

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang mengharuskan tubuh kita untuk bergerak. Aktivitas fisik harus dilakukan setiap harinya karena aktivitas fisik menunjang perkembangan otot tubuh dan menjaga tubuh tetap memproduksi keringat. Dimana keringat dapat meningkatkan sirkulasi darah serta dapat membuang racun pada tubuh. Oleh karena itu, setiap manusia membutuhkan aktivitas fisik untuk tetap menjaga tubuh tetap sehat.

Tubuh bergerak menggunakan otot dan membutuhkan energi yang banyak seperti kegiatan olahraga atau aktifitas fisik lainnya. Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi 2 yaitu aktivitas fisik ringan dan aktivitas fisik berat aktivitas fisik ringan dilakukan ketika kita melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci piring dan sebagainya, sedangkan aktivitas berat biasanya dilakukan saat berolahraga karena lebih membutuhkan energi yang lebih banyak. Belajar merupakan sebuah proses dimana seseorang harus dapat memahami suatu masalah dan dapat menyelesaikannya sendiri. Belajar juga merupakan suatu proses berkembangnya daya pikir seseorang pada suatu pembelajaran. Tujuan belajar itu sendiri merupakan hasil belajar yang menunjukkan bahwa seseorang telah melakukan belajar, yang umumnya berupa pengetahuan ilmiah, keterampilan dan sikap tingkah laku yang baru. tujuan

belajar dapat dikatakan suatu yang dihapkan dapat tercapai saat melakukan proses belajar hingga akhirnya menunjukkan hasil belajar.

Permainan merupakan bentuk aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan semata-mata hanya untuk kesenangan diri kita sendiri dengan tujuan tertentu. Permainan dapat menghilangkan rasa jenuh ketika kita sudah lelah seharian bekerja atau belajar. Belajar menggunakan metode bermain merupakan suatu hal yang dapat menarik minat siswa. Dan memberikan daya tarik dan keingintahuan siswa. Permainan yang diberikan pada saat pembelajaran diharapkan dapat berkesinambungan pada pembelajaran yang diberikan.

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negara korea. Taekwondo berasal dari kata Tae yang berarti kaki, Kwon yang berarti tangan sedangkan Do yang berarti seni. Jadi, dapat dikatakan Taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. Taekwondo merupakan seni beladiri yang sudah banyak dikenal dikalangan masyarakat indonesia. Dari beberapa kalangan masyarakat indonesia telah banyak mengikuti seni beladiri ini seperti orang tua, remaja, Dan anak-anak usia dini. Ada pula beberapa sekolah telah memilih taekwondo sebagai ekstrakurikuler beladiri disekolah.

Taekwondo mengacu pada beladiri yang banyak dan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu :

1. *Kyourugi (sparing)* merupakan suatu perlawanan antara dua atlet menggunakan perlengkapan pelindung tubuh dan saling menyerang sesuai aturan pertandingan dan saling berusaha untuk mendapatkan poin.
2. *Poomsae (pola)* merupakan rangkaian gerakan dasar yang menjadi satu kesatuan yang dirangkai sesuai pola atau arus yang telah ditetapkan sebelumnya, yang terdiri dari gerakan dasar serangan dan tangkisan.
3. *Kyukpa (pemecahan)* merupakan teknik yang menggunakan benda mati sebagai objek sasaran, teknik yang digunakan pada *kyukpa* berupa serangan tangan ataupun kaki.

Kelompok diatas memiliki peraturan yang berdeda-beda namun tekniknya sama. Untuk bisa melakukan *poomsae*, *kyourugi* dan *kyukpa* maka atlet harus belajar *basic movement*.

Pada anak usia dini merupakan masa keemasan atau sering disebut *Golden Age*. Pada masa ini otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, hal ini berlangsung pada anak dalam kandungan hingga usia dini yaitu nol hingga enam atau tujuh tahun. Pada usia dini anak diharapkan dapat melakukan kegiatan positif yang menunjang tumbuh kembang diri.

Taekwondo bukan hanya mengajarkan soal serangan,tangkisan dan tendangan saja tapi taekwondo mengajarkan disiplin diri, serta etika sopan santun dalam penerapan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dengan

mengikuti taekwondo anak usia dini dapat memiliki banyak pengetahuan tentang beladiri maupun kedisiplinan diri. Dalam taekwondo secara tidak langsung anak usia dini dapat belajar gerak dasar seperti berjalan atau melangkah dengan baik melalui berlatih kuda-kuda, belajar menendang melalui berlatih tendangan taekwondo, serta belajar ketangkasan melalui berlatih pukulan atau tangkisan tangan.

Basic movement merupakan gerakan dasar yang dilakukan dan dilatih sebelum melakukan gerakan lanjutan. Belajar *Basic Movement* di taekwondo dapat lebih terarah dan dapat memiliki banyak pengalaman serta anak dapat belajar beladiri. Di taekwondo juga anak di latih untuk tetap fokus pada setiap gerakan yang dicontohkan seperti sebelum memberikan contoh pelatih akan memberikan aba-aba chariot yang artinya perhatian. Dan melalui taekwondo juga anak dapat belajar menghormati orang lain dengan cara melakukan *kyongre* atau penghormatan sebelum dan sesudah melakukan setiap gerakan. Penghormatan juga bukan hanya dilakukan kepada pelatih namun juga dilakukan kepada sesama atlet yang memiliki tingkatan sabuk lebih tinggi. Banyak yang dipelajari secara tidak langsung di taekwondo.

Tingkatan sabuk taekwondo ada sepuluh untuk sabuk Geup (warna) sebelum mendapatkan sabuk DAN (hitam). Tingkatan sabuk paling dasar atau sepuluh yaitu sabuk putih. Lalu naik sabuk ketinggian sembilan yaitu kuning.

Berikut merupakan urutan dan arti dalam tingkatan sabuk taekwondo :

A. Sabuk putih :

Lambang kemurnian dan kesucian yang mengartikan seseorang yang baru menempa ilmu di taekwondo dan merupakan tingkatan paling dasar.

B. Sabuk kuning :

Melambangkan cahaya matahari yang menyinari tumbuhan. Yang diartikan sebagai seorang atlet yang mulai diajarkan teknik-teknik dasar.

C. Sabuk hijau :

Melambangkan tumbuhan atau tanaman yang mengartikan bahwa seorang atlet akan mulai tumbuh dan berkembang dengan teknik-teknik dasar yang baru.

D. Sabuk biru :

Melambangkan langit yang biru dan tinggi yang dimaksudkan bahwa langit merupakan arah tumbuhnya tanaman, yang diartikan pada tahap ini seorang atlet taekwondo diharapkan akan mulai matang dalam teknik-teknik yang telah diajarkan.

E. Sabuk merah :

Melambangkan api yang berbahaya, yang dimaksudkan dimana atlet diharapkan sudah dapat menguasai diri dan teknik dalam menghadapi lawan dalam pertandingan maupun diluar.

F. Sabuk Hitam :

Melambangkan kedewasaan dan kematangan yang diartikan sebagai Taekwondoin yang dikatakan lebih ahli taekwondo dan pemegang sabuk hitam akan lenih bijak.

Setelah tingkatan sabuk sudah sampai 1 atau Merah Strip II maka atlet bisa mengikuti ujian sabuk hitam strip I dan seterusnya. Pada tingkatan sabuk diatas maka ada beberapa hal yang dapat dipelajari sesuai tingkatan sabuk seperti *poomsae*. Untuk mempelajari *poomsae*, *kyourugi* maupun *kyukpa* atlet dapat belajar atau menghafal *basic movement* untuk dapat mempelajari gerakan lanjutan yang akan dipelajari ditingkatan sabuk selanjutnya.

Untuk dapat mengetahui urutan *basic movement* memiliki 14 gerakan yang terbagi menjadi 4 seri. Yang dimana setiap serinya dipelajari sesuai tingkatan sabuk semakin tinggi tingkatan sabuk maka semakin tinggi pula seri *basic movement* yang akan dipelajari.

Untuk sabuk putih dapat belajar 14 *basic movement* dari pembukaan (*opening*) hingga seri 1 (*Joon bi* (posisi siap), *Juchun soegi momtong jireugi*, *olgul jireugi*, *Ap kubi Arae makki Ap kubi Momtong jireugi*, *Ap kubi ap chagi*). Untuk sabuk selanjutnya dapat belajar seri 2 (*Dwikubi momtong bakkat makki*, *Ap kubi deungjumeok ap chigi*, *Ap kubi yop chagi*), seri 3 (*Dwikubi momtong makki*, *Dwikubi sonnal makki*, *Ap kubi dollyo chagi*), hingga seri 4 (*Ap kubi olgul makki*, *Ap kubi hansonnal mok chigi*, *Dwikubi momtong baro jireugi*). Untuk sabuk geup (warna) 9 sampai 1 ditambah

persatu poomsae taegeuk 1 hingga taegeuk 7. Biasanya anak usia dini masih banyak yang mengenakan sabuk putih. Oleh karena itu, anak usia dini dapat belajar seri 1 pada 14 *basic movement* yang terdiri dari gerakan, tangkisan bawah (*arae makki*), pukulan tengah (*montong jireug*) dan tendangan arah depan (*front kick/ap chagi*).

Belajar *basic movement* Taekwondo merupakan suatu keharusan bagi atlet taekwondo pemula, karena *basic movement* akan mempermudah untuk melatih dan melakukan kegerakan selanjutnya. Belajar *basic movement* juga mempermudah atlet untuk dapat menerima dan memahami gerakan yang lebih sulit, *basic movement* juga dipelajari untuk mendapatkan tingkatan sabuk selanjutnya oleh karena itu, *basic movement* sangat diharuskan bagi pemula untuk dipelajari.

Efektivitas belajar *basic movement* taekwondo mengacu pada tehnik tehnik dasar yang ada di jurus *poomsae* (peraga jurus atau seni) seperti pukulan, tangkisan, dan tendangan dasar. *Basic movement* juga dapat mengembangkan tehnik individu pada setiap murid di dojang atau klub taekwondo karena *basic movement* sudah menyangkut semua tehnik dasar yang ada di setiap tingkatan sabuk. *Basic movement* juga cukup mudah di pelajari dan dihafalkan oleh pemula terutama sabuk putih. Oleh karena itu, jika murid mempelajari *basic movement* dengan baik dan benar mereka dapat mempelajari gerakan tehnik jurus taegeuk dengan cukup mudah karena dasar gerakan tangkisan, pukulan, dan tendangan yang ada di *basic movement* ada di setiap jurus taegeuk yang dipelajari di setiap sabuk.

Pada penjelasan diatas Basic Movement memiliki 14 gerakan yang wajib dihafalkan untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian sabuk. Namun, pada kali ini peneliti hanya mengambil tiga teknik. Dikarenakan pada analisis peneliti, menemukan bahwa ketika ujian sabuk serta latihan dilapangan yang diutamakan pada anak usia dini merupakan tiga teknik tersebut yaitu Arae Makki, Momtong Jireugi, dan Ap Chagi.

Dan pada analisis masalah tersebut peneliti juga menemukan masalah yaitu dimana peneliti tidak kreatif dalam melatih *basic movement* sehingga murid mudah jenuh dan bosan. Dengan adanya rasa jenuh dan bosan tersebut maka anak sulit memahami apa yang telah diajarkan. Dengan adanya masalah tersebut peneliti bermaksud untuk membuat model belajar *basic movement* taekwondo dengan berbasis permainan agar belajar *basic movement* taekwondo lebih menyenangkan sehingga murid dapat mudah menghafal dan memahami gerakan, dan pelatih dapat memiliki gambaran latihan yang menarik agar pelatih lebih kreatif.

Permainan yang diarahkan dapat bermanfaat bagi perkembangan diri, serta dapat menambah daya keingintahuan anak pada suatu tujuan permainan. Belajar taekwondo melalui permainan dapat melepaskan stres pada anak, karena pada dasarnya bermain untuk anak adalah suatu kebutuhan, selain mencegah rasa bosan saat berlatih, bermain pun dapat mengembangkan fisik secara tidak langsung dalam hal ini anak harus bermain permainan yang aktif seperti permainan tradisional bentengan dan

sebagainya. Selain mengembangkan aktivitas fisik anak juga dapat mengasah daya fikir dengan permainan.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti menetapkan permasalahan “**Model Belajar *Basic Movement* Taekwondo Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini**” Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran dalam bentuk “**Model Belajar *Basic Movement* Taekwondo Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini**”

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana model belajar *basic movement* taekwondo berbasis permainan untuk anak usia dini?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil Penelitian diharapkan dapat berguna:

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti, hasil penelitian pembuatan model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pendidik.

2. Bagi program studi pendidikan jasmani

Bagi program studi pendidikan jasmani, memberikan masukan untuk program studi pendidikan jasmani dalam menangani anak-anak usia dini belajar basic movement taekwondo melalui permainan.

3. Bagi institusi

Bagi institusi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.

4. Bagi pelatih

Bagi pelatih, model belajar basic movement taekwondo berbasis permainan untuk anak usia dini ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam melatih dan mengajarkan basic movement pada anak usia dini.

5. Anak usia dini

Hasil model belajar basic movement taekwondo berbasis permainan untuk anak usia dini ini diharapkan dapat menjadikan suatu pembelajaran basic movement yang menyenangkan dan dapat meningkatkan minat anak terhadap beladiri taekwondo sekaligus meningkatkan

