

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai - nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan Jasmani sangat erat kaitannya dengan olahraga, karena olahraga merupakan suatu aktivitas yang sekarang ini banyak digemari oleh semua kalangan apalagi peserta didik. Di usia yang gemar bermain dan mengutamakan kesenangan dalam bermain, seorang peserta didik akan memahami bahwa olahraga itu bisa dilakukan dengan metode apapun termasuk di usia mereka tentunya dilakukan dengan permainan atau menggunakan bermain dalam berolahraga. Pada peserta didik yang akan bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya, apalagi peserta didik usia sekolah dasar (SD) dikenal dengan bermain dengan teman sekelompok atau beramai ramai.

Dalam bermain pun peserta didik akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat tersebut. Dalam permainan juga peserta didik akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan. Didalam bermain juga peserta didik dituntut untuk saling berinteraksi dan kreatif dengan teman sebayanya guna untuk menciptakan keakraban yang dapat membuat suasana bermain menjadi menyenangkan. Peserta didik juga dengan adanya permainan dan bermain dengan tipe permainan yang mereka suka, mereka menjadi lebih senang dan tidak bosan dengan mata pelajaran olahraga, dengan begitu stigma pelajaran olahraga atau yang berhubungan dengan gerak dasar tidak dianggap membosankan.

Perkembangan murid yang baik adalah perubahan kualitas yang seimbang baik fisik maupun mental. Tidak ada satu aspek perkembangan dalam diri peserta didik yang dinilai lebih penting dari yang lainnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, motorik peserta didik terutama peserta didik siswa SD, perkembangan motoriknya masih kurang baik. Aktivitas bermain pada peserta didik banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi peserta didik dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadari. Dasar gerak mereka menjadi lebih baik, karena kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat dan daya tahan *kardiovaskuler* makin jadi baik.

Untuk perkembangan motorik peserta didik tersebut bisa dilakukan didalam intra ataupun ekstra. Salah satunya yang akan menjadi pembahasan dari penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi adalah beladiri *taekwondo*. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga bisa mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, percaya diri dan bertanggung jawab.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga taekwondo yang berasal dari Korea. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “ Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan.

Ilmu beladiri ini penting untuk media perlawanan ketika dalam kondisi apapun dan juga menjaga diri dari serangan musuh. Ilmu ini harus diterapkan sedini mungkin terutama di kalangan anak murid sekolah dasar, karena di zaman sekarang banyak penculikan yang menyerang kalangan anak anak yang notabenenya mereka tidak bisa melawan dan akhirnya anak anak yang selalu menjadi korban penculikan atau bahkan pelecehan seksual dikarenakan ketidak tahuan mereka atau mungkin ketidak tahuannya bagaimana cara melawan penjahat tersebut. Dan Ilmu beladiri ini pun bisa digunakan sebagai alat untuk berprestasi di dunia olahraga.

Taekwondo juga bisa dijadikan sebagai alat pembentukan sikap dan mental, dan juga di dalam taekwondo peserta didik diajarkan sportifitas. Kenapa kata sportifitas sering ditekankan, karena memang di usia anak sekolah dasar sekarang peserta didik masih banyak yang belum paham dengan sportifitas, itu yang menjadikan peserta didik di usia sekolah dasar tidak bisa mengontrol emosi mereka dan akhirnya munculah perkelahian yang seharusnya tidak terjadi. Di dalam taekwondo, sikap mental secara tidak langsung tumbuh didalam peserta didik jikalau peserta didik bisa menggunakannya dengan baik.

Seperti contoh ketika latihan fight dengan teman sebayanya yang lebih tinggi dari peserta didik, peserta didik dituntut bersikap sportifitas dengan temannya dan berani untuk melawan dengan lawan sebayanya walaupun dengan tinggi yang berbeda. Disitu keberaniannya diuji apakah peserta didik mampu atau tidak menjalankan *sparing fight* dengan lawan sebayanya. Maka dari itu di dalam taekwondo, peserta didik banyak mendapatkan nilai nilai olahraga termasuk melatih mental dan psikis peserta didik.

Oleh sebab itu mengapa taekwondo diperkenalkan dan diajarkan sejak dini karena untuk melatih motorik anak dari sejak dini. Tidak hanya itu kita sebagai pengajar pun menjadi tahu karakter peserta didik ini dalam olahraga taekwondo. Dan kita sebagai pengajar akan memberikan model latihan yang cocok untuk usianya yang notabenenya adalah bermain. Pada tingkat sekolah dasar pun pastinya para siswa diperkenalkan serta diajarkan gerakan dasar taekwondo yang dapat menunjang dan berperan khusus untuk membentuk teknik teknik lainnya dengan model latihan yang digarap dengan sedemikian rupa sesuai dengan

usianya. Dan kita sebagai pengajar pun harus mengajarkan teknik dasar taekwondo dengan benar karena sebagai pondasi awal untuk mengajarkan teknik selanjutnya dan juga agar tidak terjadi kesalahan ataupun cedera kepada anak.

Dan sekarang olahraga beladiri ini sudah berkembang pesat di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan banyaknya sekolah dasar di Jakarta yang mengikuti kejuaraan bergengsi seperti Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Provinsi (POPPOV) 2019. Beberapa peserta didik mewakili daerahnya dan juga tentu mewakili sekolah tersebut untuk mengikuti Kejuaraan POPPOV 2019. Kurang lebih 5 SD dari Jakarta Utara yang didalamnya terdapat peserta didik yang berpotensi membela Tim Jakarta Utara untuk mengikuti Kejuaraan POPPOV 2019. Semakin banyaknya kejuaraan taekwondo menjadi bukti bahwa olahraga taekwondo di Indonesia perkembangannya semakin maju. Sekolah punya peran penting dalam mengembangkan prestasi peserta didik di dalam beberapa cabang olahraga baik beladiri, basket, voli dan lain lain tidak hanya yang masuk dalam kurikulum tetapi yang tidak masuk di dalam kurikulum sudah menjadi torehan prestasi yang baik untuk jenjang karir peserta didik nantinya.

Lingkungan sekolah juga mempunyai dampak signifikan untuk peserta didik. Karena peserta didik lebih menyukai bermain tetapi tidak melupakan belajar, mensiasati mereka menyerap ilmu dengan baik yang utama yaitu sarana dan prasarana sekolah. Itu juga menjadi hal utama dalam perkembangan peserta didik tersebut. Seperti menggunakan target pada saat ekstrakurikuler taekwondo, mereka antusias dengan memegang target karena mereka mempunyai pemikiran untuk bisa memegang target sama seperti pengajarnya ketika melatih, itu menjadi

kepuasan tersendiri untuk peserta didik. Lalu lingkungan teman juga membawa dampak untuk peserta didik mengembangkan potensinya di dalam sekolah. Tidak luput peran pengajar yang ikut melihat perkembangan potensi peserta didik, baik di dalam kelas ataupun didalam mengikuti ekstrakurikuler. Dalam artian lingkungan sekolah adalah lembaga pendidikan formal, teratur, sistematis, bertingkat dimana ditempat inilah kegiatan pembelajaran berlangsung guna mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spritual, intelektual, maupun sosial.

Beladiri Taekwondo memerlukan penguasaan teknik yang baik dan benar baik teknik tendangan, pukulan, dan seni. Penguasaan teknik tersebut akan berpengaruh dalam kualitas sebuah teknik. Teknik tendangan sangat penting karena kekuatannyayang lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan lebih sukar dilakukan daripada teknik tangan. Namun dengan latihan –latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Dollyo Chagi merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam beladiri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Karena pada saat bertanding pun, tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan yang dimana mempunyai poin yang sangat mudah didapat, karena tendangan *dollyo chagi* mempunyai perkenaan dibagian perut dan mendapat poin 2. Tendangan *dollyo chagi* juga mempunyai perkenaan tendangan yang luas pada *body protector* yang menjadikan poin mudah didapat dibanding tekhnik tendangan lain. Tetapi pada

kenyataannya sebagian besar peserta didik di ekstrakurikuler belum memiliki keterampilan dalam melakukan tahap – tahap teknik tendangan *dollyo chagi* yang baik dan benar. Peneliti mengetahui hal tersebut ketika mengamati peserta didik pada saat kegiatan ekstrakurikuler

Kesalahan yang sering dilakukan adalah ketika menendang mereka tidak fokus melihat ke arah target, posisi kuda kuda tidak siap yang menyebabkan tumpuannya tidak kuat, dan juga posisi kaki yang salah dalam menendang seperti mengangkat lutut terlalu rendah sehingga tendangan tidak mengenai sasaran, selain itu perkenaan punggung kaki yang tidak tepat dengan sasaran baik, dari bentuk maupun posisi perkenaan kaki. Sehingga untuk memperbaiki teknik dan bentuk tendangan maka diberikan model latihan berbasis permainan untuk kategori sekolah dasar yang menarik agar peserta didik tetap melakukan teknik dengan benar dan juga merasa senang dengan gerakan teknik yang berbeda dan tidak monoton.

Dan melalui model latihan dengan media balon ini diharapkan peserta didik dapat menyerap teknik tendangan *dollyo chagi* dengan cepat dan mampu memperbaiki tendangannya dengan benar lewat pembelajaran teknik tendangan *dollyo chagi* yang dikemas melalui permainan permainan yang di desain sedemikian rupa untuk peserta didik agar mereka terlihat tidak bosan dengan latihan teknik yang monoton. Karena peserta didik lebih mempunyai watak yang berbeda beda. Kita harus bisa memasang strategi khusus untuk membuat si peserta didik mau mengikuti arahan yang kita mau. Hal tersebut yang membuat peserta didik melakukan tendangan tidak sesuai sasaran karena mereka bosan dengan

metode latihan yang tidak bervariasi, maka dengan model latihan tendangan *dollyo chagi* dengan media balon ini diharapkan mampu membuat peserta didik tidak bosan dalam menjalankan ekstrakurikuler dan juga menjadi salah satu variasi metode pembelajaran yang baik dalam meningkatkan tendangan *dollyo chagi* melalui variasi model latihan dengan media alat.

Berdasarkan uraian, maka penelitian ini ingin mengembangkan tentang model latihan tendangan *dollyo chagi* dengan media balon di ekstrakurikuler taekwondo untuk siswa sekolah dasar. Mengapa menggunakan media balon karena dengan balon peserta didik akan lebih senang dan tidak bosan melakukan gerak bermain, dan juga identik dengan karakteristik anak sekolah dasar yang suka dengan warna warni dan mereka pun akan cepat berinteraksi ketika menggunakan alat media yang mereka gemari. Dan kenapa menggunakan teknik *Dollyo Chagi*? Karena tendangan *dollyo chagi* adalah teknik dasar atau tendangan yang paling dasar didalam taekwondo, dan juga tendangan *dollyo chagi* di dalam pertandingan adalah tendangan yang mempunyai perkenaan yang sangat luas dan mudah mendapatkan poin dibanding tehnik tendangan taekwondo yang lain, jadi sangat mudah dikembangkan di dalam ekstrakurikuler.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Tendangan *Dollyo Chagi* Dengan Media Balon Di Ekstrakurikuler Untuk Siswa Sekolah Dasar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “ Bagaimana Model Latihan Tendangan *Dollyo Chagi* Dengan Media Balon Pada Taekwondo? ”

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Manfaat Teoretis

- a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan atau kontribusi pemikiran keilmuan kepada pendidikan jasmani utamanya dari bidang olahraga khususnya olahraga taekwondo.
- b. Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang Pendidikan Jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat Bagi Peserta Didik/Peserta Ekstrakurikuler.
- b. Memberikan informasi kepada taekwondoin/atlet peserta ekstrakurikuler taekwondo terutama dari hasil model latihan tendangan *Dollyo Chagi* dengan media balon di ekstrakurikuler taekwondo untuk siswa sekolah dasar

- c. Keterampilan dan kemampuan siswa melakukan teknik tendangan akan semakin meningkat dengan adanya model latihan tendangan *dollyo chagi* dengan media balon
 - d. Membuka pikiran para atlet/peserta ekstrakurikuler bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama tendangan *dollyo chagi* karena merupakan tendangan dasar dan sering digunakan pada saat latihan dan pertandingan.
 - e. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan
 - f. Meningkatkan peran aktif peserta didik di ekstrakurikuler SD
3. Manfaat Bagi Pelatih atau Sabeum
- a. Pengajar atau pelatih dapat memberikan variasi pembelajaran taekwondo baik didalam klub taekwondo maupun sekolah.
 - b. Dapat mengemukakan metode yang tepat dalam melatih tendangan *Dollyo Chagi* sehingga penyampaian materi dan praktek dapat mudah dimengerti oleh para peserta.
 - c. Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dalam melatih atau mengajar materi seni bela diri.
 - d. Membuka pikiran para pelatih atau pembina ekstrakurikuler bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama tendangan *Dollyo Chagi* karena merupakan tendangan dasar dan sering digunakan pada saat latihan dan juga pertandingan.