

PELATIHAN TAEKWONDO UNTUK MENANAMKAN NILAI-NILAI KARAKTER PADA SISWA SEKOLAH ALAM SAN-HIKMAH MALANG

Prabani Setio Hastorahmanto, Heristama Anugerah Putra, Lucia Ina Trisyanti*

Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Katolik Darma Cendika

Jl. Dr. Ir. H. Soekarno No.201, Klampis Ngasem, Kec. Sukolilo, Surabaya

*Email: lucia.ina@ukdc.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Sekolah Alam SAN-HIKMAH Malang ini yaitu melatih gerakan dasar taekwondo dalam mengembangkan karakter siswa-siswi SAN-HIKMAH. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk melihat apakah kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi salah satu peminatan bagi siswa-siswi dan juga untuk mengajarkan karakter yang sesuai dengan kecerdasan (ciri dari Sekolah SAN-HIKMAH) yaitu physical dan emotional. Metode pelaksanaannya yaitu memberikan pengajaran gerakan dasar taekwondo, siswa-siswi praktek gerakan tersebut. Kegiatan itu membuat siswa-siswi dapat membentuk karakter saling membantu satu sama lain, berinteraksi dengan sosial (orang baru), dan bagaimana anak fokus terhadap apa yang diajarkan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada siswa-siswi SAN-HIKMAH Malang ini yaitu agar anak-anak dapat lebih bersemangat dan fokus terhadap sesuatu, dimana siswa mendengarkan dengan sungguh – sungguh pelatih memberikan materi tendangan taekwondo.

Kata kunci: karakter, Taekwondo, Siswa-siswi, SAN-HIKMAH

PENDAHULUAN

Pendidikan formal adalah tempat dalam menuntut ilmu bagi siswa untuk memiliki prestasi dalam bidang akademik dan non-akademik. Sekolah Alam SAN-HIKMAH Malang ini juga terdapat pembelajaran tidak hanya akademik dalam kelas saja, tetapi juga ada olahraga sebagai pembelajaran non-akademik seperti pelatihan taekwondo (Fitasari 2019). Pelatihan taekwondo ini dapat dijadikan sekolah alam sebagai pembentukan karakter siswa-siswi SAN-HIKMAH. Sekolah Alam SAN-HIKMAH perlu dikembangkan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa-siswi sehingga seimbang.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea, yang menitikberatkan pada kekuatan kaki dan tangan. Kaki untuk tendangan menghancurkan, sedangkan tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan (Fachrezzy, 2021). Taekwondo ini merupakan olahraga beladiri yang melatih teknik tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, bantingan. Selain itu komponen lain yang didapatkan dari belajar Taekwondo yaitu koordinasi, ketrampilan, kecepatan, kekuatan otot, keseimbangan, postur, dan daya tahan (Tirtawirya, D. 2005). Taekwondo yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini, selain pembentukan karakter juga untuk merangsang otot siswa.

Pengabdian kepada masyarakat ini akan diajarkan berupa tendangan dan pukulan. Pada perkembangan jaman saat ini, pendidikan karakter siswa-siswi perlu dibentuk di sekolah sejak dini. Sehingga, saat siswa-siswi berbaur dengan masyarakat maka dapat mengimplementasikan nilai-nilai karakter dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pendidikan merupakan proses kehidupan dimana individu akan berkembang menjadi individu yang bermoral dan cerdas. Potensi yang dapat dikembangkan tidak hanya ketrampilan tetapi juga karakter, watak, kepribadian siswa-siswi menjadi lebih kreatif, mandiri, dan bertanggungjawab (Wardani, Pusari, and Wakhyudin 2019).

Pendidikan karakter memiliki peran strategis yang dilakukan oleh pemerintah melalui sekolah, masyarakat, dan keluarga dalam membangun karakter siswa-siswi (Roskina, S & Marhawati, B. 2019). Sekolah Alam SAN-HIKMAH ini melakukan pembentukan karakter dengan fokus pada 4 kecerdasan yaitu Physical, Emotional, Intellegence, dan Spiritual (PIES).

Pendidikan karakter memiliki tujuan untuk membentuk siswa-siswi menuju ke arah hidup, prinsip hidup yang lebih baik. Pendidikan karakter ini merupakan suatu pembelajaran untuk meningkatkan kualitas dari individu yang merupakan suatu proses dan hasil dari suatu pendidikan. Nilai pendidikan karakter bervariasi, yaitu jujur, disiplin, mandiri, percaya diri, rasa ingin tahu,

peduli sosial, lingkungan, komunikatif, bertanggungjawab, hormat dan sopan santun (Iswanto, F.H, dkk, 2021).

Sekolah Alam SAN-HIKMAH memiliki sistem pembelajaran berdasarkan tema, yang tiap hari berbeda-beda salah satunya tema "*healthy and art*". Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pelatihan taekwondo sebagai pembentukan nilai-nilai karakter siswa-siswi SAN-HIKMAH. Jadwal latihan taekwondo yang dilakukan dalam satu minggu yaitu satu kali latihan di hari kamis.

METODE

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelatihan taekwondo dalam menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa-siswi SAN-HIKMAH seperti wawancara dengan kepala sekolah dan staf pengajar sekolah alam itu. Selain itu tim bersama kepala sekolah dan staf pengajar melakukan diskusi dengan mitra dalam hal menentukan aktivitas yang akan dilatihkan pada siswa-siswi untuk mengajarkan nilai-nilai karakter.

Tahapan selanjutnya yang dilakukannya adalah mengumpulkan siswa-siswi SAN-HIKMAH mulai dari SD-SMA untuk pengenalan tim pengabdian kepada masyarakat ini pada siswa-siswi. Pengabdian kepada masyarakat kegiatan akan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Luaran yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan mutu sekolah alam SAN-HIKMAH ini dalam mengembangkan nilai-nilai karakter siswa-siswi yang kelak dapat diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai tanda bukti kepedulian mahasiswa terhadap masyarakat dalam mengembangkan dan menjaga kelangsungan berbagai proses kehidupan didalamnya. Kegiatan ini dilakukan dari bulan September 2023 – November 2023 dengan 6 kali pertemuan untuk melatih gerakan taekwondo. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan kegiatan dalam aksi mengabdikan di sekolah alam SAN-HIKMAH Malang ini terutama pada siswa-siswi, kepala sekolah dan staf pengajar SAN-HIKMAH, yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Dalam tahapan persiapan ini kegiatan dilakukan adalah kegiatan koordinasi, diskusi dengan pihak staf pengajar, kepala sekolah SAN-HIKMAH sebagai mitra yang memiliki tanggung jawab penuh dalam tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan dilakukannya wawancara dengan masyarakat sekitar untuk menggali informasi mengenai masalah generasi muda saat ini salah satunya pembentukan karakter siswa-siswi SAN-HIKMAH.

Kegiatan pembelajaran dan pelatihan dilakukan 4 kali bersama staff pengajar dan siswa-siswi SAN-HIKMAH agar lebih memahami gerakan dasar taekwondo dan mengajarkan karakter siswa.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pada tahap pelaksanaan yaitu dilakukan :

- a. Melakukan pemanasan dan stretching pada siswa-siswi sebelum melakukan gerakan dasar taekwondo.
- b. Melatih dua macam gerakan tendangan pada taekwondo yang diikuti oleh guru dan siswa-siswi SAN-HIKMAH.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan pada tahap evaluasi yaitu dilakukan:

- a. Tahap monitoring dan evaluasi yang dilakukan secara intensif ditiap 2 minggu sekali oleh pelatih (tim pengabdian masyarakat). Setiap minggu siswa melatih gerakan tendangan dan disaksikan oleh staff pengajar SAN-HIKMAH.
- b. Tiap setelah dilatih, maka akan ada bahan untuk siswa-siswi latihan. Dan tiap 2 minggu sekali akan dipraktekan hasil latihannya pada tim pengabdian kepada masyarakat.

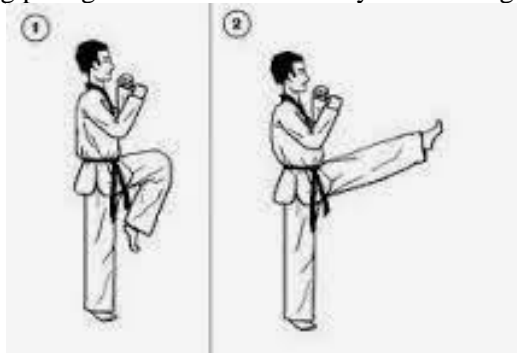
Kegiatan pelatihan yang diajarkan pada siswa-siswi SAN-HIKMAH yaitu beberapa gerakan berikut ini yaitu:

1. Kegiatan Pemanasan atau *Stretching* sebelum memulai Gerakan Dasar Taekwondo

Pemanasan dilakukan terlebih dahulu oleh tim pada siswa-siswi SAN-HIKMAH sebelum melakukan gerakan dasar taekwondo. Hal itu dilakukan agar terjadi interaksi dengan siswa-siswi, dan memberikan pengetahuan bahwa bela diri bukan untuk menyakiti sesama, tetapi untuk membela diri jika sedang menghadapi penjahat.

2. Kegiatan Gerakan Dasar Tendangan Taekwondo

Kegiatan dasar yang paling awal dari taekwondo yaitu tendangan (Gambar 1 dan 2).



Gambar 1. Gerakan Tendangan

Sumber: <https://garrcentre.blogspot.com/2015/11/teknik-dasar-tendangan-dalam-taekwondo.html>



Gambar 2. Gerakan dasar Tendangan

Sumber: <https://haloedukasi.com/tendangan-dalam-taekwondo>

3. Hasil Latihan Gerakan Dasar Tendangan Taekwondo

Setelah diberikan contoh gerakan maka siswa-siswi SAN-HIKMAH mempraktekan gerakan tersebut, dan juga saling berinteraksi dengan temannya, dan saling belajar gerakan tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak langsung dilakukan saat pertemuan pertama, sebab tim melakukan FGD (*focus group discussion*) bersama kepala sekolah SAN-HIKMAH dan staff pengajar baik secara langsung di Malang maupun secara offline (gambar 3 dan 4). FGD kami lakukan untuk lebih memahami karakter yang diinginkan dan metode pembelajaran di sekolah alam SAN-HIKMAH ini, agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai atau sejalan dengan program abdimas yang tim tawarkan, yaitu pembelajaran gerakan dasar taekwondo untuk anak-anak.



Gambar 3. FGD dengan kepala sekolah SAN-HIKMAH



Gambar 4. FGD dengan staff pengajar SAN-HIKMAH

Setelah FGD kami lakukan kami membuat timeline / schedule untuk pertemuan yang akan kami lakukan untuk pelatihan taekwondo ini, yaitu sebanyak 5 kali, tiap kali sesi 2 jam dan tiap 2 minggu sekali, hal itu ditentukan tingkat kebosanan siswa-siswi dan kondisi lapangan. Timeline kegiatan abdimas di SAN-HIKMAH tersusun berdasarkan tabel 1 berikut ini terkait pelatihan gerakan taekwondo ini yaitu:

Tabel 1. Timeline Kegiatan Abdimas di SAN-HIKMAH

No	Kegiatan	Tanggal
1	FGD bersama kepala sekolah dan Staff pengajar	2 September 2023
2	Memaparkan secara online by zoom untuk program kegiatan yang tim ajukan	13 September 2023
3	Pertemuan pelatihan pertama	30 September 2023
4	Pertemuan pelatihan kedua	14 oktober 2023
5	Pertemuan pelatihan ketiga	28 oktober 2023
6	Pertemuan pelatihan keempat	11 november 2023
7	Pertemuan pelatihan kelima	25 november 2023
8	Penutupan kegiatan pengabdian masyarakat	25 november 2023

Setelah melakukan FGD bersama kepala sekolah SAN-HIKMAH mulai pelatihan hari pertama yaitu diawali dengan pemanasan terlebih dahulu yang dilakukan oleh siswa-siswi dan staff pengajar SAN-HIKMAH (gambar 5 dan 6).



Gambar 5. Pemanasan Sebelum Latihan Taekwondo



Gambar 6. Lari di tempat sebagai bentuk pemanasan

Tim pengabdian kepada masyarakat untuk melatih taekwondo, membagi siswa-siswi SAN-HIKMAH Malang menjadi tiga kelompok, agar dapat secara bergiliran melakukan praktek gerakan dasar tendangan taekwondo. Siswa-siswi diminta untuk melatih tendangan (gambar 1 dan 2) dengan menendang target.



Gambar 7. Pembagian kelompok untuk memudahkan latihan

Tim pengabdian kepada masyarakat mulai memberikan contoh gerakan dasar taekwondo tendangan *Apchagi* (tendangan depan) dengan menggunakan target sebagai acuan tendangannya. Siswa-siswi SAN-HIKMAH mulai bergantian untuk mencoba atau mempraktekan gerakan tendangan *Apchagi* itu dengan didampingi oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dan tim memegang target tendangan yang disesuaikan dengan tinggi anak.



Gambar 8. Latihan/praktek tendangan Apchagi

Pelatihan gerakan dasar taekwondo ini memberikan pembelajaran saling peduli dengan sesama temannya, saling tolong menolong, berinteraksi satu sama lain, yang sudah bisa gerakannya mengajari teman yang lain yang belum bisa (gambar 9) . Saat pelatih memberikan gerakan kedua (gambar 10), siswa-siswi banyak yang memperhatikan dan antusias melakukan praktek gerakan tersebut.

Latihan gerakan dasar taekwondo ini dapat melihat minat siswa-siswi SAN-HIKMAH terhadap gerakan fisik, bagaimana anak-anak menjadi lebih semangat untuk berlatih.



Gambar 9. Pembentukan karakter saat latihan



Gambar 10. Memberi contoh Gerakan ke-2

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan 4 kecerdasan yang utama dimiliki oleh sekolah alam SAN-HIKMAH untuk dibentuk pada siswa-siswi. Kegiatan taekwondo ini dapat menerapkan 2 kecerdasan yang utama yaitu Physical, Emotional. Penutupan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup oleh pertunjukkan tarian dari siswa-siswi SAN-HIKMAH (gambar 12), hasil pelatihan taekwondo dipertunjukkan oleh siswa-siswi SAN-HIKMAH (gambar 12), dan para pelatih dari tim pengabdian kepada

masyarakat (gambar 11), selain itu ada dibuka oleh sambutan dari pemilik Yayasan SAN-HIKMAH (gambar 13), sebagai berikut:



Gambar 11. Pertunjukkan dari pelatih



Gambar 12. Pertunjukkan dari siswa-siswi SAN-HIKMAH



Gambar 13. Sambutan dari pemilik Yayasan SAN-HIKMAH

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di sekolah alam SAN-HIKMAH ini berupa kegiatan pelatihan gerakan dasar taekwondo sebagai salah satu peminatan anak-anak berkaitan dengan latihan fisik, dapat membantu mengembangkan karakter siswa-siswi SAN-HIKMAH. Karakter yang dapat terbentuk dari kegiatan itu yaitu sesuai dengan 2 karakter atau ciri khas dari sekolah alam SAN-HIKMAH, yaitu lebih mengembangkan atau berfokus pada Physical, Emotional.

Siswa dapat lebih bersemangat dalam mencoba hal baru, dan saling membantu sesamanya yang belum bisa mengikuti gerakan tersebut, dan mendengarkan sungguh-sungguh saat pelatih

mengajarkan gerakan dasar taekwondo, dan berusaha menyelesaikan tugas dari pelatih. Pelatihan taekwondo ini dapat menambah mutu dan nilai karakter pada siswa-siswi SAN-HIKMAH menjadi lebih semangat, kuat, mandiri.

Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dikembangkan lagi untuk memfasilitasi kegiatan bersama di sekolah alam SAN-HIKMAH dan agar waktu pelaksanaannya dapat lebih lama, sehingga dampak pengabdian kepada masyarakat dapat dirasakan oleh siswa-siswi SAN-HIKMAH terutama dapat memiliki nilai-nilai karakter yang berguna untuk kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitasari, Kartika. 2019. "Implementasi Ekstrakurikuler Taekwondo Dalam Menanamkan Karakter Disiplin Dan Karakter Mandiri Pada Siswa Kelas Atas PYP Al Firdaus WICS Surakarta." *Jurnal Skripsi*.
- Wardani, Devi Listya, Ratna Wahyu Pusari, and Husni Wakhyudin. 2019. "EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DALAM MENGEMBANGKAN KARAKTER KERJA KERAS." *Journal of Education Technology*. doi: 10.23887/jet.v3i3.21741.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Reginald. R., Nugroho. H. 2021. "Pendampingan Program Pembinaan Fisik Atlet Taekwondo Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (J-Abdi)*. Vol. 1. No. 6. Nopember 2021.
- Iswanto, F.H., Anggraeni, R., Kartikasari, R., Bahij. A. T., Kadarwati. S. 2021. "Pelatihan Bijak Bermedia Sosial sebagai Upaya Pendidikan Karakter pada Remaja". *Jurnal Abdimas* Vol. 25 No. 2. December 2021.
- Tirtawirya, D. 2005. "Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia" *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 1. No. 2. Juli 2005. Hal 195-211.
- Roskina, M. & Marhawati, B. 2019. "Penguatan Karakter Siswa Melalui Outbond dan Inbond di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Wumialo Kota Gorontalo" *Laporan Pengabdian Pada Masyarakat*. Universitas Gorontalo.