

PENGENALAN KARATER DASAR SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN MOTORIK KASAR DAN PEMBENTUKAN KARAKTER BAGI ANAK USIA DINI

Sarah Putri Wulandari^{1*}, Maria
Melita Rahardjo², Mozes
Kurniawan³, Eunike Milasari
Listyaningrum⁴, Trivena Dyah
Wijayanti⁵, Lanny Wijayaningsih⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Kristen Satya
Wacana

Article history

Received : 30 Juli 2024

Revised : 3 Agustus 2024

Accepted : 5 September 2024

Published : 11 September 2024

*Corresponding author

Email : ¹sarahputriw8@gmail.com

No. doi:

<https://doi.org/10.24198/sawala.v5i2.56729>

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini perlu mendapat porsi perhatian yang sama seriusnya dengan aspek perkembangan lain seperti kognitif atau sosial emosionalnya. Perkembangan motorik kasar berkaitan dengan kemampuan kognisi anak (Piek, J. P., et al, 2008). Keterampilan motorik didefinisikan sebagai rangkaian gerakan yang dipelajari dan dikombinasikan untuk menghasilkan suatu tindakan (oleh tubuh) yang efisien untuk menyelesaikan suatu tugas dalam pergerakan tertentu. Bertambahnya usia merupakan korelasi yang paling konsisten dari semua aspek kompetensi motorik. Selain usia, korelasi kompetensi motorik berbeda menurut bagaimana kompetensi motorik dioperasionalkan.

Selama ini beragam aktivitas motorik kasar yang ada umumnya seperti melempar, menangkap, maupun

ABSTRAK

Pelatihan dasar karate untuk anak usia 5-6 tahun di TK Kristen 1 Satya Wacana Salatiga mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan sosia. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), dengan hasil respon baik para peserta yang mendapatkan manfaat latihan serta dapat mempraktikkan hasil latihan dalam kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: karate, anak usia dini, fisik motorik

ABSTRACT

Basic karate training for children aged 5-6 years at TK Kristen 1 Satya Wacana Salatiga supports physical, mental, and social growth. This community service project employed the Participatory Action Research (PAR) method, resulting in positive responses from participants who benefited from the training and were able to apply the skills learned in their daily activities.

Keywords: karate, early childhood, motoric physical development

keterampilan stabilitas seperti lompat dan bersepeda (Barnett, L. M., et al, 2016). Memperkaya khasanah aktivitas pengembangan motorik kasar, PG-PAUD UKSW mencoba memperkenalkan karate pada para calon guru PAUD yang saat ini sedang menjadi mahasiswa di PG PAUD. Selain itu, PG PAUD juga mengundang beberapa lembaga PAUD yang di dalamnya meliputi peserta didik, orang tua siswa, dan para pendidik PAUD.

Meninjau dari karakter anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan saat ini minim untuk bergerak. Maka saat ini bentuk olahraga yang disajikan dalam bentuk permainan baik dilakukan untuk anak agar terhindar dari hambatan perkembangan dan pertumbuhan. Kegiatan pelatihan karakter dan fisik yang menarik bagi anak adalah dikemas dengan cara yang menyenangkan.

Adaptasi dari pendidikan yang diterapkan dalam olahraga karate akan baik diterapkan pada anak baik di saat pengkondisian di sekolah maupun di rumah. Dikemukakan oleh Jamaris (2006: 6) bahwa anak usia empat hingga lima tahun mempunyai jumlah energi yang tinggi sehingga perlu adanya penyaluran aktivitas fisik yang beragam. Melalui seni bela diri juga anak akan termotivasi karena mempunyai teman baru dan juga untuk kebugaran (Wulandari, E., dkk, 2018).

Berdasarkan hal di atas pada tanggal 16 Mei 2024, Program Studi PG-PAUD Universitas Kristen Satya Wacana yang bekerjasama dengan Kenta Seishin Dojo Shinkyokusin Salatiga, melakukan kegiatan pelatihan kepada siswa-siswi TK Kristen 1 Satya Wacana dan Mahasiswa PG-PAUD Universitas Kristen Satya Wacana. Kegiatan tersebut sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, untuk menghimbau pentingnya olahraga bagi anak usia dini untuk melatih fisik dan mentalitas anak. Menilik keseharian anak-anak yang tinggal di perkotaan termasuk beberapa kawasan di Kota salatiga , mereka cenderung kurang memaksimalkan potensi gerakanya untuk memacu pertumbuhan fisik. Sehingga hal tersebut dapat mengganggu kondisi kesehatan fisik maupun psikologi. Pada pengabdian ini, mahasiswa dilibatkan untuk belajar menjadi pendidik yang nantinya dapat memfasilitasi anak dengan pendidikan karakter dasar yang diadaptasi dari nilai-nilai karakter dalam olahraga karate.

Anak usia dini dalam masa emas pertumbuhannya (*golden age*) perlu suplaian secara fisik maupun mental yang sesuai dengan usianya. Menilik di Indonesia rentang usia dini berkisar antara 0-6 tahun merujuk pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, Nomor 17 Tahun 2010 Pasal 1 Ayat 3. Pada tahap ini anak memiliki karakteristik yang terbentuk secara khas, dan terbagi dalam beberapa aspek yaitu aspek kognitif, bahasa, fisik motorik, moral dan sosial emosional. Terkait dengan hal tersebut, meninjau dari perkembangan budaya dan teknologi yang semakin maju, maka perlu membekali anak-anak dengan pendidikan karakter yang kuat. Ki Hajar Dewantara dalam kajiannya tentang

“peralatan” mendidik karakter menunjuk pada alat-alat yang pokok, caranya mendidik di antaranya yaitu; 1) memberi contoh; 2) pembiasaan; 3) pengajaran; 4) perintah, paksaan, dan hukuman; 5) laku; dan 6) pengalaman lahir dan batin (Abdriyani, 2008).

KAJIAN PUSTAKA

Saat ini munculnya gaya hidup sedentary sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi seperti bermain gawai (Isharian, L., dkk, 2020). Merujuk pada pembentukan karakter dalam kepribadian anak mengalami kendala misalnya anak sangat penakut, gangguan retardasi mental juga adalah penyebab perkembangan motorik yang lambat (Alang, A. Z, 2021) Berdasarkan faktor diatas pada kajian mengenai pendidikan karakter, pada penerapannya dapat memanfaatkan kegiatan yang banyak menggunakan latihan fisik seperti karate. Olahraga karate merupakan cabang olah raga (cabor) beladiri yang memiliki tradisi sumpah karate yang terdiri dari 5 bagian, yaitu: sanggup memelihara kepribadian, sanggup patuh kepada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun, dan sanggup menguasai diri (Hendri, G. A., dkk, 2021). Pelatihan dasar bagi anak usia dini dari karate, bukan hanya bisa mengolah kesehatan tubuh tetapi dapat melatih anak untuk mengolah emosi. Namun, pelatihan tersebut tidak hanya berlangsung sekali, bahkan dari pihak sekolah sebagai stakeholder pendukung perkembangan pendidikan karakter maka perlunya mempertahankan kontinuitas latihan anak untuk mendukung setiap tahap perkembangan mereka.

METODE

1) Tahap pertama : Tahap persiapan
Pada tahap pertama penyelenggaraan kegiatan Karate Kids Day tim mempersiapkan narasumber, menyusun konsep acara serta mendesain poster undangan kegiatan untuk para peserta.



Gambar 1. Poster Kegiatan

- 2) Tahap kedua : Tahap pelaksanaan
Tahap pelaksanaan dapat terbagi menjadi 2 :
- Pertama adalah tahap pengenalan, untuk peserta dapat belajar dasar tentang karate dari penjelasan sensei.
Kedua, adalah tahap praktikum yaitu para peserta mempraktikkan gerakan dasar karate.
- 3)Tahap Ketiga : Tahap evaluasi
Yaitu evaluasi berjalannya kegiatan oleh peserta

PEMBAHASAN

Temuan-temuan dari kegiatan karate Kids Day :

1. Mengetahui karate dasar

Tahap pengenalan adalah tahapan pengenalan mengenai makna dari karate kepada anak. Kemudian, *sensei* atau pelatih sabuk hitam memberikan himbauan kepada anak-anak mengenai pentingnya belajar karate dan manfaatnya bagi perkembangan siswa. Penjelasan disesuaikan dengan kebutuhan anak, yaitu dengan kata-kata yang sederhana dan mudah dimengerti anak. Seperti bagaimana karate mengajarkan tanggung jawab, sabar, konsisten dan ketaatan. Peserta mendengarkan dengan seksama penjelasan yang juga dilengkapi dengan contoh dari *sensei* dan murid karate Kenta Seishin Dojo Shinkyokusin.



Gambar 2. Sesi Pembuka Kate Kids Day



Gambar 3. Pengenalan Karate Dari Sensei



Gambar 4. Plank Melatih Kekuatan Otot (Punggung, dada, perut, bahu)



Gambar 5. Latihan Konsentrasi dengan Diam di Tempat

Pada tahap praktikum para peserta yaitu anak usia dini dan mahasiswa menerapkan gerakan dasar karate dan menyebutkan fungsinya yang dicontohkan oleh *senpai*. Teknik gerakan dasar ini terdapat gerakan seperti memukul (*tsuki*), menendang (*geri*), sentakan (*uchi*), berdiri (*dachi*) dan menangkis (*uke*). Salah satu gerakan yaitu *Hachiji-dachi*, juga dikenal

sebagai *yoi-dachi* adalah postur menunggu formal yang digunakan dalam beberapa gaya Karate. Pada praktik gerakan ini anak diajak bermain menunggu perintah atau belajar taat dan tenang. Anak diminta untuk diam di tempat setelah sensei mengatakan hitungan satu, dua, dan tiga dalam bahasa Jepang (*ichi, ni, san*). Anak-anak menunjukkan sikap taat saat mendengar perintah sensei untuk diam ditempat saat mendengar aba-aba. Saat praktikum peserta juga diajak untuk melakukan aktifitas fisik lain seperti *push-up* untuk mempekuat otot tangan dan perut. Semarak para peserta terlihat saat tahap praktikum dimana semua ikut meneriakkan hitungan dan mempraktikkan gerakan.

Saat sesi terakhir anak-anak diberikan waktu untuk dapat mempraktikkan kembali secara mandiri. Sehingga senpai tidak lagi memberi contoh, melainkan perintah. Anak yang dapat mempraktikkan dengan benar perintah sensei mendapatkan hadiah hiburan. Anak-anak terlihat berkonsentrasi mengingat gerakan dan perintah yang dilakukan sebelumnya.

2. Temuan berharga lain :

a. Pengembangan karakter Pendidikan karakter untuk

b. Sarat dengan pengembangan kesadaran ruang bagi anak Hal ini mengarah pada bagaimana anak belajar mengenai kecerdasan spasial (Serena L., dkk. (2020).

1)Arah

Anak-anak juga mengenal dan mempertajam ingatan tentang arah kanan, kiri, atas dan bawah, serta depan dan belakang, pada saat melakukan pergerakan yang diarahkan oleh sensei.

2)Jarak

Pada saat praktikum anak mengenal bagaimana memberi jarak antar orang dalam barisan.

3)Posisi tubuh terhadap sekitar Anak menyesuaikan posisi tubuh seperti berdiri, bersimpuh atau jongkok sesuai dengan area yang mereka pijak.

3. Hasil kuisioner kepuasan peserta

Didapati hasil evaluasi peserta mahasiswa yang mengisi formulir kepuasan peserta. Rata-rata jawaban dari peserta mengatakan bahwa para peserta mahasiswa puas dengan diadakannya kegiatan Karate Kids Day pada Kamis, 16 Mei 2024. Karena dirasa mampu memberikan inspirasi mengenai teknik

pelatihan keseimbangan motorik dan kognitif bagi anak usia dini. Kemudian, bagaimana teknik mengajak anak berkomitmen untuk taat terhadap aturan main, dan mengelola emosi.



Gambar 6. Mahasiswa Turut Mengikuti Arahan Sensei



Gambar 7. Foto Bersama Peserta Karate Kids Day

PENUTUP

Pada pelatihan karate dasar bagi anak usia dini dan para calon guru, terlihat adanya respon yang baik dari seluruh peserta. Semangat untuk dapat mempraktikkan dan menghafalkan gerakan karate, juga terlihat meningkat dari tahap awal hingga akhir. Sebagian besar peserta ingin menerapkan kegiatan ini sebagai latihan keseharian saat diberi pertanyaan oleh sensei pada sesi evaluasi. Walaupun terlihat melalahkan dan sulit dilakukan, pada praktiknya anak-anak menyukai hal yang dinamis seperti bergerak dan melakukan sesuatu. Sehingga kegiatan pelatihan karate dasar ini menjadi awal yang baik untuk anak-anak mengembangkan kemampuan motorik dasar dan melatih perkembangan emosional dalam kegiatan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Hendri, G. A., dkk. (2021). Pemanfaatan Tradisi Sumpah Karate Sebagai

- Sumber Belajar Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 9(3), 725-733, <https://doi.org/10.23887/jpku.v9i3.38533>
- Alang, A. Z. (2021). Problema Mental Anak Dalam Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 8(2), 184-195, <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v8i2.27679>
- Isharian, L., dkk. (2020). Penggunaan Gadget Dan Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Aisyah Bustanulathfal III Pare. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 36-40, <https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.62>
- Lee-Cultura S., et al. (2020). Embodied Interaction and Spatial Skills: A Systematic Review of Empirical Studies. *Interacting with Computers: a journal that addresses methodological and governance processes in UX*, 32(4), 331-366, <https://doi.org/10.1093/iwcomp/iwa023>
- Wulandari, E., dkk. (2018). Pengaruh Latihan Karate Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 01 Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News*, 3(1), 276-186, <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.789>
- Abdriyani. (2018). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Perspektif Ki Hajar Dewantara. *Dunia Anak: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 34-40, <https://doi.org/10.31932/jpaud.v1i1>
- Barnett, L. M., et al. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 46(11), 1663-1688, <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Piek, J. P., et al. (2008). The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability. *ELSEVIER : Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(5), 668-681. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002>
- Pemerintah Indonesia. 2010. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2010. Pengelolaan Dan Penyelenggaraan Pendidikan. Jakarta. Lembaran RI Tahun 2010, No. 17. Sekretariat Negara. Jakarta.