

# PROCEEDING

## Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

<b>NILAI-NILAI MORAL DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI</b>	
Oleh: Yuyun Ari Wibowo	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	159 - 164
<b>TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA KELASA &amp; B PROGRAM DII PGSD PENJAS TAHUN AJARAN 2009/2010 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>	
Oleh: A. Erlina Listyarini	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	165 - 173
<b>STUDI TENTANG PROFIL PENGASUHAN ORANGTUA ANAK BERPRESTASI CABANG OLAHRAGA RENANG DI YOGYAKARTA</b>	
Oleh: Agus Supriyanto	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	174 - 181
<b>MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS OUTBOND</b>	
Oleh: Ahmad Nasrulloh	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	182 - 186
<b>OPINI MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY TERHADAP KURIKULUM 2009 PJKR FIK UNY</b>	
Oleh: Ahmad Rthaudin dan Gani Kristianto Wibowo	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	187 - 192
<b>MANFAAT SPORT MASASE DAN TERAPI AIR PADA OLAHRAGAWAN</b>	
Oleh: Ali Satya Graha	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	193 - 199
<b>PEMALSUAN UMUR DALAM KEJUARAAN BULUTANGKIS</b>	
Oleh: Amat Komari, M.Si	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	200 - 204
<b>GAYA MENGAJAR INKLUSI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI</b>	
Oleh: Aris Fajar Pambudi	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	205 - 211
<b>MAKALAH SEMINAR NASIONAL</b>	
Oleh: Danang Wicaksono	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	212 - 220
<b>MEMBANGUN KEPERIBADIAN ANAK USIA DINI MELALUI TAEKWONDO</b>	
Oleh: Devi Tirtawirya	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	221 - 225
<b>MENSTRUAL DISORDER PADA ATLET</b>	
Oleh: Eka Novita Indra	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	226 - 233

# MEMBANGUN KEPERIBADIAN ANAK USIA DINI MELALUI TAEKWONDO

oleh:  
**Devi Tirtawirya**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Anak merupakan simbol kesucian yang harus dipertahankan, untuk itu pembentukan perlu diberikan sejak masa kanak-kanak. Pembentukan baik karakter maupun fisik harus disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Taekwondo merupakan beladiri yang terlihat keras dan berbahaya. Tetapi dibalik itu semua banyak pelajaran berharga yang akan didapatkan jika mengikuti dengan seksama. Karena taekwondo mengajarkan; latihan fisik, Pengendalian Diri, Fokus, Respek, Percaya diri, Pengembangan Spiritual, Kejujuran, Keberanian, Kontribusi, Positive Outlook, Responsibility dan Kegigihan/Keteguhan. Menjauhkan anak dari sikap brutal dan suka berbuat tidak baik, meskipun sebenarnya kenakalan itu merupakan cara mereka mencari jati diri. Untuk itu taekwondo merupakan olahraga beladiri yang baik untuk dijadikan alternatif pilihan dalam pembentukan karakter anak usia dini.

## PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan simbol kesucian, artinya bahwa seorang anak kecil atau usia dini bisa dikatakan masih bersih baik secara psikis maupun secara fisik. Pada permasalahan ini akan kita bahas kedua-duanya baik fisik maupun psikis, bersih yang dimaksud adalah bahwa anak kecil masih polos, artinya masih mudah untuk dibentuk. Karena sifat anak usia dini mudah dibentuk, maka justru harus berhati-hati jangan sampai salah dalam melangkah. Sekali saja membuat kesalahan dalam menanamkan baik secara kepribadian maupun memberikan dasar dalam latihan, maka akan terjadi kesalahan yang susah untuk diperbaiki dikemudian hari.



Masa kanak-kanak merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan dan massa otot secara terus menerus. Laju pertumbuhan pada masa kanak-kanak memang tidak secepat pada periode awal atau masa bayi, dan berangsur-angsur akan melambat seiring masuknya anak ke usia remaja. Masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu:

- periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain-taman kanak-kanak),
- periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar), dan
- periode usia 9 sampai 12 tahun yang disebut dengan periode akhir masa kanak-kanak (usia kelas 4-6 sekolah dasar).

Pola gerak dasar (lari, jalan lompat) akan dapat dilakukan dengan baik di pertengahan masa kanak-kanak, tetapi kemampuan koordinasinya masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar keterampilan yang kompleks. Sementara itu tahun-tahun masa adolesen adalah waktunya pertumbuhan yang sangat cepat. Anak perempuan memasuki masa percepatan pertumbuhan lebih dahulu dibanding anak laki-laki, dan juga berhenti lebih cepat. Pertambahan tinggi badan lebih dahulu dialami sebelum pertambahan berat dan kekuatan.

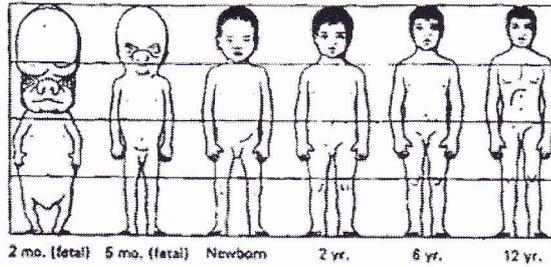


Figure 6.3  
Changes in body form and proportion before and after birth.

(Sumber: David L. Gallahue & John C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw Hill. 2004:113)

Gambar 1 Perubahan Bentuk dan Proporsi Tubuh

Gambar 1 di atas merupakan ilustrasi perubahan bentuk dan proporsi tubuh sampai dengan usia 12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani merujuk pada pengertian adanya perubahan besaran/jumlah/volume dan fungsi pada unsur sistem saraf, kerangka, dan otot. Berikut ini penjelasan secara garis besar, mengenai perubahan-perubahan tersebut.

### Olahraga Untuk Anak-Anak

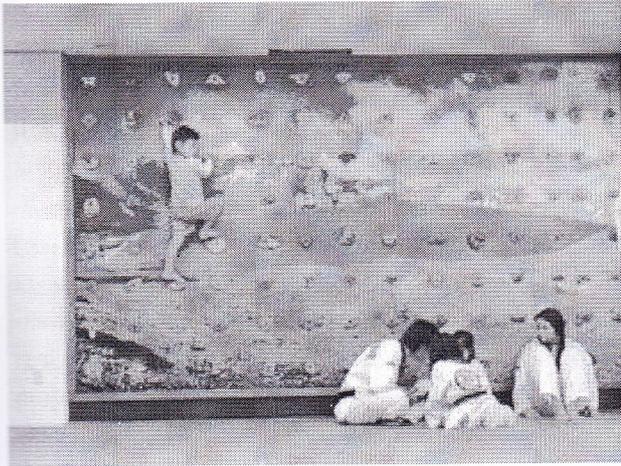
Olahraga usia dini adalah suatu bagian penting dalam masyarakat karena keberadaan anak-anak sekarang akan menentukan prestasi atlet masa depan. Referensi mencatat banyak anak yang tidak melakukan olahraga setelah 10 tahun mereka menjadi kurang tahan terhadap aktifitas fisik setelah dewasa. Banyak anak-anak yang menyatakan bahwa mereka tidak berolahraga (bosan) dikarenakan kegiatannya tidak menyenangkan. Mereka tidak menikmati olahraga karena tekanan dari pelatih dan orang tua bahkan kadang-kadang aktivitas olahraga dirasa menyakitkan.



Tekanan dari orang dewasa ini sering mempunyai hal negatif yang mempengaruhi anak sehingga tidak mau berolahraga. Kenyataan yang demikian ini yang akan membuat generasi muda jadi loyo, kurang bersemangat, sakit-sakitan, hal ini karena tingkat kebugaran mereka berada di bawah kategori cukup. Ini merupakan pekerjaan rumah dari pemerintah dan masyarakat terutama insan olahraga. Sebagai insan olahraga yang cendekia, mandiri dan bernurani, kita harus bisa membuat masyarakat terutama anak-anak usia dini menyukai olahraga. Olahraga dalam hal ini adalah jenis aktivitas gerak yang menyenangkan, tanpa tekanan dan menimbulkan efek sehat dan bugar bagi para pelakunya

### Modifikasi Olahraga

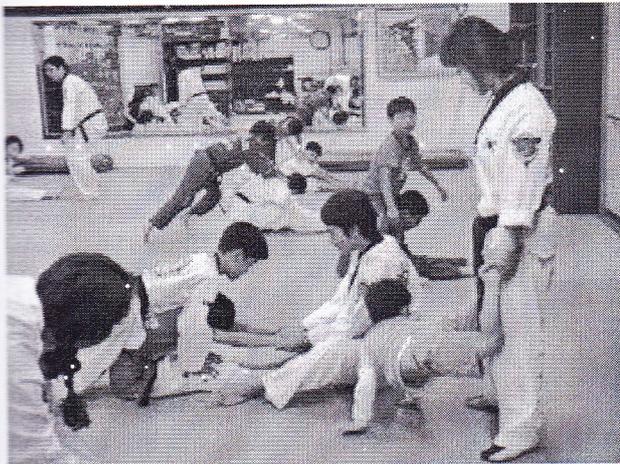
Modifikasi olahraga diarahkan supaya anak-anak berhasrat terlibat dalam aktivitas olahraga yang lama (10 tahun).



Modifikasi meliputi perubahan kepada ukuran peralatan, area bermain, tujuan, waktu permainan dan aturan lain yang berhubungan dengan ukuran serta pertukaran regu. Modifikasi tersebut menyesuaikan kemampuan anak-anak, antara lain; area permainan lebih kecil, tinggi ring basket lebih rendah atau gawang lebih kecil, regu yang lebih sedikit dan pergantian diijinkan lebih banyak.

Modifikasi Olahraga berjalan dengan baik jika anak-anak banyak yang menerima dan dapat menikmatinya. Namun demikian bahwa modifikasi juga tidak bisa melupakan aturan-aturan yang diperbolehkan untuk anak usia dini. Jangan sampai modifikasi justru

menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu modifikasi juga harus memperhatikan kaidah-kaidah pembelajaran multilateral, jangan sampai hanya karena latihan multilateral itu berada di salah satu klub cabang olahraga, lalu lupa tentang prinsip multilateral.



### Taekwondo Usia Dini

Taekwondo usia dini merupakan jenis cabang olahraga beladiri yang diajarkan pada anak usia. Olahraga usia dini ini harus memperhatikan kaidah-kaidah tentang pembelajaran multilateral. Walaupun dalam pelatihan taekwondo harus tetap memberikan basic teknik dari taekwondo, tetapi yang perlu diperhatikan adalah sejauh mana latihan itu tetap memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kenyataannya bahwa anak-anak membutuhkan ruang untuk berkembang dan tumbuh menjadi manusia dewasa, bahagia, produktif, dan bagaimana

Taekwondo membantu orang tua mewujudkan keberhasilan anaknya. Untuk itu perlu adanya pembelajaran yang mendukung anak untuk mencapai tiga, menurut: <http://tkdtutor.com/02Taekwondo/Children.htm>, terdapat 11 materi latihan yang akan diajarkan untuk anak usia dini yang berlatih taekwondo, antara lain:

### Latihan Fisik

Anak-anak harus diajarkan jenis latihan gerak yang sesuai dengan usianya, gaya hidup sehat adalah akumulasi dari kebiasaan yang baik. Tiga komponen membentuk gaya hidup sehat: olahraga, gizi, kebersihan dan perawatan. Taekwondo membantu orang tua dengan komponen latihan dan dapat memberikan bantuan dengan dua komponen lainnya. Pelatih Taekwondo menyampaikan kepada anak-anak bahwa makan yang sehat akan membuat mereka menjadi taekwondoin yang lebih baik dan pelatih mengharuskan anak menjaga kebersihan di tempat latihan.



### **Pengendalian Diri**

Anak-anak harus diajar untuk “mengelola sendiri” tindakan mereka sendiri. Jika orangtua tidak menetapkan batas-batas, atau jika mereka menetapkan batas dan tidak konsisten dalam menegakkannya, akan membuat sulit bagi anak-anak mereka untuk belajar pengendalian diri. Taekwondo memiliki aturan perilaku yang ketat. Jika anak ingin melanjutkan pelatihan dan bersaing dengan teman-teman mereka, maka harus belajar untuk mengendalikan tingkah laku atau harus sanggup membayar konsekuensinya.

### **Fokus**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk memperhatikan dan meminimalisir gangguan dari luar. Anak-anak meminimalisir gangguan dan berkonsentrasi pada gerakan sempurna baik saat berlatih maupun bertanding. Pertandingan memerlukan perhatian penuh dari seorang atlet atau mereka kehilangan kemenangan dalam pertandingan jika tidak bisa fokus.

### **Respek**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk menghormati setiap waktu pada semua orang, dan mereka mendapatkan rasa hormat dalam ukuran yang sama seperti saat mereka memberikan rasa hormat pada orang lain.

### **Percaya diri**

Taekwondo membantu anak-anak menjadi ahli tentu saja di bidang taekwondo, yang kemudian memberi mereka lebih percaya diri. Semua orang tahu bahwa jika anda bagus pada satu hal, anda menjadi percaya diri dalam hal itu, tetapi kepercayaan itu juga mempengaruhi dari kehidupan seorang anak. Artinya bahwa jika anak mempunyai kemampuan lebih dibandingkan dengan teman sebayanya, maka dia akan mempunyai kebanggaan dan percaya diri yang lebih, tetapi tentu saja pelatih mempunyai tantangan baru, bagaimana membuat anak tetap baik dan tidak sombong dengan kelebihanannya.

### **Pengembangan Spiritual**

Ini adalah tugas bagi para orang tua, bukan untuk Taekwondo. Membantu anak Anda mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang nyata dengan Allah. Saat ini, banyak yang percaya bahwa mutlak-salah dan tidak ada. Jadi anak-anak mereka tidak tahu harga yang mereka bayar ketika mereka memilih untuk tidak taat. Dengan tidak absolut, akhirnya kita mengajari anak-anak kita tentang area “abu-abu” antara hitam dan putih di mana orang bebas untuk menentukan dan memilih rasa mereka sendiri benar dan salah. SimakBaca secara fonetikNamun, mereka harus diajarkan bahwa mereka tidak bebas memilih konsekuensi dari pilihan mereka. Kadang-kadang Taekwondo mengajarkan keagamaan atau dalam konten religius. Dalam keadaan ini, Taekwondo dapat membantu perkembangan kehidupan beragama anak.

### **Kejujuran**

Kejujuran adalah lebih dari sekedar menghindari kebohongan. Ini termasuk kepercayaan, dan mengejar kebenaran yang sesungguhnya. Kejujuran adalah tanda sehat harga diri, karena orang jujur mengambil tanggung jawab atas tindakan nya. Seorang anak yang merasa baik tentang dirinya tidak perlu melakukan penipuan. Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk bersikap jujur.

### **Keberanian**

Jika seorang anak selalu takut, dia merasa kurang mampu menghadapi lingkungannya. Anak sedang mengalami pertumbuhan, zona kenyamanan menyusut dan ia menarik diri dari kehidupan. Keberanian menentukan berapa banyak kebebasan pengalaman anak. Takut akan mengurus anak kembali dan mencegah anak dari mencoba hal-hal baru, mengejar peluang berarti, dan menjalani kehidupan selanjutnya. Taekwondo

membantu anak-anak menghadapi ketakutan mereka dan mengalahkannya. Ketika mereka mendapatkan lebih banyak keberanian, mereka tidak takut untuk mencoba hal-hal baru.

### **Kontribusi**

Anak-anak perlu diajarkan kebiasaan memberi sehingga mereka akan menjadi orang yang dermawan dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat. Atlet Taekwondo belajar untuk memberikan bantuan kepada siswa baru atau mereka dengan tantangan fisik atau mental dan mereka belajar menjadi pelayan dalam masyarakat. Mereka belajar bahwa membantu orang lain akan membuat diri kita menjadi lebih baik.

### **Positive Outlook**

Anak-anak perlu melihat hidup mereka secara positif, bukan negatif. Instruktur Taekwondo jangan bilang siswa mereka melakukan teknik yang salah, mereka memuji mereka dan memberitahu mereka bagaimana memperbaiki teknik. Akibatnya, siswa memiliki pandangan positif tentang masa depan mereka dan merasa mampu melakukan sesuatu.

### **Responsibility**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri, untuk tugas yang diberikan, untuk anak-anak muda, dan bagi siswa yang lain dari kelas bawah. Ketika mereka belajar tanggung jawab, mereka diberi tanggung jawab lebih agar rasa tanggung jawab tidak hanya saat latihan taekwondo tetapi diaplikasikan di masyarakat.

### **Kegigihan/Keteguhan**

Kadang-kadang, hal-hal dalam hidup tidak datang dengan mudah. Beberapa anak memakan waktu lebih lama untuk mendapatkan peringkat di Taekwondo daripada yang dilakukannya untuk anak-anak lainnya. Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk tidak menyerah dan bahwa mereka dapat berhasil jika mereka bertahan dan mau tetap berusaha.

### **KESIMPULAN**

Belajar taekwondo pada masa usia dini cukup baik untuk perkembangan anak, baik secara psikis maupun fisik. Hal ini dikarenakan dalam latihan taekwondo tidak hanya mengajarkan tentang latihan yang bersifat fisik saja, melainkan juga diberikan pelajaran budi pekerti yang meliputi: Pengendalian Diri, Fokus, Respek, Percaya diri, Pengembangan Spiritual, Kejujuran, Keberanian, Kontribusi, Positive Outlook, Responsibility dan Kegigihan/Keteguhan. Dengan materi latihan yang demikian ini maka anak-anak akan terhindar dari sikap yang brutal dan kurang bertanggung jawab. Oleh karena itu maka taekwondo merupakan olahraga beladiri yang cukup baik untuk membentuk kepribadian.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- David L. Gallahue & John C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw Hill. 2004:113)  
<http://tkdtutor.com/02Taekwondo/Children.htm>  
<http://www.destroyertkds.co.cc/2010/07/taekwondo-is-way-of-live.html>