

ABSTRAK

RIZKI MAULANA. 2025. **Pengaruh Latihan Taekwondo terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa Kelas 4–6 SDN Galunggung**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Taekwondo terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pada siswa kelas 4–6 SDN Galunggung. Kemampuan gerak dasar dalam penelitian ini mencakup empat aspek utama, yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4–6 SDN Galunggung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dengan jumlah sampel sebanyak 17 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Motor Ability Test* yang dikembangkan oleh Nurhasan dan diperbarui oleh Mufid (2025), terdiri dari tes lari cepat 30 meter (kecepatan), *shuttle run* 4 × 10 meter (kelincahan), *stork stand test* (keseimbangan), dan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter (koordinasi). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*). Analisis data menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) dengan bantuan SPSS versi 25 untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada semua aspek kemampuan gerak dasar setelah mengikuti latihan Taekwondo. Nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, menandakan bahwa latihan Taekwondo berpengaruh positif terhadap pengembangan kemampuan fisik dasar siswa. Temuan ini membuktikan bahwa latihan Taekwondo tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik seperti kecepatan dan kelincahan, tetapi juga melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh. Oleh karena itu, latihan Taekwondo dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: kemampuan gerak dasar, latihan Taekwondo, peningkatan motorik, siswa sekolah dasar, Taekwondo.

ABSTRACT

RIZKI MAULANA. 2025. ***The Effect of Taekwondo Training on Improving Basic Motor Skills of Grade 4–6 Students of Galunggung Elementary School.*** Department of Physical Education. Faculty of Educational Sciences and Teachers' Training.. Siliwangi University.

This study aims to determine the effect of Taekwondo training on improving basic motor skills among 4th–6th grade students of SDN Galunggung. The basic motor skills examined in this study include four main aspects: speed, agility, balance, and coordination. The research method employed was an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of all 4th–6th grade students at SDN Galunggung who participated in extracurricular activities, with a total sample of 17 students selected through purposive sampling. The research instrument used was the Motor Ability Test developed by Nurhasan and updated by Mufid (2025), which consists of a 30-meter sprint test (speed), shuttle run 4 × 10 meters (agility), stork stand test (balance), and 1-meter ball throw–catch test (coordination). Data collection was conducted through testing and measurement before and after treatment (pretest and posttest). Data analysis was performed using a paired sample t-test with the assistance of SPSS version 25 to determine the significance of differences between pretest and posttest results. The results showed a significant improvement in all aspects of basic motor skills after participating in Taekwondo training. The posttest mean scores were higher than the pretest scores, indicating that Taekwondo training positively influenced students' physical skill development. These findings demonstrate that Taekwondo training not only enhances motor abilities such as speed and agility but also develops balance and body coordination. Therefore, Taekwondo can be considered an effective alternative in physical education learning to develop elementary school students' basic motor skills.

Keywords: basic motor skills, elementary school students, motor skill improvement, Taekwondo, Taekwondo training.