan posisi

tubuh melalui berbagai aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan merangkak.

Dalam olahraga Taekwondo, gerak lokomotor berperan penting karena hampir seluruh teknik dilakukan dengan perpindahan posisi tubuh. Gerakan langkah (*footwork*), maju-mundur saat menyerang maupun bertahan, berpindah arah, serta melakukan lompatan ketika menendang merupakan bentuk penerapan gerak lokomotor. Oleh karena itu, latihan Taekwondo secara berulang dapat meningkatkan kemampuan lokomotor siswa, terutama pada aspek kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak, sehingga mendukung perkembangan kemampuan gerak dasar secara keseluruhan.

b. Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor merupakan gerakan yang dilakukan tanpa menyebabkan tubuh berpindah tempat, tetapi melibatkan kemampuan menjaga stabilitas, keseimbangan, dan kontrol tubuh. Menurut Gallahue et al. (2021, hlm. 188), gerak non-lokomotor atau *stability skills* meliputi berbagai gerakan seperti membungkuk (*bending*), meregang (*stretching*), memutar (*twisting*), mengayun (*swinging*), mendorong (*pushing*), menarik (*pulling*), serta menjaga keseimbangan (*balancing*). Sejalan dengan itu, Pamungkas dan Rustiadi (2022, hlm. 117) menjelaskan bahwa gerak non-lokomotor merupakan kemampuan melakukan gerakan tubuh tanpa berpindah tempat yang bertujuan mempertahankan postur, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh.

Dalam latihan Taekwondo, gerak non-lokomotor tampak pada berbagai teknik dasar seperti kuda-kuda (*stance*), mempertahankan keseimbangan saat melakukan tendangan satu kaki, melakukan tangkisan (*blocking*), serta menjaga postur tubuh sebelum dan sesudah melakukan serangan. Menurut Kim dan Stebbins (2021), latihan keseimbangan dan kontrol postur merupakan komponen penting dalam pembelajaran teknik Taekwondo karena berpengaruh terhadap efektivitas gerakan dan pencegahan cedera. Oleh sebab itu, latihan Taekwondo dapat meningkatkan kemampuan gerak non-lokomotor, khususnya pada aspek keseimbangan, kontrol postur, dan koordinasi tubuh.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif merupakan gerakan yang melibatkan penguasaan atau pengendalian terhadap suatu objek dengan menggunakan tangan, kaki, maupun bagian tubuh lainnya. Menurut Gallahue et al. (2021, hlm. 190), gerak manipulatif (*object control skills*) mencakup kemampuan melempar, menangkap, menendang, memukul, menggiring, dan menendang objek secara terkontrol. Pendapat tersebut diperkuat oleh Pamungkas dan Rustiadi (2022, hlm. 118) yang menyatakan bahwa gerak manipulatif adalah keterampilan mengontrol objek melalui gerakan tubuh untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan terkoordinasi.

Keterampilan manipulatif memiliki hubungan yang erat dengan latihan Taekwondo, terutama pada teknik tendangan (*chagi*) dan pukulan (*jirugi*) yang menuntut koordinasi antara gerakan tubuh dengan sasaran. Meskipun Taekwondo tidak menggunakan bola seperti cabang olahraga permainan, teknik menyerang sasaran (*target kicking*), latihan menggunakan *hand target*, *kick pad*, maupun *body protector* tetap merupakan bentuk keterampilan manipulatif karena melibatkan interaksi antara anggota tubuh dengan objek latihan.

2.1.4 Peran Latihan Taekwondo dalam Mendukung Pembelajaran

Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan gerak, keterampilan motorik, sikap sportif, kerja sama, serta pembentukan karakter peserta didik. Menurut SHAPE America (2020), pendidikan jasmani bertujuan membentuk peserta didik yang memiliki kompetensi dalam melakukan berbagai keterampilan gerak, memahami pentingnya aktivitas fisik, serta mampu menerapkan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Dengan demikian, pengembangan kemampuan gerak dasar menjadi salah satu fokus utama dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada jenjang sekolah dasar.

Kemampuan gerak dasar merupakan fondasi bagi penguasaan berbagai keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik akan lebih mudah mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran PJOK seperti permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, maupun aktivitas kebugaran jasmani. Sebaliknya, keterbatasan kemampuan gerak dasar dapat menghambat proses pembelajaran karena peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai bentuk gerakan yang menjadi dasar keterampilan olahraga. Gallahue et al. (2019) menjelaskan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan dasar bagi perkembangan keterampilan gerak spesifik sehingga pengembangannya sejak usia sekolah dasar sangat penting untuk menunjang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani maupun partisipasi dalam aktivitas olahraga.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK adalah latihan Taekwondo. Sebagai olahraga bela diri, Taekwondo mengombinasikan berbagai pola gerak yang melibatkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu. Gerakan seperti perpindahan langkah (*footwork*), tendangan (*ap chagi*, *dollyo chagi*, *yeop chagi*), kuda-kuda (*stance*), tangkisan (*makki*), serta latihan reaksi terhadap pasangan memberikan stimulus terhadap berbagai komponen kemampuan gerak dasar seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kontrol tubuh. Melalui latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang, peserta didik memperoleh pengalaman gerak yang semakin kompleks sehingga kemampuan motoriknya berkembang secara bertahap.

Secara fisiologis, latihan Taekwondo mampu memberikan stimulus terhadap sistem neuromuskular melalui aktivasi berbagai kelompok otot dan koordinasi sistem saraf selama melakukan rangkaian gerakan. Adaptasi tersebut menyebabkan peningkatan efisiensi gerak, kecepatan respons, koordinasi anggota tubuh, serta kemampuan menjaga keseimbangan ketika melakukan aktivitas fisik. Menurut Kim et al. (2021), latihan Taekwondo secara teratur memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran fisik, keseimbangan, koordinasi,

serta kemampuan motorik anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa karakteristik latihan Taekwondo sejalan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang menekankan pengembangan kemampuan gerak peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis.

Selain mengembangkan aspek fisik, latihan Taekwondo juga memberikan manfaat terhadap perkembangan afektif dan sosial peserta didik. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, percaya diri, sportivitas, serta kemampuan bekerja sama dibangun melalui proses latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Dengan demikian, latihan Taekwondo tidak hanya mendukung pencapaian aspek psikomotor dalam pembelajaran PJOK, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter peserta didik sebagaimana tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa latihan Taekwondo memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, terutama dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik sekolah dasar. Melalui berbagai bentuk latihan yang melibatkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu, Taekwondo mampu memberikan pengalaman belajar gerak yang bermakna sekaligus meningkatkan komponen kemampuan gerak dasar seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Oleh karena itu, latihan Taekwondo dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif aktivitas dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler PJOK untuk mendukung perkembangan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian telah mengkaji pengaruh berbagai macam latihan fisik terhadap kemampuan gerak dasar anak-anak, di antaranya:

- 1) Diego et al. (2022, hlm. 36) dalam penelitian berjudul *Effects of Taekwondo Training on Physical, Cognitive, and Social Development in Children* menggunakan metode *literature review* untuk menganalisis berbagai hasil penelitian terkait latihan Taekwondo pada anak-anak. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa Taekwondo, dengan karakteristik unik seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis penerapannya, memiliki potensi untuk memengaruhi tidak hanya kemampuan fisik tetapi juga aspek sosial, keyakinan, nilai, sikap, dan pengalaman kognitif anak-anak. Penelitian ini menyoroti bahwa Taekwondo tidak hanya berfungsi sebagai olahraga bela diri, tetapi juga sebagai metode pengembangan holistik yang dapat memperkuat berbagai aspek perkembangan anak.

- 2) Penelitian lain yang dilakukan oleh Eun-Seok et al. (2022, hlm. 45) berjudul *The Effects of Taekwondo Training Program on Physical Fitness in Elementary School Students* menggunakan metode eksperimen dengan pemberian program latihan Taekwondo pada siswa sekolah dasar kelas 4–6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan Taekwondo secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan paru-paru. Peningkatan kebugaran fisik tersebut berdampak langsung pada kemampuan gerak dasar anak, yang mencakup kemampuan bergerak dengan koordinasi, kekuatan, dan efisiensi yang lebih baik. Studi ini menegaskan bahwa Taekwondo dapat menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar anak-anak.
- 3) Huriah (2024, hlm. 38) dalam penelitian berjudul *Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4–6 Tahun yang Mengikuti Ekstrakurikuler Taekwondo di TKIT Bina Bangsa Islamic School Kota Serang* menggunakan pendekatan *concurrent mixed method* untuk menilai kemampuan motorik kasar anak usia dini yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan motorik kasar anak mencapai 18,14 yang termasuk kategori “Berkembang Sangat Baik” (BSB). Setiap gerakan dalam Taekwondo memberikan stimulasi positif terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini, seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Penelitian ini menegaskan bahwa Taekwondo dapat berkontribusi signifikan dalam pengembangan kemampuan motorik kasar anak usia dini.
- 4) Ramadan dan Fauzi (2021, hlm. 45) dalam penelitian berjudul *Pengaruh Latihan Taekwondo terhadap Peningkatan Keterampilan Fisik Siswa Sekolah*

Menengah Pertama menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh latihan Taekwondo terhadap kemampuan fisik siswa SMP. Program latihan dilaksanakan selama delapan minggu dengan fokus pada latihan tendangan, koordinasi gerak, dan latihan kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kelincahan dan kecepatan siswa setelah mengikuti program latihan Taekwondo. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan Taekwondo dapat diadaptasi untuk meningkatkan komponen fisik dasar siswa sekolah menengah, yang relevan pula bagi siswa sekolah dasar dengan penyesuaian intensitas latihan.

- 5) Nugraha et al. (2020, hlm. 37) dalam penelitian berjudul Pengaruh Olahraga Bela Diri terhadap Keterampilan Motorik Anak Sekolah Dasar menggunakan metode eksperimen pada siswa sekolah dasar di Bandung untuk mengetahui pengaruh latihan bela diri terhadap kemampuan motorik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti program bela diri, termasuk Taekwondo, mengalami peningkatan signifikan pada kemampuan koordinasi dan keseimbangan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa Taekwondo merupakan intervensi efektif dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak-anak sekolah dasar.

Meskipun berbagai penelitian telah menyoroti pengaruh latihan fisik, khususnya Taekwondo, terhadap kemampuan gerak anak-anak, masih terdapat celah yang belum terjawab dalam literatur. Sebagian besar studi, seperti yang dilakukan oleh Diego et al. (2022, hlm. 36), Eun-Seok et al. (2022, hlm. 45), Huriah (2024, hlm. 38), Ramadan & Fauzi (2021, hlm. 45), serta Nugraha et al. (2020, hlm. 37), cenderung berfokus pada manfaat umum Taekwondo terhadap kebugaran fisik, kemampuan sosial, dan kognitif, tanpa secara spesifik mengukur dampaknya pada kemampuan gerak dasar anak-anak sekolah dasar kelas 4–6. Selain itu, meskipun beberapa penelitian telah melibatkan siswa kelas 4–6, pendekatan yang digunakan cenderung bersifat deskriptif atau survei, tanpa mengamati hubungan sebab-akibat secara langsung melalui desain eksperimen.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan desain eksperimen guna mengetahui secara langsung pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas 4–6 SDN Galunggung yang mengikuti ekstrakurikuler selain Taekwondo. Penelitian ini akan mengevaluasi sejauh mana program latihan Taekwondo dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, khususnya pada aspek koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan sebagai bagian dari pengembangan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan alat bantu yang baik untuk mengorganisasi informasi penting tersebut. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 56) kerangka berpikir adalah sintesa yang mencerminkan keterkaitan antara variabel yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian yang berbentuk bagan alur yang dilengkapi penjelasan kualitatif. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis.

Dalam konteks penelitian ini, kerangka konseptual digunakan untuk menunjukkan hubungan antara latihan Taekwondo sebagai variabel bebas dan kemampuan gerak dasar sebagai variabel terikat. Kerangka konseptual ini menjadi panduan logis dalam menjawab pertanyaan penelitian dan membentuk dasar dalam merumuskan hipotesis.

Latihan Taekwondo, dengan berbagai teknik dan pola latihannya, berfungsi sebagai intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Aktivitas seperti tendangan, pukulan, dan gerakan bertumpu menuntut penggunaan otot-otot besar tubuh, koordinasi, serta keseimbangan. Oleh karena itu, latihan ini dihipotesiskan dapat memberikan dampak signifikan pada kemampuan gerak dasar anak SD.

Faktor internal (usia, kematangan fisik), eksternal (lingkungan, dukungan), fisiologis (kesehatan fisik), dan psikologis (motivasi, minat) turut memoderasi atau memengaruhi hubungan antara latihan dan keterampilan gerak. Sintesis dari teori-

teori yang relevan dan penelitian sebelumnya mendukung argumentasi bahwa kemampuan gerak dasar dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terstruktur dan kompleks seperti Taekwondo.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 75) hipotesis didefinisikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji secara empiris. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas 4–6 SDN Galunggung.