

PENGARUH PEMBELAJARAN TAEKWONDO TERHADAP KEBUGARAN FISIK ANAK USIA 8-12 TAHUN

THE IMPACT OF TAEKWONDO LEARNING TO PHYSICAL FITNESS OF 8-12 YEAR OLD CHILDREN

Oleh : Rr Lidwina Braniati Ayuningtyas SP, PJKR, FIK, UNY

Winanana302@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *one group pretest posttest design*. Seluruh popuasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel peneitian, subjek penelitian adalah anak usia dini yang berjumlah 10 peserta. Instrumen yang digunakan untuk kebugarn fisik menggunakan TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil peneitian dan pembahasan analisisi uji t diatas telah diperoleh nilai $t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini, dengan peningkatan sebesar 36,49 %. Hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini.

Kata kunci : pengaruh, pembelajaran taekwondo, kebugaran fisik

Abstract

The goal which is to be realized in this study is to find out the impacts of Taekwondo learning to physical fitness of children in early ages.

In this study, investigator uses experimental study method and the design used is one group pretest post test design model. All population in this study used as study sample. The subject of this research is ten children in early ages. Instruments used for physical fitness are based on TKJI, which consists of 40 meters running, flexed arm hang, sit up, vertical jump and 600 meters running. Data analysis method uses hypothesis test with t-test analysis (*paired sample t test*).

Based on study result and t test analysis discussion above, t count (5, 217) > t tabel (2, 262) scores obtained and $p (0, 001) < 0, 05$, which means there are impacts of taekwondo learning to the physical fitness of children in early age, with an increase of 36, 49%. From the result, it can be concluded that there are impacts of taekwondo learning physical fitnes of children in early ages.

Keywords : impact, taekwondo learning, physical fitness

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea dan banyak peminatnya di dunia. Terlebih lagi di negara Indonesia dengan jumlah penduduk yang sangat banyak, sangat terbuka kemungkinan taekwondo dapat berkembang pesat dan menjadi olahraga populer. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya sosialisasi yang dilakukan baik itu melalui demonstrasi, media cetak, media online ataupun melalui kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai daerah. Terlebih dengan semakin banyaknya klub taekwondo di suatu daerah, tentu akan membuat taekwondo semakin dikenal dan tersosialisasikan dengan baik.

Taekwondo merupakan olahraga yang hampir seluruh masyarakat Indonesia dan dunia mengenali olahraga taekwondo. Taekwondo merupakan seni beladiri tradisional serta teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan ciri khas bela diri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas bela diri Tiongkok). Dan satu lagi kekhasan taekwondo sebagai sebuah olahraga bela diri khas Korea (Korea Selatan). Teknik-teknik serangannya

banyak menggunakan tendangan. Dan disamping pengembangan aspek fisik, Taekwondo juga mengembangkan mental dan moral para murid-muridnya.

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan taekwondoin yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik.

Untuk mendapat kebugaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Tapi sangat disayangkan pada jaman sekarang masyarakat menganggap olahraga belum menjadi kebutuhan primer. Untuk mencapai kesehatan dan kebugaran anak selain mengatur pola makan dan beristirahat teratur, anak harus dibiasakan aktif bergerak. Aktif bergerak bagi anak dapat

dilakukan di sekolah dan di rumah. Aktifitas gerak disekolah terdiri dari pendidikan jasmani di sekolah dan aktifitas gerak selama disekolah. Sedangkan aktifitas di rumah mencakup kegiatan bermain atau aktivitas lainnya yang mengandung unsur kerja jasmani.

President's Council on Physical Fitness and Sport mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajar dengan lancar. Anak tidak akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru maupun mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler yang akan diikutinya. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh anak dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi dilapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kehidupan yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan dan bermain *game online* setiap hari. Serta perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat segala sesuatu dipermudahkannya sehingga anak cenderung malas untuk menggerakkan badan untuk olahraga bersama teman-temannya karena anak asik bermain dengan *hand phone* mereka. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Anak yang kurang kesegaran jasmaninya akan cenderung mudah sakit, dan mudah lelah dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam aktivitas anak sehari-hari, sehingga perlu adanya peningkatan yang baik untuk kebugaran jasmani anak.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur, salah satunya dengan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang tidak didapatkan pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan kualitas kesegaran jasmani anak di sekolah jika dilaksanakan di sekolah.

Di SD Bopkri Yogyakarta, merupakan salah satu Sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di ekstrakurikuler taekwondo di SD Bopkri Yogyakarta, selama ini telah berjalan cukup baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo secara rutin. Hal tersebut dikarenakan ekstrakurikuler taekwondo di SD Bopkri Yogyakarta cukup diminati oleh

beberapa anak, dengan demikian dapat menjadi sarana meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Dari hal tersebut melalui pembelajaran taekwondo diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis pengaruh pembelajaran Taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengevaluasi kemampuan fisik anak didik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini pengambilan data menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan SD Bopkri Yogyakarta, Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu 10 anak usia 8-12 tahun. Sedangkan menurut Suharsana Arikunto (2006: 134), apabila

subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya” Arikunto (2006: 160).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penilaian test kebugaran jasmani Indonesia. Dimana penilaian tersebut diambil berdasarkan jenis tes yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter (usia 10 tahun). Untuk usia 8 sampai 9 tahun menggunakan lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Teknik analisis data

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *post-test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Pengujian hipotesis

menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.

Hasil Penelitian

1. Data *Pretest* Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun

Kebugaran fisik anak usia dini sebagian besar berkategori kurang dengan persentase kurang sebesar 60 %, yang berkategori sedang sebesar 30 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 10 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %.

2. Data *Posttest* Kebugaran Fisik Anak Usia 8-12 Tahun

Kebugaran fisik anak usia dini sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70 %, yang berkategori baik sebesar 20 %, yang berkategori kurang sebesar 10 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %.

3. Uji hipotesis

Berdasarkan hasil analisis uji t telah diperoleh nilai $t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < \alpha (0,05)$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

Pembahasan

Dalam pembelajaran olahraga seseorang harus mempunyai kemampuan fisik yang baik, karena fisik tersebut menjadi penunjang dalam melakukan aktifitas olahraga maupun aktifitas sehari-hari. Menurut Irianto (2004: 10), kebugaran jasmani kebugaraan fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Berdasarkan permasalahan tersebut dapat menjadi masukan agar kita mampu menjaga kebugaran jasmani yaitu sebisa mungkin kita menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bugar, agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Dan kebugaran jasmani harus tetap dijaga dan diharapkan dapat terus ditingkatkan lewat aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang bagi anak usia 8-12 tahun, salah satunya adalah pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

Berdasarkan hasil peneli diketahui persentase peningkatan kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun diperoleh sebesar 36,49 %. Peningkatan tersebut dikarenakan

sampel adalah anak usia 8-12 tahun, yang secara usia masih belum banyak diberikan latihan, sehingga latihan atau pembelajaran yang teratur sedemikian rupa akan memberika efek peningkatan pada kesegaran dinamik. Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan mengalami peningkatan.

Selama ini latihan pembelajaran taekwondo dilakukan untuk melatih gerakan tubuh, dengan seni beladiri, anak diajarkan untuk menggerakkan seuruh anggota tubuhnya sehingga dengan demikian anak-anak dilatih fisiknya. Karena telah dijelaskan sebelumnya bahwa pembelajaran taekwondo akan meningkatkan kualitas kondisi fisik anak tersebut sehingga akan meingkatkan kebugaran fisik anak tersebut. Komponen fisik yang baik tentu saja akan menunjang kemampuan dalam melakukan seni beladiri taekwondo. Dengan baiknya kebugaran fisik maka akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas.

Seiring terjadinya adaptasi secara fisiologis, latihan juga menyebabkan adaptasi pada beberapa unsur fisik. Latihan selain membangun kekuatan juga dapat meningkatkan kemampuan unsur-unsur

kondisi fisik lainnya. Tujuan dari latihan adalah mengembangkan komponen biomotor, seperti kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, kecepatan dan koordinasi. Dengan latihan taekwondo yang dilakukan akan menambah beban pada tubuh, sehingga beban yang diberikan akan meningkatkan kekuatan otot pada tubuh anak.

1. Lari jarak pendek,

Menurut Nossek yang dikutip oleh Suharjana (2013:141), menyatakan kecepatan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kecepatan (Sprinting speed), kecepatan reaksi (reaction speed), dan kecepatan bergerak (reaction of movement). Oleh karena itu hasil penelitian diketahui bahwa adanya peningkatan pada komponen kecepatan setelah diberi perlakuan dengan pembelajaran taekwondo seperti sprint yaitu menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat singkatnya dan latihan reaksi dengan bermain game hijau hitam. Hal tersebut menunjukkan jika pembelajaran yang diberikan juga memberikan rangsang kepada komponen kecepatan. Untuk dapat meningkatkan kecepatan reaksi pada tubuh, dengan meningkatkannya

kecepatan reaksi gerak pada tubuh juga akan meningkatkan kecepatannya.

2. Gantung siku tekuk

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa ada peningkatan pada gantung siku tekuk pada anak gantung siku tekuk tersebut berhubungan dengan kekuatan otot. Menurut Komi yang dikutip oleh Suharjana (2013:75) Kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot dalam menerima beban. Oleh karena itu pembelajaran taekwondo yang diajarkan siswa juga dilatih untuk memberikan beban pada otot lengan tangan dengan latihan push up, game mengangkat tubuh teman, dan tarik tambang yang diberikan secara berulang. Sehingga dengan peningkatan masa otot pada lengan juga akan meningkat kekuatan lengan yang akan berpengaruh pada kemampuan gantung siku tekuk anak.

3. Baring duduk,

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada peningkatan pada tes baring duduk. Karena dengan memberikan latihan dengan beban yang terus menerus diulang maka latihan pembelajaran taekwondo pada anak dapat meningkatkan kekuatan

otot dan juga daya tahan jantung paru juga meningkatkan daya tahan otot pada perut. Menurut Bempa yang dikutip oleh Suharjana (2013:77), Daya tahan otot yaitu kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk melakukan kontraksi terus-menerus pada periode waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dengan demikian pembelajaran yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan baring duduk pada anak.

4. Loncat tegak,

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada peningkatan tes loncat tegak pada siswa loncat tegak tersebut berhubungan dengan power tungkai pada anak. Menurut Suharjana (2013:146), dalam meningkatkan daya ledak dilakukan menggunakan beban berat sendiri. Seperti latihan meloncat dengan dua kaki, melompat satu kaki, dan lompat jongkok dalam pembelajaran taekwondo yang diajarkan tidak hanya kekuatan lengan saja yang dilatih tetapi juga seluruh tubuh salah satunya adalah tungkai dengan latihan yang diberikan tersebut dapat meningkatkan power tungkai pada kaki.

5. Lari 600 meter

Durasi latihan yang di tingkatan akan berpengaruh pada kardio respirasi jantung paru yang hal tersebut akan berhubungan dengan daya tahan otot seserang. Selain itu pembelajaran olahraga memang sangat cocok buat anak usia 8 – 12 tahun. Hal tersebut dikarenakan anak-anak memasuki usia multilateral lebih cocok dengan latihan untuk pengembangan aerobik, fleksibilitas dan beberapa unsur kebugaran motorik seperti ; koordinasi, keseimbangan atau kecepatan, dengan pembelajaran tersebut akan merangsang setiap komponen dan item kebugaran jasmani pada anak.

Berdasarkan hasil penelitian analisis diperoleh uji t telah diperoleh nilai $t_{hitung} (5,217) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini, pengaruh yang diberikan bernilai positif yang artinya bahwa pembelajaran taekwondo memberikan peningkatan untuk kebugaran fisik anak usia dini, persentase peningkatan diperoleh sebesar 36,49 %.

Pembelajaran taekwondo memberikan rangsangan kepada tubuh

untuk bergerak secara aktif, ditambah lagi rutinitas dalam latihan akan mampu menjadi faktor penentu peningkatan kebugaran fisik, anak yang semakin rajin dan rutin dalam latihan mengikuti pembelajaran maka kebugaran fisik akan semakin baik. Oleh karena itu diiharapkan kepada pelatih agar dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas latihan dalam pembelajaran taekwondo sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan kebugaran fisik anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis uji t diatas maka hasil tersebut diartikan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia dini, pengaruh yang diberikan bernilai positif yang artinya bahwa pembelajaran taekwondo memberikan peningkatan untuk kebugaran fisik anak usia dini, persentase peningkatan diperoleh sebesar 36,49 %. Hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anak usia 8-12 tahun pembelajaran taekwondo dapat digunakan sebagai media latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan pembelajaran taekwondo terhadap kebugaran fisik anak usia 8-12 tahun.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai bahan catatan dan sebagai kajian teori untuk penelitian selanjutnya
4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek dan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas Puskesjasrek. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneke Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneke Cipta.