



**HUBUNGAN PENGUASAAN POOMSAE TERHADAP  
PRESTASI ATLET KYORUGI PUTRA  
UNDER 55 KG DAN UNDER 59 KG**  
(Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016)

**SKRIPSI**

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

oleh

**Febri Ahmad Darmawan**  
6301412016

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

Febri Ahmad Darmawan. 2016. Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* Putra *Under 55 Kg* Dan *Under 59 Kg* Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016. Skripsi Jurusan /Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 : Dra. M. M. Endang Sri Retno, M.S., Dosen Pembimbing 2 : Sungkowo, S.Pd., M.Pd.

Latar belakang masalah : Umumnya atlet *kyorugi* tidak menguasai *poomsae*. Rumusan masalah: Apakah ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.

Metode penelitian ini adalah survei. Populasi berjumlah 21 atlet. Sampel penelitian ini adalah atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *sampling jenuh*. Variabel dalam penelitian ini yaitu penguasaan *poomsae* sebagai variabel bebas dan prestasi atlet *kyorugi* sebagai variabel terikat. Pengumpulan data menggunakan tes.

Hasil penelitian bahwa: 1) Untuk *under 55 kg* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,148 dan nilai signifikansi sebesar  $0,009 < 0,05$ . 2) Untuk *under 59 kg* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,977 dan nilai signifikansi sebesar  $0,025 < 0,05$ . Kesimpulannya ialah signifikan. Dengan demikian  $H_a$  yang menyatakan “Ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas tahun 2016” adalah diterima. Besar sumbangan dari penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* sebesar 47,4% dan *under 59 kg* sebesar 59,6%.

Simpulan : Ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas tahun 2016. Saran : Kepada pelatih untuk mengharuskan atletnya menguasai *poomsae* dengan baik dan benar, karena *poomsae* merupakan dasar dari teknik-teknik taekwondo yang dapat diterapkan pada *kyorugi*.

Kata kunci : Taekwondo; *Poomsae*; Prestasi atlet.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Febri Ahmad Darmawan

NIM : 6301412016

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan


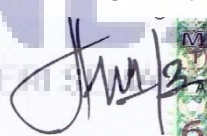

Judul Skripsi : Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi*  
Putra *Under 55 Kg* Dan *Under 59 Kg* Pada POPDA  
SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam 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.

Semarang, — Juli 2016

Yang menyatakan,

  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
  
  
METERAI  
TEMPEL  
AD4DCAEF052330110  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH

Febri Ahmad Darmawan

NIM. 6301412016

## PENGESAHAN

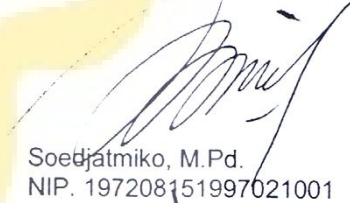
Skripsi atas nama Febri Ahmad Darmawan, NIM. 6301412016, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul "Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* Putra *Under 55 Kg* Dan *Under 59 Kg* Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 03 Agustus 2016

Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196403201984037001

Sekretaris

  
Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd. (Ketua)  
NIP. 196302061988031001

2. Dra. M. M. Endang Sri Retno, M.S. (Anggota)  
NIP. 195501111983032001

3. Sungkowo, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP. 198002252009121004

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Belajar mengucapkan syukur dari hal-hal baik di hidupmu, dan belajarlah menjadi pribadi yang kuat dengan hal-hal buruk di hidupmu” (BJ. Habibie).*



### PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

Bapakku Suwarjono, Ibuku Khasiyati,  
Kakekku Sumiarto dan Nenekku Sariyah,  
Sahabat dan teman PKLO angkatan  
2012, Keluarga besar PKLO S1 UNNES

Almamaterku

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat kesehatan dan petunjuk, sehingga Skripsi yang berjudul " Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* Putra *Under 55 Kg* Dan *Under 59 Kg* Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016" sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dapat terselesaikan.

Rasa hormat pun tidak lupa penulis tujukan kepada Muhammad Salallahu Alaihi Wasalam, Nabi Agung yang mempunyai pribadi gigih dan tekun serta suri tauladan yang menjadi inspirasi penulis untuk mengikuti jejaknya.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan, petunjuk, dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian ini dapat dilangsungkan di POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan pengarahan selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
4. Dra. M. M. Endang Sri Retno, M.S. selaku pembimbing I dan Sungkowo, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan pengarahan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Kepelatihan Olahraga. Bapak dan ibu dosen PKLO yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.

6. Ketua Panitia POPDA Kabupaten Banyumas Cabor Taekwondo yang telah memberikan ijin dan membantu jalannya penelitian.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa PKLO angkatan 2012 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang membantu dan memberikan warna selama menjadi mahasiswa dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Semarang, Juli 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Landasn Teori.....	9
2.1.1. Taekwondo.....	9
2.1.2. Teknik Dasar Taekwondo.....	11
2.1.3. <i>Poomsae</i> .....	23
2.1.4. <i>Kyorugi</i> .....	26
2.1.5. Prestasi Olahraga.....	31
2.2. Kerangka Berpikir.....	35
2.3. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	37
3.2. Variabel Penelitian.....	38
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.4. Instrumen Penelitian.....	39
3.5. Prosedur Penelitian.....	45
3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	46
3.7. Teknis Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian.....	48
4.1.1. Deskripsi Data.....	48
4.1.2. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	49
4.1.3. Uji Hipotesis.....	53
4.1.4. Sumbangan relatif dan efektifitas prediktor terhadap kriterium.....	53
4.2. Pembahasan.....	54



<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	58
5.2. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Materi <i>poomsae</i> sesuai dengan tingkatan sabuk .....	25
2.2. Pembagian Kelas Yuniior .....	29
3.1. Rangkaian Tabel dari <i>Taegeuk 1 Jang</i> .....	44
3.2. Pengkodingan Nilai Hasil Pertandingan <i>Kyorugi</i> .....	45
4.1. Hasil perhitungan statistik deskriptif penguasaan <i>poomsae</i> dan prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	49
4.2. Hasil perhitungan statistik deskriptif penguasaan <i>poomsae</i> dan prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	49
4.3. Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	50
4.4. Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	50
4.5. Rangkuman hasil perhitungan uji homogenitas uji chi-square penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	51
4.6. Rangkuman hasil perhitungan uji homogenitas uji chi-square penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	51
4.7. Rangkuman hasil perhitungan uji linieritas garis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	51
4.8. Rangkuman hasil perhitungan uji linieritas garis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	51
4.9. Rangkuman hasil perhitungan uji keberartian model garis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	52
4.10. Rangkuman hasil perhitungan uji keberartian model garis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	52
4.11. Rangkuman hasil perhitungan analisis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 55 kg</i> .....	53
4.12. Rangkuman hasil perhitungan analisis regresi penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> untuk <i>under 59 kg</i> .....	53
4.13. Rangkuman sumbangan relatif dan efektifitas prediktor terhadap kriterium penguasaan <i>poomsae</i> terhadap prestasi <i>kyorugi</i> <i>under 55 kg</i> dan <i>under 59 kg</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Naranhi Seogi</i> .....	12
2.2. <i>Juchum Seogi</i> .....	12
2.3. <i>Ap Seogi</i> .....	13
2.4. <i>Ap Kubi Seogi</i> .....	13
2.5. <i>Dwit Kubi</i> .....	13
2.6. <i>Beom Seogi</i> .....	14
2.7. <i>Moa Seogi</i> .....	14
2.8. <i>Koa Seogi</i> .....	14
2.9. <i>Kibon Junbi Seogi</i> .....	15
2.10. <i>Bojumeok Junbi Seogi</i> .....	15
2.11. <i>Arae Makki</i> .....	16
2.12. <i>Eolgool Makki</i> .....	16
2.13. <i>Momtong An Makki</i> .....	16
2.14. <i>Momtong Bakat Makki</i> .....	17
2.15. <i>Sonnal Momtong Makki</i> .....	17
2.16. <i>Batang Son Momtong An Makki</i> .....	17
2.17. <i>Kawi Makki</i> .....	18
2.18. <i>Sonnal Bitureo Makki</i> .....	18
2.19. <i>Momtong Jireugi</i> .....	19
2.20. <i>Yeop Jireugi</i> .....	19
2.21. <i>Han Sonnal Mok Chigi</i> .....	20
2.22. <i>Jebipoom Mok Chigi</i> .....	20
2.23. <i>Pyeonsonkeut Sewo Chireugi</i> .....	21
2.24. <i>Kawison Keut Chireugi</i> .....	21
2.25. <i>Ap chagi</i> .....	22
2.26. <i>Yeop chagi</i> .....	22
2.27. <i>Doolyo chagi</i> .....	22
2.28. Kerangka Berpikir .....	35
3.1. Desain penelitian <i>One-shot case study</i> .....	38
3.2. Format Penilaian <i>Poomsae</i> .....	40
3.3. <i>Taegeuk 1 jang</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Dosen Pembimbing .....	62
2. Penetapan Pembimbing .....	63
3. Ijin Penelitian .....	64
4. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	65
5. Daftar Nama Peserta POPDA <i>Under 55 kg</i> dan <i>Under 59 kg</i> Taekwondo Tingkat Kabupaten Banyumas 2016 .....	66
6. Contoh Hasil Penilaian Penguasaan <i>Poomsae</i> .....	67
7. Contoh Hasil Pertandingan <i>Kyorugi</i> .....	70
8. Bagan Pertandingan <i>Kyorugi</i> .....	73
9. Tabulasi Data .....	75
10. Output Data.....	79
11. Dokumentasi .....	82
12. Sertifikat Wasit .....	84



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Kata taekwondo berasal dari bahasa Korea yang terdiri dari 3 (tiga) kata yaitu *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka dapat di artikan taekwondo adalah seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Berlatih taekwondo tidak dapat dipisahkan dari pemahaman terhadap aspek-aspek yang mendasarinya, yaitu filosofi, etiket, teknik, dan jurus-jurusnya. Dalam berlatih taekwondo ada tiga materi yang harus dikuasai yaitu *poomsae* atau jurus dalam taekwondo, *kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras, dan *kyorugi* atau pertarungan. Untuk mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu seseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi. Namun, hal itu harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari dengan jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo (V. Yoyok Suryadi, 2002:xiii-xvi)

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang.

Taekwondo sebagai olahraga yang dipertandingkan bukan saja di tingkat nasional tetapi juga di tingkat internasional. Sistem pembinaan taekwondo dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Menurut UU RI No.3 KEMENEGPORA pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolok ukur dari prestasi atlet taekwondo dan muara terbentuknya atlet berprestasi di tingkat Kota/Kabupaten, Provinsi, Nasional, Asia Tenggara, Asia dan Dunia di masa depan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui kompetisi, bentuk kompetisi yang ada antara lain single event dalam kejuaraan antar PPLP cabang olahraga dan kejuaraan nasional tingkat junior. Sedangkan yang dalam bentuk multi event diadakan dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah Daerah (POPWILDA) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS).

Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan bagian dari sistem pembinaan olahraga prestasi yang penyelenggaraannya dilakukan setahun sekali dan merupakan wadah bagi siswa yang berpotensi dan untuk memacu semangat minat serta kemampuan atlet di tingkat yang lebih tinggi. Merupakan ajang kejuaraan olahraga dengan melibatkan bermacam cabang. POPDA tingkat Kota/Kabupaten adalah tahapan awal sebelum siswa dapat mengikuti POPDA di Tingkat Karisidenan Banyumas dan Tingkat Daerah Jawa Tengah hingga ke Tingkat POPNAS. Kejuaraan ini mempertandingkan beberapa kelas mulai dari SD, SMP dan SMA/Sederajat. Pada tahun 2016 Kabupaten Banyumas kembali menyelenggarakan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Kabupaten

Banyumas, kompetisi ini rutin dilaksanakan setiap satu tahun sekali sebagai acuan dan tolak ukur pembinaan olahraga pelajar di Kabupaten Banyumas. Dalam penyelenggaraan POPDA SMA/Sederajat tingkat Kabupaten Banyumas ada 14 cabang olahraga yang diperlombakan dan dipertandingkan yaitu atletik, bola basket, bola voli, panahan, bulu tangkis, karate, pencak silat, renang, senam, sepakbola, sepak takraw, tenis lapangan, tenis meja, dan taekwondo. Dalam penyelenggaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SMA/Sederajat tingkat Kabupaten Banyumas cabang olahraga beladiri taekwondo dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori *poomsae* atau rangkaian jurus dan kategori *kyorugi* atau pertarungan. Dalam pertandingan beladiri untuk mencapai prestasi maksimal harus didasari oleh penguasaan teknik dasar yang baik.

Taekwondo adalah satu beladiri dan cabang olahraga yang teknik bertarungnya terbilang unik dengan gerakan bertarung yang hampir semuanya adalah ragam variasi dari teknik tendangan, teknik ini yang membuat beda dengan beladiri lain. Setiap ilmu seni beladiri didalamnya terdapat unsur filosofi mengenai arti dari seni beladiri tersebut yang membahas makna yang lebih dalam lagi dari sekedar bertarung untuk membela diri. Filosofi ini dapat ditemukan dalam setiap aspek dari beladiri tersebut, baik dari pakaian, tingkatan warna sabuk yang memiliki arti tertentu. Logo hingga gerakan bertarung, semuanya memiliki arti yang mengukuhkan fondasi dari seni beladiri itu sendiri. Dengan memahami filosofi yang ada dibalik sebuah seni beladiri maka pemahaman akan seni bertarung pun semakin besar. Akan tetapi atlet *kyorugi* yang mempelajari taekwondo hanya melihat dari segi bertarungnya saja, tanpa memperdulikan arti dari beladiri tersebut khususnya pada atlet muda. Banyak dari atlet tersebut ingin belajar ilmu seni beladiri karena melihat dari teknik bertarungnya saja. Terlihat ketika atlet *kyorugi*

bertanding tidak menggunakan dasar teknik beladiri taekwondo yaitu kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan, karena ambisi untuk memenangkan pertandingan dilakukan tanpa menggunakan teknik-teknik dasar yang baik. Selain itu persepsi seorang atlet *kyorugi* bahwa atlet *kyorugi* tidak perlu belajar *poomsae*. Padahal dari *poomsae* itulah atlet *kyorugi* mendapatkan gerakan bertahan dan menyerang. Seringkali pada praktik pelatihan taekwondo yang sering difokuskan kepada pelatihan teknik bertarungnya saja, sehingga pelatihan *poomsae* menjadi berkurang. Dalam mempelajari taekwondo, sangatlah penting menguasai *poomsae* dengan baik dan tepat, karena rangkaian gerakan dasar inilah yang menjadi dasar seluruh teknik beladiri taekwondo (V. Yoyok Suryadi, 2002:ix). Namun kenyataan inilah yang muncul dan sering terjadi. Banyak atlet *kyorugi* dalam bertanding mengandalkan serangan yaitu memukul dan menendang, teknik tersebut juga ada pada cabang olahraga beladiri yang lain seperti karate dan pencak silat. Dalam hal ini penulis berpendapat lebih disebabkan lemahnya penguasaan *poomsae*, karena pada *poomsae* tersusun rangkaian teknik dasar dari berbagai sikap kuda-kuda, serangan tangan dan kaki, hindaran, pola-pola langkah dan dengan *poomsae* itulah yang membedakan seorang taekwondoin dengan karateka dan pesilat.

Menurut V. Yoyok Suryadi (2008:ix) *poomsae* sebenarnya adalah inti dari latihan taekwondo, namun seringkali hanya menjadi materi persyaratan untuk ujian kenaikan tingkat (*simsha*) di *dojang-dojang*, sehingga sebagian besar atlet hanya terfokus pada *kyorugi* untuk bertanding. Menurut Kholisin pelatih taekwondo Kabupaten Banyumas para pelatih mengajarkan *poomsae* hanya pada saat akan diadakan ujian kenaikan sabuk, sehingga banyak atlet yang tidak menguasai gerakan *poomsae* dengan baik. Dan seorang atlet *kyorugi* hendaknya mempelajari



*poomsae* karena dasar dari *kyorugi* adalah aplikasi dari gerakan *poomsae* itu sendiri. Dengan menguasai teknik gerakan dasar *poomsae* maka atlet akan maksimal saat bertanding untuk meraih prestasi yang tinggi. Karena di *poomsae* terdapat teknik menyerang dan teknik bertahan yang dapat diaplikasikan oleh atlet saat bertanding *kyorugi*. Sementara itu, kurangnya penguasaan *poomsae* akan berpengaruh pada penampilan atlet saat bertanding *kyorugi*. Pertandingan kategori *kyorugi* dalam cabang olahraga taekwondo merupakan pertandingan perorangan yang semua keputusannya dipikirkan, dibuat dan dihasilkan oleh diri sendiri ketika dalam arena pertandingan dan mempunyai karakter yang sangat keras dimana untuk mencetak poinnya memerlukan tingkat penguasaan *poomsae* atau teknik gerakan dasar yang baik. Tingkat teknik gerakan dasar yang baik akan menghasilkan penampilan terbaiknya di setiap event. Akan tetapi prestasi atlet *kyorugi* tidak diimbangi dengan penguasaan *poomsae* yang baik. Sehingga atlet *kyorugi* hanya mengandalkan fisik dan ambisi untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui tentang hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* Putra *Under 55 Kg* Dan *Under 59 Kg* Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti dan dipecahkan permasalahannya. Berdasarkan latar belakang di atas, sehingga dapat diidentifikasi beberapa masalah yang akan dibahas peneliti lebih lanjut meliputi:

1. Umumnya atlet *kyorugi* tidak menguasai *poomsae*.
2. Atlet *kyorugi* yang hanya mempelajari taekwondo dari segi bertarungnya saja, tanpa memperdulikan *poomsae* atau jurus yang ada pada beladiri taekwondo.
3. *Poomsae* sebenarnya adalah inti dari latihan taekwondo, namun seringkali hanya menjadi materi persyaratan untuk ujian kenaikan tingkat.
4. Saat atlet *kyorugi* bertanding tidak menggunakan dasar teknik beladiri taekwondo, karena ambisi untuk memenangkan pertandingan dilakukan tanpa menggunakan teknik-teknik dasar yang baik.
5. Persepsi dari seorang atlet *kyorugi* bahwa atlet *kyorugi* tidak perlu belajar *poomsae* secara mendalam, karena atlet *kyorugi* tidak mengetahui isi dan makna yang terkandung didalam *poomsae* itu sendiri.
6. Dalam mempelajari taekwondo, sangatlah penting menguasai *poomsae* dengan baik dan tepat, karena rangkaian gerakan dasar inilah yang menjadi dasar seluruh teknik beladiri taekwondo.

### 1.3. Pembatasan Masalah

Agar isi dari pembahasan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka permasalahan dalam identifikasi masalah yang ada dibatasi sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.
2. Pengukuran dan pengujian pada penguasaan *poomsae* dan prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak terlepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Sesuai dengan judul diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under 55 kg* dan *under 59 kg* pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan atau manfaat sebagai berikut :

##### 1. Pelatih

Sebagai masukan bagi pelatih taekwondo agar memperhatikan penguasaan *poomsae* yang baik dan benar terhadap atletnya, sehingga akan meningkatkan prestasi olahraga taekwondo di Kabupaten Banyumas.

##### 2. Atlet

Sebagai refleksi diri bagi para atlet taekwondo untuk dapat meningkatkan kemampuan penguasaan *poomsae* masing-masing atlet yang dapat mendasari kemampuan atlet dalam menguasai permainan dan strategi dalam bertanding sehingga diharapkan terjadi peningkatan prestasi olahraga taekwondo dengan pencapaian maksimal.

### 3. Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman secara praktis sesuai hasil dari pengamatan langsung serta dapat menambah disiplin ilmu yang diperoleh selama belajar di perguruan tinggi kependidikan.



## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1. Landasan Teori

##### 2.1.1. Taekwondo

Kata taekwondo berasal dari bahasa Korea yang terdiri dari 3 (tiga) kata yaitu *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka dapat di artikan taekwondo adalah seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (V. Yoyok Suryadi, 2002:xv).

Teknik latihan taekwondo disusun dan ditentukan oleh Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) berdasarkan ketentuan dari World Taekwondo Federation (WTF), yaitu badan taekwondo dunia. Program latihan taekwondo terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang diutamakan dalam taekwondo adalah teknik olah kaki yang berupa bermacam-macam tendangan, tanpa mengabaikan teknik elakan dan pukulan. Ada tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah:

1. *Poomsae* 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 *poomsae* 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 tuasukan jari tangan.

3. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan pertahanan diri. (V. Yoyok Suryadi, 2002:xv-xvi)

Taekwondo sebagai seni beladiri yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan/membela diri dari serangan musuh. Karena Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk melindungi diri dan hidupnya. Seni beladiri bermula sejak zaman kuno tepatnya sebelum adanya persenjataan mutakhir, dimana manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan. Seni pertarungan tangan kosong atau taekwondo merupakan dasar seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki sehingga dapat digunakan setiap saat dalam menghadapi lawan (V. Yoyok Suryadi, 2002:1)

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo sebagai olahraga mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan di tumbuhkan dan dikembangkan (Devi Tirtawirya, 2005:200).

Mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi. Selain itu taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna bagi para taekwondoin yang berlatih secara rutin. Komponen-komponen biomotor yang dikembangkan cabang olahraga taekwondo antara lain koordinasi, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, power, dan daya tahan (Devi Tirtawirya, 2005:195).

Dalam olahraga taekwondo ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu: *kyorugi* (bertarung) dan *poomsae* (jurus). Namun kategori *kyorugi* adalah salahsatu yang sangat diminati dan populer. *Kyorugi* adalah penerapan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Sedangkan *poomsae* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. (V. Yoyok Suryadi, 2002:1).

### **2.1.2. Teknik Dasar Taekwondo**

Menurut V. Yoyok Suryadi (2002:9) untuk mempelajari taekwondo dengan baik, orang perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri taekwondo, yaitu gerakan dasar taekwondo, dan berbagai hal yang 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. Teknik-teknik dasar taekwondo, yaitu:

#### **1. Sikap kuda-kuda (*soegi*)**

*Soegi* atau sikap kuda-kuda dapat disebut juga sikap awal karena sikap gerakan dalam taekwondo selalu dimulai dari sikap kuda-kuda (*soegi*). Untuk

melakukan dan mengembangkan teknik taekwondo, kita harus memahami dengan baik sikap kuda-kuda. Letak kaki, jarak antara kaki depan dan belakang, jarak antara kedua sisi kaki ke kaki dan tekukannya lutut berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Sikap kuda-kuda secara pokok dibagi tiga yaitu:

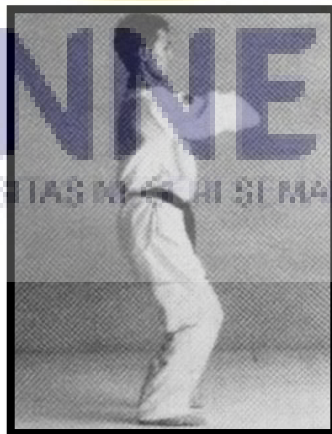
1) *Neolpyo-seogi* (sikap kuda-kuda terbuka), terdiri atas:

(1) *Naranhi Seogi* (sikap kuda-kuda sejajar).



Gambar 2.1 *Naranhi Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.18

(2) *Juchum Seogi* (sikap kuda-kuda duduk).



Gambar 2.2 *Juchum Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.18



(3) *Ap Seogi* (sikap kuda-kuda jalan pendek).



Gambar 2.3 *Ap Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.18

(4) *Ap Kubi Seogi* (sikap kuda-kuda jalan panjang).



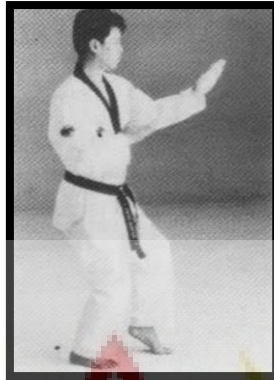
Gambar 2.4 *Ap Kubi Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.19

(5) *Dwit Kubi Seogi* (sikap kuda-kuda L).



Gambar 2.5 *Dwit Kubi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.19

(6) *Beom Seogi* (sikap kuda-kuda harimau).



Gambar 2.6 *Beom Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.20

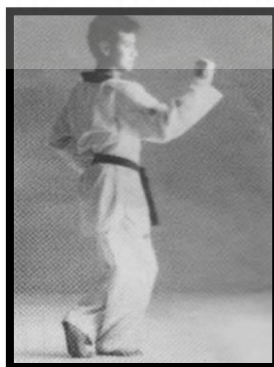
2) *Moa Seogi* ( sikap kuda-kuda tertutup), terdiri atas:

(1) *Moa Seogi* ( sikap kuda-kuda tertutup)



Gambar 2.7 *Moa Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.20

(2) *Koa Seogi* (sikap kuda-kuda kaki menyilang)



Gambar 2.8 *Koa Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.20

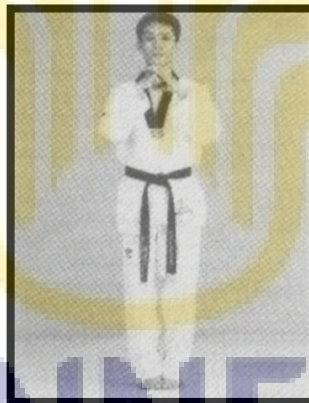
3) *Teuksu poom soegi* (sikap kuda-kuda spesial/khusus), terdiri atas:

(1) *Kibon Junbi Seogi* (sikap kuda-kuda siap)



Gambar 2.9 *Kibon Junbi Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.21

(2) *Bojumeok Junbi Seogi* (sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepala)

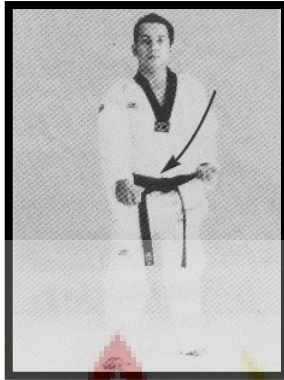


Gambar 2.10 *Bojumeok Junbi Seogi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.21

## 2. Teknik tangkisan (*makki*)

Tangkisan adalah suatu teknik gerakan yang digunakan untuk menahan atau mementahkan serangan lawan. Dari berbagai teknik tangkisan, yang terbanyak adalah menggunakan lengan dan tangan. Tangkisan harus dilatih terus-menerus dengan benar, sehingga dapat digunakan secara efisien dan efektif, serta mampu mengimbangi serangan yang datang. Berbagai tangkisan penting yang sering digunakan dalam *taeguek poomsae* adalah:

1) *Arae Makki* (tangkisan ke bawah)



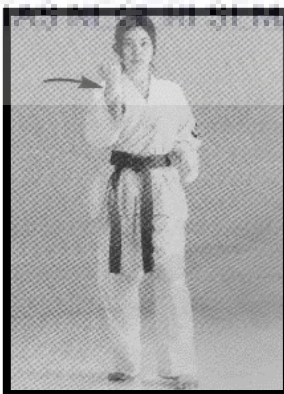
Gambar 2.11 *Arae Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.25

2) *Eolgool Makki* (tangkisan ke atas)



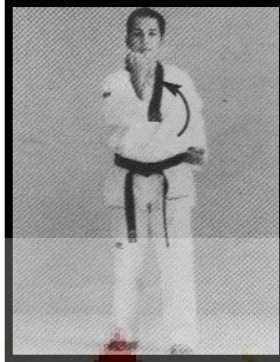
Gambar 2.12 *Eolgool Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.25

3) *Momtong An Makki* (tangkisan ke tengah dari luar ke dalam)



Gambar 2.13 *Momtong An Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.25

4) *Momtong Bakat Makki* (tangkisan ke tengah dari dalam ke luar)



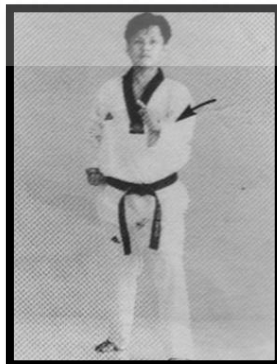
Gambar 2.14 *Momtong Bakat Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.26

5) *Sonnal Momtong Makki* (tangkisan ke tengah dengan pisau tangan)



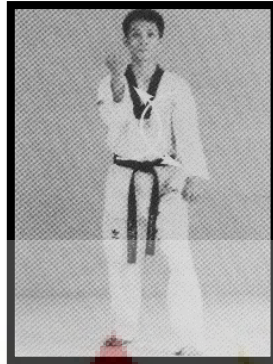
Gambar 2.15 *Sonnal Momtong Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.26

6) *Batang Son Momtong An Makki* (tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan)



Gambar 2.16 *Batang Son Momtong An Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.26

7) *Kawi Makki* (tangkisan menggunting)



Gambar 2.17 *Kawi Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.27

8) *Sonnal Bitureo Makki* (tangkisan melintir dengan satu pisau tangan)

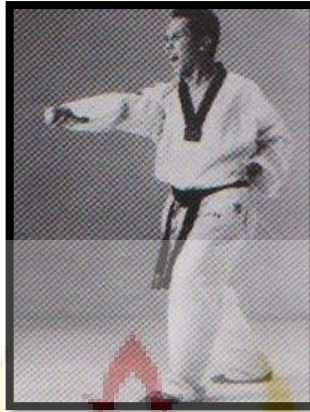


Gambar 2.18 *Sonnal Bitureo Makki*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.27

3. Pukulan (*jireugi*)

Pukulan adalah serangan yang menggunakan kepala tangan (*jumeok*) dengan perkenaan pada bagian depan kepala, kedua bonggol, pangkal ruas jari telunjuk dari jari tengah, atau *pyon jumeok*. Pada prinsipnya, gerakan serangan dilakukan dari pinggang. Taekwondo mengenal berbagai macam tipe pukulan, yang di bedakan berdasarkan arah lintasan serangannya, target sasarannya maupun posisi sikap kuda-kuda (*soeg*) saat melakukan pukulan. Berbagai macam variasi pukulan yang ada dalam *poomsae taeguk* :

1) *Momtong Jireugi* (pukulan lurus ke depan sasaran tengah)



Gambar 2.19 *Momtong Jireugi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.23

2) *Yeop Jireugi* (pukulan lurus ke samping)



Gambar 2.20 *Yeop Jireugi*  
Saumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.23

4. Sabetan (*chigi*)

Sabetan merupakan serangan yang dilakukan dengan ayunan lengan tangan atau kaki, yaitu dengan kepalan tangan, telapak tangan, siku, lutut, maupun kaki. Kekuatan yang dihasilkan dan arah gerak ayunan lengan/kaki dan putaran pinggang berbeda dengan pukulan (*jireugi*). Kekuatannya dihasilkan dari putaran pinggang yang disalurkan dengan hentakan lurus. Berbagai sabetan yang ada dalam *taeguek poomsae* adalah:

1) *Han Sonnal Mok Chigi* (sabetan tunggal dengan pisau tangan)



Gambar 2.21 *Sonnal Mok Chigi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.28

2) *Jebipoom Mok Chigi* (sabetan dari luar ke dalam dibarengi tangkisan pisau tangan ke arah atas)



Gambar 2.22 *Jebipoom Mok Chigi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi, 2002. p.29

5. Tusukan (*chierugi*)

Tusukan adalah suatu teknik serangan menusuk yang menggunakan ujung-ujung jari tangan. Tusukan dapat dilakukan dengan satu, dua, atau tiga ujung tangan, metode serangannya sama dengan teknik pukulan (*jireugi*), yaitu berawal dari pinggang. Beberapa teknik tusukan antara lain adalah:



1) *Pyeonsonkeut Sewo Chireugi* (tusukan dengan telapak tangan tegak)



Gambar 2.23 *Pyeonsonkeut Sewo Chireugi*

Sumber: V. Yoyok Suryadi. 2002. p.31

2) *Kawison Keut Chireugi* (tusukan dengan 2 jari ke arah mata).



Gambar 2.24 *Kawison Keut Chireugi*

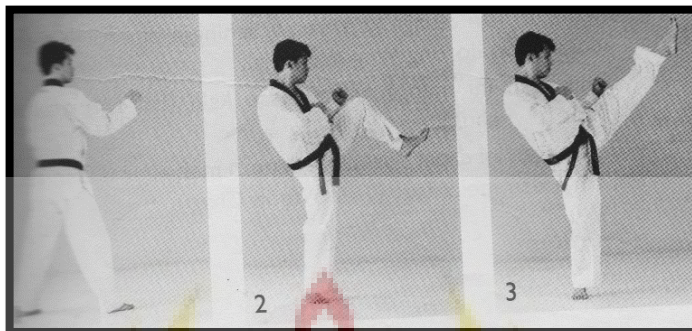
Sumber: V. Yoyok Suryadi. 2002. p.33

## 6. Tendangan (*chagi*)

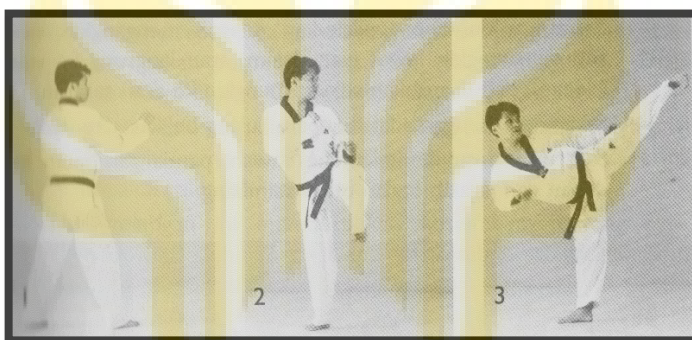
Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatan yang jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik tangan. Namun dengan latihan yang benar, baik dan teratur teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu, diperlukan juga penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif. Teknik tendangan

dasar yang terpenting adalah *ap chagi*, *doolyo chagi*, dan *yeop chagi*, namun ada banyak variasi dari ketiga tendangan tersebut:



Gambar 2.25 *Ap chagi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi. 2002. p.33



Gambar 2.26 *Yeop chagi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi. 2002. p.35



Gambar 2.27 *Doolyo chagi*  
Sumber: V. Yoyok Suryadi. 2002. p.34

## 7. Langkah (*step*)

Menurut Devi Tirtawirya (2007:86) langkah atau step dalam taekwondo adalah suatu gerak kaki yang dilakukan tanpa melakukan aktivitas tendangan maupun

pukulan. Step ini bertujuan mendekati lawan, menjauhi lawan, menghindari lawan, dan mengecoh lawan. Langkah merupakan gerakan sederhana, tetapi tanpa langkah maka seorang atlet akan mudah untuk ditebak gerakannya.

Langkah juga bisa dikatakan kuda-kuda, atau sikap kaki pada gerakan tertentu. Sehingga untuk bisa melakukan langkah dengan baik dan berguna saat bertanding maka perlu latihan yang kontinyu. Dengan latihan yang rutin maka langkah akan menjadi otomatis, sehingga akan mudah untuk dirangkai dengan tendangan maupun pukulan (Devi Tirtawirya, 2007:86).

### **2.1.3. Poomsae**

Poomsae berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se*, yang berarti bentuk rangkaian gerakan. *Poomsae* adalah sistem metode latihan taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan imajiner. *Poomsae* terdiri dari variasi berbagai bentuk kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh prinsip-prinsip filosofi timur yang mendalam. *Poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik-teknik khusus yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar (V. Yoyok Suryadi, 2009:1).

*Poomsae* merupakan pelajaran pokok dalam latihan taekwondo yang dibagi dua, yaitu *poomsae* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (*Taegeuk* 1 – 8) dan *poomsae* bagi tingkatan sabuk hitam (*Koryo-ilyo*). Para praktisi taekwondo akan menjadi terampil melalui latihan *poomsae*, dan berlatih *poomsae* juga berguna untuk mempertajam pikiran. Dalam mempelajari taekwondo, sangatlah penting menguasai *poomsae* dengan baik dan tepat, karena rangkaian gerakan dasar inilah yang menjadi dasar seluruh teknik beladiri taekwondo (V. Yoyok Suryadi, 2002:ix). Dalam mempelajari dan mempraktekan

*poomsae*, kita harus mengetahui diagram dan arah gerakannya. Garis diagram dan arah gerakan *Poomse Taegeuk* berasal dari simbol-simbol filosofi timur yang disebut *Pal Gwe* (diagram segi delapan atau *Pat Kwa* atau *Octagon*), sehingga *Poomse Taegeuk* berjumlah delapan, mewakili setiap sisi dari *Pal Gwe*.

*Pal Gwe* yang menjadi dasar diagram dan arah gerakan mempunyai perbedaan arti pada setiap sisinya. Demikian pula halnya dengan *poomsae*. Setiap *poomsae* mengandung perbedaan teknik gerakan serangan dan pertahanan serta menggambarkan filosofi kehidupan yang berbeda-beda. Saat mempraktekkan *poomsae*, kita mempelajari bagaimana mengontrol pernapasan, keseimbangan, keluwesan, dan kelenturan, ketangkasan serta pengaturan tenaga. Selain itu, taekwondoin harus mampu memusatkan pikiran dan konsentrasi pada setiap gerakan. *Poomsae*, jika dipelajari dengan baik dan benar, akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dan otot, kondisi tubuh, juga menimbulkan semangat serta rasa percaya diri yang kuat (V. Yoyok Suryadi 2002:41-42).

Menurut Yoyok Suryadi (2002:42) pedoman untuk mempelajari dan mempraktekkan *poomsae* yaitu:

1. Gerakan *poomsae* dimulai dan berakhir pada titik atau posisi yang sama. Untuk itu diperlukan ketepatan badan, langkah, dan arah.
2. Kontrol ditujukan pada penyaluran dan pengarahannya secara benar karena ada berbagai perbedaan pengarahannya tenaga.
3. Memperhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan, tidak semua gerakan dilakukan dengan tepat.
4. Setiap langkah harus dilakukan dengan konstan (tetap), baik keseimbangan, lebar dan panjang langkah.

5. Melakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin dan bayangkan seperti menghadap lawan yang sesungguhnya.
6. Mempelajari dengan benar pengaturan nafas dan teriakan (*kihap*).

Tabel 2.1 Materi *poomsae* sesuai dengan tingkatan sabuk

Tingkatan	Warna Sabuk	<i>Poomsae</i>
<i>Geup 10</i>	Putih	
<i>Geup 9</i>	Kuning	
<i>Geup 8</i>	Kuning Strip Hijau	<i>Taegeuk 1</i>
<i>Geup 7</i>	Hijau	<i>Taegeuk 2</i>
<i>Geup 6</i>	Hijau Strip Biru	<i>Taegeuk 3</i>
<i>Geup 5</i>	Biru	<i>Taegeuk 4</i>
<i>Geup 4</i>	Biru Strip Merah	<i>Taegeuk 5</i>
<i>Geup 3</i>	Merah	<i>Taegeuk 6</i>
<i>Geup 2</i>	Merah Strip Hitam 1	<i>Taegeuk 7</i>
<i>Geup 1</i>	Merah Strip Hitam 2	<i>Taegeuk 8</i>
<i>Dan 1-9</i>	Hitam	<i>Koryo-Ilyeo</i>

Sumber : Sertifikat sabuk taekwondo, PBTI

*Taegeuk* adalah rangkaian suatu gerakan dasar dalam taekwondo. *Taegeuk* adalah teknik keindahan taekwondo atau jurus berupa serangkaian gerakan kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan yang ditujukan pada lawan khayal. *Taegeuk* kebanyakan mewakili filsafat timur yang paling mendalam dari mana pandangan-pandangan filosofis negeri timur mengenal dunia, kosmos, dan kehidupan asal. *Tae* artinya “keagungan” sedang *geuk* artinya “keabadian”. Dengan demikian, *Taegeuk* tidak mempunyai bentuk, tidak ada permulaan, tidak ada akhir pula. Sekalipun demikian, segala sesuatu berasal dari *taegeuk*. Dengan perkataan lain *taegeuk* adalah sesuatu yang mengandung hal apapun yang sebenarnya.

Pengaturan nafas dalam setiap gerakan *taegeuk* sangat penting untuk diperhatikan, karena dalam setiap *taegeuk* pengaturan nafas dan gerakan berbeda. Hal ini menyebabkan perlunya pengaturan energi yang dikeluarkan agar terjadi kesempurnaan gerak dalam *taegeuk*. Disamping itu diperlurkan kesegaran

jasmani yang baik pula untuk memperoleh kesempurnaan gerakan *taegeuk*. *Taegeuk* diberikan berdasarkan sabuk yang disandang oleh *jeja* atau murid.

#### 2.1.4. *Kyorugi*

*Kyorugi* atau pertarungan adalah penerapan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (V. Yoyok Suryadi, 2002:1).

*Kyorugi* adalah pertarungan antara dua orang taekwondoin (orang yang berlatih taekwondo) dimana mereka saling serang dan bertahan untuk menjatuhkan lawannya dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di taekwondo. Dalam melakukan *kyorugi* maka diperlukan ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas, variasi-variasi tendangan, serangan-pertahanan dan juga mental yang kuat. Jadi singkatnya, *kyorugi* merupakan manifestasi dari fisik, mental dan juga semua gerakan dasar dari taekwondo. Olahraga beladiri taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan) serangan yang dilancarkan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga tidak akan menghasilkan angka.

##### 2.1.4.1. Aturan dalam pertandingan *kyorugi*

Berikut dasar-dasar penilaian suatu pertandingan *kyorugi*, berdasarkan Peraturan Kompetisi dan Interpretasi WTF, terbaru yang diamandemen tanggal 30 Oktober 2014, Artikel 11 tentang Teknik dan Area Sasaran yang diperbolehkan dan Artikel 14 tentang Pelanggaran dan Penalti. Teknik dan Area Sasaran yang diperbolehkan dan mengenai Area Nilai yang sah:

1. Teknik yang diperbolehkan :

- 1) Teknik Tangan: memukul dengan kepalan tinju yang erat.

- 2) Teknik Kaki, menendang dengan bagian kaki di bawah mata kaki.
2. Area sasaran yang diperbolehkan :
- 1) Badan: serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi *body protector* di perbolehkan. Dan tidak diperbolehkan menyerang daerah sepanjang tulang belakang.
  - 2) Kepala: seluruh bagian di atas tulang selangka dan hanya boleh dengan menggunakan teknik kaki.
3. Tindakan yang dilarang yang akan mendapatkan “*Kyong-go*” (pengurangan Nilai 0,5 ) :
- 1) Keluar *Boundary Line*.
  - 2) Jatuh.
  - 3) Menghindar dan atau memperlambat pertandingan.
  - 4) Mencengkeram, memegang, atau mendorong lawan.
  - 5) Mengangkat lutut untuk memblokir dan/atau menghambat tendangan lawan, atau mengangkat kaki lebih dari 3 detik tanpa melakukan serangan, untuk menghambat gerakan menyerang lawan.
  - 6) Menyerang bagian di bawah pinggang.
  - 7) Menyerang lawan setelah aba-aba “*Kal-yeo*”.
  - 8) Memukul kepala lawan dengan tangan.
  - 9) Menyerang dengan kepala atau lutut.
  - 10) Menyerang lawan yang sudah jatuh
  - 11) Tindakan tidak pantas oleh kontestan atau *coach*.
- 4) Tindakan terlarang yang akan mendapatkan “*Gam-jeom*” (pengurangan Nilai 1):
- 1) Terlihat jelas dan sengaja memukul muka lawan.

- 2) Terlihat jelas dan sengaja menyerang lawan setelah aba-aba "Kal-yeo".
- 3) Terlihat jelas dan sengaja menyerang lawan yang telah jatuh.
- 4) Terlihat jelas dan sengaja menyerang bagian di bawah pinggang.

Mendapatkan dua *Kyong-go* akan dihitung sebagai tambahan 1 poin untuk lawan. Bila mendapatkan *Gam-jeom* akan dihitung sebagai tambahan 1 poin untuk lawan. Lawan akan dinyatakan menang bila mendapat jumlah 4 poin *dari Kyong-go* maupun *Gam-jeom* yang kita lakukan, walaupun saat itu poin kita lebih tinggi. Untuk itu seharusnya kita berhati-hati agar tidak mendapat *Kyong-go* maupun *Gam-jeom* dari wasit, dengan bertanding yang baik dan sportif dan memahami aturan pertandingan.

#### **2.1.4.2. Arena pertandingan dalam pertandingan *kyorugi***

Area pertandingan terdiri dari *contest area* dan *safety area*. *Contest area* berbentuk persegi berukuran 8 meter x 8 meter. Daerah sekitar *contest area* dengan ukuran yang sama di semua sisi menjadi *safety area*. Ukuran area pertandingan (yang meliputi *contest area* dan *safety area*) harus tidak lebih kecil dari 10 meter x 10 meter dan tidak lebih besar dari 12 meter x 12 meter (WTF, 2015:3).

#### **2.1.4.3. Kontestan dalam pertandingan *kyorugi***

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 diisyaratkan pemegang sertifikat *Poom*/*Dan Kukkiwon*.



4) Kontestan berusia minimal 17 tahun untuk senior, berusia 15-17 tahun untuk junior dan berusia 12-14 tahun untuk *kadet*. Usia dihitung berdasarkan tahun penyelenggara kejuaraan.

2. Seragam dan perlengkapan pelindung kontestan:

- 1) Sebelum memasuki *Contest Area*, Kontestan harus memakai *body protector* (pelindung badan), *head protector* (pelindung kepala), *groin guard* (pelindung kemaluan), *forearm guards* (pelindung lengan), *shin guards* (pelindung tulang kering), *hand protector* (pelindung tangan), kaos kaki yang dilengkapi sensor (bila menggunakan PSS) dan *mouthpiece* (pelindung mulut).
- 2) Pelindung kemaluan, lengan, dan tulang kering harus dikenakan di dalam *dobok*.
- 3) Spesifikasi *dobok* dan perlengkapan pelindung juga perlu ditertibkan secara terpisah (WTF, 2015:8-9).

#### 2.1.4.4. Pembagian kelas *kyorugi*

Pembagian kelas junior (berusia 15-17 tahun) dibagi dalam dua divisi, putra dan putri, dan dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 2.2 Pembagian Kelas Yuniior

Kelas Putra	Kelas Putri
<i>Under 45 kg</i>	<i>Under 42 kg</i>
<i>Under 48 kg</i>	<i>Under 44 kg</i>
<i>Under 51 kg</i>	<i>Under 46 kg</i>
<i>Under 55 kg</i>	<i>Under 49 kg</i>
<i>Under 59 kg</i>	<i>Under 52 kg</i>
<i>Under 63 kg</i>	<i>Under 55 kg</i>
<i>Under 68 kg</i>	<i>Under 59 kg</i>
<i>Under 73 kg</i>	<i>Under 63 kg</i>
<i>Under 78 kg</i>	<i>Under 68 kg</i>
<i>Over 78 kg</i>	<i>Over 68 kg</i>

Sumber: WTF, 2015. Word Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation

#### 2.1.4.5. 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 (WTF, 2015:17).

#### 2.1.4.6. Poin yang sah

1. Area sasaran yang mendapat poin (*Scoring Areas*)
  - 1) Badan: Area yang diwarnai biru atau merah pada *trunk protector*.
  - 2) Kepala: Seluruh bagian kepala yang dilindungi oleh *head protector*.
2. Poin harus diberikan bila dilancarkan dengan akurat dan tenaga yang kuat ke area sasaran yang diperbolehkan.
3. Kategori poin
  - 1) Satu (1) poin untuk serangan sah pada *trunk protector*.
  - 2) Tiga (3) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke *trunk protector*.
  - 3) Tiga (3) poin untuk serangan tendangan yang sah ke area kepala.
  - 4) Empat (4) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke area kepala.
  - 5) Satu (1) poin ditambahkan untuk setiap 2 *kyonggo* atau 1 *gamjeom* yang diberikan *referee* kepada kontestan lawan.
4. Nilai akhir adalah jumlah poin dari tiga ronde.
5. Pembatalan poin saat kontestan mendapatkan poin dengan disertai suatu pelanggaran. (WTF, 2015:24-25)

#### 2.1.4.7. Keputusan pemenang

1. Menang karena *Refree Stop Contest* (RSC)
  2. Menang karena nilai akhir/*Final Score* (PTF)
  3. Menang karena selisih poin/*Point Gap* (PTG)
  4. Menang karena *Sudden Death* (SDP)
  5. Menang berdasarkan *Superioritas* (SUP)
  6. Menang karena mengundurkan diri/*Withdrawal* (WDR)
  7. Menang karena lawan terkena *Diskualifikasi* (DSQ)
  8. Menang karena lawan terkena hukuman *Referee* (PUN)
- (WTF, 2015:35)

#### 2.1.5. Prestasi Olahraga

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya) (KBBI, 2012:1101). Prestasi dapat dicapai dari individu seseorang atau yang mewakili suatu kelompok tertentu. Batasan prestasi sangat luas, tergantung dari tujuan yang hendak dicapai oleh masing-masing kepentingan. Ada yang mengukur keberhasilan melalui jumlah medali yang diperoleh pada suatu event kejuaraan, ada yang melihat prestasi secara lebih mendalam pribadi perkembangan atletnya secara individu, ada yang mengaitkan dengan dukungan pemerintah dan pada kepedulian masyarakat pada suatu daerah atau yang lainnya (Sri Indra Maiyanti, Oki Dwipurwani, dan Ratu Yuliana, 2012:7). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan kecakapan atau hasil konkrit yang dapat dicapai pada saat periode tertentu.

Menurut UU RI No.3 KEMENEGPORA tentang keolahragaan nasional, menjelaskan bahwa prestasi adalah hasil upaya yang maksimal yang dicapai oleh

olahragawan atau kelompok olahragawan dalam kegiatan olahraga. Sedangkan prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Lilik Sundarwati Adisasmiti, 2007:8).

Menurut Harsono (1988: 100-101) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

#### 1. Latihan fisik (*physical training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena tanpa kondisi yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, dayatahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), *power*. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet tersebut.

Menurut M. Sajoto (1988:58-59) komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut:

##### 1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

##### 2) Dayatahan (*Endurance*)

Dayatahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk

menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3) Daya ledak otot (*Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

#### 10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

#### 2. Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang di khususkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna.

#### 3. Latihan Taktik (*tactical training*)

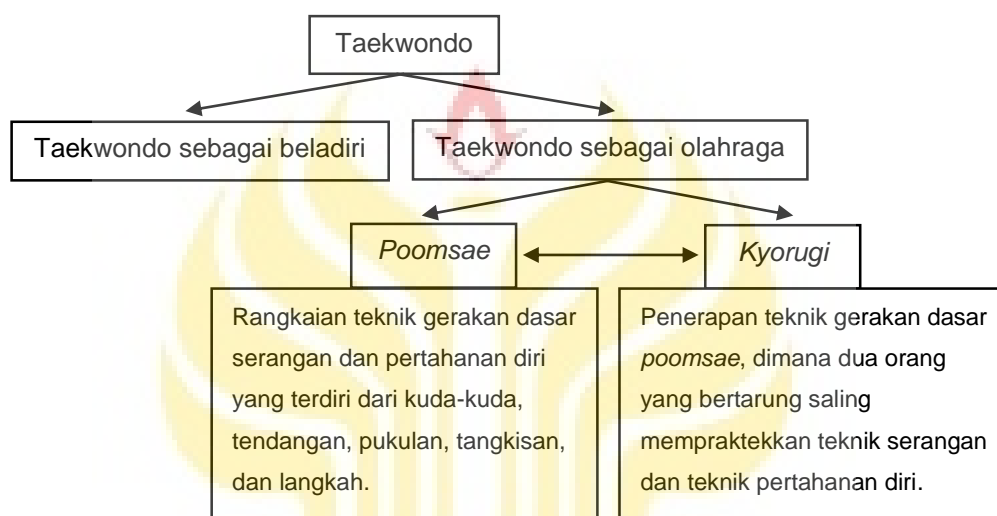
Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

#### 4. Latihan Mental (*psychological training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor di atas, sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang

lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi *stress*, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

## 2.2. Kerangka Berpikir



Gambar. 2.28 Kerangka berpikir

Berdasarkan pada kerangka berpikir, dapat dijelaskan bahwa taekwondo dapat di gunakan sebagai beladiri dan taekwondo sebagai olahraga. Taekwondo sebagai olahraga yaitu *poomsae* dan *kyorugi*. Dalam pertandingan taekwondo kategori tanding (*kyorugi*), dua taekwondoin saling berhadapan dan saling menggunakan teknik serangan dan teknik pertahanan diri yaitu menangkis, memukul, menendang, dan menghindari dengan menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus atau *poomsae*. Sedangkan untuk penguasaan *poomsae* menampilkan kemahiran dalam melakukan *poomsae* secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku. Sehingga bila atlet taekwondo menguasai *poomsae* maka atlet akan mampu menggunakan keterampilan atau

kemahirannya dalam pertandingan *kyorugi*. Dengan demikian terdapat hubungan antara penguasaan *poomsae* dengan *kyorugi*.

### 2.3. Hipotesis

Berdasarkan pada landasan teori dapatlah ditarik suatu hipotesis yang berbunyi “Ada Hubungan Penguasaan Poomsae Terhadap Prestasi Atlet Kyorugi Putra Under 55 Kg Dan Under 59 Kg Pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016”. Adapun hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110).





## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under* 55 kg dan *under* 59 kg pada POPDA SMA/Sederajat Kabupaten Banyumas Tahun 2016.
2. Sumbangan dari penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* putra *under* 55 kg sebesar 47,4% dan *under* 59 kg sebesar 59,6%.

#### 5.2. Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada pelatih untuk mengharuskan atletnya menguasai *poomsae* dengan baik dan benar, karena *poomsae* merupakan dasar dari teknik-teknik taekwondo yang dapat diterapkan pada *kyorugi*.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan pencapaian prestasi atlet taekwondo sehingga dapat digunakan sebagai acuan bagi para pelatih dan untuk menentukan prestasi atlet dari peringkat pertama sampai peringkat terakhir dapat diketahui dengan menggunakan sistem pertandingan setengah kompetisi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abuzar Asra, Puguh Bodro Irawan, dan Agus Purwoto. 2015. *Metode Penelitian Survei*. Bogor : In Media
- Departemen Pendidikan Nasional. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Empat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Devi Tirtawirya. "Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia". *Jurnal Olahraga Prestasi Universitas Negeri Yogyakarta* Vol.1 No. 1, Juni 2005:195-211. Online.  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132305089/Perkembangan%20dan%20Peranan%20Taekwondo%20dalam%20Pembinaan%20Manusia%20Indon.pdf> (accessed 16/03/2016)
- ."Teknik Dasar Taekwondo". *Jurnal Olahraga Prestasi Universitas Negeri Yogyakarta* Vol.3 No. 1, Juni 2007: 86-99. Online.  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132305089/Teknik%20Dasar%20Taekwondo.pdf> (accessed 16/03/2016)
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK-UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sri Indra Maiyanti, Oki Dwipurwani, dan Ratu Yuliana. "Analisis Prestasi Atlet Olahraga Taekwondo Menggunakan Analisis Jalur (Studi Kasus Atlet Taekwondo-In di Karigamas Sport Club-Palembang)". *Jurnal Penelitian Sains Universitas Sriwijaya* Vol. 5 No. 1 (A), Januari 2012:6-10. Online  
<http://jpsmipaunsri.files.wordpress.com/2012/03/v15-no1-a-2-sri-6-10.pdf> (accessed 13/03/2016)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1980. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offse

-----, 2004. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

V. Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo Poomsae Taegeuk*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

-----, 2008. *The Book of WTF Poomsae Competition Edisi Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

World Taekwondo Federation. 2014. *Poomsae Competition Rules & Interpretation*. Korea: World Taekwondo Federation.

-----, 2015. *World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation*. Korea: World Taekwondo Federation.

