

Pelatihan Teknik Dasar Taekwondo untuk Meningkatkan Motorik dan Percaya Diri Siswa SDN Inpres 127 Moncongloe

Charmila Tandi Rerung^{1*}, Siti Nurhaliza Mutia Aulria², Arga³, Rahmi⁴, Suwardi⁵, Muh. Adnan Hudain⁶, M. Adam Mappaompo⁷

¹²³Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia

⁴SDN Inpres 127 Moncongloe, Makassar, Indonesia

¹²³Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

charmylat@gmail.com; nurlizaaa9@gmail.com; arga.arga.mpd@gmail.com;

rahmisd49@guru.sd.belajar.id; suwardi6603@unm.ac.id;

muh.adnan.hudain@unm.ac.id; m.adam.mappaompo@unm.ac.id

*Corresponding Author: charmylat@gmail.com

Dikirim: 01-01-2025; Direvisi: 10-01-2025; Diterima: 31-01-2025

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan kepercayaan diri siswa SDN Inpres 127 Moncongloe melalui pelatihan teknik dasar Taekwondo. Program dilaksanakan selama 12 minggu dengan melibatkan 40 siswa kelas IV dan V. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah dan penyusunan modul pelatihan; pelaksanaan yang meliputi pretest, pelatihan, dan posttest; serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan motorik siswa dalam aspek lokomotor dan kontrol objek, serta peningkatan kepercayaan diri dalam dimensi keberanian menghadapi tantangan dan interaksi sosial. Keberhasilan program ini mengindikasikan bahwa pelatihan teknik dasar Taekwondo dapat menjadi alternatif yang efektif untuk pengembangan fisik dan psikologis siswa. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui pembentukan klub Taekwondo di sekolah dan pelatihan bagi guru pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Taekwondo; Kemampuan motorik; Kepercayaan diri.

Abstract

This community service program aims to enhance the motor skills and self-confidence of students at SDN Inpres 127 Moncongloethrough basic Taekwondo training. The program was conducted over 12 weeks, involving 40 students from grades IV and V. The implementation method included three stages: preparation involving coordination with the school and training module development; execution consisting of pretests, training, and posttests; and evaluation and follow-up. The results indicated significant improvements in students' motor skills in locomotor aspects and object control, as well as increased self-confidence in facing challenges and social interactions. The success of this program suggests that basic Taekwondo training can be an effective alternative for physical and psychological development in elementary students. Sustainability can be achieved by establishing a Taekwondo club at the school and providing training for physical education teachers.

Keywords: Taekwondo; motor skills; self-confidence.

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik dan kepercayaan diri adalah dua aspek penting dalam pertumbuhan anak-anak di usia sekolah dasar, namun sering kali kurang diperhatikan dalam pendidikan konvensional. Di zaman digital saat ini, banyak anak terjebak dalam penggunaan gadget dan gaya hidup kurang aktif, yang berakibat pada penurunan kemampuan fisik serta rasa percaya diri mereka. Data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 30% anak sekolah dasar memiliki keterampilan motorik di bawah standar, sementara 25% menghadapi tantangan dalam kepercayaan diri. SDN Inpres 127 Moncongloe Kota Makassar Sulawesi Selatan, memiliki sekitar 80 siswa dengan latar belakang sosial ekonomi yang bervariasi.

Hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah serta guru pendidikan jasmani mengungkapkan beberapa masalah, di antaranya adalah kurangnya program ekstrakurikuler yang difokuskan pada pengembangan motorik dan kepercayaan diri. Sekitar 40% siswa menunjukkan keterampilan motorik yang tidak memadai, sedangkan 35% lainnya mengalami kekurangan percaya diri dalam kegiatan fisik dan interaksi sosial. Di samping itu, fasilitas olahraga yang tidak memadai dan keterbatasan kompetensi guru dalam merancang program pengembangan motorik yang menarik juga menjadi tantangan.

Taekwondo, sebagai seni bela diri dari Korea, menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk pengembangan anak, menekankan tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga pada nilai-nilai seperti disiplin dan penghormatan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa Taekwondo berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik anak dan peningkatan kepercayaan diri. Dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang ada dan memberikan solusi yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang diuraikan di bawah ini dirancang secara komprehensif untuk menciptakan pengalaman belajar yang efektif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa sekolah dasar dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik dan kepercayaan diri melalui pelatihan Taekwondo (Muh. Syahrul Saleh et al., 2024; Suwardi et al., 2024). Program pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa pendekatan strategis, antara lain:

1. Pendekatan Partisipatif. Program ini melibatkan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, dan siswa, dalam setiap tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hal ini bertujuan untuk memastikan relevansi dan keberlanjutan program.
2. Pendekatan Edukatif. Modul pelatihan dikembangkan dengan mengintegrasikan aspek teknis Taekwondo serta nilai-nilai filosofis dan

pendidikan karakter. Materi pelatihan disusun untuk memenuhi kebutuhan spesifik siswa.

3. Pendekatan Adaptif. Materi dan metode pelatihan disesuaikan dengan karakteristik siswa dan kondisi sarana prasarana sekolah, sehingga pelatihan dapat dilakukan secara optimal.
4. Pendekatan Kolaboratif. Kerja sama dengan Pengurus Cabang Taekwondo Indonesia (PENGCAB TI) setempat mendukung pelaksanaan program dan memastikan keberlanjutannya.

Tahapan pelaksanaan program dilakukan dalam tiga fase utama selama enam bulan, yaitu:

- a) Tahap Persiapan. Pada fase ini, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengesahkan jadwal dan teknis pelaksanaan program, sosialisasi kepada orang tua siswa, serta pengurusan izin. Modul pelatihan juga disusun dan divalidasi oleh pakar Taekwondo.
- b) Tahap Pelaksanaan. Program dimulai dengan pretest untuk mengukur kemampuan motorik dan kepercayaan diri siswa. Pelatihan teknik dasar Taekwondo dilaksanakan selama 12 minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan per minggu. Setiap sesi pelatihan mencakup pemanasan, pengenalan teknik dasar, serta pendinginan dan refleksi.
- c) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut. Pada bulan Juni 2024, hasil program akan dievaluasi secara komparatif. Rekomendasi untuk keberlanjutan program akan disusun, dan hasilnya akan diseminasi kepada pihak sekolah dan orang tua.

Proses evaluasi dilakukan melalui beberapa instrumen, termasuk pengukuran kemampuan motorik menggunakan Test of Gross Motor Development 3 (TGMD-3) dan pengukuran kepercayaan diri dengan Self-Confidence Scale for Children (SCSC). Pengamatan berkala dan dokumentasi juga dilakukan untuk menilai efektivitas program secara menyeluruh.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian dan Sampel Pengabdian.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian "Pelatihan Teknik Dasar Taekwondo untuk Meningkatkan Motorik dan Percaya Diri Siswa SDN Inpres 127 Moncongloe" telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Beberapa penyesuaian dilakukan untuk mengakomodasi kondisi lapangan dan kebutuhan spesifik siswa.

Tabel 1. Rekapitulasi Pelaksanaan Program Pengabdian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Peserta	Keterangan
1	Koordinasi dan Sosialisasi	8-15 Januari 2024	Tim pengabdian, kepala sekolah, guru, dan perwakilan orang tua	Tercapai kesepakatan jadwal dan teknis pelaksanaan
2	Penyusunan dan Validasi Modul	16-30 Januari 2024	Tim pengabdian dan pakar Taekwondo	Modul terdiri dari 12 sesi pelatihan
3	Pretest	1-2 Februari 2024	30 siswa dan 6 guru	Pengukuran kemampuan motorik dan kepercayaan diri awal
4	Pelatihan Teknik Dasar Taekwondo	5 Februari - 3 Mei 2024	30 siswa dan 6 guru	24 sesi pelatihan (2x/minggu, @60 menit)
5	Workshop Guru	10-11 Februari 2024	6 guru dan tim pengabdian	Workshop teknik dasar Taekwondo (8 jam)
6	Demonstrasi dan Posttest	6-7 Mei 2024	30 siswa, 6 guru, tim pengabdian, dan orang tua	Demonstrasi teknik dasar dan pengukuran akhir
7	Evaluasi dan Perencanaan Tindak Lanjut	20-21 Juni 2024	Tim pengabdian, kepala sekolah, dan guru	Analisis hasil dan perencanaan keberlanjutan

Tingkat kehadiran siswa dalam program mencapai 95%, menunjukkan antusiasme dan komitmen tinggi dari peserta program. Beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program meliputi:

1. Keterbatasan ruang latihan yang memadai, diatasi dengan pengaturan jadwal dan pembagian kelompok latihan.
2. Variasi kemampuan motorik awal siswa yang cukup signifikan, diatasi dengan pendekatan individual dan pembentukan kelompok berdasarkan kemampuan.
3. Keterbatasan peralatan latihan, diatasi dengan modifikasi peralatan dan penggunaan alat-alat sederhana yang tersedia di sekolah.

Hasil Program

Peningkatan Kemampuan Motorik

Hasil pengukuran kemampuan motorik menggunakan TGMD-3 menunjukkan peningkatan signifikan pada semua komponen yang diukur. Peningkatan tertinggi terjadi pada komponen kontrol objek (25.0%), menunjukkan bahwa gerakan dalam Taekwondo, seperti tendangan yang memerlukan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, berkontribusi signifikan pada pengembangan aspek ini. Dalam komponen lokomotor, peningkatan tertinggi terlihat pada aspek keseimbangan dinamis (28.3%) dan koordinasi bilateral (26.7%). Hasil ini sejalan dengan temuan Perdana dan Suherman (2023) yang melaporkan bahwa latihan teknik dasar Taekwondo secara konsisten dapat meningkatkan komponen motorik kasar anak usia sekolah dasar, khususnya dalam aspek keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan. Struktur latihan Taekwondo yang terdiri dari rangkaian gerakan terkoordinasi memfasilitasi pengembangan pola gerak fundamental yang menjadi dasar kemampuan motorik kompleks (Wijaya & Sulaiman, 2023). Siswa menunjukkan kemajuan signifikan dalam keterampilan motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Latihan tendangan dan gerakan dasar taekwondo membantu siswa beradaptasi dengan gerakan yang lebih kompleks.

Peningkatan Kepercayaan Diri

Hasil pengukuran kepercayaan diri menggunakan SCSC menunjukkan peningkatan signifikan pada semua dimensi yang diukur. Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi keberanian menghadapi tantangan (31.7%), diikuti oleh keyakinan pada kemampuan diri (30.2%). Hasil ini mengkonfirmasi temuan Maharani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan seni bela diri, terutama Taekwondo, berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri anak melalui pengalaman keberhasilan dalam menguasai keterampilan baru dan pengakuan dari pelatih dan teman sebaya.

Pengalaman berhasil menguasai teknik dasar Taekwondo yang awalnya dianggap sulit memberikan pengalaman keberhasilan (mastery experience) yang menurut Bandura (dalam Kusumawati & Hartoto, 2023) merupakan sumber

utama pembentukan self-efficacy dan kepercayaan diri. Selain itu, filosofi Taekwondo yang menekankan disiplin dan pantang menyerah memberikan landasan yang kuat dalam pembentukan mentalitas positif pada siswa (Kim & Park, 2023). Melalui pelatihan, siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan dan teknik. Umpan balik positif dari pelatih dan teman sebaya meningkatkan motivasi mereka. Pada akhir program, banyak siswa yang berani tampil di depan kelompok untuk menunjukkan keterampilan yang telah mereka pelajari.

Peningkatan Kompetensi Guru

Workshop dan pendampingan guru selama program berhasil meningkatkan kompetensi guru dalam teknik dasar Taekwondo. Hasil evaluasi kompetensi guru ditunjukkan dengan peningkatan tertinggi terjadi pada aspek keterampilan teknik dasar (72.7%), menunjukkan efektivitas workshop dan pendampingan dalam membangun kompetensi praktis guru. Hal ini penting untuk keberlanjutan program setelah program pengabdian selesai. Sebagaimana ditekankan oleh Supriadi et al. (2023), kapasitas guru merupakan faktor kunci dalam keberlanjutan program pengembangan motorik di sekolah dasar. Guru-guru yang terlibat dalam pelatihan taekwondo memperoleh pengetahuan baru tentang teknik dasar olahraga. Ini meningkatkan keterampilan mereka dalam mengajarkan aktivitas fisik kepada siswa.

Dampak Program

Program pengabdian ini memberikan beberapa dampak positif bagi sekolah dan siswa:

1. Perubahan Perilaku Siswa Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dan orang tua, terjadi perubahan positif dalam perilaku siswa, meliputi:
 - a) Peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan fisik di sekolah (76% siswa)
 - b) Peningkatan kedisiplinan dan konsentrasi dalam pembelajaran (68% siswa)
 - c) Peningkatan keberanian dalam mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan teman sebaya (72% siswa)
2. Pengembangan Program Ekstrakurikuler Sekolah telah menyetujui untuk mengintegrasikan Taekwondo sebagai salah satu program ekstrakurikuler tetap, dengan dukungan dari:
 - a) Alokasi anggaran untuk pengadaan peralatan dasar
 - b) Penunjukan guru pendidikan jasmani sebagai koordinator program
 - c) Kerjasama berkelanjutan dengan PENGKAB TI setempat

3. Peningkatan Citra Sekolah Program ini berkontribusi pada peningkatan citra sekolah sebagai institusi yang memperhatikan pengembangan holistik siswa, ditandai dengan:
 - a) Peningkatan minat pendaftaran siswa baru (15% dibandingkan tahun sebelumnya)
 - b) Liputan media lokal tentang program pelatihan Taekwondo
 - c) Apresiasi dari Dinas Pendidikan setempat

KESIMPULAN

Program pengabdian "Pelatihan Teknik Dasar Taekwondo untuk Meningkatkan Motorik dan Percaya Diri Siswa SDN Inpres 127 Moncongloe" telah mencapai sukses yang signifikan. Selama 12 minggu pelatihan, kemampuan motorik siswa meningkat secara signifikan, dengan peningkatan 22.2% pada komponen lokomotor dan 25.0% pada kontrol objek. Selain itu, kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan, terutama dalam keberanian menghadapi tantangan (31.7%) dan keyakinan pada kemampuan diri (30.2%).

Workshop dan pendampingan bagi guru berhasil meningkatkan kompetensi mereka dalam teknik dasar Taekwondo sebesar 57.9%, yang krusial untuk keberlanjutan program. Dampak positif terlihat dalam perubahan perilaku siswa, pengembangan program ekstrakurikuler, serta peningkatan citra sekolah. Keberlanjutan program telah diinisiasi melalui pembentukan klub Taekwondo dan pengembangan jaringan serta kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2023). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
- Kim, J., & Park, S. (2023). The impact of martial arts on children's self-esteem and social skills. *Journal of Sport Psychology*, 12(2), 45-58.
- Kusumawati, D., & Hartoto, H. (2023). The role of mastery experience in developing self-efficacy in children. *International Journal of Child Development*, 5(3), 123-134.
- Maharani, R., Suherman, A., & Yulianto, A. (2024). The effects of martial arts training on self-confidence in children. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 10(1), 67-75.
- Muh. Syahrul Saleh, Syahrudin, Muh. Adnan Hudain, Suwardi, & Arga. (2024). Pengenalan Permainan Bulutangkis di TK Khalifah Cendikia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 282-290.
- Perdana, R., & Suherman, A. (2023). The influence of Taekwondo training on motor skills development in elementary school children. *Journal of Sports Science and Health*, 8(4), 201-210.
- Supriadi, A., Rahman, F., & Sari, D. (2023). Teacher capacity as a key factor in the sustainability of motor development programs in elementary schools. *Journal of Educational Research and Practice*, 15(2), 89-97.
- Suwardi, Adnan Hudain, M., Fahrizal, Adil, A., Rachmat Kasmad, M., & Arga. (2024). Pelatihan Terstruktur di SDN Paccinangan tentang Dribbling Bola

Basket. LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 80-87.
<https://doi.org/10.59734>

Wijaya, R., & Sulaiman, M. (2023). The effectiveness of Taekwondo training in enhancing children's gross motor skills. *Journal of Sports and Health Science*, 9(2), 112-119.