



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI KLUB TAEKWONDO  
DI KABUPATEN SEMARANG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh  
**Nabella Hendriastuty Nataningrat**  
6101412091  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Nabella Hendriastuty Nataningrat.** 2016. *Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1 Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd., dan Pembimbing 2 Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

**Kata Kunci:** Pembinaan, Prestasi, Klub Taekwondo.

Latar belakang pembinaan prestasi taekwondo di Kabupaten Semarang dikatakan sangat berkembang, terbukti dengan prestasi yang diraih setiap kompetisi. Rumusan masalah dalam penelitian ini terfokus pada bagaimana pembinaan prestasi klub Taekwondo di Kabupaten Semarang tahun 2016. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan prestasi klub Taekwondo di Kabupaten Semarang tahun 2016.

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan sampel pengurus cabang Taekwondo Indonesia Kabupaten Semarang, klub Pemuda Ambarawa Taekwondo, klub *Ghostbuster Taekwondo Academy* dan klub *Speed Taekwondo*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada sumber data yang berupa informan yaitu pengurus Taekwondo Indonesia Kabupaten Semarang, pengurus klub, pelatih dan atlet. Sebagai dokumen atau bukti berupa piagam, sertifikat, foto, struktur kepengurusan dan lain-lain.

Hasil penelitian taekwondo di Klub Kabupaten Semarang tahun 2016 meliputi: 1) Pembinaan prestasi di klub taekwondo Kabupaten Semarang sudah melalui tahapan pemasalan, pembibitan, dan prestasi atlet, 2) pengetahuan dan pribadi pelatih yang menangani atlet menuju prestasi memiliki sertifikat kepelatihan, 3) kondisi atlet meliputi bakat dan motivasi dari diri sendiri, pelatih maupun dukungan dari luar, 4) fasilitas fisik maupun fasilitas non fisik untuk sarana belum semua memadai, 5) kepengurusan organisasi mempunyai tujuan dan strukture organisasi yang tersusun dengan baik, 6) Sumber dana pembinaan yang dikelola berasal dari APBD Kabupaten Semarang, bantuan KONI dan dana mandiri.

Kesimpulan dalam penelitian pembinaan prestasi masih ada yang harus dikembangkan agar prestasi lebih meningkat. Saran pemasalan alangkah baiknya melalui media masa juga, agar lebih menarik. Peran pelatih untuk meningkatkan program latihan sebaiknya lebih diperhatikan demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif. Atlet harus mampu mengatur jadwal latihan dan jadwal sekolah agar tidak ada hal yang mengganggu pembinaan. Kepengurus organisasi olahraga hendaknya disesuaikan antara bidangnya. Sumber dana yang dikelola setiap klub hendaknya dilakukan secara terbuka kepada atlet agar tidak ada yang beranggapan negatif mengenai pendanaan. Fasilitas yang ada di klub taekwondo Kabupaten Semarang hendaknya memperhatikan fasilitas fisik sesuai kebutuhan dan melakukan perawatan sarana prasarana yang dimiliki dengan baik sehingga tidak ada alat olahraga yang rusak.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Nabella Hendriastuty Nataningrat

NIM : 6101412091

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo  
Di Kabupaten Semarang Tahun 2016.

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

2016

Yang menyatakan,



Nabella Hendriastuty Nataningrat

NIM 6101412091

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Yang Mengajukan



Nabella Hendriastuty Nataningrat  
NIM. 6101412091

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Iwang Setiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197508252008121001



6/10 2016

Dr. H. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 195910191985031001

Menyetujui,

Kajur/Kaprodi PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109091988031002

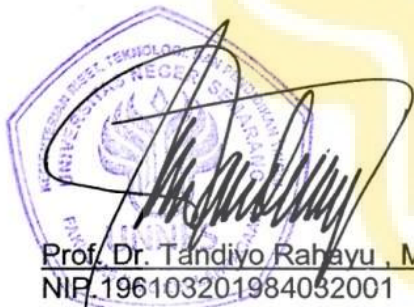
27/10 2016

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nabella Hendriastuty Nataningrat NIM 6101412091 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul " Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016 " telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 23 November 2016

Panitia Ujian :

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd  
NIP.196103201984032001


Sekretaris



**PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
**JURUSAN PJKR - FIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP.195903151985031003

Dewan Penguji

- 
1. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Ketua)  
NIP.196706101992032001
2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP.197508252008121001
3. Dr. H. Harry Pramono, M.Si. (Anggota)  
NIP.195910191985031001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. Ketika kita menunda-nunda, ingatlah bahwa hidup terus berjalan. (Seneca)
2. “Barang siapa yang bersungguh-sungguh, maka akan mendapatkan hasilnya.” (HR. Bukhari Muslim)



### Persembahkan :

1. Yang tercinta kedua orang tua saya,  
Bapak Hendro Saptanto dan Ibu Ninik  
Fudji Astuti, terima kasih atas do'a dan  
dukungan bapak ibu selama ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing utama dan Bapak Dr. H. Harry Pramono, M.Si selaku Dosen Pembimbing kedua yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen beserta staff karyawan tata usaha jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
6. Bapak Drs. Hendro Saptanto dan ibu Ninik Fudji Astuti, kakakku Novieta Hendriastuty Nataningrat, adikku Zharra Hendriastuty Nataningrat, Farhana Hendriastuty Nataningrat, Shavinna Hendriastuty Nataningrat dan seluruh

keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

7. Pengurus TI Kabupaten Semarang, *dojang* Pemuda Ambarawa, *dojang Ghosbuster Taekwondo Academy*, *dojang Speed Taekwondo* yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian.
8. Teman-temanku PJKR/PGPJSD 2012 dan semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Sahabatku Dewi, Ita, Bunga, Malvin, Faradhita dan Palupi yang saling memberi semangat dan motivasi.

Atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.



UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

2016

Penulis



# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Fokus Masalah .....	6
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	9
2.2 Landasan Teori .....	10
2.2.1 Pembinaan Prestasi .....	10
2.2.1.1 Permasalahan .....	11
2.2.1.2 Pembibitan .....	12
2.2.1.3 Prestasi .....	13
2.2.2 Faktor Pendukung Prestasi .....	13
2.2.2.1 Faktor Internal .....	14
2.2.2.2 Faktor Eksternal .....	15
2.2.3 Aspek-Aspek Pembinaan Prestasi .....	17
2.2.3.1 Fisik .....	17
2.2.3.2 Ketrampilan Teknik .....	20
2.2.3.3 Ketrampilan Taktik .....	22
2.2.3.4 Ketrampilan Mental .....	23
2.2.4 Program Pembinaan .....	25
2.2.4.1 Sistem Pelatihan .....	26
2.2.4.2 Tujuan Latihan .....	26
2.2.4.3 Prinsip Latihan .....	26
2.2.4.4 Program Latihan .....	28
2.2.4.5 Pentahapan Latihan .....	32

2.2.5	Bela Diri Taekwondo.....	33
2.2.5.1	Pengertian Beladiri .....	33
2.2.5.2	Pengertian Taekwondo.....	34
2.2.5.3	Gerak Dasar Taekwondo .....	35
2.2.5.4	Peraturan Pertandingan.....	38
2.2.5.5	Kontestan.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Pendekatan Penelitian .....	42
3.2	Lokasi Dan Sasaran Penelitian.....	43
3.3	Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data.....	43
3.3.1	Instrumen Penelitian .....	43
3.3.2	Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	47
3.4.1	Objektivitas.....	47
3.4.2	Keabsahan data .....	48
3.5	Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	Permasalahan, Pembibitan dan Prestasi Atlet.....	53
4.1.2	Pengetahuan dan Pribadi Pelatih.....	56
4.1.3	Kondisi Atlet Meliputi Bakat dan Motivasi.....	60
4.1.4	Fasilitas yang Mendukung.....	61
4.1.5	Sumber Dana yang Dikelola .....	64
4.1.6	Kepengurusan Organisasi.....	66
4.2	Pembahasan.....	68
4.2.1	Permasalahan, Pembibitan dan Prestasi Atlet.....	68
4.2.2	Pengetahuan dan Pribadi Pelatih.....	70
4.2.3	Kondisi Atlet Meliputi Bakat dan Motivasi.....	71
4.2.4	Fasilitas yang Mendukung.....	72
4.2.5	Sumber Dana yang Dikelola .....	72
4.2.6	Kepengurusan Organisasi.....	73
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	74
5.2	Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>77</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>		<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Kejuaraan Taekwondo Tahun 2014-2016 .....	3
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	43
3. Kisi-kisi Instrumen Wawancara .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan .....	10
2. Faktor Pendukung Prestasi.....	14



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi.....	79
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	80
3. Surat Ijin Melaksanakan Observasi .....	81
4. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian.....	82
5. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian.....	83
6. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian.....	84
7. Surat Ijin Pengantar Melaksanakan Penelitian Di Klub .....	85
8. Surat Ijin Pengantar Melaksanakan Penelitian Di Klub.....	86
9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	87
10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	88
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	89
12. Struktur Organisasi Pengcab TI Kabupaten Semarang .....	90
13. Data Prestasi Atlet Tahun 2014/2015.....	91
14. Kisi-kisi Instrumen Wawancara	
1) Kisi-kisi Instrumen Wawancara pengcab TI .....	93
2) Kisi-kisi Instrumen Wawancara pelatih .....	95
3) Kisi-kisi Instrumen Wawancara atlet.....	97
4) Kisi-kisi Instrumen Wawancara pengurus .....	99
15. Hasil Wawancara	
1) Hasil Wawancara dengan Pengcab TI.....	100
2) Hasil Wawancara dengan pelatih Pemuda Ambarawa .....	103
3) Hasil Wawancara dengan pelatih <i>Ghosbuster</i> .....	106
4) Hasil Wawancara dengan pelatih <i>Speed</i> .....	108
5) Hasil Wawancara dengan atlet Pemuda Ambarawa.....	113
6) Hasil Wawancara dengan atlet Pemuda Ambarawa.....	115
7) Hasil Wawancara dengan atlet <i>Ghosbuster</i> .....	117
8) Hasil Wawancara dengan atlet <i>Ghosbuster</i> .....	120
9) Hasil Wawancara dengan atlet <i>Speed</i> .....	122
10) Hasil Wawancara dengan atlet <i>Speed</i> .....	123
11) Hasil Wawancara dengan pengurus Pemuda Ambarawa...	124
12) Hasil Wawancara dengan pengurus <i>Ghosbuster</i> .....	127

13) Hasil Wawancara dengan pengurus <i>Speed</i> .....	131
16. Sertifikat Pelatih .....	133
17. Piagam Atlet .....	138
18. Dokumentasi .....	141
19. Program Latihan .....	158



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dunia olahraga saat ini berkembang sangat pesat. Hal ini dapat saya ketahui dari banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, baik anak-anak, wanita dewasa, pria dewasa maupun orang tua. Dengan tujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan sesuai situasi dan kondisi masing-masing individu. Misalnya, untuk pendidikan, untuk menjaga kesehatan, untuk proses penyembuhan, untuk hiburan, dan untuk mencapai prestasi.

Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang berpengaruh dalam kehidupan manusia agar terbentuk menjadi manusia yang cakap, trampil serta memiliki kesegaran jasmani dan mental yang baik. Orang yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis. Hal ini merupakan suatu program dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia. Usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia semakin ditinjau karena peran olahraga sangat besar dalam membangun dan meningkatkan potensi sumber daya manusia. Maka, usaha tersebut tidak lepas dari adanya pembinaan prestasi olahraga.

Pembinaan dan pembibitan olahraga merupakan permasalahan penting yang harus mendapat perhatian. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Taekwondo Indonesia (TI) sebagai induk organisasi Taekwondo di Indonesia dalam rangka meningkatkan prestasi berusaha memajukan olahraga taekwondo dengan mengadakan kompetisi atau pertandingan, dan pemilihan bibit pemain berprestasi baik melalui ekstrakurikuler di sekolah maupun di klub-klub. Pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui klub-klub olahraga dan di sekolah. dengan sistem ini memang diperlukan peran aktif dari masyarakat sendiri untuk mampu menampung minat dan bakat olahraga baik anak-anak, remaja maupun orang tua ditempat tersebut. Sistem pembinaan melalui club sangat cocok untuk daerah atau wilayah yang memasyarakatnya sudah maju dan mempunyai partisipasi aktif dalam keolahragaan seperti di Kabupaten Semarang.

Taekwondo Kabupaten Semarang mulai berkembang seiring dengan adanya *dojang* Pemuda Ambarawa, *Ghostbuster Taekwondo Academy*, dan *Speed Taekwondo*. Dalam pembinaan olahraga di Kabupaten Semarang tidak hanya mengendalikan klub-klub olahraga dalam pembinaan taekwondo. Untuk memajukan prestasi olahraga dan mencari bibit-bibit baru, banyak *dojang* atau klub olahraga membuka ekstrakurikuler di sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Semarang, seperti SMP Negeri 1 Ungaran, SMP Negeri 2 Ungaran, SMP Negeri 1 Bergas, SMP Negeri 5 Ambarawa, SMA Negeri 1 Ungaran, SMA Negeri 2 Ungaran, SMA Negeri 1 Pringapus dan SMA Negeri 1 Ambarawa.



Taekwondo di Kabupaten Semarang mengalami perkembangan, hal ini ditunjukkan keikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan 2 tahun terakhir dengan melibatkan atlet di Klub Kabupaten Semarang. Berikut contoh nama atlet yang pernah meraih prestasi Gemilang:

Tabel 1. Hasil Kejuaraan Taekwondo Kabupaten Semarang Tahun 2014-2016

NO	NAMA	Dojang	KATEGORI	PRESTASI
1	KENYA KOMALA PRANA PRASETYA	Pemuda Ambarawa	POOMSAE	JUARA 1 SALATIGA OPEN 2015
				JUARA 1 WALIKOTA JOGJA 2015
				JUARA 1 UNS NASIONAL 2015
				JUARA 2 MOK'S OPEN 2016
2	AHMAD SYAIFULLAH MASLUL	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 3 MOK'S OPEN 2016
				JUARA 3 SALATIGA OPEN 2015
				JUARA 3 WALIKOTA MAGELANG 2015
3	CLARISSA SANDRA DANUTA	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 2 POPDA PROVINSI 2016
				JUARA 3 PMS 2016
4	RONA ZAHRO HAMID	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 3 MOK'S OPEN 2016
5	STARISMA OKTA DWI SYAHPUTRA	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 3 SALATIGA OPEN 2015
				JUARA 2 POPDA PROVINSI 2016
6	ANAN TRI KURNIAWAN	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 1 WALIKOTA MAGELANG 2015
				JUARA 2 SALATIGA OPEN 2015
				JUARA 2 UNS NASIONAL 2015
				JUARA 2 MOK'S OPEN 2016
				JUARA 1 POPDA PROVINSI 2016
7	IMAM HUSAIN	Pemuda Ambarawa	KYORUGI	JUARA 1 MOK'S OPEN 2016
				JUARA 2 POPDA PROVINSI 2016

				JUARA 1 PMS 2016
8	DITA RETNO SARI DEWI	<i>Ghostbuster taekwondo Academy</i>	KYORUGI	JUARA 3 UNS NASIONAL 2015 JUARA 2 POPDA PROVINSI 2016
9	BERLIANA CAHYARANI	<i>Ghostbuster taekwondo Academy</i>	KYORUGI	JUARA 2 INTERNASIONAL BALI 2014 JUARA 1 POPDA PROVINSI 2016 JUARA 1 MOK'S OPEN 2016 JUARA 2 UNS NASIONAL 2015
10	SALLY NUR RACHMAH	<i>Ghostbuster taekwondo Academy</i>	KYORUGI	JUARA 2 INTERNASIONAL BALI 2014 JUARA 2 POPDA PROVINSI 2016
11	FAHMI RADITYO	<i>Ghostbuster taekwondo Academy</i>	KYORUGI	JUARA 2 MOK'S OPEN 2016
12	PUTRI DINA AUREL	<i>Speed Taekwondo</i>	POOMSAE	JUARA 1 POPDA KABUPATEN 2015 JUARA 3 WALIKOTA MAGELANG 2015 JUARA 3 SALATIGA OPEN 2015
13	ALDILA KHOIRUNNISA	<i>Speed Taekwondo</i>	KYORUGI	JUARA 1 MOK'S OPEN 2016 JUARA 2 UNS NASIONAL 2015

Sumber : Pengurus Bidang Prestasi Taekwondo Kabupaten Semarang

Berdasarkan tabel diatas, prestasi cabang olahraga Taekwondo di Kabupaten Semarang dari awal sampai sekarang bisa dikatakan berkembang, terbukti dengan adanya prestasi di PPLPD yang diraih melalui klub-klub sehingga atlet taekwondo di Kabupaten Semarang mampu berprestasi dalam setiap kompetisi yang telah diikuti. Peningkatan prestasi tersebut adanya kualifikasi perekrutan atlet di setiap klubnya.

Berdasarkan observasi di setiap klub yang ada di Kabupaten Semarang, di Klub *Ghostbuster Taekwondo Academy* yang terletak di wilayah Ungaran

bertempat di kantor KONI menyatakan bahwa pelatih di klub ini mampu menyumbang atlet binaan sejak kecil bernama Aprillia Uno Sanjaya hingga kejuaraan Internasional. Di Klub Pemuda Ambarawa Taekwondo dengan pembinaan atlet di Ambarawa tepatnya di Gedung pemuda dapat menghasilkan atlet yang berprestasi hingga di ditempatkan dipusat pelatihan Kabupaten Semarang. Kenya Komala P atlet asal Ambarawa dibina sejak SD hingga mampu memperoleh berbagai kejuaraan di setiap tahunnya. Tidak hanya berprestasi namun pengurus dan pelatih juga ikut merasakan kebahagiaan karena mampu mengharumkan nama bangsa dan negara. Selain itu Klub *Speed* Taekwondo juga menyumbang beberapa atlet berprestasi untuk dibina di pusat latihan. Binaan dari klub ini tidak hanya berprestasi dalam kejuaraan, namun setiap atlet dibekali latihan untuk menjadi seorang pemimpin atau pelatih.

Penjelasan yang telah disampaikan ini menunjukkan bahwa pembinaan dilakukan oleh setiap klub di Kabupaten Semarang melewati banyak proses dengan berbagai macam binaan. Banyaknya prestasi yang telah diraih atlet Taekwondo Kabupaten Semarang, maka peneliti ingin mengetahui permasalahan, pembibitan, prestasi atlet, pengetahuan dan pribadi pelatih, kondisi atlet, ketersediaan fasilitas, kepengurusan organisasi, dan pendanaan untuk jalannya pembinaan prestasi Taekwondo Kabupaten Semarang selama ini. Oleh karena itu saya sebagai peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi Taekwondo di Kabupaten Semarang, sehingga skripsi ini saya beri judul "Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016".

## 1.2 Fokus Masalah

Sesuai dengan latar belakang kajian, permasalahan yang akan ditangkap dalam fokus masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pembinaan prestasi klub taekwondo di Kabupaten Semarang tahun 2016”.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian “Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2016” maka pertanyaan penelitian tersebut adalah:

1. Bagaimana pemasalan, pembibitan, dan prestasi atlet taekwondo Kabupaten Semarang?
2. Bagaimana pengetahuan dan pribadi pelatih yang menangani atlet menuju prestasi yang tinggi?
3. Bagaimana kondisi atlet yang meliputi bakat dan motivasi pada atlet taekwondo Kabupaten Semarang?
4. Bagaimana fasilitas yang mendukung di klub taekwondo Kabupaten Semarang?
5. Bagaimana sumber dana yang dikelola klub taekwondo Kabupaten Semarang?
6. Bagaimana kepengurusan organisasi di klub taekwondo Kabupaten Semarang?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini memiliki tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui pemasalan, pembibitan, dan prestasi atlet taekwondo Kabupaten Semarang.

2. Untuk mengetahui pengetahuan dan pribadi pelatih yang menangani atlet menuju prestasi yang tinggi.
3. Untuk mengetahui kondisi atlet yang meliputi bakat dan motivasi pada atlet taekwondo Kabupaten Semarang.
4. Untuk mengetahui fasilitas yang mendukung di klub taekwondo Kabupaten Semarang.
5. Untuk mengetahui sumber dana yang dikelola klub taekwondo Kabupaten Semarang.
6. Untuk mengetahui kepengurusan organisasi di klub taekwondo Kabupaten Semarang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan bahan informasi mengenai Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo di Kabupaten Semarang, sehingga penelitian ini dapat dijadikan dokumen tertulis yang dapat digunakan oleh pihak-pihak yang berkompeten yang membutuhkan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai :

1. Sebagai sumbangan informasi yang dapat dijadikan bahan pertimbangan atau masukan bagi pengurus, pelatih, atlet di Klub Kabupaten Semarang dalam membuat kebijakan strategi dalam melakukan pembinaan prestasi yang tepat dan efektif dalam meningkatkan prestasi atlet Taekwondo Kabupaten Semarang dan mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

2. Memperluas wawasan dalam konteks pengembangan dan pengalaman dimensi mahasiswa khususnya berkaitan pembinaan prestasi olahraga di Kabupaten Semarang.
3. Bagi pembaca diharapkan dapat diambil manfaat yang berkaitan dengan referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya pada topik yang sama atau hal-hal yang berkaitan dengan topik ini.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

#### 2.1 Kajian Pustaka

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ummaya, (2011) mengkaji tentang pembinaan pencak silat se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011 ditemukan bahwa pada pembinaan prestasi Pencak Silat di Kabupaten Grobogan seorang atlet harus mempunyai kualitas yang baik dalam melakukan latihan, dengan adanya kualitas pendukung dalam meningkatkan pembinaan prestasi Pencak Silat yang meliputi, sistem pembinaan, program pembinaan, fasilitas yang mendukung, gizi, IPTEK.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulhida, (2015) mengkaji tentang pembinaan prestasi olahraga beladiri taekwondo di Pemusatan Latihan Daerah (Platda) TI Jateng tahun 2014/1015 ditemukan bahwa Prestasi olahraga beladiri taekwondo Jawa Tengah juga sangat ditentukan oleh strategi pemasaran dan pembibitan yang ada di Jawa Tengah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh M.Arif, (2013) mengkaji tentang pembinaan olahraga beladiri wushu di Kota Salatiga tahun 2013 menyimpulkan bahwa pencapaian prestasi atlet yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai.

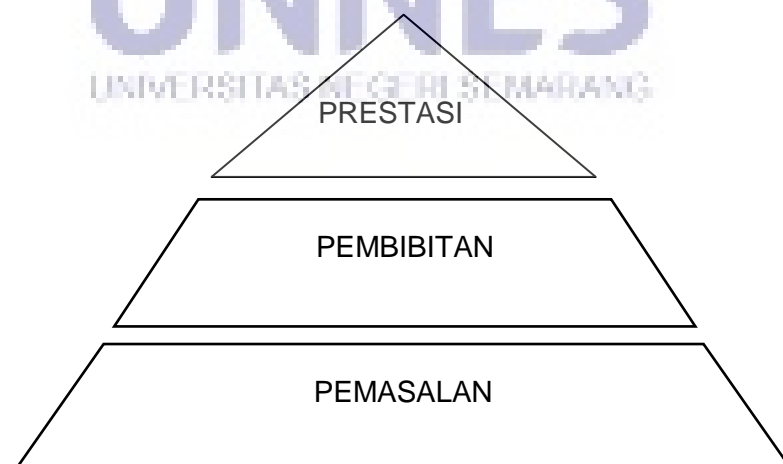
## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 Pembinaan Prestasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:152), dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam undang-undang juga mengatakan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).



Gambar 1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan  
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Keipelatihan 2000:27)



Dari gambar diatas dalam pencapaian prestasi olahraga maksimal diperlukan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **2.2.1.1 Pemasalan**

Agar memperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

Menurut Said Junaedi (2003:49) strategi pemasalan olahraga usia dini dapat dilakukan antara lain sebagai berikut:

- 1) Menyediakan sarana prasarana olahraga yang memadai di sekolah dasar.
- 2) Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga disekolah.
- 3) Mengadakan pertandingan antar kelas.
- 4) Memberikan motivasi kepada siswa, baik motivasi dari dalam, maupun motivasi dari luar.
- 5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi.
- 6) Merangsang minat anak melalui media massa, TV, video dan lain-lain.
- 7) Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Dari pengertian diatas dapat diketahui bahwa pemasalan adalah dasar pokok gerak olahraga, diharapkan akan adanya bibit atlet unggul yang bertujuan untuk memperoleh prestasi yang diinginkan. Prestasi olahraga beladiri taekwondo Kabupaten Semarang juga mengharapakan atlet yang unggul dengan melakukan strategi pemasalan yang dilakukan.

### 2.2.1.2 Pembibitan

Menurut Said Junaidi (2003:50) Pembibitan adalah suatu pola yang ditetapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah.

Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit unggul :

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan di banding dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa secara lahir.
- 3) Perlunya di Indonesia di galakkan pencarian bibit atlet yang unggul pada usia dini.

Karakteristik atlet bibit unggul adalah :

- 1) Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir.
- 2) Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat dan di harapkan postur tubuh sesuai dengan bidang olahraga yang di minati.
- 3) Memiliki fungsi organ tubuh kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan power.
- 4) Memiliki kemampuan gerak dasar gerak yang baik.
- 5) Memiliki kegemaran berolahraga.

Pencarian bibit unggul dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, dokter olahraga, pakar olahraga, psikolog, sosiologi dan antropolog. Cara pencarian bibit unggul antara lain melalui pendekatan :

- 1) Observasi pengamatan
- 2) Angket
- 3) Wawancara
- 4) Tes kemampuan pengukuran fisik

Menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah untuk menyediakan calon atlet berbakat. Proses pembibitan dilakukan setelah proses permasalahan, sehingga semakin banyak dan semakin luas orang yang terlibat dalam sistem permasalahan, diharapkan semakin banyak bibit-bibit unggul yang ditemukan.

### **2.2.1.3 Prestasi**

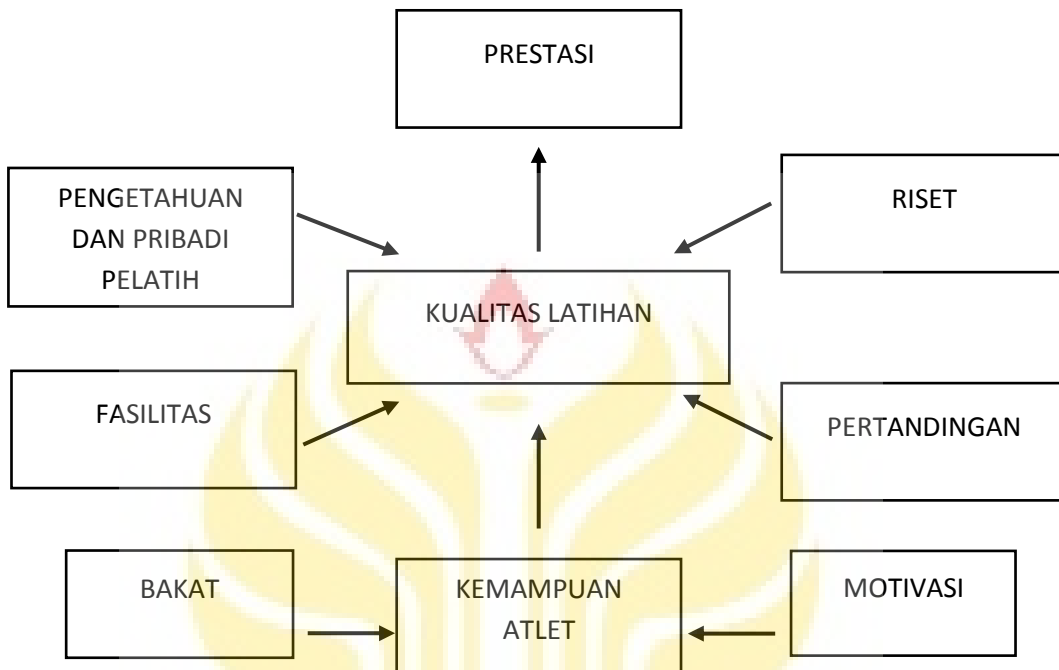
Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional mengatakan prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

### **2.2.2 Faktor Pendukung Prestasi**

Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik dan karena itu pula, pembinaan olahraga merupakan buatan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Secara umum dapat diklasifikasi dua faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama, faktor yang melekat pada atlet seperti karakteristik fisik dan sifat-sifat psikologis tertentu. Kedua faktor itu berinteraksi sebagai sebuah sinergi sehingga terbentuk efisiensi teknis dan kemampuan psikologis (Rusli Lutan, 2002:13)

Menurut Djoko Petik Irianto (2002:8-11) Usaha pencapaian prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penompang utama tercapainya

prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal.



Gambar 1 : Faktor pendukung prestasi  
( Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2002:9 )

Berdasarkan teori diatas disimpulkan bahwa faktor pendukung prestasi cabang olahraga taekwondo memiliki usaha pencapaian prestasi dengan prasyarat tersendiri yang harus dicapai agar mendukung prestasi lebih tinggi. Dalam mendukung kualitas latihan menompang faktor yang berpengaruh terhadap karakteristik prasyarat yakni faktor internal dan faktor eksternal. diharapkan memenuhi prestasi yang lebih tinggi dengan faktor yang dicapai dengan baik.

#### 2.2.2.1 Faktor Internal (Atlet)

Faktor internal merupakan pedukung utama tercapainya prestasi olahragawan, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri olahragawan itu sendiri, yang meliputi:

- a. Bakat : yakni potensi seseorang yang dibawa sejak lahir.
- b. Motivasi : yakni dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

#### 2.2.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi :

##### a. Kemampuan dan kepribadian pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya.

##### b. Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antaralain : peralatan, dana, teknologi, organisasi, manajemen. Fasilitas non fisik meliputi : perhatian, motivasi, suasana yang kondusif.

##### 1) Fasilitas fisik

###### (1) Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana merupakan fasilitas yang harus dipenuhi dalam suatu organisasi olahraga. Meningkatnya suatu prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya sarana dan prasarana yang memadai.

Sarana dan prasarana sangat memudahkan dalam melaksanakan proses latihan yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian sarana dan prasarana sangat dibutuhkan karena merupakan suatu

kepentingan yang wajib dalam melaksanakan proses latihan demi meningkatkan suatu prestasi olahraga.

## (2) Organisasi

Menurut Hamdan Mansoer (1989:1) organisasi yaitu suatu kesatuan yang mempunyai struktur kerja yang sistematis. Setiap organisasi baik pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Organisasi dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana-rencana yang telah disepakati bersama. Sebagaimana telah diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah bagi terlaksananya kegiatan dalam rangka mencapai tujuan.

Dalam organisasi terdapat tiga ciri yaitu: (1) organisasi harus mempunyai tujuan khusus yang hendak dicapai, (2) organisasi terdiri atas susunan sekelompok orang dan pekerjaan, (3) organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan setiap peserta organisasi dalam mereka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan.

## (3) Dana

Dana merupakan hal yang penting dan harus diperhatikan dalam setiap organisasi. Dana juga merupakan faktor pendukung untuk meningkatkan fasilitas latihan didalam suatu organisasi.

## 2) Fasilitas non fisik

Dalam fasilitas non fisik ini meliputi perhatian, motivasi dan suasana yang kondusif dari seorang pelatih. Tujuannya adalah untuk membuat seorang atlet lebih semangat dalam berlatih serta lebih percaya diri dan tidak mudah jatuh mental dalam pertandingan. Dengan demikian seorang atlet tanpa adanya

dorongan motivasi dari seorang pelatih maka atlet tersebut tidak akan memiliki mental yang baik dalam pertandingan. Selain hal tersebut ada beberapa hal lain yang juga termasuk fasilitas non fisik.

#### (4) Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih. Hasil riset tersebut dapat diketemukan pada buku-buku referensi, jurnal maupun internet.

#### (5) Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

### **2.2.3 Aspek-aspek Pembinaan Prestasi**

Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. (Djoko Pekik Irianto, 2002:65)

#### **2.2.3.1 Fisik**

Latihan fisik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi seseorang. Kondisi fisik atlet merupakan dasar utama seorang atlet dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga. Terdapat dua komponen kondisi fisik yaitu :

a. Kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan

Komponen-komponen dengan kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) diperlukan oleh atlet sebagai komponen dasar untuk mencapai prestasi. Komponen ini meliputi :

1) Daya Tahan Jantung Paru

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.

2) Kekuatan Otot

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).



#### 5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu: lemak tubuh dan masa tanpa lemak.

#### b. Kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan

Komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness*) diperlukan oleh atlet untuk komponen dasar bagi pengembangan keterampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni. Komponen ini meliputi:

##### 1) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

##### 2) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

##### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin.

##### 4) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa: penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya

dan sentuhan. Kecepatan reaksi berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Kecepatan reaksi yang berkurang pada atlet disebabkan oleh lambatnya pemrosesan informasi.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

6) Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

7) Power

Power adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. (Rubianto Hadi, 2007:49-51)

Berdasarkan penjelasan di atas semua komponen kondisi fisik di atas penting bagi perkembangan prestasi atlet di klub Kabupaten Semarang, dan masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

### 2.2.3.2 Ketrampilan Teknik

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Suharno, 1983).

Pembinaan ketrampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga, bila kekuatan stamina, dan kecepatan yang sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.

Menurut Nossek (1982:103) ada tiga tahap yang harus dilakukan dalam belajar atau latihan teknik, meliputi:

1) Tahap pengembangan koordinasi kasar ( *gross Coordination* )

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan: yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi berlebihan. Tahap ini harus dilatihkan secara cermat dan penuh kesabaran, sebab tahap ini merupakan dasar untuk pengembangan tahap selanjutnya. Jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu lama untuk mengoreksi.

2) Tahap koordinasi halus ( *fine coordination* )

Pada tahap koordinasi halus, gerakan lebih berkualitas yang ditandai antara lain: kesalahan gerak relatif lebih sedikit, gerak lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerak mulai nampak atau tidak terputus-putus.

3) Tahap stabilisasi dan otomatisasi ( *stabilization and automatization* )

Tahap ini merupakan kulminasi dari penguasaan teknik yang ditandai dengan: gerakan halus yang kompleks, atlet mampu mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan, iklim dll ) gerakan otomatis seolah tanpa difikir terlebih dahulu, kemahiran stabil, gerakan sangat efisien.

Agar memperoleh hasil optimal dalam melatih teknik harus mempertimbangkan tahapan latihan serta berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan teknik. Selain hal-hal tersebut pelatih atau atlet perlu memperhatikan pula jenis teknik atau ketrampilan yang akan dilatihkan yakni:

a. Keterampilan terbuka ( *Open skill* )

Ciri keterampilan terbuka adalah gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan dan obyek yang berubah atau bergerak, hampir semua teknik dalam olahraga permainan termasuk kelompok ini.

b. Keterampilan tertutup (*Close skill*)

Keterampilan tertutup memiliki ciri antara lain: kondisi lingkungan dan objek dalam keadaan relatif tetap, misalnya menembak, memanah, berlari dll.

### 2.2.3.3 Keterampilan Taktik

Taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok ataupun suatu tim (Suharno, 1989)

Latihan taktik tertuju pada peningkatan ketrampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, ketrampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif.

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih ialah pola-pola permainan, setrategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula. Ada beberapa tahap untuk melakukan taktik, yaitu : ( Djoko Pekik Irianto, 2002 : 94)

1) Tahap persepsi ( *perception* )

Persepsi merupakan hasil pengamatan pada waktu pertandingan berlangsung, persepsi memperluas konsentrasi pengamatan lawan dan tindakan-tindakan lain yang berhubungan dengan posisi dari pasangannya. Konsentrasi sangat diperlukan pada tahap ini, sebab sebelum mengambil

tindakan seorang atlet harus mengamati kinerja lawan dan kondisi lingkungannya.

2) Tahap analisis ( *Analysis* )

Analisis dilakukan terhadap situasi gerakan-gerakan yang diperoleh dari pengamatan pada tahap persepsi. Analisis yang benar merupakan syarat pemecahan yang berhasil terhadap pelaksanaan tugas bertaktik yang tepat. Hal tersebut bergantung kepada daya pikir, proses mental, maka seorang atlet dituntut untuk memiliki intelegensi yang cukup. Sebab dalam waktu singkat harus mampu menganalisis situasi dan segera memecahkan masalah dalam pertandingan.

3) Tahap penyelesaian secara mental ( *mental solution* )

Tahap dilakukan berdasarkan hasil pengamatan dan analisis terhadap situasi pertandingan. Tujuan *mental solution* adalah untuk menemukan cara pemecahan yang paling efisien, dengan memperhitungkan resiko yang terjadi.

4) Tahap penyelesaian secara motoris ( *motor solution* )

Pemecahan secara motorik merupakan langkah akhir dari tahapan melakukan taktik, keberhasilan tahap ini ditentukan oleh ketrampilan yang dimiliki oleh atlet. Jika dalam tahap ini atlet gagal, maka yang bersangkutan segera mengadakan evaluasi untuk selanjutnya melakukan tahap taktik pada situasi yang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas tahapan bertaktik dilakukan dengan waktu yang sangat singkat dan situasi yang berubah, maka saat atlet bertanding akan sangat menentukan keberhasilan memilih taktik. Tidak jarang seorang atlet taekwondo yang kalah secara fisik dan teknik namun memenangkan pertandingan karena ia mampu menerapkan taktik yang jitu.

#### 2.2.3.4 Keterampilan Mental

Mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga (Suharno,1983).

Menurut Gauron dalam Sudibyo ( 1989 ) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto ada tujuh sasaran untuk mengidentifikasi program latihan mental, meliputi:

- 1) Mengontrol perhatian, konsentrasi pada kemampuan dan perhatian pada suatu titik tertentu.
- 2) Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, nervous.
- 3) *Energization*, mengembalikan kekuatan sesudah bermain *all-out*.
- 4) *Body awerness*, penguasaan *body awerness* berarti atlet berusaha menyadari keadaan tubuhnya sehingga mampu melokalisir ketegangannya.
- 5) Mengembangkan percaya diri.
- 6) Membuat perencanaan faktor bawah sadar, dengan asumsi tubuh adalah pesuruh untuk melakukan keinginan kita menggunakan mental imagery.
- 7) Rekonstruksasi pemikiran, apa yang dipikirkan akan berpengaruh terhadap penampilan.

Sedangkan untuk meningkatkan mental olahragawan ada tiga bentuk latihan yaitu :

- 1) Releksasi

Releksasi adalah pengembalian keadaan otot pada kondisi istirahat, setelah kontraksi. Lakukan melalui peregangan dan pelepasan otot-otot sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang dan ambil nafas dalam-dalam.

- 2) Konsentrasi

Konsentrasi berupa aktivitas pemusatan perhatian pada suatu obyek tertentu. Menurut Gauron dalam Sudibyo (1989) ciri konsentrasi : tertuju pada suatu benda, merupakan keseluruhan, merupakan seleksi terhadap pemikiran tertentu, menenangkan dan memperkuat mental. Cara untuk melakukan konsentrasi adalah sebagai berikut :

- (1) Jauhkan dari pikiran yang pernah dialami atau dilakukan
  - (2) Pesatkan perhatian pada suatu lokasi
  - (3) Kosongkan pikiran
  - (4) Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian
  - (5) Berhenti dan kembali konsentrasi
- 3) Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal yakni: dapat dilihat (*visual*), dapat didengar (*auditory*) dan dapat dirasakan (*kinesthesia*).

Berdasarkan penjelasan diatas, Latihan mental bagi atlet taekwondo sama pentingnya dengan aspek-aspek yang lainnya. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, daripada emosi terutama bila berada dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode yang spesifik. (Rusli Lutan ,2000:32)

#### **2.2.4 Program Pembinaan**

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak.

##### **2.2.4.1 Sistem Pelatihan**

Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, ketrampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto hadi,2007:10).

##### **2.2.4.2 Tujuan latihan**

Tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian suatu prestasi. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan:

- 1) Terjadi peningkatan kemampuan sistem sirkulasi darah dan kerja jantung
- 2) Terjadi peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kelincahan, dan kecepatan.



- 3) Terjadi peningkatan kemampuan gerak efisien
- 4) Terjadi peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Terjadi peningkatan kemampuan merespons dengan cepat.

Seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. (Rubianto hadi, 2007:52).

#### **2.2.4.3 Prinsip latihan**

Menurut Said Junaidi (2003:59-60) menjelaskan beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan yaitu :

- 1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (over load) artinya, manakala sudah saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit diatas kemampuan atlet, namun masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya.
- 2) Tidak ada 2 orang yang persis sama. Setiap orang berbeda dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, adaptasi terhadap latihan dan lain-lain. Oleh karena itu latihan harus direncanakan bagi setiap atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut.
- 3) Latihan harus didasarkan pada prinsip perkembangan multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan adalah pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas jasmaniah / olahraga. Dengan demikian, maka perkembangan biomotorik maupun psikologis akan lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dan tahap prestasi top lebih cepat.

- 4) Kualitas atau mutu latihan harus dipertahankan baik pada waktu melatih teknik, ketrampilan gerak, taktik, maupun fisik. Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat.
- 5) Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan, latihan teknik, latihan taktik maupun latihan fisik.
- 6) Usahakan untuk menciptakan suasana keriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena tidak menemukan keriaan dalam latihan.
- 7) Latihan dilakukan sedikitnya 3 kali dalam seminggu, masing-masing dalam waktu 2-3 jam dan dilakukan secara intensif.
- 8) Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih.

#### **2.2.4.4 Program Latihan**

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Adapun manfaat dari program latihan, yaitu (Tohar,2002:31)

- 1) Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.
- 2) Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga

- 3) Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan
- 4) Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga
- 5) Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai
- 6) Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran

Program latihan yang lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu (Tohar, 2002:42)

- 1) Program latihan jangka panjang

Program latihan jangka panjang merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 5 – 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intriksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

Menurut Said Juanaidi (2003:54-55) bahwa untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan. Siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan sebagai berikut:

- (1) Tahap latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 sampai dengan 4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini merupakan tahap dasar yang memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada latihan dasar ini belum diberikan kedalaman spesialisasi, tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka yang kuat dan benar khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya. Oleh karena itu latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

- (2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 sampai dengan 3 tahun.

Tahap latihan ini adalah guna merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun tehnik telah terbentuk, demikian pula kemampuan taktik, sehingga dapat dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet sudah dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok baginya.

- (3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 sampai dengan 3 tahun.

Profil yang telah terbentuk pada tahap pembentukan, makin ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai ke batas optimal / maksimal. Dengan demikian tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet ke arah prestasi yang tinggi. pada akhir tahap ini diharapkan atlet telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.

- (4) Golden Age (Usia Emas), sebagai sasaran puncak pembinaan.

Pada umumnya atlet mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 20 tahun. Usia jika mencapai prestasi puncak ini disebut Golden Age. Oleh karena itu golden age hendaknya dipakai sebagai sasaran puncak pembinaan jangka 8-10 tahun.

Tanpa adanya sasaran atau target akan sulit untuk mengukur / mengevaluasi keberhasilan latihan. Dengan target usia emas umur 20 tahunan dan lama waktu pembinaan selama 8-10 tahun, maka secara teoritis atlet harus sudah dimulai sejak umur 8-10 tahun atau dalam usia dini.

## 2) Program latihan menengah

Program latihan menengah merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 2 – 4 tahun. Diuraikan di atas bahwa rencana menengah adalah pelaksanaan rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti : *Sea Games* yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju *Asian Games* yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan *Asian Games* secara logika sebagai pelaksanaan menuju *Olympiade Games* yang diadakan setiap 4 tahun pula.

## 3) Program jangka pendek

Program jangka pendek merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 1 tahun kebawah. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari:

(1) Program jangka tahunan (*macro cycle*) program latihan bulanan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu :

a. Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan

- b. Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan
  - c. Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan
- (2) Program latihan bulanan (*massa sysle*). Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan pertandingan dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun.
- (3) Program latihan mingguan (*micro cycle*). Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu tahun.
- (4) Program latihan harian (*myo cycle*) merupakan pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau secara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian dijadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120, 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

Menurut M. Sajoto (1995:35) menyebutkan bahwa frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu.

#### **2.2.4.5 Pentahapan latihan**

Menurut Rubianto Hadi (2007:63-65) dikatakan bahwa prestasi puncak pada seorang atlet sering di capai pada usia diatas 20 tahun yang biasa disebut sebagai usia emas, beberapa cabang olahraga bahkan prestasi puncak dapat bertahan sampai usia mendekati 30 tahun. Dengan demikian latihan merupakan proses yang paling panjang dan lama yang perlu dilakukan secara sistematis dengan membagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1) Tahap latihan dasar

Tahap awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi pada satu-satunya cabang yang akan ditekuni. Sasaran yang harus dicapai pada tahap latihan ini adalah sebagai berikut :

- (1) Pengembangan kondisioning dan koordinasi.
- (2) Pengembangan pola gerak dasar olahraga yang akan ditekuni.
- (3) Kesiapan berlatih dan pembentukan kepribadian yang baik.
- (4) Menanamkan pengalaman pada latihan dan kompetisi.
- (5) Menemukan bakat atlet dan mengembangkannya. (Rubianto Hadi, 2007:64)

### 2) Tahap latihan lanjutan

Tahapan latihan penghubung dari tahap latihan dasar menuju tahap prestasi tinggi pada tahap ini tujuan latihan adalah memperkuat pondasi ketrampilan, kualitas, dan kemampuan fisik. Dan melakukan latihan yang lebih khusus pada cabang olahraga yang ditekuni. Tahap ini dimulai pada usia 8 tahun. cabang yang akan ditekuni. Sasaran yang harus dicapai pada tahap latihan ini adalah sebagai berikut :

- (1) Memperkuat kemampuan untuk berlatih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik serta sosial
- (2) Mengembangkan harmonisasi kondisi fisik seperti : kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan
- (3) Mengembangkan tahap teknik dan taktik dengan melakukan berbagai uji coba atau implementasi pada latihan dan melakukan pertandingan-pertandingan

### 3) Tahap prestasi tinggi

Bagian terakhir pada seluruh proses latihan. Tujuan tahap ini adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatatkan prestasi terbaik. Sasaran pada tahap ini adalah melakukan spesialisasi pada tingkat tinggi untuk mencapai prestasi. (Rubianto Hadi, 2007 : 65)

## **2.2.5 Bela Diri Taekwondo**

### **2.2.5.1 Pengertian Beladiri**

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang. Misalnya menggunakan tombak, gada, dan panah.

Ketika manusia mengenal perang, ilmu beladiri dikembangkan menjadi lebih canggih. Kadang mereka mengambil ilham dari alam, misalnya gerakan-gerakan binatang sewaktu bertarung. Berdasarkan itu, beragam teknik berkelahi diciptakan agar manusia bisa memenangkan pertempuran dalam waktu cepat tanpa banyak terluka. Makin lama, ilmu tersebut berkembang menjadi seni tersendiri. Di beberapa negara Asia, beladiri berkembang lebih dari sekedar cara untuk bertempur. Orang Asia mengembangkan beladiri sebagai jalan hidup, dan dengan mereka belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan. Muncul banyak aliran yang membuat beladiri menjadi beraneka ragam. Seni ini diwariskan dari generasi, sehingga dapat dipelajari hingga saat ini.

Sebenarnya ada banyak jenis aliran beladiri diseluruh dunia. Selain aliran tradisional, ada juga beladiri yang diciptakan pada zaman modern. Seni beladiri tidak hanya terdapat di Asia saja, namun juga di Eropa dan Amerika.

Sebagian dari aliran-aliran beladiri tersebut memasukan diri ke cabang olahraga, sebagian lainnya tidak. Tinju, gulat, anggar, dan panahan, secara



teknik sebenarnya termasuk beladiri, tetapi dalam olahraga sering ditempatkan pada bidang tersendiri. (Gugun Arief, 2007:4-6)

#### **2.2.5.2 Pengertian Taekwondo**

Menurut Gugun Arief (2007:32) Taekwondo adalah beladiri nasional Korea. *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan, *Do* berarti jalan. Jalan di sini maksudnya cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki.

Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah Poomse, Kyukpa dan Kyoruki.

- 1) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
- 2) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
- 3) *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

#### **2.2.5.3 Gerakan Dasar Taekwondo**

Untuk mempelajari bela diri Taekwondo dengan baik, perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri Taekwondo, yaitu gerakan dasar

Taekwondo (*Ki Bon Do Jak*) dan berbagai hal berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
  - (1) *Eolgol* (bagian atas/kepala/muka)
  - (2) *Momtong* (bagian tengah/badan)
  - (3) *Arae* (bagian bawah tubuh)
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
  - (1) Kepala (*Jumeok*)
  - (2) Tangan (*Son*)
  - (3) Lengan (*Pal*)
  - (4) Siku Tangan (*Palkup*)
  - (5) Kaki bagian atas (*Dari*) termasuk Lutut (*Murup*)
  - (6) Kaki bagian bawah (*Bal*)
- 3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
  - (1) *Neolpyo Seogi* (sikap kuda-kuda terbuka)
    - *Naranhi Seogi* (Sikap Sejajar)
    - *uchum Seogi* (Sikap Duduk)
    - *Ap Seogi* (Sikap Jalan Pendek)
    - *Ap Kubi Seogi* (Sikap Jalan Panjang)
    - *Dwit Kubi Seogi* (Sikap Kuda-kuda L)
    - *Beom Seogi* (Sikap Kuda-kuda Harimau)
  - (2) *Moa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Tertutup)
    - *Moa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Tertutup)

- *Koa Seogi* (Sikap Kuda-kuda Kaki Menyilang)
  - Sikap Kuda-kuda Khusus
  - *Kibon Junbi Seogi* (Sikap Kuda-kuda Siap)
  - *Bojumeok Junbi Seogi* (Sikap Kuda-kuda Siap dengan Menutup Kepalan)
- 4) Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
- (1) *Arae Makki* (Tangkisan ke Bawah)
  - (2) *Eolgol Makki* (Tangkisan ke Atas)
  - (3) *Momtong An Makki* (Tangkisan ke Tengah dari Luar ke Dalam)
  - (4) *Momtong Bakat Makki* (Tangkisan ke Tengah dari Dalam ke Luar)
  - (5) *Sonnal Momtong Makki* (Tangkisan ke Tengah dengan Pisau Tangan)
  - (6) Batang *Son Momtong An Makki* (Tangkisan ke Tengah dari Luar dengan Bantalan Telapak Tangan)
  - (7) *Kawi Makki* (Tangkisan Menggantung)
  - (8) *Sonnal Bitureo Makki* (Tangkisan Melintir dengan Satu Pisau Tangan)
  - (9) *Hecho Makki* (Tangkisan Ganda ke Luar)
  - (10) *Eotgoreo Arae Makki* (Tagkisan Silang ke Arah Bawah)
  - (11) *Wesanteul Makki* (Tangkisan Ganda Memotong Arah Bawah ke Luar)
- 5) Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari:
- (1) Pukulan/*Jireugi* (*Punching*)
    - *Momtong Jireugi* (Pukulan Lurus ke Depan, Sasaran Tengah)
    - *Yeop Jireugi* (Pukulan Lurus ke Samping)
    - *Dangkyo Teok Jireugi* (Pukulan ke Rahang Sambil Menarik)
    - *Du Jumeok Jecho Jireugi* (Pukulan Ganda Mengait ke Atas)
  - (2) Sabetan/*Chigi* (*Striking*)
    - *Han Sonnal Mok Chigi* (Sabetan Tunggal Dengan Pisau Tangan)

- *Jebipoom Mok Chigi* (Sabetan dari Luar ke Dalam Dibarengi Tangkisan Pisau Tangan ke Arah Atas)
- *Me Jumeok Naeryo Chigi* (Sabetan dari Atas ke Bawah dengan Bantalan Kepalan Bagian Ruas Keliling)
- *Dung Jumeok Eolgul Ap Chigi* (Sabetan Depan Menggunakan Bonggol Atas Kepalan dengan Sasaran Atas)
- *Palkup Dollyo Chigi* (Sabetan Memutar dengan Siku Tangan)
- *Palkup Pyojeok Chigi* (Sabetan Siku Tangan dengan Sasaran)
- *Mureup Chigi* (Sabetan yang Menggunakan Lutut)
- *Deung Jumeok Bakkat Chigi* (Sabetan dari Dalam ke Luar dengan Menggunakan Bonggol atas Kepalan)

(3) Tusukan/*Chierugi* (*Thrusting*)

- *Pyeonson Keut Sewo Chireugi* (Tusukan dengan Telapak Tangan Tegak)
- *Kawison Keut Chireugi* (Tusukan dengan 2 Ujung Jari ke Arah Mata)

(4) Tendangan/*Chagi* (*Kicking*)

- *Ap Chagi* (Tendangan Depan)
- *Dolyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar)
- *Yeop Chagi* (Tendangan Samping)
- *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang)
- *Naeryo Chagi* (Tendangan Menurun/Mencangkul)
- *Twio Yeop Chagi* (Variasi Tendangan Samping dengan Loncatan)
- *Dwi Huryeo Chagi* (Kombinasi dari Tendangan *Dwi Chagi* dan *Momtong Dolyo Chagi*)

- *Dubal Dangsang Chagi* (Tendangan 2 Target Sasaran yang Dilakukan secara Beruntun ke Depan)
- *Twio Ap Chagi* (Variasi Tendangan Depan dengan Loncatan)
- *Twio Dwi Chagi* (Variasi dari Tendangan Belakang Dwi Chagi)

#### 2.2.5.4 Peraturan Pertandingan

Kejuaraan yang diselenggarakan oleh WTF mensyaratkan venue yang berkapasitas minimum 3.000 penonton. Ukuran lapangan keseluruhan minimum 60 m x 40 m dan tinggi dari lantai ke langit-langit gedung minimum 10 m, dengan dilengkapi sistem audio-visual yang memadai untuk penonton dan kontestan, seperti tertera dalam buku Technical Manual. Penerangan berdaya minimum 1.500 lux dan maksimum 1.800 lux, ditempatkan langsung di atas *competition area*. Seluruh ketentuan tersebut di atas sudah harus siap minimum 2 hari sebelum kejuaraan dilaksanakan dan disetujui oleh *Technical Delegate*. *Competition Area/area* pertandingan berukuran 8 m x 8 m dengan permukaan rata dan beralaskan matras yang elastis dan tidak licin. Area pertandingan dapat diletakkan di atas panggung (*platform*) setinggi 1 meter dari lantai, dan demi keselamatan kontestan, tepi luarnya dibuat menurun dengan kemiringan tidak lebih dari 30 derajat.

- 1) Durasi pertandingan
  - (1) Tiga (3) ronde x dua (2) menit, dengan waktu istirahat antar ronde selama satu (1) menit. Bila terjadi seri setelah tiga (3) ronde, maka setelah diberikan waktu istirahat selama satu (1) menit, dilanjutkan dengan ronde ke-4 (*Sudden Death Overtime Round*) selama dua (2) menit.

- (2) *Technical Delegate* dapat merubah pertandingan menjadi satu (1) menit x 3 ronde atau; satu setengah (1,5) menit x 3 ronde; atau dua (2) menit x 2 ronde, bila dipandang perlu sesuai dengan situasi kondisi.

2) Prosedur Pertandingan

(1) Pemanggilan Kontestan

Nama kontestan dipanggil sebanyak 3 kali dimulai 30 menit menjelang jadwal pertandingannya.

(2) Pemeriksaan fisik dan perlengkapan

Setelah pemanggilan pertama, kontestan harus segera mendatangi *Inspection Desk* untuk menjalani pemeriksaan fisik, kostum, serta perlengkapannya oleh petugas yang ditunjuk oleh WTF.

(3) Persiapan memasuki area pertandingan

Setelah menjalani pemeriksaan, kontestan melanjutkan bersiap di "Coach's Area" dengan seorang coach sambil menunggu memasuki area pertandingan.

3) Poin yang Sah

(1) Area sasaran yang mendapat poin (*Legal Scoring Areas*)

- a. Badan: Area yang diwarnai biru atau merah pada *body protector*
- b. Kepala: Seluruh bagian di atas tulang selangka (*collar bone*), termasuk telinga dan bagian belakang kepala.

(2) Poin harus diberikan bila dilancarkan dengan akurat dan tenaga yang kuat ke area sasaran yang diperbolehkan.

- a. Satu(1) poin untuk serangan sah ke area badan
- b. Dua(2) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke area badan

- c. Tiga(3) poin untuk serangan tendangan yang sah ke area kepala
  - d. Empat(4) poin serangan tendangan berputar yang sah ke area kepala.
- (3) Nilai akhir adalah jumlah poin dari tiga ronde
- (4) Pembatalan poin bila kontestan melancarkan serangan dengan melakukan suatu pelanggaran, maka jika keluar poin harus dibatalkan.
- (5) Keputusan Pemenang
- a. Menang dengan *Knock Out (KO)*
  - b. Menang karena *Refree Stop Contest (RSC)*
  - c. Menang karena nilai akhir/*Final Score (PTF)*
  - d. Menang karena selisih poin/*Point Gap (PTG)*
  - e. Menang karena *Sudden Death (SDP)*
  - f. Menang berdasarkan *Superioritas (SUP)*
  - g. Menang karena mengundurkan diri/*Withdrawal (WDR)*
  - h. Menang karena lawan terkena *Diskualifikasi (DSQ)*
  - i. Menang karena lawan terkena hukuman Referee (PUN).

#### 2.2.5.5 Kontestan

- 1) Persyaratan Kontestan
  - (1) Warga negara dari negara peserta
  - (2) Direkomendasikan oleh *National Taekwondo Association* negara peserta
  - (3) Pemegang sertifikat Dan Kukkiwon/WTF atau untuk kejuaraan junior disyaratkan pemegang sertifikat Poom/Dan Kukkiwon
  - (4) Kontestan minimal berusia 15 tahun untuk senior dan berusia 14-17 tahun untuk junior. Usia dihitung berdasarkan tahun penyelenggaraan kejuaraan. Batas usia untuk kejuaraan junior dihitung berdasarkan tahun, bukan

tanggal kejuaraan diselenggarakan, yaitu antara 14 sampai dengan 17 tahun.

2) Seragam dan Perlengkapan Pelindung Kontestan

- (1) Sebelum memasuki area pertandingan, kontestan harus memakai “WTF Approve” *trunk/body protector* (pelindung badan), *head protector* (pelindung kepala), *groin guard* (pelindung kemaluan), *forearm guards* (pelindung lengan), *shin guard* (pelindung tulang kering), *hand protector* (pelindung tangan), kaos kaki yang dilengkapi sensor (bila menggunakan PSS) dan *mouthpiece* (pelindung mulut). Sebelum memasuki area pertandingan, “Head Protector” dikepit di tangan kiri dengan ketat, lalu dikenakan di kepala sesuai perintah Referee, sebelum aba-aba “Shijak”
- (2) Pelindung kemaluan, lengan dan tulang kering harus dikenakan di dalam *dobok*. Kontestan harus membawa seluruh perlengkapan pelindung masing-masing untuk keperluan sendiri. Pemakaian benda apapun di atas kepala selain dari pelindung kepala tidak diperbolehkan kecuali jilbab yang harus dikenakan di dalam *head protector* dan tidak berpotensi membahayakan atau mengganggu lawan.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pembinaan prestasi olahraga taekwondo di klub Kabupaten Semarang tahun 2016, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pembinaan prestasi di klub taekwondo Kabupaten Semarang sudah melalui tahapan-tahapan pembinaan mulai dari tahapan pemasalan, pembibitan, dan prestasi atlet.
2. Pelatih di klub taekwondo Kabupaten Semarang sudah memiliki sertifikat kepelatihan dan setiap pelatih mampu mengembangkan bibit-bibit atlet yang berprestasi.
3. Kondisi atlet untuk mewujudkan prestasi yang lebih tinggi karena adanya bakat dan motivasi dari diri sendiri, pelatih maupun dukungan dari luar serta adanya pembinaan atlet berprestasi untuk berlatih di pemusatan latihan menunjang prestasi lebih baik.
4. Fasilitas yang mendukung dari fasilitas fisik dan non fisik yang terdapat di Klub taekwondo Kabupaten Semarang belum semua memadai karena ada klub yang setiap individu belum memiliki peralatan sendiri sehingga dapat menghambat berjalannya program latihan.
5. Sumber dana yang dikelola untuk membiayai program pembinaan di klub Kabupaten Semarang murni dari APBD Kabupaten Semarang, bantuan dana KONI dan dana mandiri.

6. Organisasi di klub taekwondo Kabupaten Semarang mempunyai tujuan dan strukture organisasi yang disusun oleh pengurus dengan menjalankan tugas dan tanggungjawabnya masing-masing.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis yaitu :

1. Strategi pemasalan yang ada di klub taekwondo Kabupaten Semarang hendaknya tidak hanya menggunakan brosure, spanduk, dan demo saja. Namun alangkah baiknya melalui media masa maupun elektronik agar lebih menarik peminat olahraga taekwondo.
2. Program latihan yang disusun sebagai acuan dalam pelaksanaan harus terkontrol dan terkendali dengan baik. Jadi peran pelatih untuk meningkatkan prestasi dari adanya pelaksanaan program latihan sebaiknya lebih diperhatikan demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif.
3. Kesadaran diri dan motivasi dari diri atlet untuk disiplin dan patuh kepada latihan harus ditingkatkan, agar prestasi yang dihasilkan dapat maksimal maka pengaturan jadwal latihan dan jadwal sekolah harus di atur dengan baik agar tidak ada hal yang mengganggu menuju prestasi.
4. Fasilitas yang ada di klub taekwondo Kabupaten Semarang hendaknya memperhatikan fasilitas fisik sesuai kebutuhan dan melakukan perawatan sarana prasarana yang dimiliki dengan baik sehingga tidak ada alat olahraga yang rusak.
5. Sumber dana yang dikelola setiap klub hendaknya dilakukan secara terbuka kepada atlet agar tidak ada yang beranggapan negatif mengenai pendanaan.

6. Kepengurus organisasi olahraga hendaknya disesuaikan antara bidang yang dikuasai dengan bidang yang dipercayakan kepada individu dalam suatu kepengurusan agar kinerja masing-masing bidang dapat lebih maksimal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin dan Beni Ahmad Saebani. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia
- Djoko P Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Andi
- Garuda Emas. 2000. *Pemanduan Dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : KONI
- Gugun A Gunawan. 2007, *beladiri,Insan Madani*, Yogyakarta
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarata : PT Rajagrafindo Persada
- [https://googleweblight.com/?lite\\_url=https://id.m.wikipedia.org/wiki/Taekwondo](https://googleweblight.com/?lite_url=https://id.m.wikipedia.org/wiki/Taekwondo)
- <http://ikapuspad.blogspot.co.id/2009/06/penilaian-dalam-tarung-taekwondo>
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan. 2000a. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas
- 2000b. *Manajemen Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Moeleong, Lexy. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- , 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Said Junaidi.2003.*Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Semarang : PJKR FIK UNNES.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1982. *Ilmu Kepeleatihan*.PKLO FIK UNNES
- Suharimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Tim Penyusun, Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. *Kamus Besar Bahasa*

*Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Tohar. 2002. *Ilmu Kepeatihan Lanjut*. PLKO FIK UNNES

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem . 2007.  
Jakarta:Cv.EkoJay

