



**HUBUNGAN PENGUASAAN *POOMSAE (JURUS)*  
TERHADAP PRESTASI *ATLET KYORUGI (SPARRING)*  
*UNDER 40 KG, 43 KG dan 46 KG PUTERI***

(Survei Pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016)

**SKRIPSI**

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

Oleh  
**Ayu Fatimah Sari**  
6301412143

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

## ABSTRAK

**Ayu Fatimah Sari. 2016.** *Hubungan Penguasaan Poomsae Terhadap Prestasi Atlet Kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri (survei pada Popda SMP/Sederajat Kota Semarang tahun 2016).* Skripsi Jurusan/Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S., Dosen Pembimbing 2 : Sungkowo, S.Pd., M.Pd.

Rumusan masalah : Apakah ada hubungan penguasaan poomsae terhadap atlet kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan penguasaan poomsae terhadap prestasi atlet kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

Metode penelitian adalah survei, Populasi berjumlah 23 atlet. Sampel penelitian ini adalah atlet kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 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: untuk kelas 40 kg diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,799 dan nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$ , untuk kelas 43 kg diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,534 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan untuk kelas 46 kg diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,979 dan nilai signifikansi sebesar  $0,041 < 0,05$ . Kesimpulannya adalah signifikan. Dengan demikian  $H_0$  yang menyatakan "Tidak ada hubungan penguasaan poomsae terhadap atlet kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016" adalah ditolak.  $H_a$  yang menyatakan "Ada hubungan penguasaan poomsae terhadap atlet kyorugi under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016" adalah **diterima**. Besarnya sumbangan untuk penguasaan poomsae terhadap kyorugi untuk kelas 40 kg sebesar 89,8%, kelas 43 kg sebesar 82,6%, dan kelas 46 kg sebesar 68,9%.

Saran : Kepada pelatih hendaknya mengharuskan atletnya untuk menguasai poomsae, karena poomsae merupakan teknik dasar taekwondo yang dapat diterapkan pada kyorugi.

**Kata kunci:** Poomsae, taekwondo, prestasi atlet.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Ayu Fatimah Sari

NIM : 6301412143

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan penguasaan *poomsae (jurus)* terhadap prestasi *atlet kyorugi (sparring) under 40 kg, 43 kg dan 46 kg* putri (Survei Pada Popda SMP/Sederajat Kota Semarang 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 di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Mei 2016

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Ayu Fatimah Sari  
NIM. 6301412143

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN PENGUASAAN POOMSAE (JURUS) TERHADAP  
PRESTASI ATLET KYORUGI (SPARRING) UNDER 40 KG, 43 KG dan 46  
KG PUTERI (Survei Pada Popda SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun  
2016)

Disusun oleh:

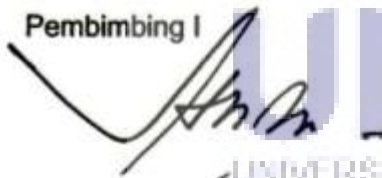
Nama : Ayu Fatimah Sari

NIM : 6301412143

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

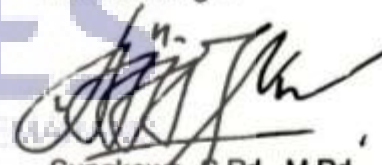
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal ..... oleh:

Pembimbing I



Dra. M. M. Endang Sri Retno, M. S  
NIP. 195501111983032001

Pembimbing II



Sungkowo, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198002252009121004

Ketua Jurusan




Soedjatmiko, M. Pd  
NIP. 197208151997021001


## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ayu Fatimah Sari, NIM. 6301412143. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Hubungan Penguasaan *Poomsae (jurus)* Terhadap Prestasi *Atlet Kyorugi (sparring)* Under 40 kg, 43 kg dan 46 Kg Puteri (Survei Pada Popda SMP/Sederajat Kota Semarang 2016)" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari: Senin, Tanggal: 8-8-2016.

Panitia Ujian

  
Ketua Panitia  
Prof. Dr. Fendriyo Rahayu, M.Pd  
NIP 196103201984032001

Sekretaris

  
Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP 196302061988031003

(Ketua)

2. Dra. M. M. Endang Sri Retno M.S  
NIP 195501111983032001

(Anggota)

3. Sungkowo S.Pd, M.pd  
NIP 196701191992032001

(Anggota)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

Ilmu itu lebih baik daripada harta, ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu menghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta akan berkurang jika dibelanjakan tetapi ilmu akan bertambah jika dibelanjakan (Ali bin Abi Thalib)

### Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayahku

Sofyan Poniman , Ibuku Musriyati, Kakakku

Megawati, Muhammad Azis dan Adhi Surya

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi 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 Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Dra. M.M.Endang Sri Retno, M.S selaku dosen pembimbing I dan Bapak Sungkowo S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan bijaksana dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Panitia POPDA Kota Semarang Cabor Taekwondo yang telah memberikan ijin dan membantu jalannya penelitian.
6. Teman-teman PKLO angkatan 2012 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Mei 2016

Penulis





## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                            | i       |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                  | ii      |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....                       | iii     |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                      | iv      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                       | v       |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....                    | vi      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                           | vii     |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                               | xi      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                             | xii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                          | xiii    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                            | xiv     |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>                          |         |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                       | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                         | 5       |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                          | 6       |
| 1.3.1 Hubungan .....                                  | 6       |
| 1.3.2 Kyorugi.....                                    | 6       |
| 1.3.3 Prestasi Atlet Kyorugi Usia SMP .....           | 7       |
| 1.3.4 POPDA SMP Tingkat Kota Semarang Tahun 2016..... | 7       |
| 1.6 Rumusan Masalah .....                             | 8       |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                           | 8       |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                          | 8       |
| <br><b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>        |         |
| 2.1 Landasan Teori.....                               | 10      |
| 2.1.1 Taekwondo .....                                 | 10      |
| 2.1.2 Taekwondo Sebagai Beladiri.....                 | 11      |
| 2.1.3 Taekwondo Sebagai Olahraga .....                | 12      |
| 2.1.4 Poomsae.....                                    | 12      |
| 2.1.4.1 Kuda-kuda (soegi).....                        | 12      |
| 2.1.4.2 Teknik Tangkisan .....                        | 15      |
| 2.1.2.4 Teknik Tendangan .....                        | 17      |
| 2.1.5 Taeguk Poomsae .....                            | 19      |
| 2.1.5.1 Taeguk 1 .....                                | 20      |
| 2.1.5.2 Taeguk 2.....                                 | 21      |
| 2.1.5.3 Taeguk 3.....                                 | 22      |
| 2.1.5.4 Taeguk 4.....                                 | 23      |
| 2.1.5.5 Taeguk 5.....                                 | 24      |
| 2.1.5.6 Taeguk 6.....                                 | 25      |

|   |    |
|---|----|
| 2.1.5.7 Taeguk 7 .....  | 26 |
| 2.1.5.8 Taeguk 8 .....  | 27 |
| 2.1.6Kyorugi.....   | 28 |
| 2.1.6.1Peraturan Pertandingan Kyorugi .....                     | 28 |
| 2.1.6.2 Perlengkapan Pelindung Kontestan .....                  | 28 |
| 2.1.6.3 Teknik yang Diijinkan yang Mengenai Area yang Sah ..... | 29 |
| 2.1.6.4 Skema Skoring Kyorugi WTF .....                         | 30 |
| 2.1.6.5 Durasi Pertandingan.....                                | 31 |
| 2.1.6.6 Competition Area.....                                   | 31 |
| 2.2Kerangka Berfikir .....                                      | 32 |
| 2.3Hipotesis.....   | 32 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....                               | 33 |
| 3.2 Variabel Penelitian.....  | 34 |
| 3.3 Populasi, sampel, dan teknik penarikan sampel.....              | 34 |
| 3.3.1 Populasi .....  | 34 |
| 3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....                       | 35 |
| 3.4 Instrumen Penelitian .....                                      | 35 |
| 3.4.1 Instrumen Tes Penilaian Poomsae Taeguk 3 .....                | 35 |
| 3.5 Tes Prestasi Atlet Taekwondo Puteri Popda<br>Kota Semarang..... | 38 |
| 3.5.1 Prosedur Penilaian.....                                       | 38 |
| 3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....                 | 39 |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....                                       | 40 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| 4.1 Hasil Penelitian .....   | 41 |
| 4.1.1 Deskripsi Data .....   | 41 |
| 4.1.2 Uji Prasyarat Analisis Hipotesis .....   | 43 |
| 4.1.2.1 Uji Normalitas Data .....  | 43 |
| 4.1.2.2 Uji Homogenitas Data .....   | 44 |
| 4.1.2.3 Uji Linieritas Data .....  | 45 |
| 4.1.2.4 Uji Keberartian Model Garis Regresi .....  | 46 |
| 4.1.3 Uji Hipotesis .....  | 47 |
| 4.1.3.2 Sumbangan Relatif dan Efektivitas Preditor terhadap<br>Kriterium .....                           | 48 |
| 4.2 Pembahasan Hasil .....   | 49 |
| 4.2.1 Hubungan antara Penguasaan Poomsae dengan Prestasi<br>Atlet Kyorugi Pada Popda Kota Semarang ..... | 49 |
| 4.2.1.1 Materi Dasar Taekwondo .....   | 50 |
| 4.2.1.2 Peraturan Pertandingan .....   | 50 |
| 4.2.1.3 Ketertarikan Atlet.....  | 51 |

|   |    |
|---|----|
| 4.2.1.4 Kepercayaan Diri yang Kurang..... | 51 |
| 4.2.1.5 Motivasi.....                     | 52 |

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 5.1 Simpulan.....       | 53 |
| 5.2 Saran .....         | 53 |
| .....                   |    |
| DAFTAR PUSTAKA.....     | 54 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... | 55 |



## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Materi Poomsae .....  | 19      |
| 3.1 Pengkodingan Hasil Nilai Kyorugi .....                                      | 38      |
| 4.1 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Under 40 Kg.....                     | 42      |
| 4.2 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Under 43 Kg.....                     | 42      |
| 4.3 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Under 46 Kg .....                    | 42      |
| 4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Under 40 Kg .....                     | 43      |
| 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Under 43 Kg .....                     | 43      |
| 4.6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Under 46 Kg .....                     | 43      |
| 4.7 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Under 40 Kg .....                    | 44      |
| 4.8 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Under 43 Kg .....                    | 44      |
| 4.9 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Under 46 Kg .....                    | 44      |
| 4.10 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Under 40 Kg .....                         | 45      |
| 4.11 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Under 43 Kg .....                         | 45      |
| 4.12 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Under 46 Kg .....                         | 45      |
| 4.13 Hasil Perhitungan Uji Keberartian Model Garis Regresi<br>Under 40 Kg ..... | 46      |
| 4.14 Hasil Perhitungan Uji Keberartian Model Garis Regresi<br>Under 43 Kg ..... | 46      |
| 4.15 Hasil Perhitungan Uji Keberartian Model Garis Regresi<br>Under 46 kg ..... | 46      |
| 4.16 Hasil Uji Hipotesis Regresi Penguasaan Poomsae<br>Under 40 Kg .....        | 47      |
| 4.17 Hasil Uji Hipotesis Regresi Penguasaan Poomsae<br>Under 43 Kg .....        | 47      |
| 4.18 Hasil Uji Hipotesis Regresi Penguasaan Poomsae<br>Under 46 Kg .....        | 47      |
| 4.19 Hasil Perhitungan Model Summary <i>under</i> 40 Kg .....                   | 48      |
| 4.20 Hasil Perhitungan Model Summary <i>under</i> 43 Kg .....                   | 48      |
| 4.21 Hasil Perhitungan Model Summary <i>under</i> 46 Kg .....                   | 48      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Kuda-kuda Joochom Soegi.....   | 13      |
| 2.2 Kuda-kuda Ap Koebi .....   | 14      |
| 2.3 Kuda-kuda Dwitkoebi.....   | 14      |
| 2.4 Kuda-kuda Dwi KoaSoeogi .....  | 14      |
| 2.5 Tangkisan Area Makki .....   | 14      |
| 2.6 Tangkisan Eolgol Makki.....  | 15      |
| 2.7 Tangkisan AnMakki.....   | 15      |
| 2.8 TangkisanHansonal Olgul Bitureo Makki.....   | 15      |
| 2.9 TangkisanWesanteul Makki.....  | 17      |
| 2.10 Tendangan Apchagi.....  | 17      |
| 2.11 Tendangan Dwichagi.....   | 18      |
| 2.12 Tendangan Dollyochagi.....  | 18      |
| 2.13 Tendangan Twiochagi.....  | 18      |
| 2.14 Tendangan Yapchagi.....   | 19      |
| 2.15 Taeguk 1.....   | 20      |
| 2.16 Taeguk 2.....   | 21      |
| 2.17 Taeguk 3.....   | 22      |
| 2.18 Taeguk 4.....   | 23      |
| 2.19 Tageuk 5.....   | 24      |
| 2.20 Taeguk 6.....   | 25      |
| 2.21 Tageuk 7.....   | 26      |
| 2.22 Taeguk 8 .....  | 27      |
| 2.23 Area Kyorugi .....  | 31      |
| 2.24 Hubungan Antara Penguasaan Poomsae Terhadap Atlet Kyorugi<br>POPDA SMP Puteri ..... | 32      |
| 3.1 Tes Poomsae Taeguk 3 .....   | 36      |
| 3.2 Score Sheet Poomsae .....  | 37      |

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1.UsulanPenetapanPembimbing .....                        | 56      |
| Lampiran 2. Penetapan Dosen Pembimbing.....                       | 57      |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....                           | 58      |
| Lampiran 4. Formulir usulan Topik Skripsi .....                   | 59      |
| Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Pengkot Kota Semarang .....     | 60      |
| Lampiran 6. Hasil Penilaian Poomase .....                         | 61      |
| Lampiran 7. Hasil Koding Atlet Kyorugi.....                       | 62      |
| Lampiran 8. Nilai Akhir Poomsae dan Kyorugi .....                 | 63      |
| Lampiran 9. Hasil Olah Data .....                                 | 64      |
| Lampiran 10. Piagam Kejuaraan .....                               | 71      |
| Lampiran 11. Form Penilaian Kyorugi .....                         | 72      |
| Lampiran 12. Sertifikat Wasit.....                                | 74      |
| Lampiran 13. Bagan Pertandingan .....                             | 76      |
| Lampiran 14. Instrumen tes Penguasaan Poomsae Taeguk 3 jang ..... | 79      |
| Lampiran 15. Score Sheet Poomsae .....                            | 80      |
| Lampiran 16. Penilaian Poomsae .....                              | 81      |
| Lampiran 17. Dokumentasi .....                                    | 83      |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya pada alam, manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang. Misalnya menggunakan tombak, gada dan panah (Gugun Arief Gunawan, 2007:4). Taekwondo juga disebut *Tae Kwon Do* adalah [seni bela diri](#) asal [Korea](#) yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di [Olimpiade](#). Dalam [bahasa Korea](#), [hanja](#) untuk *Tae* berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; *Kwon* berarti "tinju"; dan [Do](#) berarti "jalan" atau "seni". Jadi, *Taekwondo* dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni membela diri dengan tangan dan kaki" (Gugun Arief Gunawan, 2007:32). Popularitas *taekwondo* telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, *taekwondo* adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat. Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi *taekwondo*, seni ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan dalam suatu pertandingan.

Organisasi nasional Indonesia untuk *taekwondo* adalah *Taekwondo Indonesia*. Ada dua organisasi utama Internasional yang memayungi beladiri

*taekwondo* di dunia, yaitu *International Taekwondo Federation (ITF)* dan *World Taekwondo Federation (WTF)*. *WTF* didirikan setelah *ITF*, saat ini organisasi yang diakui Komite Olimpiade Internasional adalah *WTF*. *WTF* membuat aturan resmi pertandingan taekwondo pada olimpiade. Taekwondo Indonesia mengacu pada *WTF* (Gugun Arif Gunawan, 2007:33). Teknik latihan *tae kwon do* disusun dan ditentukan oleh Pengurus Besar *tae kwon do* Indonesia berdasarkan ketentuan dari *World Tae kwon do Federation (WTF)*, yaitu badan *tae kwon do* dunia. Untuk memperoleh sabuk, harus mengikuti latihan dan ujian yang diadakan oleh pengurus *tae kwon do* Indonesia. Program latihan *tae kwon do* terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang diutamakan dalam *tae kwon do* adalah teknik olah kaki yang berupa bermacam-macam tendangan, tanpa mengabaikan teknik elakan dan pukulan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, *skip* dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan).

*Taekwondo* sendiri memiliki beberapa materi dalam latihan, diantaranya, *poomsae* atau rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Istilah *poomsae* berasal dari kombinasi dua kata 'poom' dan 'sae'. *Poomsae* adalah unit yang penting dalam sistem teknis *taekwondo*. *Poomsae* adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang



dan bertahan. *Poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik-teknik khusus yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar. *Poomsae* dilatih bersamaan dengan garis (*line*) *poomsae*, dan garis *poomsae* ini menunjukkan posisi kedua kaki dan arah gerakan (Yoyok Suryadi,2009:1).

Semua *poomsae* dilengkapi dengan title-nya, garis-garis *poomsae*, kuda-kuda posisi siap, kelompok gerakan yang menyatu penuh dan teriakan. Para praktisi *Taekwondo* akan menjadi terampil melalui latihan *poomsae*, dan berlatih *poomsae* juga berguna untuk mempertajam pikiran, disiplin yang sangat tinggi dan disiplin diri sendiri. Untuk arti secara metafisika dari *poomsae* memiliki banyak pelajaran diri sendiri, dan intinya para praktisi akan memperoleh keahlian teknik dengan sendirinya (Yoyok Suryadi,2009:2). *Poomsae* memiliki beberapa jenis gerakan yang berbeda-beda. Dalam *poomsae*, arah, urutan, posisi, arah pandangan mata, kuda-kuda, nama *poomsae*, dan teriakannya semua sudah diatur. Dalam *poomsae*, kuda-kuda, tendangan, maupun melakukan gerakan tangkisan serta pukulan memerlukan keseimbangan dan koordinasi yang baik. Untuk berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi *refleks* yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi (Yoyok Suryadi,2009:2).

Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak digemari dan berkembang pesat di Indonesia, terutama anak-anak dan remaja. Dalam hal ini masing-masing individu memiliki tujuan yang berbeda untuk berolahraga. Pada dasarnya ada empat tujuan orang melakukan kegiatan olahraga (Mochamad

Sajoto, 1988), antara lain: 1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi. 2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. 3. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. 4. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi.

Prestasi olahraga bukan hal mudah untuk di capai. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembinaan prestasi olahraga ialah kesegaran jasmani , kurangnya pembinaan dalam melakukan kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan (Rubianto Hadi, 2007:72). Dalam pertandingan taekwondo dengan nomor bertanding kyorugi bahwa banyak atlet yang berfikir menang saja tetapi tidak memperhatikan kaidah-kaidah yang ada pada taekwondo yaitu tendangan, pukulan dan langkah. Faktor diatas menunjukkan bahwa untuk mencapai tingkat prestasi olahraga mulai dari kejuaraan dalam lingkup terkecil seperti tingkat kota hingga tingkat nasional sampai ke tingkat internasional harus ditingkatkan secara optimal. Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan bagian dari sistem pembinaan Olah Raga prestasi yang penyelenggaraannya dilakukan setahun 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 cabor. Popda tingkat Kota/Kabupaten

adalah tahapan awal sebelum siswa dapat mengikuti POPDA di Tingkat Karisidenan Semarang dan Tingkat Daerah Jawa Tengah sampai ke tingkat POPNASKKejuaraan ini mempertandingkan beberapa kelas mulai dari SD, SMP dan SMA/Sederajat. Khusus olahraga beladiri *taekwondo* terbagi menjadi 2 nomor yang di pertandingan yakni *Kyorugi* (bertarung) dan *Poomsae* (peragaan jurus). Atlet *kyorugi* yang bertanding di POPDA tidak menggunakan tekik yang sesuai dengan dasar *taekwondo* dan melalui wawancara dengan Dosen Ilmu Kepeleatihan Olahraga bahwa selama 4 tahun sebagai panitia penerimaan mahasiswa jalur prestasi, banyak atlet *taekwondo* khususnya nomor *kyorugi* yang tidak mengetahui *poomsae* secara mendalam dan melakukan gerakan *poomsae* kurang baik tanpa dasar-dasar yang kurang jelas, berdasarkan pre eksperimen dari 10 dojang *kyorugi* di Kota Semarang bahwa pelatih mengajarkan *poomsae* hanya pada saat ujian kenaikan tingkat (Derry Darmansyah, pelatih DnS Taekwondo Academy) dan Latihan *poomsae* bagi anak-anak sangat membosankan karena harus mneghafalkan gerakan-gerakan yang sulit maka dari itu anak-anak kurang tertarik (Ciputra Aditya, Pelatih Golden Eagle).

Sehubungan dengan latar belakang tersebut menjelaskan bahwa penguasaan *poomsae* dapat mempengaruhi prestasi atlet *kyorugi*. Atas dasar tersebut, maka peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan mengenai hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi*, dengan tujuan mengetahui bagaimana penguasaan *poomsae* mempengaruhi prestasi atlet *kyorugi*. Melihat permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti dengan judul "HUBUNGAN

PENGUASAAN *POOMSAE* (*JURUS*) TERHADAP PRESTASI ATLET *KYORUGI*(*SPARRING*) *UNDER* 40 KG, 43 KG DAN 46 KG PUTERI”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Ada beberapa hal yang dapat mendukung keberhasilan dan pencapaian prestasi pada atlet, diantaranya adalah faktor penguasaan *poomsae* dan faktor kondisi fisik. Penguasaan *poomsae* dalam berlatih harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil prestasi *kyorugi* yang baik. Faktor kondisi fisik yang dinilai berhubungan antara lain yaitu : daya tahan, kelenturan dan kekuatan adalah bagian dari faktor kondisi fisik tersebut.

Dari beberapa faktor keberhasilan dan pencapaian prestasi diatas. Penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi under* 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi dan pengembangannya serta memperoleh gambaran yang jelas serta mengarah pada tujuan penelitian, maka istilah-istilah yang perlu ditegaskan dalam kajian ini adalah sebagai berikut :

### 1.3.1 Hubungan

Istilah hubungan dari kata hubung, yang berarti bersambung atau berantai, dalam keadaan berhubungan (Depdiknas, 2003:408-409).Hubungan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengharapkan adanya

Hubungan penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* under 40 kg, 43 kg dan 46 kg putri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

### **1.3.2 Kyorugi**

*Kyorugi* adalah pertarungan antara dua orang yang saling serang menggunakan teknik dan taktik bertahan dengan aturan dari *World Taekwondo Federation* (induk organisasi taekwondo dunia). Gerakan dasar atau *poomse* yang di aplikasikan didalam *kyorugi* untuk mempertahankan diri. Dasar-dasar *taekwon do* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Prestasi atlet *kyorugi* ditentukan dengan kemenangan pada saat pertandingan dengan perolehan poin yang didapat oleh atlet.

### **1.3.3 Prestasi Kyorugi Atlet Usia SMP**

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari kemenangan yang telah dilakukan/dikerjakan. Prestasi dapat dicapai individu atau yang mewakili suatu kelompok tertentu. Prestasi atlet *kyorugi* pada saat bertanding ditandai dengan skor yang diperoleh ketika menghadapi lawan .

### **1.3.4 POPDA SMP Tingkat Kota Semarang Tahun 2016**

Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan bagian dari sistem pembinaan Olah Raga prestasi yang penyelenggaraannya dilakukan setahun sekali dan merupakan wadah bagi siswa yang berpotensi 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 atlet dapat mengikuti POPDA di Tingkat Karisidenan Semarang dan Tingkat Daerah Jawa Tengah hingga ke

Tingkat POPNAS. Kejuaraan ini mempertandingkan beberapa kelas mulai dari SD, SMP dan SMA/Sederajat. Khusus olahraga beladiri *taekwondo* terbagi menjadi 2 nomor yang di pertandingan yakni *Kyorugi* (adu tanding) dan *Poomsae* (peragaan jurus).

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tidak terlepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis dan dipecahkan sesuai dengan judul diatas sebagai permasalahan penelitian ini adalah: Apakah Ada Hubungan Penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* under 40 kg, 43 kg dan 46 kg putri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016 ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang penelitian dan permasalahan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penguasaan *Poomsae* Terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* under 40 kg, 43 kg dan 46 kg putri pada POPDA SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis maupun praktis.

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk memberikan apakah ada hubungan penguasaan *Poomsae* pada prestasi atlet POPDA SMP Kota Semarang Tahun 2016

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Keentingan praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Sebagai informasi bahwa penguasaan *poomsae* juga berpengaruh pada perkembangan prestasi atlet *kyorugi*.
2. Sebagai informasi untuk pelatih supaya mengerti adanya hubungan penguasaan *poomsae* dengan prestasi atlet *kyorugi* sehingga pelatih bisa mengajarkan *poomsae* kepada atletnya.
3. Bagi para atlet taekwondo sebagai bahan informasi bahwa bukan hanya berlatih *kyorugi* saja melainkan menguasai *poomsae* juga berpengaruh pada prestasi mereka.



## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 *Tae kwon do*

*Tae kwon do* adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Tae kwon do* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, *Tae kwon do* akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. *Tae kwon do* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari *Tae kwon do*, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. *Tae kwon do* yang terdiri dari 3 kata: *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 jika diartikan secara sederhana, *tae kwon do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Yoyok Suryadi, 2002: xv). Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek ketrampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek kesegaran jasmani, 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 (Yoyok Suryadi, 2002:xvi).

Taekwondo adalah gabungan dari kekuatan, kecepatan dan ketepatan dalam gerak bertahan dan menyerang. Semua gerakan dalam taekwondo membutuhkan ketelitian dan kecepatan dalam waktu yang sama. Oleh karena itu, kesegaran jasmani dari seorang atlet taekwondo sangat diperlukan untuk menampilkan gerakan yang baik dalam menendang, memukul maupun menangkis dengan sempurna. Menurut (Yoyok Suryadi,2002:xv) ada 3 materi terpenting dalam berlatih taekwondo sebagai berikut :

1. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar pomsae, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan serangan dan pertahanan diri.
2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan eknik dengan memakai sasaran / obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketetapan tekniknya. Obyek sasar yang biasa dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukula, sabetan, bahkan tusukan.
3. *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik geraan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan dengan sasaran lawan imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomsae didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

### **2.1.2 Taekwondo Sebagai Beladiri**

Taekwondo adalah dasar seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas

Leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang sangat kritis, berarti taekwondo dapat digunakan setiap saat (Yoyok Suryadi, 2002:2).

### 2.1.3 Taekwondo Sebagai Olahraga

Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk melindungi diri. Hal ini sengaja atau tidak akan memacu aktivitas fisik sepanjang waktu. Hal ini secara alamiah mengembangkan teknik-teknik bertarung dengan tangan kosong sama halnya dengan *poomsae* dan *kyorugi* (Yoyok Suryadi, 2002:1).

### 2.1.4 *Poomsae*

Dalam *poomsae*, setiap gerakan adalah bagian dari satu kesatuan dan kesatuan itu seharusnya menjadi suatu gerakan (satu dalam semua dan semua dalam satu). Gerakan *poomsae* mengacu pada koneksi dari setiap gerakan yang dilakukan dalam satu aliran kelompok gerakan. Itu dapat dikarakteristikan melalui kecepatan dan kekuatannya, serta urutan kinestis yang membentuk ritme *poomsae*. (Yoyok Suryadi, 2009: 222). Ada beberapa teknik dasar yang ada pada Taekwondo salah satunya adalah sebagai berikut :

#### 2.1.4.1 kuda-kuda atau *Seogi* yang terdiri dari:

1. *Apseogi* : adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan. Kaki depan menahan 70% berat badan.
2. *Apkoobi* : adalah kuda-kuda dengan dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat.
3. *Dwitkoobi* : adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang.

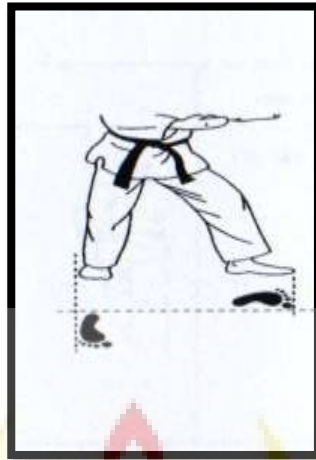
4. *Beom Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat.
5. *Moa Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, posisi badan tegak lurus.
6. *Apjoochoom* : adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu kearah depan, ditekuk.
7. *Pyeonhi Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar kesamping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar.
8. *Koa Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilangkan, mengangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut.
9. *Haktari Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkannya disamping lutut yang lain.
10. *Haktari Ogeum Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kudakuda Haktari Seogi, hanya saja kaki yang lain dibiarkan menggantung.
11. *Joochoom Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar kesamping, lutut ditekuk.



Gambar 2.1 kuda-kuda *Joochoom Seogi*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.22



Gambar 2.2 kuda-kuda *Apkoobi*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.79



Gambar 2.3 kuda-kuda *Dwitkoobi*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.81



Gambar 2.4 kuda-kuda *dwi koa soegi*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.99

#### 2.1.4.2 Tangkisan(MAKI)

1. Are Maki : Tangkisan ke arah bawah untuk menangkis tendangan
2. Eolgol Maki : Tangkisan ke arah kepala
3. Bina Magi An Maki : Tangkisan yang dimulai dari lengan bawah dan saat masuk ke dalam harus melalui lengan atas
4. An Palmok Momtong Bakkat Maki : Tangkisan ke arah lengan bawah
5. An Makki : Tangkisan ke tengah dari luar ke dalam
6. Bakkat Makki : Tangkisan ke tengah dari dalam ke luar

7. Sonnal Momtong Makki : Tangkisan ke tengah dengan pisau tangan
8. Batang Son Momtong An Makki : Tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan
9. Kawi Makki : Tangkisan menggunting
10. Sonnal Bitureo Makki : Tangkisan melintir dengan satu pisau tangan
11. Eotgoreo Arae Makki : Tangkisan silang ke arah bawah
12. Wesanteul Makki : Tangkisan ganda memotong arah bawah dan ke luar



Gambar 2.5 Tangkisan Arae Makki  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2002. P.58



Gambar 2.6 Eolgol Makki  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2002. P.25



Gambar 2.7 Tangkisan *Anmakki*  
Sumber:Yoyok Suryadi. 2002. P.25



Gambar 2.8 Tangkisan *hansonal olgul bitureo makki*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.104



Gambar 2.9 Tangkisan *wesanteul makki*  
Sumber:Yoyok Suryadi. 2009. P.130

#### 2.1.4.3 Tendangan atau Balchagi yang terdiri dari :

1. *Yeopchagi* : adalah tendangan menusuk kesamping.
2. *Dwichagi* : adalah tendangan dengan arah kaki kebelakang badan berputar 90 derajat.
3. *Dollyochagi* : adalah tendangan melingkar kesamping.
4. *Yidan Twieo Apcagi* : tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki.
5. *Apchagi* : adalah tendangan kearah depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut didepan dada dan melepaskan tungkai bawah kearah perut atau kepala.

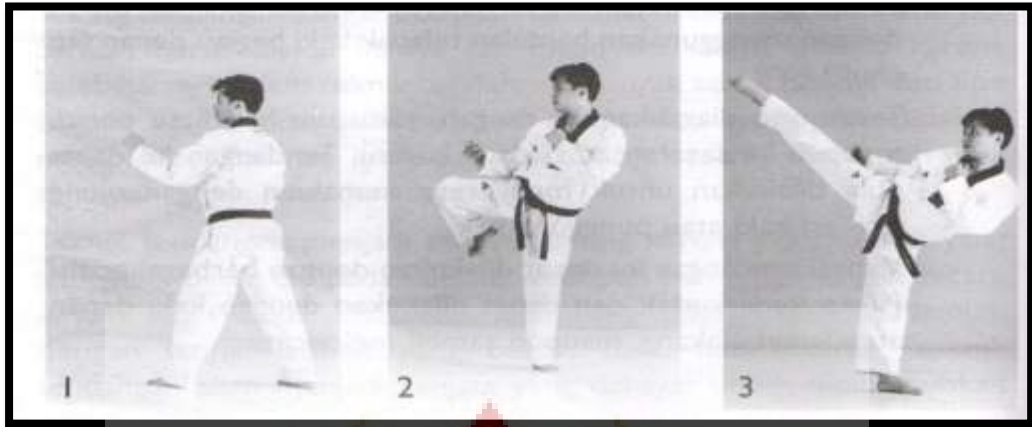


Gambar 2.10 Tendangan *Apchagi*  
 Sumber: Yoyok Suryadi. 2002. P.33

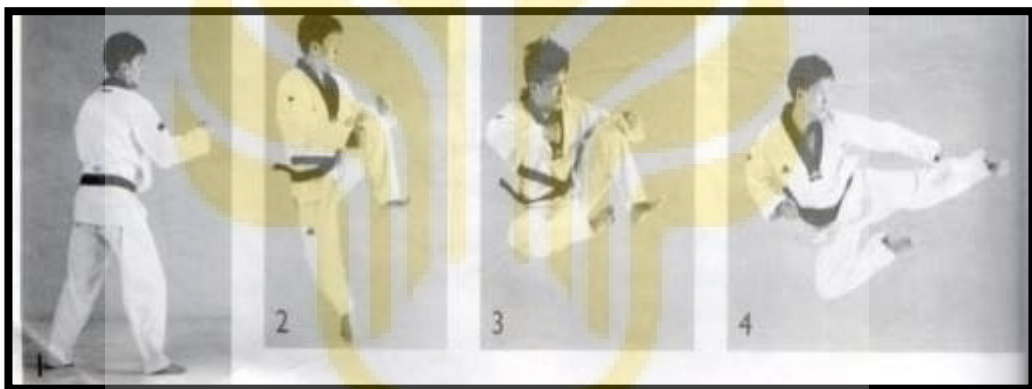


Gambar 2.11 Tendangan *Dwichagi*  
 Sumber: Yoyok Suryadi. 2002. P.35





Gambar 2.12 Tendangan *Dollyochagi*  
 Sumber:Yoyok Suryadi. 2002. P.34



Gambar 2.13 Tendangan *Twiochagi*  
 Sumber:Yoyok Suryadi. 2002. P. 36



Gambar 2.14 Tendangan *Yeop chagi*  
 Sumber: Yoyok Suryadi. 2002. P.35

### 2.1.5 Taeguk Poomsae

Secara garis besar, *poomsae* dibagi menjadi 2 kategori, *poomsae* bagi para pemegang *geup* dan bagi para pemegang *dan*. *Taeguk poomsae* adalah bagi para pemegang *geup* sedangkan bagi para pemegang *dan* ada 9 *poomsae* yang dimulai dari *koryo* dan diakhiri dengan *ilyeo* (Yoyok Suryadi, 2009:5). Kelompok gerakan yang berbeda dalam *poomsae* ditentukan oleh tingkat-tingkat kesulitan, juga oleh prinsip gradasi, dengan demikian muncullah berbagai karakteristik yang berhubungan dengan konsep, makna dan simbol *poomsae*. *Taeguk* diberikan berdasarkan sabuk yang disandang oleh *jeja* atau murid. Pada tabel 2.1 adalah pembagian *taeguk* berdasarkan sabuk dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 2.1 Materi Poomsae sesuai dengan tingkatan sabuk

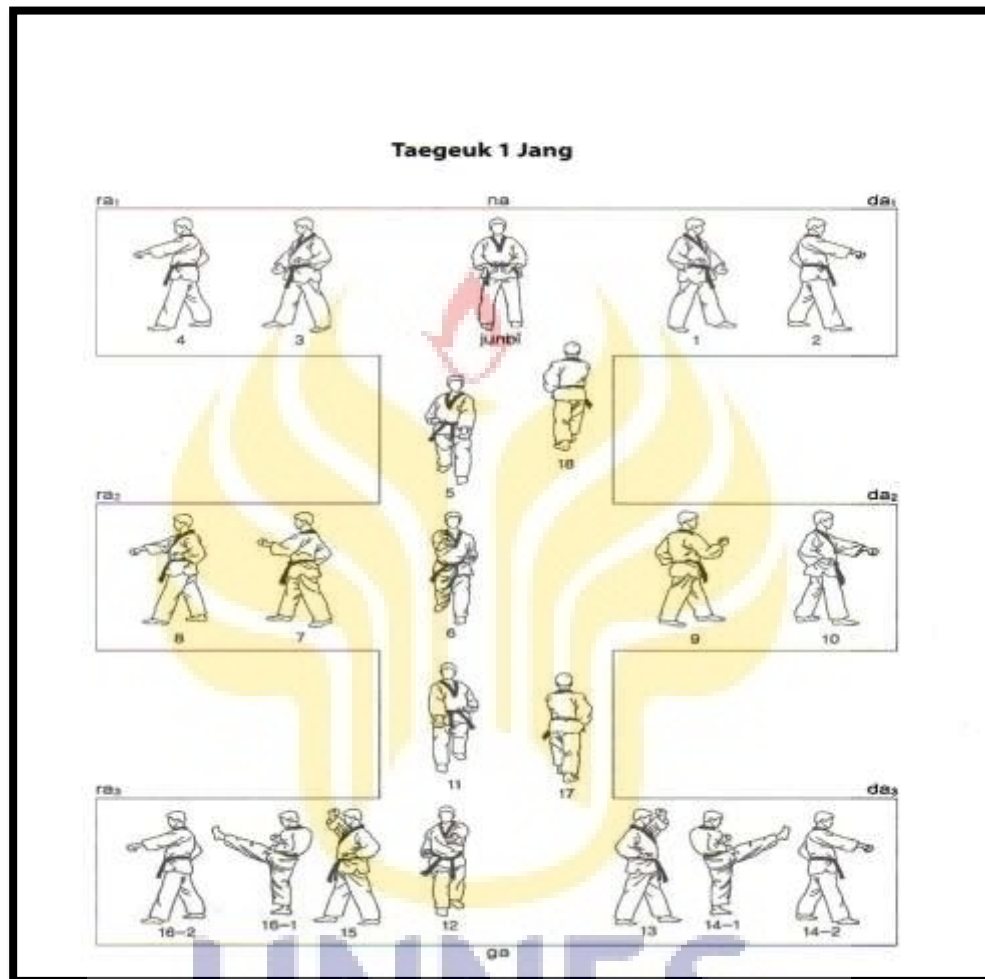
| Geup    | Sabuk          | Materi poomsae |
|---------|----------------|----------------|
| Geup 10 | Putih          |                |
| Geup 9  | Kuning         |                |
| Geup 8  | Kuning – Hijau | Taeguk 1       |
| Geup 7  | Hijau          | Taeguk 2       |
| Geup 6  | Hijau – Biru   | Taeguk 3       |
| Geup 5  | Biru           | Taeguk 4       |
| Geup 4  | Biru – Merah   | Taeguk 5       |
| Geup 3  | Merah          | Taeguk 6       |
| Geup 2  | Merah I        | Taeguk 7       |
| Geup 1  | Merah II       | Taeguk 8       |
| Dan 1-9 | Hitam          | Koryo-Ilyeo    |

Sumber: Yoyok Suryadi, 2002: 155

#### 2.1.5.1 Taeguk 1

*Taeguk 1 jang* mewakili *geon* dari *palgwae*. *Gaen* berarti langit, karena langit adalah bagian fundamental dari alam semesta, maka *taeguk 1 jang* adalah *poomsae* pertama. Dalam setiap kuda-kuda adalah gerakan berjalan termudah gerak-gerakannya dipadukan dengan *area makki*, *momtong jiruegi*, *momtong anmakki*, *olgulmakki*, *apchagi* dan *soegi* (sikap kuda-kuda) yang dibagi menjadi *apsoegi* dan *apkubi*, kikap/teriak pada hitungan ke 18 kaki kanan maju dari arah

na membuat suatu oreun apkugi, dan lakukan sesuatu momtong bandae jireugi (Yoyok Suryadi, 2009:63)

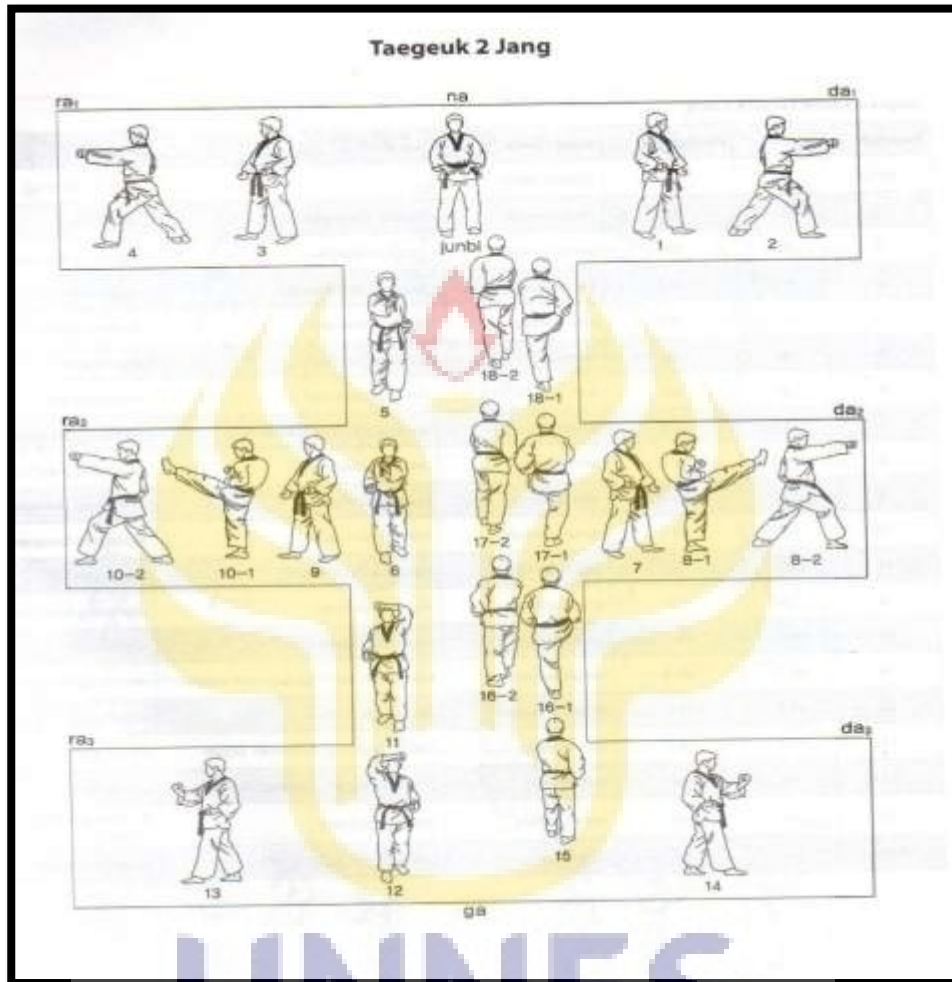


Gambar 2.15 *poomsaetaeguk 1*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.28

#### 2.1.5.2 *Taeguk 2*

*Taeguk 2* melambangkan *tae* dari *palgwae*. *Tae* berarti kolam, kolam itu tenang tetapi ombak tercipta karena tipuan angin, sementara bagian dalam kolam tetap tenang. Bagian kedua dari *poomsae* ini adalah *apchagi*, seperti gelombang yang naik dan menunjukkan kecepatan gerakan dengan dua gerakan berturut-turut. Gerakan yang baru adalah *olgul bande jireugi* (pukulan yang berlawanan ke arah wajah). Pada urutan 18, lakukan suatu *apchagi* kaki kanan ke arah *na*, turunkan

kaki untuk melakukan *oerun apsoegi*, dan lakukan suatu *momtong bandaejireugi*, teriakan pada hitungan ke 18 (Yoyok Suryadi, 2009:73).



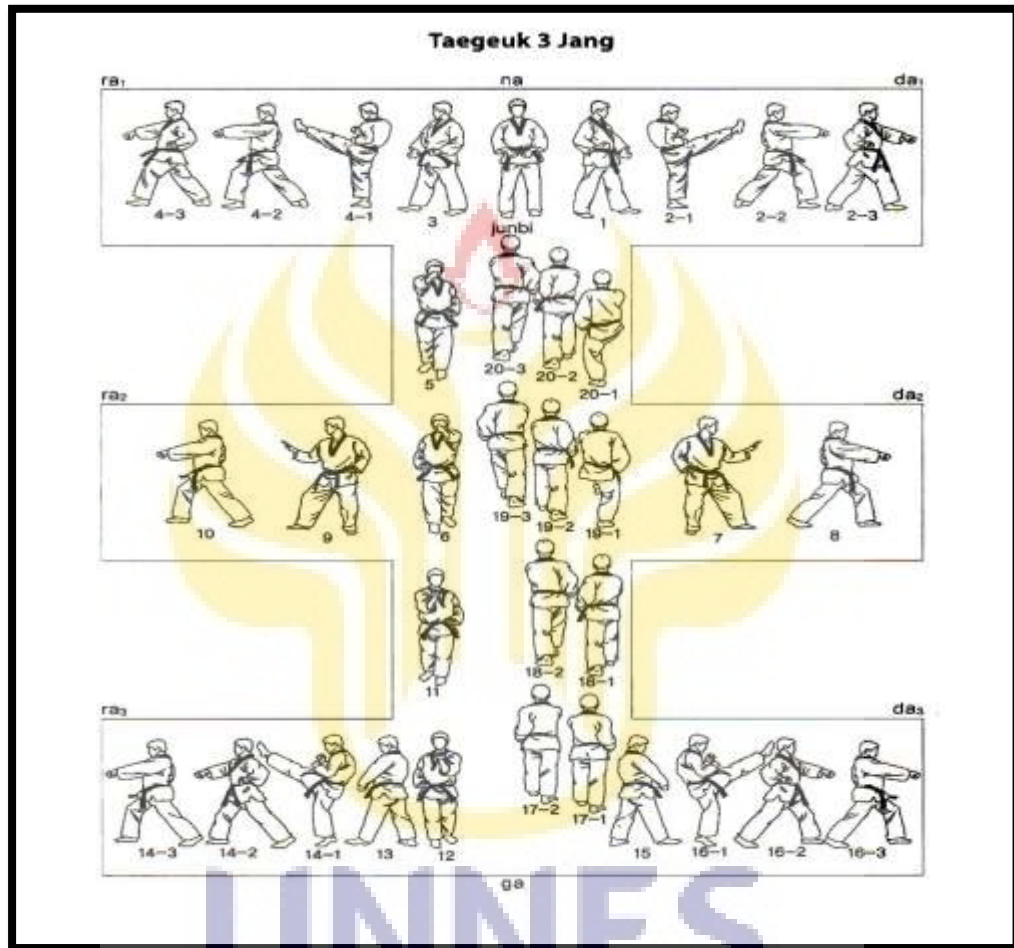
Gambar 2.16 *poomsae taeguek 2*  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.30

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### 2.1.5.3 Taeguek 3

*Taeguek 3* melambangkan *ri* dari *palgwae*, dan arti dari *ri* adalah panas dan terangnya api. Tiga gerakan berturut-turut dilakukan dengan cepat seperti hasrat untuk berlatih dan rasa keadilan yang diciptakan seperti api. Teknik dalam menangkis dan melakukan serangan balik adalah hal yang penting. Teknik barunya adalah *momtong dubeon jireugi* (pukulan ganda ke arah tubuh bagian atas/ulu hati) dilakukan sama seperti *momtong jireugi*. Ini adalah untuk melakukan

pukulan pada tubuh bagian atas dua kali berturut-turut. Targetnya adalah *solar plexus*/daerah ulu hati, *hansonnal momtong bakkat makki* (tangkisan luar dengan satu tangan pisau) (Yoyok Suryadi, 2009:77).

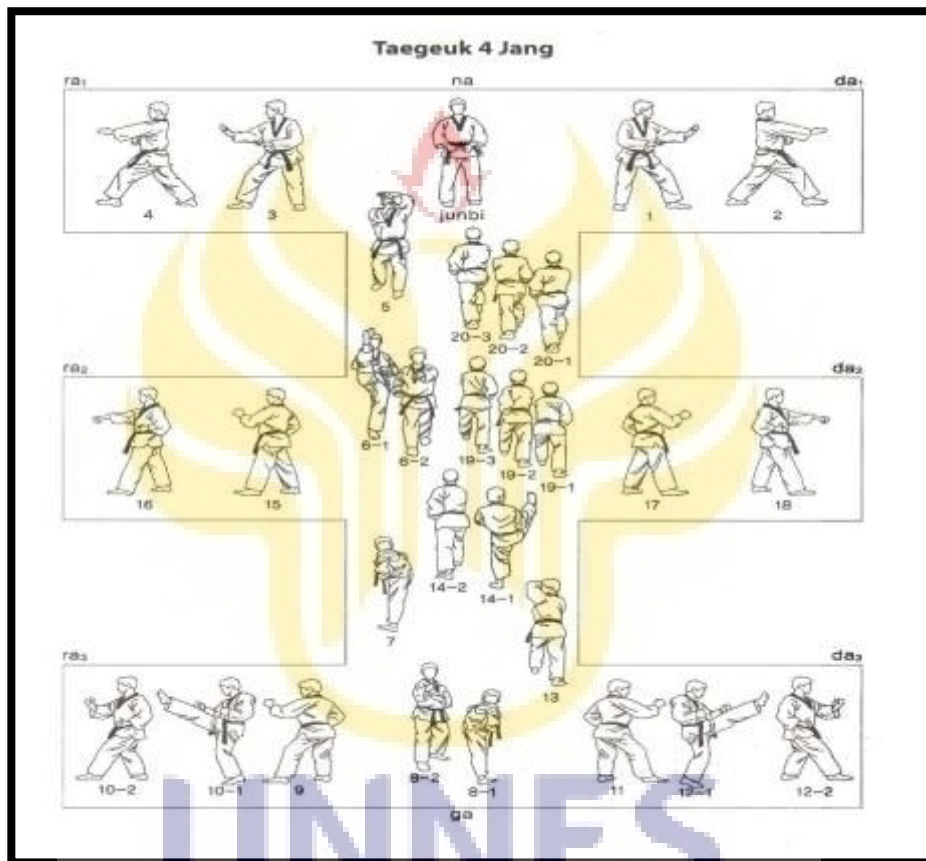


Gambar 2.17 Poomsae Taeguk 3  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. P.32

#### 2.1.5.4 Taeguk 4

Taeguk 4 menggambarkan *jin* dari *palgwae*. *Jin* berarti Guntur dengan kekuatan yang dahsyat dan menakjubkan. Tendangan samping yang dilakukan lebih dulu, diikuti dengan teknik-teknik yang lebih tinggi. Banyak gerakan yang dipersiapkan untuk latihan tanding dan dalam *taeguk 4* jang ini diperkenalkan kuda-kuda *dwitkubi*. Teknik-teknik baru adalah tangkisan *sonnalmakki* (tangkisan tangan, pisau), *pyonsonsewo tzireugi* (tusukan dengan tangan datar dan jari-jari

lurus), *momtong bakkat makki* (tangkisan luar untuk tubuh bagian atas) dan tendangan *yopchagi* (tendangan samping). Pada urutan ke 20, gerakkan kaki kanan *na* untuk membuat suatu *oreun apkubi*, lakukan suatu *momtong makki* (tangkisan dalam untuk tubuh bagian tengah/ulu hati) (Yoyok Suryadi, 2009:85).

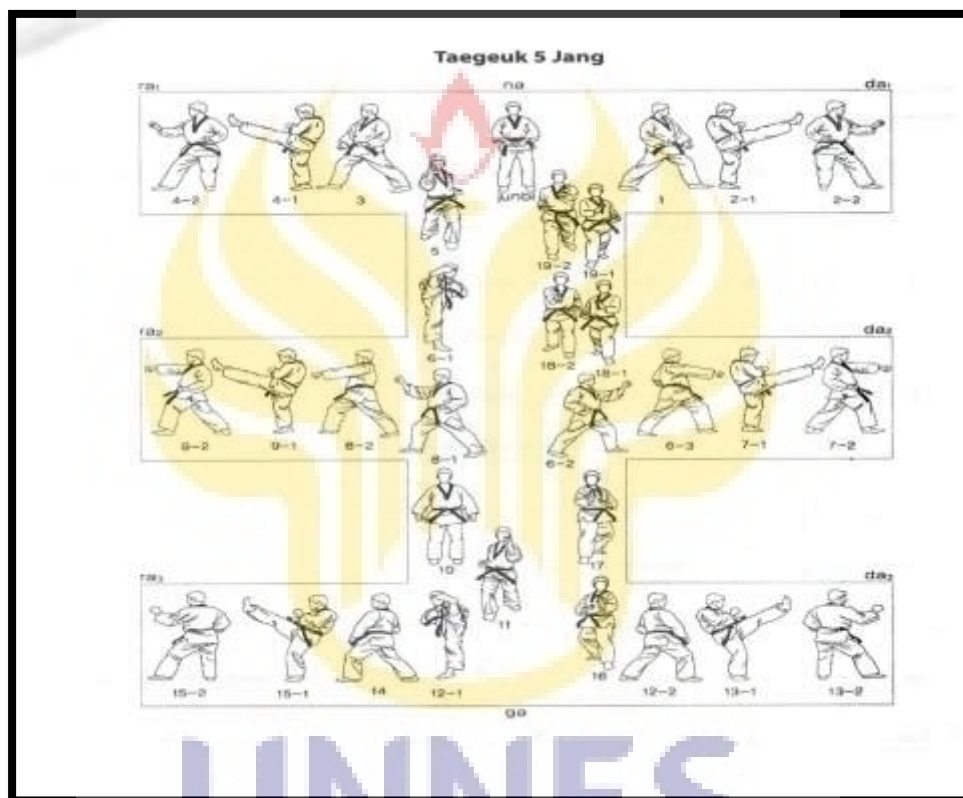


Gambar 2.18 *poomsae taeguk 4*  
Sumber: Yoyok Suryadi, 2009. P.34

#### 2.1.5.5 Taeguk 5

*Taeguk 5* menggambarkan *son* dari *palgwae*. *Son* berarti angin dan itu mengimpikasikan kedahsyatan dan kesunyian dari kekuatan angin itu menggambarkan kedahsyatan kekuatan kendali *angina*. Ciri dari *taeguk* ini adalah gerakan yang berurutan dari *araemakki*, *momtinganmakki* dan gerakan melompat. Teknik barunya adalah *mejumeok* (sabetan dengan kepalan palu tangan kearah bawah), *palgup dollychigi* (sabetan dengan memutar

siku), *majumeok yopchigi* (sabetan kearah samping dengan kepalan palu tangan), Kuda-kuda barunya adalah *dwikoasoegi* (kuda-kuda silang belakang), *wensoegi* (sikap kuda-kuda kiri) dan *oerunsoegi* (kuda-kuda kanan). Pada urutan ke 20. Arah na, telapak kaki kanan apchagi, melompat satu langkah ke depan, (Yoyok Suryadi, 2009:95)

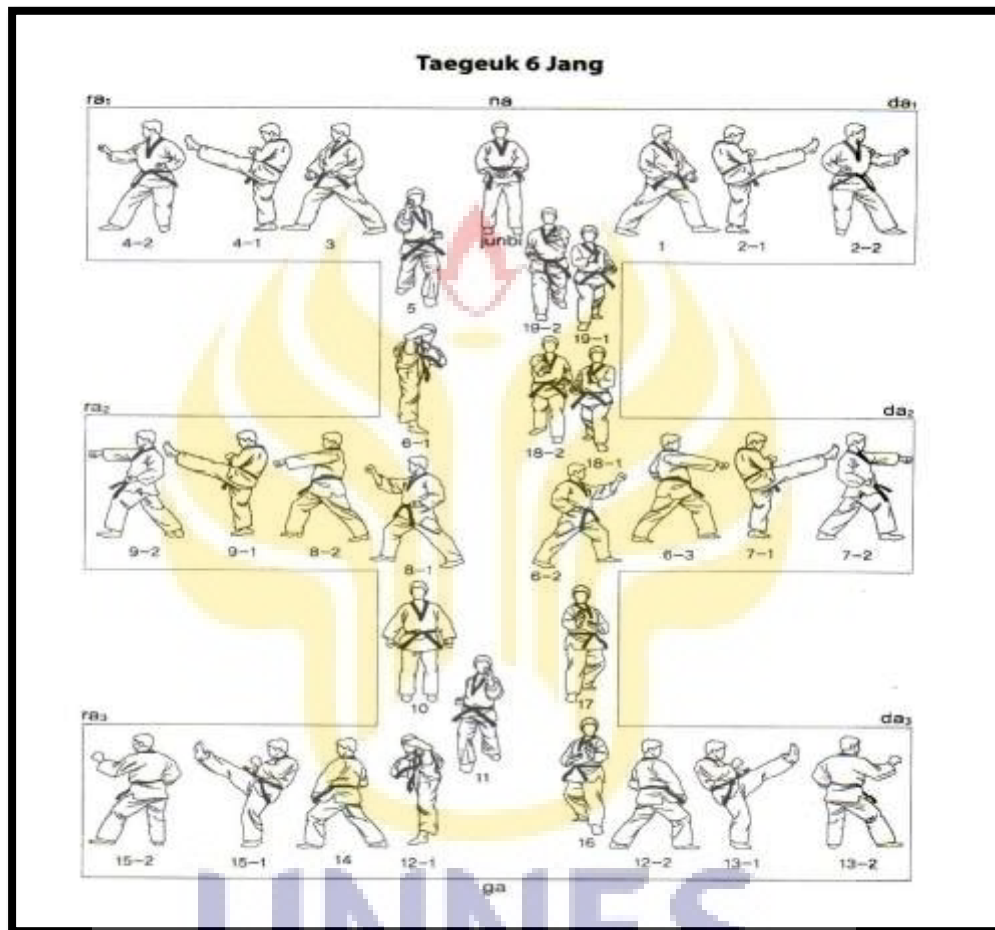


Gambar 2.19 Poomsae Taegeuk 5  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. p. 36

#### 2.1.5.6 Taeguk 6

*Taeguk 6* menggambarkan *gam* dari *palgwae*. *Gam* berarti air dengan aliran yang konstan dan lancar. Koneksi antar gerakan harus ampak seperti sifat setelah melakukan tendangan dan mengurangi ketinggian dalam mengangkis untuk *batangson momtongmakki*. Teknik barunya adalah *hansonnal olgul* (tangksan memutar dengan satu pisau tangan), tendangan *dollyochagi* (tendangan depan memutar/tendangan sabit), *olgul bakkatmakki* (tangksan

wajah/atas kearah luar), sementara kuda-kuda *naranhiseogi* (sikap sejajar)muncul di tengah *poomsae*. Pada urutan ke 12 arah *ga*, kaki kiri *dollyochagi* (khipap/teriak). (Yoyok Suryadi, 2009:103).



Gambar 2.20 Poomsae taeguek 6  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. p. 38

#### 2.1.5.6 Taeguek 7

*Taeguek 7* menggambarkan *gan* dari *palgwae*. *Gan* berarti gunung-gunung dengan kekuatan dan beratnya. Kekuatan ini dapat dipertahankan oleh orang-orang yang menguasai kekuatan dan tekniknya sehingga kualitas kekuatannya tidak tergoyahkan. Aliran dari teknik-teknik yang berbeda harus diselaraskan dengan berbagai gerakan. Teknik barunya adalah tangkisan *sonnal aremakki*, *batangson momton godureo anmakki*, *nojumeok*, *kawimakki*, *mureupchigi*,



*deungjumeok bakkatchigi, momtong yopchirigi, beomsoegi, juchumsoegi.*  
 Kihap/teriak pada urutan ke 25/urutan terakhir *taegeuk 7*, arah *na*, tarik lawan dengan tangan kiri dengan kaki kanan ke depan (kihap/teriak).



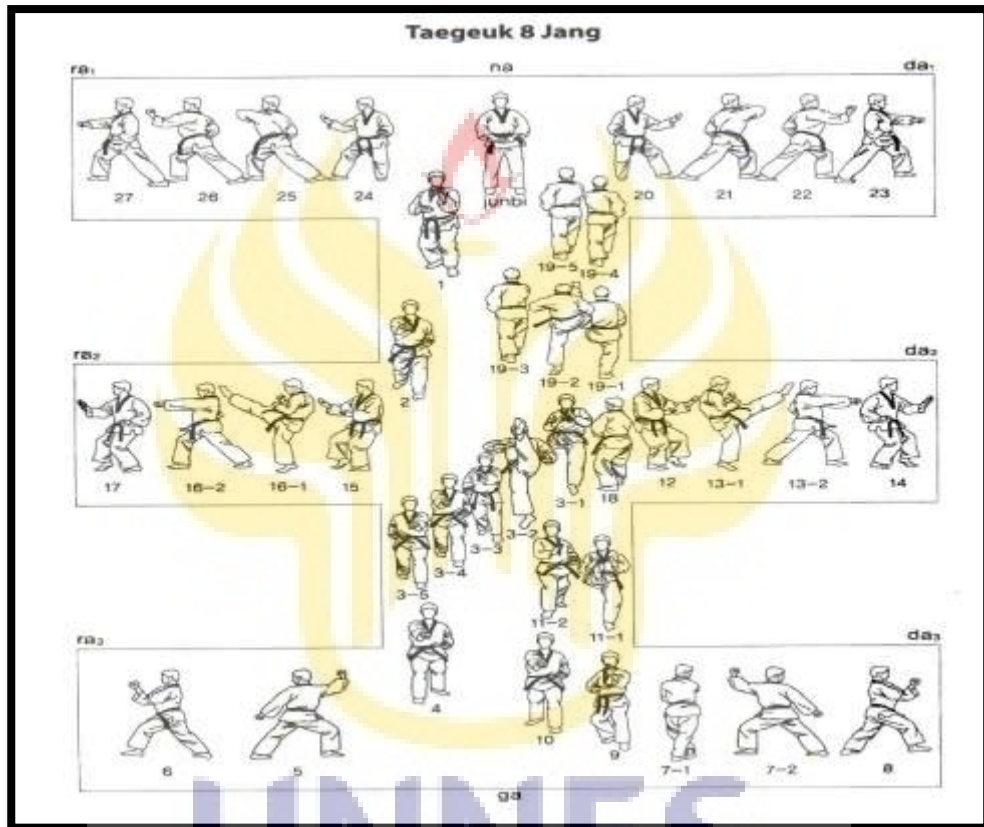
Gambar 2.21 *poomsae taeguek 7*  
 Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. p. 40

UNNES  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

#### 2.1.5.8 *Taeguek 8*

*Taeguek 8* mempresentasikan *gon* dari *palgwae*. *Gon* berarti minus dan tanah, sementara dalam tanah terkandung makna awal dan akhir. Ini adalah *poomsae* terakhir bagi para pemegang *geup*, dan setelah *jang/jurus* ini, target berikutnya adalah *kea rah yudanja* (pemegang dan/sabuk hitam). Poin-poin yang harus diingat adalah *balchagi* (tendangan) keakuratan dalam metode/cara melangkah ke belakang setelah menendang dan klasifikasi tendangan depan ganda dengan

lompatan. Teknik barunya adalah *goduro* (tangkisan ketengah bagian tubuh), *bakkatmakki*, *tendangan dubal dangseong apchagi* (tendangan dua kakibergantian), *wesanteulmakki* (tangkisan satu tangan dengan posisi membukalebar) (Yoyok Suryadi,2009:105).



Gambar 2.22 Poomsae Taeguk 8  
Sumber: Yoyok Suryadi. 2009. p. 42

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### 2.1.6 Kyorugi

Kyorugi adalah pertarungan antara dua orang *taekwondo*in (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*.

#### **2.1.6.1 Peraturan Pertandingan Kyorugi :**

1. Peraturan pertandingan menggunakan peraturan terbaru yang mengacu pada "*WTF Competition Rules*" dan akan dijelaskan pada saat *technical meeting* disetiap pertandingan yang diselenggarakan.
2. Sistem pertandingan menggunakan sistem gugur (*Single elimination tournament system*)
3. Untuk *Kyorugi* minimal tiap kelasnya berjumlah 4 (empat) orang. Jika kurang maka akan dinyatakan eksebisi.
4. Atlet *Kyorugi* minimal penyandang sabuk hijau, dibawah tingkatan sabuk tersebut, didasarkan pada kebijakan pelatih.

#### **2.1.6.2 Perlengkapan Pelindung Kontestan**

1. Kontestan memakai *trunk/body protector* (pelindung badan)
2. *Head protector* (pelindung kepala)
3. *Groin guard* (pelindung kemaluan)
4. *Forearm guards* (pelindung lengan)
5. *Shin guards* (pelindung tulang kering)
6. *Hand protector* (pelindung tangan)
7. *Mouthpiece* (pelindung mulut)
8. Pelindung kemaluan

#### **2.1.6.3 Teknik yang diijinkan dan mengenai area nilai yang sah:**

##### **1. Teknik yang diijinkan**

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

- 2) Teknik Kaki, menendang dengan bagian di bawah tulang mata kaki.

## 2. Area serangan yang diijinkan

- 1) Pelindung badan, menyerang dengan teknik tangan maupun kaki ke area yang terlindung pelindung badan diijinkan, kecuali ke arah tulang belakang.
- 2) Muka dan kepala, termasuk kedua telinga dan belakang kepala, hanya teknik kaki yang diijinkan untuk menyerang area kepala (*World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation, 2015:23*)

## 3. Tindakan yang dilarang dalam *kyorugi*

Tindakan yang dilarang yang akan mendapatkan *Kyong-go* (pengurangan nilai 0,5)

- 1) Melewati garis batas arena pertandingan.
- 2) Menghindar dan menunda pertandingan.
- 3) Jatuh atau menjatuhkan diri.
- 4) Memegang, menahan atau mendorong lawan.
- 5) Menyerang di bawah pinggang.
- 6) Menyerang dengan lutut.
- 7) Menyerang muka/kepala lawan dengan tangan.
- 8) Sikap yang tidak patut, baik oleh atlet maupun pelatihnya.
- 9) Mengangkat lutut, untuk menghindari maupun menghambat serangan yang sah (*World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation, 2015:27*)

## 4. Tindakan terlarang yang akan mendapatkan *Gam-jeom*

(pengurangan nilai 1)

- 1) Menyerang lawan setelah "Kal-yeo" (setelah dihentikan wasit tengah)

- 2) Menyerang lawan yang telah jatuh.
- 3) Menjatuhkan lawan dengan memegang atau menahan kaki sedang
- 4) menyerang ataupun mendorong lawan dengan tangan.
- 5) Dengan sengaja menyerang muka/kepala lawan dengan tangan.
- 6) Interupsi jalannya pertandingan oleh peserta maupun pelatihnya.
- 7) Mengacau dan bersikap tidak terpuji oleh peserta maupun pelatihnya.
- 8) Mencurangi sistem penilaian elektronik dengan memanipulasi atau menaikkan kepekaan perlengkapan pertandingan.

#### **2.1.6.4 Skema Skoring Kyorugi**

##### **1. Nilai yang sah**

Satu(1) poin untuk serangan yang sah pada pelindung badan.

Tiga (3) poin untuk serangan yang sah pada pelindung badan bila dilakukan dengan teknik tendangan berputar.

Tiga(3) poin untuk tendangan yang sah di kepala.

Empat(4) poin untuk tendangan yang sah di kepala bila dilakukan dengan teknik tendangan berputar.

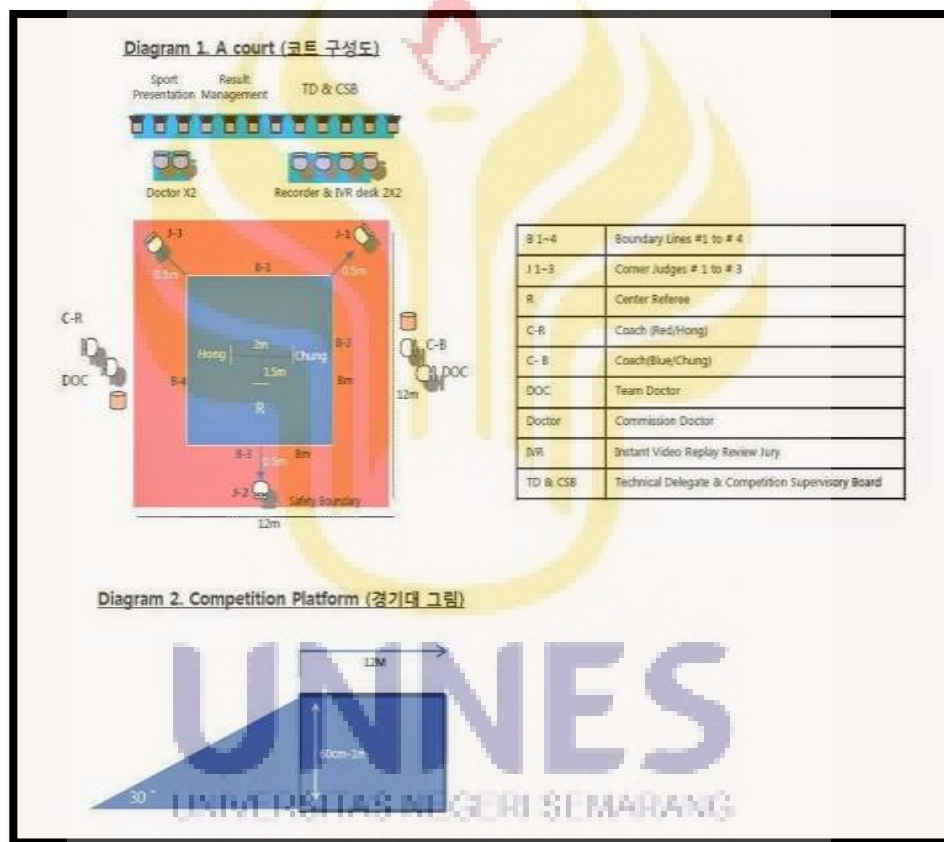
Satu (1) poin ditambah dari 2 Kyung-go, atau 1 Gam-jeom diberikan referee kepada kontestan lawan (*wtf competition rules & interpretation,2015:24*).

#### **2.1.6.5 Durasi Pertandingan**

Tiga ronde dikali 2 menit, dengan waktu istirahat antar ronde selama 1 menit. Bila terjadi seri setelah 3 ronde, maka setelah diberikan istirahat selama 1menit, dilanjutkan dengan ronde ke 4 (*The Golden Point Round*) selama 2 menit(*wtf competition rules & interpretation,2015:17*).

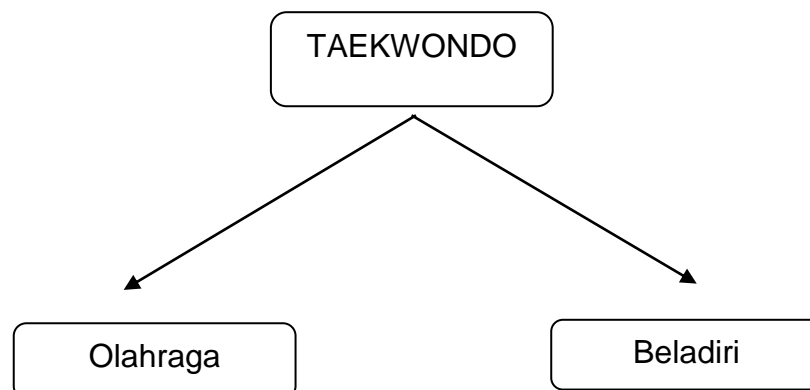
### 2.1.6.6 Competition Area

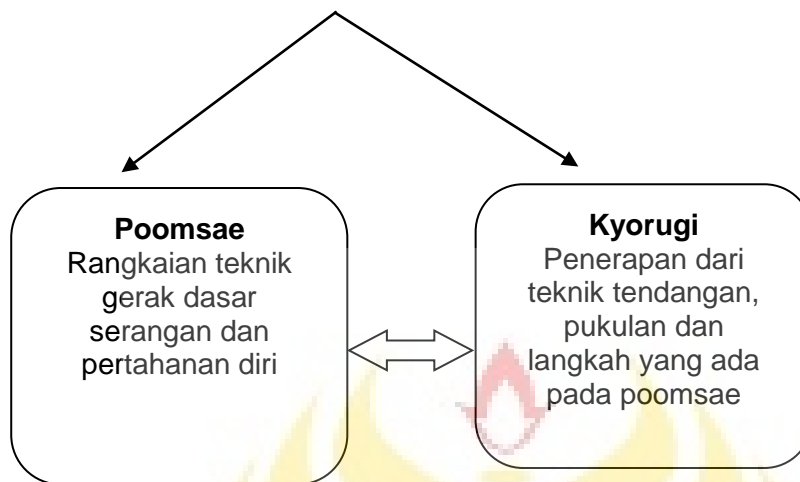
Competition area terdiri dari contest area dan safety area. Contest area berukuran 8 m x 8 m. daerah contest area dengan ukuran yang sama di semua sisi menjadi safety area. Ukuran competition area (yang meliputi contest area dan safety area) harus tidak lebih kecil dari 10 m x 10 m dan tidak lebih besar dari 12 m x 12 m. (*wtf competition rules & interpretation, 2015:3*)



Gambar 2.23 Area Kyorugi

2.2 Kerangka Berfikir Sumber: *wtf competition rules. 2015. p.6*





Gambar 2.24 Hubungan antara Penguasaan Poomsae terhadap Prestasi Atlet *Kyorugi* Popda SMP Puteri

### 2.3 HIPOTESIS

Dari uraian teori dan permasalahan diatas maka perlu penulis memunculkan sebuah prakiraan hasil jawaban dari penulisan ini, karena hipotesis merupakan suatu teori sementara, yang kebenarannya masih perlu di uji. Peneliti mengumpulkan data-data yang paling berguna untuk membuktikan berdasarkan data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:71).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :Ada hubungan penguasaan *poomsae* dengan prestasi atlet *kyorugi* Under 40 kg, 43 kg dan 46 kg puteri Pada POPDA Taekwondo SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada hubungan yang signifikan antara penguasaan *poomsae* terhadap prestasi atlet *kyorugi* puteri pada Popda SMP/Sederajat Kota Semarang Tahun 2016.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka penulis dapat memberi saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Dilihat dari rendahnya tingkat penguasaan *poomsae*, maka disarankan bagi para pelatih *kyorugi* untuk melakukan kegiatan latihan *poomsae* kepada atletnya minimal seminggu sekali, sehingga memiliki tingkat penguasaan *poomsae* yang baik.
- 5.2.2 Bagi atlet *kyorugi* untuk bisa berlatih *poomsae* agar bisa menguasai teknik *poomsae* dengan baik yang nantinya akan diterapkan pada saat melakukan *kyorugi*.
- 5.2.3 Kepada para peneliti yang berminat dan tertarik dengan penelitian sejenis dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan penguasaan *poomsae* dengan variabel yang lain yaitu dengan sistem pertandingan setengah kompetisi sehingga atlet *kyorugi* dapat pengalaman bertanding yang lebih baik.



## Daftar Pustaka

- Gugun Arif Gunawan. 2007. *Beladiri*. Jogjakarta: Insan Madani
- Komarudin. 2013. *Psikologi Pendidikan Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung
- M,Sajoto. 1988. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Jakarta
- Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2014*
- Poomsae Competition Rules & Interpretation, 2014*
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Dasar Kepeleatihan*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara
- Singgih Santoso. 2015. *Menguasai statistik di era informasi dengan spss 12*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik 2*. Jogjakarta: Andi Offset
- ,2002. *Metedologi Research Jilid 3*, Jogjakarta: Andi
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta Cv
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: RinekaCipta.
- ,2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: RinekaCipta.
- World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation, 2015*
- Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo poomsae taeguk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- ,2009. *Poomsae Taekwondo untuk Kompetisi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama