



Kickboxing Self-Defense Skills Training Model for Elementary Schools

Model Pelatihan Keterampilan Bela diri Kickboxing untuk Sekolah Dasar

¹Fantas Setyadi, ²Yusuf Panjiantariksa

STKIP Modern Ngawi, Indonesia

e-mail: ¹fantassetyadi@stkipmodernngawi.ac.id

Abstract

This study aim to develop a training model of self-defense technique in kickboxing elementary school children aged 9 to 12 years. The research method employed is development research, adapting the stages of Borg & Gall (1983,), which include: (1) information gathering, (2) data analysis(3) initial product development, and (4) expert validation and first-stage revision, (5) limited trials and revisions, (6) extended trials and second-stage revisions, and (7) final product development. The limited trials were conducted with students from the MIM 1 Nglencong Extracurricular Program and SD Negeri 1 Bendo, while the extended trials were carried out with students from the Jagir Village Kickboxing School, the Kauman Village Kickboxing School (training at SD Negeri 1 Bendo), and the Nglencong Kickboxing Association. Data were collected using several instruments: (1) interviews, (2) rating scales, (3) observation of model guidelines, and (4) guidelines effectiveness model. Data analysis employed both quantitative descriptive and descriptive of qualitative approaches. Final product the research consists of three training models: (1) cat and mouse, (2) fort, (3) gobak sodor. Based on expert evaluations, the model encompasses cognitive, affective, and psychomotor aspects, and therefore is declared feasible effective for implementation.

Keywords: kickboxing, model, elementary school children, training

Abstrak

Penelitian bertujuan membuat model latihan aspek keterampilan bela diri Kickboxing sesuai untuk anak yang sekolah dasar (usia 9 sampai dengan 12 tahun). Penelitian ini menggunakan metode pengembangan, dengan mengikuti langkah-langkah yang dikemukakan oleh Borg & Gall (1983): (1) mengumpulkan informasi, (2) menganalisis data, (3) membuat produk awal, (4) memperoleh masukan dari para ahli dan merevisi tahap pertama, (5) melakukan uji coba terbatas dan merevisi, (6) melakukan uji coba luas dan merevisi tahap kedua, dan (7) menyusun produk akhir. Uji coba terbatas dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler MIM 1 Nglencong dan SD Negeri 1 Bendo, sedangkan uji coba luas dilakukan terhadap siswa yang berlatih Kickboxing di Kampung Jagir, Desa Kauman, yang berlatih di SD Negeri 1 Bendo, serta anggota Ikatan Kickboxing Nglencong. Data dikumpulkan dengan menggunakan beberapa alat, sebagai: (1) wawancara, (2) skala penilaian, (3) panduan observasi model, dan (4) panduan penilaian keefektifan. Analisis ini data menggunakan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Penelitian menghasilkan tiga model pelatihan, yaitu: (1) kucing tikus, (2) benteng, dan (3) gobak sodor. Berdasarkan penilaian ahli,

keenam model tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, lalu kemudian psikomotorik, lalu dinyatakan menjadilayak dan efektif untuk digunakan.

Kata kunci: kickboxing, model, anak sekolah dasar, latihan



Licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

*Copyright (c) 2025 Fantas Setyadi, Yusuf Panjiantariksa

Pendahuluan

Prinsip dasar olahraga kickboxing adalah bela diri, yang terdiri dari serangan dan pertahanan. Kedua keterampilan ini sangat penting bagi seorang atlet kickboxing, karena memengaruhi kualitas mereka. Pertahanan seperti menghindar atau mengelak dari lawan untuk menangkis serangan adalah bagian penting dalam pertandingan kickboxing. Selain itu, serangan juga sangat penting bagi seorang atlet. Gerakan menyerang tidak hanya terbatas pada tendangan atau pukulan, tetapi cara seorang atlet menggunakan serta mengeksekusi pukulan atau tendangan juga penting.

Olahraga bela diri Kickboxing penting bagi anak usia 9 hingga 12 tahun karena membantu meningkatkan kesehatan fisik, seperti kekuatan tubuh, koordinasi gerak, dan kebugaran jantung. Selain itu, olahraga ini juga baik untuk kesehatan mental dan sosial, karena melatih disiplin, fokus, rasa percaya diri, sikap hormat, dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Bela diri juga mengajarkan cara melindungi diri dan menyelesaikan konflik secara tepat. Selain itu, olahraga ini bisa membantu anak menghabiskan energi secara positif dan mengurangi penggunaan gadget.

Prinsip dasar kickboxing adalah bela diri, yang terdiri dari serangan dan pertahanan. Kedua keterampilan ini krusial bagi seorang kickboxer karena memengaruhi performanya. Pertahanan, seperti menghindari atau menghindar dari lawan untuk menangkis serangan, merupakan bagian krusial dari pertandingan kickboxing. Selain itu, serangan juga krusial bagi seorang atlet. Gerakan menyerang tidak terbatas pada tendangan atau pukulan; penggunaan dan eksekusi pukulan atau tendangan oleh atlet juga krusial.

Di Indonesia, pelatihan kickboxing biasanya dimulai di sekolah. Sekolah adalah fondasi dan komponen penting dari instruksi kickboxing. Mengembangkan gerakan yang tepat yang disesuaikan dengan kebutuhan anak berdampak signifikan pada keterampilan dan kemampuan mereka. Setiap sekolah mempekerjakan pelatih dengan pendekatan yang berbeda untuk pelatihan gerakan, terutama untuk anak-anak sekolah dasar (usia 9 hingga 12 tahun). Hal ini terlihat dalam

wawancara selama kejuaraan antar-kamp di Kabupaten Ngawi, yang diadakan di Gedung Olahraga Bung Hatta pada tanggal 2-3 Maret 2024, dan dalam pertanyaan dari peserta dalam kursus pelatihan pelatih dasar pada tanggal 30 Juli 2024. Pelatih biasanya memberikan contoh latihan yang ditujukan untuk remaja atau orang dewasa, tetapi sebaliknya, contoh-contoh ini diberikan kepada anak-anak berusia 9 hingga 12 tahun. Hal ini menyebabkan anak-anak merasa bosan selama proses pelatihan. Kebosanan ini, yang muncul saat anak-anak memasuki masa pra-remaja dan remaja, ketika mereka seharusnya terlibat dalam olahraga kompetitif, membuat mereka enggan untuk melanjutkan sebagai atlet.

Materi yang diberikan kepada anak usia 9 sampai 12 tahun mengutamakan konsep kickboxing yang disampaikan melalui permainan. Tujuannya agar anak terlibat dalam aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kebutuhannya sekaligus memahami prinsip dasar kickboxing. Melihat permasalahan yang diuraikan, diperlukan suatu model latihan yang spesifik bagi anak usia sekolah dasar (9 - 12 tahun). Latihan yang tepat disesuaikan dengan karakteristik usia tersebut diharapkan dapat mendorong perkembangan kemampuan motorik dalam kickboxing. Adanya model yang tepat akan membantu instruktur dalam memecahkan permasalahan yang muncul, sehingga kebutuhan motorik anak, lalu dapat terpenuhi sesuai dengan karakteristik anak yang berusia sekolah dasar. Model latihan kemampuan motorik kickboxing bagi anak usia sekolah dasar merupakan solusi yang tepat atas kendala yang dihadapi oleh instruktur.

Kickboxing memiliki beberapa gerakan pelengkap. Gerakan-gerakan dalam kickboxing tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga menampilkan nilai artistik dan keindahan dalam cara mereka bergerak. Gerakan-gerakan ini terdiri dari (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) serangan lutut. Teori pembelajaran untuk usia 9 hingga 12 tahun, atau setara dengan siswa sekolah dasar, ideal untuk menjelaskan pentingnya belajar, bagaimana belajar terjadi, mengapa belajar itu penting, dan berbagai isu terkait pembelajaran.

Teori dalam belajar bagi anak yang sekolah dasar (usia 9 hingga 12 tahun) sangat penting untuk beberapa tujuan, yaitu (a) merencanakan kegiatan, (b) mendiagnosis masalah, (c) menilai hasil belajar, dan (d) menyediakan dasar penelitian. Kegiatan yang diberikan kepada anak harus didasarkan pada teori belajar dan temuan penelitian terkait gaya belajar anak. Hal ini juga penting untuk mengatasi berbagai permasalahan di kelas, seperti anak pemalu, anak yang menolak ditinggal sendiri oleh orang tua, atau

anak yang tidak patuh. Dalam situasi seperti itu, pendidik harus merujuk pada teori belajar, seperti teori pengkondisian klasik. Lebih lanjut, teori belajar berguna untuk menilai hasil belajar.

Pemahaman tentang teori pembelajaran sangat penting untuk merancang model pelatihan keterampilan gerak kickboxing. Hal terkait suatu studi bagaimana nak-anak mempersepsikan pelatihan serta pendekatan yang tepat dalam memberikan pelatihan sesuai dengan karakteristik anak usia 9 hingga 12 tahun.

Teori pembelajaran merupakan dasar penting untuk merancang, mengembangkan, dan mengimplementasikan proses pelatihan yang menggunakan media. Dengan memahami berbagai teori pembelajaran, kita dapat membantu membangun proses pembelajaran yang terstruktur, melakukan eksplorasi, menghasilkan hipotesis, dan memberikan penjelasan berdasarkan kebutuhan. Teori pembelajaran mengkaji hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar seseorang. Teori pembelajaran bersifat deskriptif, artinya menjelaskan bagaimana pembelajaran terjadi dalam diri seorang individu. Menurut Cohen (Rahman, 2006), pembelajaran adalah perubahan perilaku atau kemampuan yang terjadi seiring waktu dan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan atau kedewasaan individu. Berikut ini adalah beberapa teori pembelajaran yang dikembangkan oleh para ahli yang relevan dengan kebutuhan dan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam proses penelitian.

Cholik (2002), Olahraga adalah prses yang teratur yang mencakup berbagai kegiatan atau upaya untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi fisik dan rohani seseorang, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. Kegiatan tersebut berupa permainan, kompetisi, dan aktivitas fisik yang intensif, yang bertujuan untuk mencapai reaksi dan prestasi terbaik. Hal ini dilakukan demi membentuk manusia Indonesia yang utuh dan berkualitas sesuai nilai-nilai Pancasila. Menurut Giriwijoyo (2007), olahraga adalah serangkaian gerakan untuk kemampuan bergerak.

Olahraga juga berfungsi untuk menjaga dn meningkatkan kesehatan. Olahraga ini tidak bisa ditinggal lalu harus dilakukan terus-menerus. Menurut Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan (2000), olahraga adalah bentuk perilaku manusia yang unik. Tujuan dan arah latihan, termasuk waktu dan metode latihan, dilakukan secara khusus agar olahraga bisa menjadi bagian dari kehidupan. Olahraga merupakan bentuk tindak

lahir budaya yang berkontribusi kepada kesejahteraan. Ardlwinata (2006), olahraga tradisional adalah budaya yang diwarisi dari moyang oleh bangsa Indonesia. Kemudian Olahraga tradisional wajib memenuhi syarat : menjadi sebuah olahraga dan sebuah tradisional. Makna pertama berarti memiliki suatu tradisi berkembang beberapa lahirnya generasi, sedangkan makna kedua berkaitan dengan tradisi budaya bangsa secara lebih luas. Nilai-nilai budaya yang terkandung dalam olahraga tradisional antara lain penghargaan atas kerja keras untuk mencapai hasil terbaik, serta penghargaan atas prestasi orang lain. Olahraga tradisional harus dikembangkan untuk melestarikan budaya bangsa. Karena budaya adalah nilai luhur yang menjadi ciri khas bangsa Indonesia.

Dengan demikian, olahraga tradisional tidak akan punah akibat kemajuan teknologi atau diserap oleh bangsa lain. Penjelasan tentang teori yaitu olahraga tradisional menyatakan olahraga permainan tradisional adalah aktivitas serangkaian fisik yang melibatkan permainan yang tradisional, dilakukan secara beraturan, dan bertujuan. Tujuannya adalah untuk menjaga kebugaran dan melestarikan olahraga tersebut, serta memastikan kelangsungannya di tengah kemajuan teknologi dan perubahan zaman.

Artinya, permainan ini memiliki unsur menyerang dan bertahan. Pemilihan permainan tradisional harus selaras dengan tujuan utamanya, yaitu menanamkan nilai-nilai bela diri dalam olahraga kickboxing, dan dengan permainan yang sesuai kebutuhan kickboxing. Hal ini juga melibatkan komponen biomotorik yang dibutuhkan dalam pencak silat, memastikan permainan tersebut relevan dengan kebutuhan olahraga tersebut. Menurut Hariono (2006), komponen biomotorik dibutuhkan oleh olahraga kickboxing yaitu kecepatan, daya tahan, kelenturan, kekuatan, dan koordinasi.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga dalam jangka waktu tertentu. Kecepatan kemampuan otot ataupun sekelompok otot untuk merespons rangsangan dengan cepat. Kecepatan ditentukan oleh panjang langkah dan langkah yang diambil. kelenturan adalah kemampuan melakukan berbagai gerakan pada satu maupun beberapa sendi. Secara umum, kekuatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengatasi beban. Ada dua jenis koordinasi: koordinasi dan koordinasi khusus. Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengoordinasikan dan mengelola gerakan selama gerakan

yang anggun. Koordinasi khusus adalah kemampuan untuk mengoordinasikan gerakan berbagai bagian tubuh dengan cara yang menyenangkan.

Bermain merupakan cara bagi anak untuk memenuhi tiga kebutuhan: fisik, emosional, dan belajar. Anak-anak yang sering bermain dengan teman sebaya biasanya lebih siap dan lebih dewasa dalam menghadapi pelajaran yang lebih menantang. Tidak semua memahami yang sama dengan arti sebuah bermain, karena istilah tersebut digunakan secara longgar dan dapat mengaburkan maknanya. Bermain adalah yaitu sebuah tindakan dilakukan ketika untuk mencari kesenangan, bukan memperhatikan akhirnya. Bermain dilaksanakan sukarela, tidak tertekan. Menurut Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan (2000), bermain adalah sesuatu yang muncul dari naluri dan kodrat manusia, termasuk pada anak-anak, dan merupakan bagian dari kebutuhan sosial dan biologis mereka.

Bermain pada hakikatnya adalah aktivitas yang dilakukan secara sukarela, tanpa ada unsur paksaan, dan umumnya dilakukan di waktu luang. Meskipun terlihat sederhana, bermain ternyata mengandung nilai-nilai edukatif yang penting, sehingga kerap dijadikan sarana untuk pengembangan diri yang komprehensif. Manfaat tersebut mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan moral, yang kesemuanya berkontribusi bagi perkembangan alami dan sehat seorang individu. Menurut Hizinga (dalam Soetoto, 1999), bermain merupakan suatu tindakan yang dilakukan berdasarkan keinginan sendiri, dalam batasan waktu dan tempat tertentu, serta disertai dengan perasaan yang menyenangkan. Sejalan dengan pemahaman ini, beberapa teori mencoba menjelaskan alasan di balik kecenderungan anak-anak untuk bermain. Para ahli, seperti yang dikutip Soetoto (1999), mengemukakan berbagai perspektif. Teori energi berlebih dari Hebert Spencer berpendapat bahwa anak-anak memiliki cadangan energi yang harus dikeluarkan, dan bermain adalah sarana untuk melepaskan kelebihan energi tersebut. Sementara itu, teori rekreasi yang dikemukakan Schaller dan Lazarus melihat bermain sebagai bentuk kesenangan yang bertujuan untuk bersantai dan menikmati diri, bukan untuk bekerja; aktivitas ini dilakukan untuk memulihkan energi fisik dan mental setelah lelah beraktivitas. Teori atavisme Stanley Hall memberikan sudut pandang yang unik dengan menyatakan bahwa bermain merupakan bentuk pengulangan dari kehidupan nenek moyang; perkembangan bermain anak seperti meniru peran sebagai pemburu, petani, atau pedagang, disebabkan oleh jiwa anak yang mewarisi sifat leluhur atau karena pikirannya selaras dengan manusia di masa lampau. Di sisi lain, teori persiapan

atau latihan dari Groos berargumen bahwa bermain adalah bentuk latihan bagi anak untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan dewasa, misalnya anak perempuan yang bermain boneka untuk berlatih menjadi ibu yang akan mengasuh anaknya kelak.

Metode penelitian

Penelitian yang digunakan ini menggunakan suatu metode penelitian kemudian pengembangan, yaitu metode kemudian digunakan menciptakan suatu hal spesifik lalu menguji efektivitasnya. Tujuan dalam penelitian yaitu adalah menciptakan model pelatihan keterampilan kickboxing yang cocok untuk anak-anak (usia 9 hingga 12 tahun), yang sama antara dengan anak-anak yang sekolah dasar.

Menurut Borg & Gall (1983), penelitian dan pengembangan adalah sesuai proses pengembangan dan validasi produk di bidang pendidikan, seperti buku atau CD pembelajaran, serta proses seperti metode pengajaran atau perencanaan sebuah pembelajaran antaranya.

Tiga pusat kickboxing di Kabupaten Ngawi: MIM 1 Nglencong, sebuah sekolah dasar negeri, dan Kamp Kickboxing Nglencong. Penelitian berlangsung selama dua bulan, dari Juni hingga Juli 2024.

Proses pengembangan mencakup beberapa tahap: pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, pengujian awal, penyempurnaan, pengembangan produk utama, uji lapangan, rilis ulang, pengembangan produk fungsional, pengujian produk fungsional, dan penyempurnaan produk akhir.

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini bersifat kualitatif dan kuantitatif.

Data kualitatif didapat oleh (a) wawancara guru, (b) permasalahan atau kelemahan yang dirasakan para ahli dalam model pembelajaran, dan (c) saran yang diberikan oleh para ahli. Data kuantitatif diperoleh dari (a) evaluasi ahli terhadap proyek produk, (b) surat observasi dari pelatih, ahli, dan pemangku kepentingan lainnya, dan (c) surat evaluasi efektivitas produk.

Ini diperlukan untuk evaluasi suatu model pelatihan kickboxing untuk anak yang berusia (9 hingga 12 tahun). Awalnya, pengumpulan data menggunakan teknik yang digunakan adalah wawancara, yang melibatkan komunikasi langsung dengan orang-orang yang terlibat dalam penelitian.

Menurut Hadari & Martini (2006), komunikasi langsung merupakan metode pengumpulan data melalui komunikasi langsung yang disampaikan secara lisan. Skala

penilaian digunakan untuk menilai model pelatihan kickboxing sebelum melakukan uji coba dengan skala yang kecil. Beberapa ahli sepakak dan menilai model pelatihan kickboxing untuk anak usia 9 hingga 12 tahun memenuhi kriteria skala penilaian, model tersebut dapat diuji dalam skala kecil. Skala ini memiliki dua kategori: "Ya" dan "Tidak". Saat menggunakan skala ini, jika terdapat indikasi atau elemen dari kategori data tertentu, para ahli akan menandai "Ya" dengan tanda centang (✓) jika sesuai, dan "Tidak" jika tidak sesuai. Jika "Ya" dinyatakan skor 1 (satu), akan tetapi "Tidak" dinyatakan, mendapat skor kosong (nol).

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang muncul setelah suatu peristiwa terjadi (Nawawi & Hadari 2006). Dalam proses ini, peneliti mengamati dan mencatat menggunakan daftar periksa dan perangkat elektronik, seperti perekam video. Tujuan penggunaan alat-alat ini adalah untuk memastikan pengamatan yang lebih objektif dan akurat terhadap subjek yang diteliti. Sebelum membuat daftar periksa, peneliti harus memahami variabel penelitian secara menyeluruh, termasuk unsur-unsur yang terkandung dalam gejala-gejala yang ada. Beberapa gejala kemudian unsur-unsurnya tersusun berurutan ke dalam sebuah daftar yang berfungsi sebagai pedoman untuk mengklasifikasikan data yang diamati, terlepas dari apakah gejala tersebut muncul dalam situasi tertentu atau tidak (Nawawi & Hadari 2006).

Alat bantu digunakan untuk membuat penelitian lebih efektif. Menurut Nawawi & Hadari (2006), observasi tidak langsung sering digunakan ketika suatu peristiwa hanya terjadi satu kali atau tidak berulang, bahkan dalam waktu singkat. Peneliti membutuhkan alat bantu elektronik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penggunaan alat bantu tersebut dapat membantu peneliti memastikan bahwa informasi yang diperoleh akurat. Alat bantu seperti handycam digunakan untuk merekam setiap kegiatan secara lengkap dengan keadaan terjadi. Alat digunakan juga sangat mempengaruhi dari hasil yang diteliti, oleh itu peneliti perlu berkolaborasi bersama para ahli dalam pengoperasiannya. Sudut pandang dan jumlah dari kamera tersebut ditentukan peneliti agar hal-hal yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

Analisis deskriptif ini menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Analisis deskriptif yang kuantitatif berguna menganalisis dua jenis data, antarlain: (a) berupa nilai yang diberikan oleh pakar atau spesialis terhadap model pelatihan sebelum uji coba

dilakukan, dan (b) data hasil observasi dari pakar atau spesialis mengenai model pelatihan. Pada saat yang sama, analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (a) data masukan dan kelemahan protokol pelatihan, pra- dan pasca-uji. Model pelatihan dianggap siap untuk pengujian minimal jika pakar atau ahli memverifikasi semua item dan memberikan nilai 1 (satu) pada kolom yang sesuai. Jika teknisi atau teknisi menganggap item klasifikasi tidak sesuai, dengan metode penandaan (✓) yang digunakan, yaitu dengan memberikan nilai 0 (nol), maka model pelatihan perlu ditinjau dan direvisi. Hasil observasi yang baik diberi nilai 1 (satu), sedangkan hasil observasi yang kurang baik diberi 0 (nol).

Skor untuk setiap item yang telah di observasi kemudian di jumlah, lalu totalnya dikonversi untuk menentukan kategorinya. Konversi dilakukan sesuai standar Penilaian Tolok Ukur (PAP). Kriteria penilaian yang digunakan berbentuk skor, untuk lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Konversian Acuan Patokan

Rentang Skor	Kategori	
80% - 100%	A	Sangat Bagus
70% - 79%	B	Bagus
60% - 69%	C	Cukup Bagus
45% - 59%	D	Tidak cukup Bagus
< 44%	E	Sangat Tidak cukup Bagus

Hasil dan Pembahasan

Permainan Kucing Tikus Tradisional

Para ahli yang telah mempelajari permainan kucing dan tikus telah menilainya sebagai sangat baik. Banyak ahli setuju dan merasa bahwa model ini sangat efektif dalam memenuhi kebutuhan kickboxing, seperti komponen biomotor yang meliputi *strength, endurance, speed, flexibility*, dan koordinasi. Menurut Usman (2023), selain teknik dasar komponen penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan tidak bisa dipisahkan dengan olahraga prestasi karena salah satu kebugaran jasmani. Model latihan permainan ini mampu berkembang hal afektif, contohnya menanamkan sikap *attack* dan *deffed* yang esensial pada kickboxing. Dalam ranah kognitif, model ini membantu anak-anak menemukan ide-ide baru, pengalaman-pengalaman baru, dan memahami cara mempertahankan kemenangan. Anak-anak juga belajar cara mempertahankan kemenangan dan cara mencari kemenangan.

Model ini dapat menumbuhkan kerja sama, keberanian dalam menyerang, dan kemampuan untuk memasuki lingkaran, yang membantu mengembangkan sikap menyerang pada anak-anak. Sementara itu, anak-anak belajar cara bertahan ketika menjaga tikus yang dikejar kucing. Berdasarkan hasil penelitian, setelah menjalani proses uji coba, pengujian draft, dan analisis, model ini dianggap cocok melatih fisik bagi anak-anak umur (9 hingga 12 tahun) dalam olahraga kickboxing.

Permainan Tradisional Bentengan

Para ahli yang telah mempelajari model Bentengan telah menilainya dalam kategori sangat baik sesuai hasil. Ahli menilai latihan dengan model permainan tersebut efektif dalam memenuhi fisik olahraga kickboxing, termasuk komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi. Dalam permainan ini memiliki unsur serangan kemudian pertahanan, saat penerapannya anak tampak kompetitif dan merasa senang tanpa merasa dipaksa. Model ini juga mampu dengan baik untuk domain kognitif, menghasilkan hal anyar, mendapatkan hal, dan mengasah kemampuan berpikir anak-anak ketika menghadapi berbagai masalah di lapangan. Pendapat ini sesuai dengan penelitian Mulyaningsih (2023) bahwa permainan Tradisional bentengan juga dapat melatih strategi kapan harus menyerang dan kapan strategi harus bertahan. Dengan cara ini, anak-anak mampu memecahkan masalah sesuai aturan yang berlaku. Model Bentengan memiliki prinsip permainan yang sama dengan kickboxing. Selain itu, model ini juga memiliki kesamaan dalam unsur-unsur, yaitu bahwa Bentengan menjadi permainan tradisional harus dilestarikan. Hal ini dengan olahraga kickboxing. Permainan Bentengan hampir seluruhnya kesamaan dengan kickboxing, yaitu (a) olahraga, (b) budaya, (c) bela diri.

Analisis Data Permainan Tradisional Gobak Sodor

Penilaian para ahli menunjukkan bahwanya latihan tersebut masuk dalam kategori sangat baik. Latihan jenis ini sangatlah efektif dalam mencapai yang diinginkan. Para ahli anak usia dini mampu menjelaskan permainan model ini sangat baik dilakukan dalam suatu pembelajaran keterampilan olahraga kickboxing. Para ahli sepakat bahwa model ini sangat efektif dalam mengembangkan kebutuhan kickboxing, seperti komponen biomotorik kekuatan, daya tahan, *speed*, *fleksibilitas*, dan koordinasi.

Selain itu, model ini juga dapat mengembangkan aspek emosional, seperti yang dijelaskan oleh Masganti (2021) permainan gobak sodor dapat menanamkan sikap jujur,

toleransi, disiplin kerja kesar, mandiri tanggung jawa dan persahabatan/komunikatif pada anak usia sekolah dasar. yang diperlukan dalam kickboxing. Model ini juga bisa memupuk aspek kognitif, misalnya munculnya ide-ide baru, mengalami sesuatu yang baru, dan terutama memahami cara anak-anak mempertahankan serta mempertahankan kemenangan. Model ini tidak hanya tentang bagaimana anak-anak mempertahankan kemenangan, tetapi juga bagaimana mereka mencari kemenangan tersebut. Ada kesamaan antara model gobak sodor dan kickboxing dalam hal jenis gerakan serta konsep permainan, yang menunjukkan hubungan yang erat di antaranya. Disimpulkan bahwa model ini sangat cocok untuk melatih keterampilan gerak kickboxing pada anak-anak sekolah dasar.

Kesimpulan

Kesimpulan harus memberikan gambaran yang jelas tentang kontribusi dan arah penelitian selanjutnya. Para ahli menguji model pelatihan ini melalui dua uji coba dan menilai efektivitasnya menggunakan skala penilaian. Mereka memberikan skor di atas 80%. Ini berarti model permainan tradisional layak dan dianggap sangat efektif untuk model pelatihan olahraga kickboxing untuk sekolah dasar (usia 9 hingga 12 tahun). Hasil penelitian ini berupa CD dan buku panduan pelaksanaan permainan. Buku ini berisi enam permainan: (a) kucing dan tikus, (b) benteng, dan (c) gobak sodor. Para peneliti merekomendasikan pelatihan ini untuk anak-anak sekolah dasar (usia 9 hingga 12 tahun) karena sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka dalam kickboxing. Penyebaran hasil penelitian ini memberikan penilaian standar bagi anak-anak yang sedang bermain, sehingga pelatih dapat menilai kemampuan mereka dalam keterampilan kickboxing.

Referensi

- Ardiwinata, A. A., dkk. (2006). *Kumpulan permainan rakyat olahraga tradisional*. Cerdas Jaya.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). Longman.
- Cholik, M. T. (2002). *Gagasan-gagasan pendidikan jasmani dan olahraga*. University Press Book G. Inc.
- Giriwijoyo, S. (2007). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: Ilmu Keguruan Ilmu Pendidikan Bandung.
- Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan. (2000). *Ilmu keolahragaan dan pengembangannya*. Departemen Pendidikan Nasional.

- Masganti, S. (2021). *Optimalisasi kecerdasan majemuk anak usia dini dengan permainan tradisional*. Prenada Media.
- Mulyaningsih, N. N. (2023). *Etnofisika dalam seri permainan tradisional*. Syiah Kuala University Press.
- Nawawi, H., & Hadari, M. (2006). *Instrumen penelitian bidang sosial*. Gajah Mada University Press.
- Rahman, H. A. (2011). *Kontribusi pembelajaran motorik dalam meningkatkan kualitas jasmani menuju pengembangan sumber daya manusia* [Pidato Pengukuhan Guru Besar]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soetoto, P. (1999). *Permainan anak, tradisional dan aktivitas ritmik*. Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2002). *Metode melatih fisik petenis*. FIK UNY.
- Usman, A. (2023). *Kajian ilmu keolahragaan dan kesehatan*. Nasya Expanding Management.