

Volume 4, Nomor 1, Januari 2008

ISSN 0216-4493



JORPRES

[JURNAL OLAH RAGA PRESTASI]

CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

ISSN 0216-4493



JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)
 CITIUS – ALTIUS – FORTIUS
 Volume 4, Nomor 1, Januari 2008

Daftar Isi

Awan Hariono	Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan Pada Pesilat Pemula	1 - 16
Devi Tirtawirya	Latihan Taekwondo Usia Dini	17 - 33
Cukup Pahalawidi	Panduan Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Atletik	34 - 49
Tri Hadi Karyono	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Bulutangkis.....	50 - 64
Abdul Alim	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Tenis Lapangan	65 - 81
CH. Fajar Sriwahyuni	Teknik Dasar Olahraga Senam Lantai Untuk Usia Dini	82 - 100
Agus Susworo D.M	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga T-Ball	101 - 114
Herwin	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Sepakbola	114 - 124

LATIHAN TAEKWONDO USIA DINI

Oleh:

Devi Tirtawirya

(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)

ABSTRAK

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia. Peserta yang latihan taekwondo dari semua kalangan, tidak terkecuali anak-anak usia dini. Anak usia dini merupakan aset yang perlu dijaga dan dikembangkan semaksimal mungkin, tetapi tentu saja menggunakan kaidah-kaidah yang benar.

Taekwondo usia dini sangat banyak tersebar di seluruh Indonesia, baik dilakukan ekstrakurikuler di sekolah maupun klub-klub. Banyaknya klub-klub tersebut perlu satu pengetahuan tentang penanganan yang benar. Mengingat anak usia dini masih sarat dengan dunia bermain, untuk itu latihan taekwondo harus dibuat dalam format permainan. Tujuan latihan untuk usia dini adalah untuk mengembangkan pengayaan gerak untuk mempersiapkan anak-anak untuk menuju pada tahap yang selanjutnya.

Latihan taekwondo usia dini perlu pemikiran yang lebih matang. Latihan-latihan yang diberikan harus menyenangkan tetapi tetap memiliki tujuan jangka panjang untuk lebih mengembangkan kemampuan motorik serta kematangan psikologis.

Kata Kunci: *Latihan, taekwondo, usia dini*

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan aset masa depan yang harus kita jaga dan kita kembangkan sebaik dan semaksimal mungkin. Anak usia dini ibarat sebuah rumah adalah pondasi. Syarat utama sebuah pondasi

adalah harus kuat dan benar cara pembuatannya. Sehingga jika di kemudian hari rumah itu mau dibuat apapun sudah tidak akan ada masalah, misalnya mau dibuat tingkat, karena pondasinya sudah dirancang dengan baik dan sekuat mungkin. Hal tersebut juga berlaku buat manusia.

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa. Merekalah yang kelak membangun bangsa Indonesia menjadi bangsa yang maju, yang tidak tertinggal dari bangsa-bangsa lain. Oleh karena itu Pendidikan Anak Usia Dini merupakan investasi bangsa yang sangat berharga dan sekaligus merupakan infrastruktur bagi pendidikan selanjutnya (Slamet Suyanto, 2005: 2). Itulah sebabnya mengapa banyak negara-negara maju sangat kosen dengan Pendidikan Anak Usia Dini, karena dari sinilah semua prestasi olahraga dimulai.

Anak usia dini harus dirawat dan dibikin seperti pondasi bangunan, artinya bahwa di usia dini merupakan masa dimana perlu diberikan perlakuan khusus agar kelak dikemudian hari bisa dibuat apapun sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu anak usia dini harus banyak diberikan latihan-latihan pengayaan gerak yang nantinya dapat mendukung cabang olahraga yang akan digelutinya, misalnya taekwondo. Selain pembekalan secara fisik anak usia dini juga harus

diberikan bekal tentang budi pekerti, sehingga selain berprestasi diharapkan juga mempunyai tingkah laku dan akhlak yang mulia.

Perlu menjadi catatan kita bersama, ketika kita berbicara tentang usia dini maka kata "pertumbuhan dan perkembangan anak" merupakan tujuan yang tidak boleh dilanggar. Artinya bahwa proses latihan taekwondo untuk anak usia dini tidak boleh melupakan tentang bentuk-bentuk permainan, sebab masa anak-anak adalah masanya bermain, walaupun demikian tetapi yang menjadi tujuan utamanya adalah pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Mayke S. Tedjasaputra (2001; 38), dari penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan, diperoleh temuan bahwa bermain mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan. Oleh karena itu, dalam proses pembinaan anak-anak jangan pernah melupakan kegiatan bermain, karena semua itu demi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan tidak terbatas pada pengertian pertumbuhan yang semakin membesar, melainkan di dalamnya juga terkandung serangkaian perubahan yang berlangsung secara terus-menerus dan

bersifat tetap dari fungsi-fungsi jasmaniah dan rohani yang dimiliki individu menuju ke tahap kematangan melalui pertumbuhan, pematangan, dan belajar. Selama masa kanak-kanak sampai menginjak remaja misalnya, ia mengalami perkembangan dalam struktur fisik dan mental, jasmani dan rohani sebagai ciri-ciri dalam memasuki jenjang kedewasaan (Desmita, 2006: 4)

Pertumbuhan dalam konteks perkembangan merujuk pada perubahan-perubahan yang bersifat kuantitatif, yaitu peningkatan dalam ukuran dan struktur, seperti pertumbuhan badan, pertumbuhan kaki, kepala, jantung, paru-paru, dan sebagainya. Dengan demikian, istilah pertumbuhan lebih cenderung menunjuk pada kemajuan fisik atau pertumbuhan tubuh yang melaju sampai pada suatu titik optimum dan kemudian menurun menuju keruntuhannya, (Desmita, 2006: 6).

Mencermati dua pendapat tentang pertumbuhan dan perkembangan tersebut di atas maka pembinaan anak usia dini harus benar-benar dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan, walaupun latihan itu dilakukan di setiap cabang olahraga masing-masing. Misalnya di cabang olahraga taekwondo, sebisa mungkin latihan diarahkan pada bentuk-bentuk permainan yang mendukung pertumbuhan dan

perkembangan yang dibutuhkan saat anak tumbuh dewasa dan menjadi atlet taekwondo. Tetapi lebih jauh lagi, bahwa diharapkan latihan untuk usia dini ini tetap mendahulukan pertumbuhan dan perkembangan secara umum, sehingga jika terjadi suatu hal, misalnya anak itu bosan atau yang lainnya, ia masih bisa menjadi atlet cabang olahraga yang lainnya.

MODEL LATIHAN TAEKWONDO USIA DINI

1. Budi Pekerti

Etika dan Tata Cara Latihan Taekwondo

- a. Taekwondoin masuk Dojang (ruang tempat latihan) harus membungkuk atau menghormat. Hal ini dilakukan karena anak-anak dididik untuk dapat menghargai dan ikut memiliki dojang.
- b. Kemudian para taekwondoin akan menghampiri pelatih, mereka juga akan membungkuk sebagai salam hormat serta akan bersalaman dan mencium tangan pelatih. Hal ini dilakukan sebagai pendidikan pada anak agar bisa menghargai orang lain, apalagi pada orang yang lebih tua.
- c. Penghormatan dengan membungkukkan badan tersebut juga berlaku pada sesama taekwondoin, apalagi pada senior yang

sabuknya lebih tinggi. Selain itu membungkukkan badan juga dilakukan jika akan berbicara dengan pelatih, selain itu ada banyak lagi, seperti ijin meninggalkan latihan, datang terlambat dan lain sebagainya yang berhubungan dengan taekwondo.

- d. Para taekwondoin juga diajari tanggung jawab, jika terlambat mereka akan berdiri di samping barisan dan melakukan penghormatan kepada yang memimpin latihan di depan, setelah itu tanpa disuruh mereka akan menghukum dirinya sendiri dengan *push-up*.

2. Pemanasan

a. Menaikkan Suhu

Pemanasan dilakukan dengan bentuk permainan yang menyenangkan, hal itu dilakukan agar anak-anak bersemangat untuk latihan. Salah satu contoh pemanasan yang dilakukan adalah

- 1) Berlari pelan-pelan
- 2) Pelatih akan memberikan aba-aba misalnya bertiga
- 3) Maka para taekwondoin harus mencari kelompok sebanyak lima orang

- 4) Bagi yang tidak kebagian kelompok langsung dihukum lari satu putaran, begitu seterusnya dengan divariasikan jumlah aba-aba.

Hal ini selain berfungsi meningkatkan suhu tubuh juga sebagai latihan untuk berfikir dan bereaksi secepat mungkin. Bagi anak-anak bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, sehingga tanpa disadari mereka sudah melakukan aktivitas yang cukup lama.

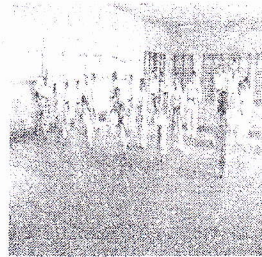
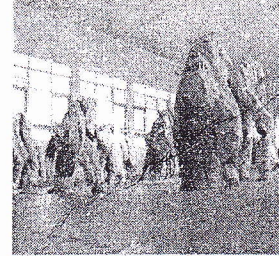
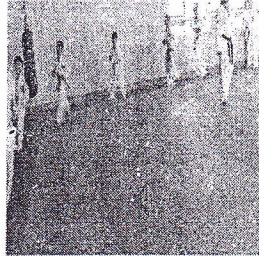
b. Penguluran

Penguluran ini sesuatu yang wajib dilakukan, apalagi anak-anak. Anak usia dini tentu saja masih mempunyai kelenturan yang baik, untuk itu harus selalu dilatih, salah satunya dengan penguluran sebaik mungkin setiap akan beraktivitas olahraga. Saat melakukan penguluran, secara otomatis proses latihan fleksibilitas selalu dilaksanakan.

c. Junbiundong

Adalah pemanasan khusus taekwondo, bentuk-bentuk latihannya menyeluruh, ada melompat, berlari, step, melakukan tendangan dan masih banyak lagi. Tetapi untuk kali ini akan dititik beratkan pada latihan keseimbangan, sehingga bentuk gerakannya berkaitan dengan latihan keseimbangan, misalnya melompat putar

180 derajat atau bahkan 360 derajat, selain itu juga ada ingkling, step putar dan lain-lain.



3. Basik Taekwondo

a. Pukulan dan tangkisan

b. Tendangan

1) Ap chagi

Adalah tendangan lurus dengan perkenaan punggung kaki atau ujung jari kaki bagian bawah (apchuk)

2) Dolyo chagi

Tendangan serong atau memutar dengan perkenaan ap chuk atau bal deung.

3) Naeryo chagi

Naeryo chagi merupakan tendangan mengayun dari atas ke bawah. Tendangan ini sasarannya adalah kepala, tulang belikat atau dada.

4) Yeup chagi

Adalah tendangan samping dengan perkenaan sonal deung atau pisau kaki.

5) Dwi chagi

Dwi chagi adalah tendangan beiakang, dengan perkenaan tumit atau telapak kaki.

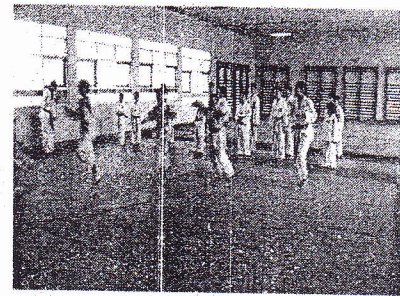
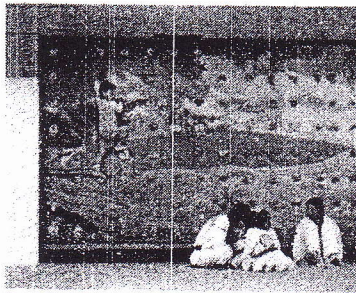


4. Latihan Bentuk Permainan dan Kreativitas

a. Latihan kreativitas

Latihan kreativitas merupakan latihan yang didesain sedemikian rupa untuk merangsang otak anak-anak agar mau berfikir kreatif untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh para pelatih. Pada latihan ini pelatih berharap siswa berfikir kreatif

dan bisa memecahkan masalah dan mampu menjalankan tugasnya. Inti dari latihan ini adalah memberikan pelajaran kepada taekwondoin untuk berfikir kreatif, hal ini akan sangat berpengaruh di kemudian hari jika mereka benar-benar menghadapi suatu kejuaraan. Dalam kejuaraan perlu suatu keputusan yang cepat dan kemampuan memecahkan kebuntuan, sebab jika hal itu tidak dapat diatasi, berarti kalah dalam pertandingan. Salah satu contoh latihan kreatif adalah saat seorang pelatih memerintahkan anak-anak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, tetapi saat berpindah tidak boleh berjalan. Tentu saja hal itu akan membuat anak-anak berfikir dan membuat keputusan, apakah mereka akan merengkok, berlari, meroda, dan lain-lain.



b. Latihan konsentrasi dan reaksi

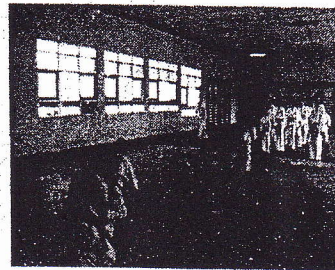
Latihan konsentrasi dan reaksi akan sangat membosankan jika dilakukan tanpa ada sentuhan permainan, oleh karena untuk melatih reaksi bagi para taekwondoin usia dini perlu banyak

variasi permainan, walaupun sentuhan teknik tetap tidak ditinggalkan.

1) Latihan menghindar dari lemparan bola

Latihan ini untuk melatih reaksi, konsentrasi dan kelincahan. Pelatih membawa sejumlah bola berwarna-warni, kemudian dari arah berlawanan dengan jarak sekitar 3 meter berhadapan dengan 5 orang taekwondoin yang berbanjar kebelakang.

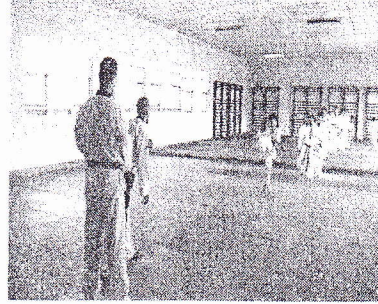
Cara sebagai berikut: Anak latih berlari kecil-kecil menuju arah pelatih. Pelatih melakukan lemparan bola ke arah anak latih. Anak latih harus berusaha melakukan gerakan menghindar dari lemparan bola.



2) Latihan ketepatan menendang bola yang dilempar.

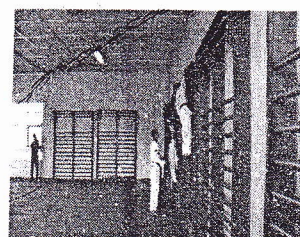
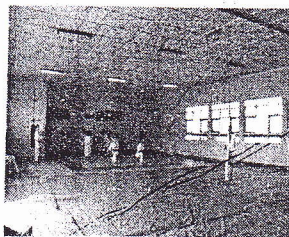
Selain untuk melatih ketepatan anak dalam menendang maupun memukul yang dikemas dengan bentuk permainan, latihan ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan tangan dan kaki. Latihannya sebagai berikut:

Pelatih membawa sejumlah bola berwarna-warni, kemudian dari arah berlawanan dengan jarak sekitar 2 meter berhadapan dengan 5 orang taekwondoin yang berbanjar kebelakang. Setelah siap, pelatih melemparkan bola ke arah taekwondoin. Anak latih yang paling depan berusaha menendang bola yang dilempar dengan tendangan apchagi, dolyo chagi, dolke chagi, dan lain-lain. Setelah selesai melakukan tendangan, anak langsung lari ke belakang temannya. Begitu seterusnya sampai mereka mendapat giliran menendang sebanyak 5 kali. Kemudian istirahat dan bisa dilakukan lagi sesuai dengan kondisinya.



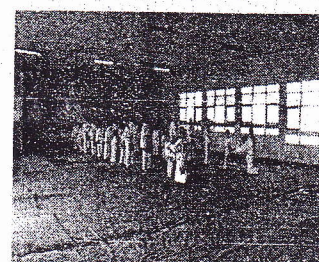
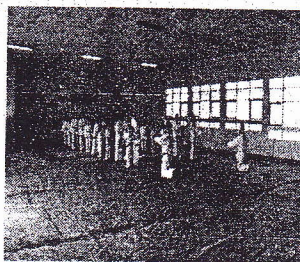
c. Lari zig-zag dengan diakhiri memanjat janjang dan menepuk target

Latihan ini difokuskan pada latihan kelincahan, kecepatan dan semangat berkompetisi. Tentu saja pada model latihan ini dibuat kompetisi antar 2 atau 3 kelompok yang dilombakan. Dengan dilombakan maka semangat daya juang akan terpupuk, dengan demikian mereka akan melakukan dengan semaksimal mungkin karena takut kalah, dengan begitu kelincahan serta kecepatan tanpa disadari menjadi lebih baik. Ditambah dengan memanjat janjang dan menepukkan target ke dinding, hal itu menambah keberanian para taekwondoin.



d. Lari zig-zag dengan diakhiri dengan melakukan tendangan ap chagi

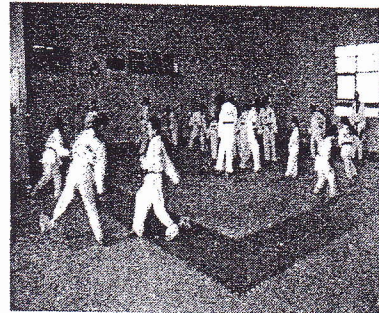
Pada prinsipnya model latihan ini sama dengan yang poin c di atas, hanya saja pada model latihan ini sudah menggunakan pendekatan teknik. Teknik diberikan setelah zig-zag habis dan langsung melakukan teknik tendangan, misalnya apchagi.



e. Memecahkan balon yang diikat di kaki

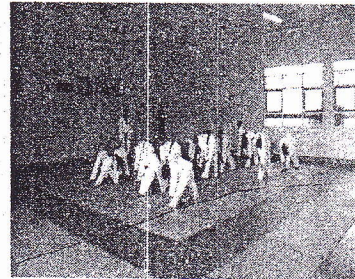
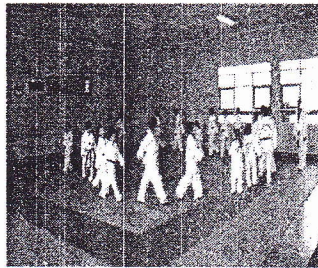
Pada latihan ini difokuskan pada latihan kerja kaki (*footwork*), strategi dan kompetisi. Semua taekwondoin

kakinya diikat sebuah balon atau plastic yang sudah ditiup, kemudian setelah ada aba-aba mereka saling berusaha memecahkan balon atau kantong pastih milik temannya menggunakan kaki. Waktunya disesuaikan dengan kemampuan anak, jika ada anak yang tidak pecah-pecah balonnya maka perlu ada istirahat untuk menjaga kebugaran supaya tidak terjadi cedera karena kelelahan. Latihan seperti ini beberapa hal menyerupai orang *fight*, walaupun mereka tidak berhadapan satu lawan satu, tetapi pada akhirnya hanya akan tertinggal 2 orang yang berhadapan untuk menentukan siapa yang balonnya tidak pecah. Latihan ini akan banyak melatih *foot work*, *step*, juga daya tahan.



5. Pendinginan

Para taekwondoin berjalan santai melingkari matras, setelah cukup lalu diadakan penguluran. Setelah selesai penguluran mereka disuruh tidur terlentang dan pejamkan mata, kemudian pelatih menanyakan kembali kepada anak-anak tentang apa saja latihan hari ini, dengan penekanan "masih ingat tidak". Jika dijawab dengan seponan "masih", maka anak-anak disuruh bangun dan latihan diaakhiri dengan berdoa.



KESIMPULAN

Taekwondo usia dini merupakan kegiatan olahraga yang diberikan pada anak-anak yang masih duduk di tingkat sekolah dasar. Tujuan dari latihan taekwondo usia dini adalah lebih meningkatkan pengayaan gerak, juga menjaga dan mengembangkan pertumbuhan

dan perkembangan baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu latihan taekwondo usia dini ini tidak memfokuskan oada latihan-latihan yang spesifik seperti diperuntukkan pada atlet senior, tetapi masih bervariasi dan bersifat menyenangkan. Tetapi yang perlu diingat bahwa semua latihan yang dilakukan dan dikemas dengan bentuk permainan harus selalu mempunyai tujuan untuk lebih meningkatkan kemampuan anak baik dari segi motorik maupun psikologis.

Daftar Pustaka

Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*, Bandung. PT Remaja Rosdakarya Bandung.

Mayke S. Tedjasaputra, 2001. *Bermain, Mainan Dan Permainan*, Jakarta. Gramedia Widiasarana Indonesia

Slamet Suyanto, 2005. *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta. Hikayat Publishing.

<http://tkdtutor.com/02Taekwondo/Children.htm>

<http://www.tkd.com.sg/OurPrograms.htm>

http://www.vibyolympia.dk/nyheder_old.htm