



**SURVEI PEMBINAAN EKSTRAKULIKULER
OLAHRAGA TAEKWONDO DI SMP N
DI KABUPATEN BREBES
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Oleh
Safeira Noor Izzati
6101412154

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

ABSTRAK

Safeira Noor Izzati. 2016. *Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes Tahun 2016*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Iping Setiawan, S.Pd, M.Pd. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan, Ekstrakurikuler, Taekwondo

Latar belakang penelitian ini adanya kegiatan ekstrakurikuler taekwondo disekolah merupakan hal yang sangat baik untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam olahraga terutama olahraga beladiri, kegiatan ekstrakurikuler beladiri taekowondo baru 4 tahun ini telah terlaksana di SMP N Kabupaten Brebes, namun sudah mampu meraih prestasi yang cukup baik. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N Kabupaten Brebes tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, lokasi penelitian terdapat di tiga SMP N di Kabupaten Brebes yaitu: SMP 4 Brebes, SMP N 6 Brebes, MTs N Model Brebes dan Pengcab Taekwondo Kabupaten Brebes. Instrumen dan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini adalah dari kepala sekolah, pengurus ekstrakurikuler, pelatih taekwondo, siswa, dan ketua pengcab taekwondo Kabupaten Brebes. Analisis data penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian mengenai pembinaan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes adalah 1) Pembinaan olahraga taekwondo di SMP N Kabupaten Brebes sudah melalui tahap pemasangan, pembibitan dan prestasi. 2) Pelatih merupakan orang yang profesional, dan pelatih sudah membuat program latihan. 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki masih terbatas. 4) Organisasi ekstrakurikuler sudah memiliki pengurus yang memiliki tujuan kegiatan ekstrakurikule, dan pendanaannya dari komite sekolah serta uang sumbangan dari orang tua siswa.

Simpulan dari penelitan ini adalah pembinaan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N Kabupaten Brebes sudah melalui tahap pemasangan, pembibitan dan prestasi, saran yang dapat diberikan yaitu : 1) Perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mendukung pembinaan ekstrakurikuler sehingga pembibitan, pemasalannya dapat berjalan dengan maksimal hingga dapat mencapai puncak perstasi. 2) Perlu adanya tambahan pelatih di kegiatan ekstrakurikuler. 3) Pengurus kegiatan ekstrakurikuler perlu memantau dan memperhatikan lagi kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di sekolah, agar terciptanya siswa taekowondo yang lebih berkualitas khususnya di Kabupaten Brebes. 4) Perlunya penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan siswa.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Safeira Noor Izzati

Nim : 6101412154

Jurusan/Prodi : PKJR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes 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 kutipan sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Safeira Noor Izzati

6101412154

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Safeira Noor izzati. NIM 6101412154. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 11 November 2016.

Panitia Ujian

 Ketua  Prof. Dr. Tandiyono-R, M.Pd. NIP. 196103201984032001	 Sekretaris PANITIA UJIAN SKRIPSI JURUSAN P. JKR. PTK UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd. NIP. 196109031988031002
--	---

Dewan Penguji

1. Dr. Heny Setyawati, M. Si. (Penguji I) NIP. 196706101992032001	
2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji II) NIP. 197508252008121001	
3. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. (Penguji III) NIP. 195304111983031001	

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- ❖ Perlahan Tapi Pasti
- ❖ Sebanyak apapun yang kamu dapatkan atau sebanyak apa yang kamu hasilkan, kamu tidak akan pernah merasa cukup. Kecuali jika kamu merasa bersyukur maka Allah akan mencukupkan segalanya.
- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Q.S-Al Insyirah:6-8).

Kupersembahkan untuk :

- ❖ Ibu saya Rita Sahara Ningsih dan Bapak saya Abdus somad yang selalu berdoa dan mengusahakan yang terbaik buat saya.
- ❖ Adik-adik saya Bayu Noor Islam dan Anas Noor Haqqi yang saya sayangi.
- ❖ Almamater serta teman-teman PJKR Angkatan 2012 khususnya PJKR D.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes Tahun 2016”, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dari dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di SMP N di Kabupaten Brebes dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. dan Drs. Uen Hartiwan, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negerii Semarang .
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Brebes yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian di SMP N di Kabupaten Brebes.

7. Kepala sekolah SMP N 4 Brebes, SMP N 6 Brebes, dan MTs N Model Brebes yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Pengurus ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N Kabupaten Brebes yang telah bersedia menjadi informan peneliti.
9. Siswa-siswi SMP N di Kabupaten Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang telah bersedia membantu penelitian ini.
10. Ibu, Bapak, Adik-adik, dan Keluarga Besar Boni Fatkhudin tercinta yang telah memberikan doa dan dorongan yang tidak pernah putus sehingga terselesaikannya penelitian ini.
11. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan sahabat serta orang-orang tersayang disekitar penulis yang selalu memberikan semangat Hoirunnisa, Silvia Zakiya MA, Ulya Mayfalinda, Ina Estiaji Mardillah, Alda Lismiati, Aliva Naili Fitria, Indah Rahmasari, Desy Pergerina, dan Adelisa Istifarida.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI Semarang, NG.....



Safeira Noor Izzati

6101412154

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus Masalah	5
1.3. Pertanyaan Penelitian	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Pembinaan	8
2.1.1. Jenjang Prestasi Olahraga	9
2.1.1.1. Pemasalan	9
2.1.1.2. Pembibitan	10
2.1.1.3. Prestasi Tinggi.....	11
2.1.2. Faktor Pendukung Prestasi	12
2.1.2.1. Faktor Internal	13
2.1.2.2. Faktor Eksternal	14
2.1.3. Aspek Pembinaan	25
2.1.3.1. Tahap Pembinaan Karakteristik Remaja Awal (11-14 tahun).....	25
2.1.3.2. Keterampilan Teknik.....	26
2.1.3.3. Keterampilan Taktik.....	26
2.1.3.4. Keterampilan Mental.....	27
2.2. Ekstrakurikuler	27
2.2.1. Tujuan dan Ruang Lingkup Ekstrakurikuler.....	28
2.2.2. Jenis-Jenis Ekstrakurikuler	29
2.3. Taekwondo.....	30
2.3.1. Definisi Taekwondo	30
2.3.2. Nilai Afektif Taekwondo	34
2.3.3. Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan	34
2.3.3.1. Pembinaan Fisik.....	34
2.3.3.2. Pembinaan Psikis	36
2.3.3.3. Nilai Moral	38
2.3.3.4. Nilai Mental.....	40

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Pendekatan Penelitian.....	43
3.2. Lokasi dan Sasaran Penelitian	43
3.3. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	45
3.3.1. Instrumen Penelitian.....	45
3.3.2. Metode Pengumpulan Data	47
3.3.2.1. Metode Observasi	47
3.3.2.2. Metode Wawancara.....	49
3.3.2.3. Metode Dokumentasi.....	50
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data	51
3.4.1. Triangulasi.....	51
3.4.2. Kecukupan Bahan Referensi	52
3.5. Analisis Data	52
3.5.1. Reduksi Data.....	53
3.5.2. Penyajian Data	54
3.5.3. Kesimpulan/Verifikasi	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	56
4.1.1. Pemasalan, Pembibitan, dan Prestasi	57
4.1.2. Profil Pelatih dan Program Latihan	58
4.1.3. Organisasi dan Pendanaan	60
4.1.4. Sarana dan Prasarana.....	61
4.2. Pembahasan	61
4.2.1. MTs N Model Brebes.....	61
4.2.2. SMP N 4 Brebes.....	64
4.2.3. SMP N 6 Brebes.....	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	75
5.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo MTs N Model Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir.....	4
2. Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo SMP N 4 Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir	4
3. Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo SMP N 6 Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir.....	4
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	45
5. Lembar Observasi di Sekolah.....	48
6. Lembar Observasi di Pengcab Taekwondo.....	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi	8
2. Faktor Pendukung Prestasi.....	13



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan Kepala Sekolah.....	79
2. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan Pengurus Ekstrakurikuler.....	83
3. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan Pelatih Ekstrakurikuler Taekwondo.....	88
4. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan Siswa	92
5. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan Pengcab Taekwondo Kabupaten Brebes	96
6. Hasil Wawancara Kepala Sekolah MTs N Model Brebes	99
7. Hasil Wawancara Pengurus Ekstrakurikuler Taekwondo	105
8. Hasil Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler Taekwondo.....	112
9. Hasil Wawancara Siswa	117
10. Hasil Wawancara Pengcab Taekwondo Kabupaten Brebes	126
11. Data Prestasi Siswa Tahun 2014-2016.....	132
12. Sertifikat Siswa	136
13. Surat Ijin Observasi	138
14. SK Pembimbing.....	139
15. Surat Ijin Penelitian dari Dekan.....	140
16. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Brebes	142
17. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 4 Brebes	143
18. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 6 Brebes	144
19. Surat Keterangan Selesai Penelitian MTs N Model Brebes	145
20. Dokumentasi Wawancara MTs N Model Brebes.....	146
21. Dokumentasi Wawancara SMP N 4 Brebes.....	147
22. Dokumentasi Wawancara SMP N 6 Brebes.....	148
23. Dokumentasi Wawancara Ketua Pengcab Taekwondo Kabupaten Brebes ..	148
24. Dokumentasi Sarana dan Prasarana MTs N Model Brebes	150
25. Dokumentasi Sarana dan Prasarana SMP N 4 Brebes.....	151
26. Dokumentasi Sarana dan Prasarana SMP N 6 Brebes.....	152
27. Sertifikat pelatih.....	153
28. Program Latihan	155
29. Struktur Organisasi	157
30. Daftar Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Di MTs N Model Brebes.....	160
31. Daftar Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMP N 4 Brebes	161
32. Daftar Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMP N 6 Brebes	162

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sudah sejak saat proklamasi kemerdekaan para pemimpin kita telah memberikan perhatian kepada olahraga di sekolah. Hanya saja saat itu istilah yang digunakan adalah gerakan badan, karena pelajar sangat potensial sebagai bibit olahragawan serta merupakan ladang kerja yang cepat memberikan hasil, dan pada saat itu dikeluarkanlah surat keputusan bersama Menteri Olahraga dan Menteri Pendidikan Dasar dan Kebudayaan. Pada pokoknya menyatakan keinginan memberikan bimbingan dan pengawasan dalam melaksanakan program olahraga pelajar. Program tersebut terdiri dari program olahraga wajib dan program olahraga karya. Program olahraga wajib adalah program olahraga yang diberikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum dan dilaksanakan menurut jadwal pelajaran di sekolah. Sedangkan program olahraga karya diberikan diluar pelajaran, supaya memberikan kesempatan kepada siswa yang berbakat untuk mengembangkan bakatnya.

Pada saat ini olahraga karya lebih dikenal sebagai program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang bersifat positif bagi siswa siswi di sekolah yang dilaksanakan setelah jam pelajaran sekolah siswa telah berakhir. Pada ekstrakurikuler ini siswa diperkenankan untuk memilih sendiri cabang olahraga yang diminatinya, serta disesuaikan dengan potensi atau bakat dirinya. Sekolah perlu sekali menyediakan wadah atau program yang bisa menyalurkan bakat atau minat siswa, agar siswa dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan yang dimilikinya sehingga akan

timbul rasa kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran jasmani, karena itulah diperlukan upaya pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler serta pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa agar dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diraih dengan waktu yang singkat, namun pembinaan harus mulai dilakukan sejak dini agar atlet dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya sendiri.

Menurut Rusli Lutan (2000:7), Tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga sangat beragam, diantaranya; 1) olahraga sebagai sarana pendidikan yaitu bertujuan untuk mendidik; 2) olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang tujuannya bersifat rekreatif; 3) olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan yaitu olahraga yang tujuannya untuk merehabilitasi atau penyembuhan; 4) olahraga sebagai sarana kompetitif (prestasi) yaitu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan diatas bahwa tujuan manusia melakukan olahraga sangat beragam sehingga membuat banyak alasan untuk melakukan kegiatan olahraga. Terutama pada saat kita berada ditahapan sekolah dimana mulai memasuki usia tumbuh dan kembang dengan cepat. Olahraga tentunya dapat menjadi sarana mendidik, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi, seperti yang telah di paparkan diatas, karena itu olahraga disekolah sangatlah penting peranannya. Olahraga yang dilakukan di jam pelajaran sekolah tidaklah cukup untuk meningkatkan atau menunjang kebutuhan siswa. Ekstrakurikuler menjadi pilihan yang tepat bagi siswa dan sekolah untuk menyalurkan segala bakat dan potensi yang dimiliki, namun sekolah tidak hanya mengadakan kegiatan ekstrakurikuler saja tetapi juga harus ada pembinaan estrakurikuler untuk mengontrol dan memaksimalkan kegiatan yang dilakukan sehingga kegiatan yang dilakukan mempunyai tujuan

dan manfaat yang baik bagi siswa dan sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang kebutuhan sekolah dan siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Observasi yang dilakukan dengan ketua Pengcab brebes Bapak Abdus Somad, mengatakan bahwa taekwondo di daerah Brebes sendiri merupakan kegiatan olahraga yang baru didirikan atau dikenalkan di Kabupaten Brebes di bandingkan daerah lain di Jawa Tengah, olahraga taekowndo ini sudah ada di Brebes sejak tahun 2011, namun pada saat itu kepengurusan pengcab taekwondo diketuai oleh Bapak Akhmad, tidak dikelola dengan baik karena belum ada kepengurusannya sehingga saat itu tidak ada kegiatan juga ekstrakurikuler disekolah. Barulah setelah Bapak Abdus Somad berganti menjadi ketua pada tahun 2013, beliau kemudian mengelola dan menambahkan kepengurusan di pengcab taekwondo agar dapat berjalan dengan baik serta mengajukan proposal kegiatan olahraga taekwondo disekolah. Beberapa sekolah menerima dengan positif kegiatan taekwondo ini dan ada tiga sekolah di kabupaten brebes yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di sekolah yaitu MTs N Model Brebes, SMP N 4 Brebes, dan SMP N 6 Brebes. Tiga sekolah ini mempunyai letak geografis yang berdekatan sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian dan juga tiga sekolah ini aktif mengikuti ajang pertandingan taekwondo yang ada di daerah brebes maupun diluar daerah brebes, selama tiga tahun terakhir berikut data prestasi taekwondo di SMP Negeri di Kabupaten Brebes dilihat di tabel.

Tabel 1.1 Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo MTs N Model Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir

KEJUARAAN	TEMPAT	MENDALI
POPDA TAHUN 2014	Brebes	6 Emas, 1 Perak, 0 Perunggu
POPDA TAHUN 2015	Brebes	4 Emas, 0 Perak, 0 Perunggu
POPDA TAHUN 2016	Brebes	4 Emas, 0 Perak, 1 Perunggu
KAJURKAB 2014	Brebes	4 Emas, 2 Perak, 2 Perunggu
KAJURKAB 2015	Brebes	4 Emas, 1 Perak, 1 Perunggu

Tabel 1.2 Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo SMP N 4 Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir

KEJUARAAN	TEMPAT	MENDALI
POPDA TAHUN 2014	Brebes	5 Emas, 0 Perak, 0 Perunggu
POPDA TAHUN 2015	Brebes	4 Emas, 1 Perak, 0 Perunggu
POPDA TAHUN 2016	Brebes	1 Emas, 0 Perak, 1 Perunggu
KAJURKAB 2014	Brebes	2 Emas, 3 Perak, 0 Perunggu
KAJURKAB 2015	Brebes	0 Emas, 3 Perak, 4 Perunggu

Tabel 1.3 Perolehan Mendali Cabang Olahraga Taekwondo SMP N 6 Brebes dalam kurun waktu tiga tahun terakhir

KEJUARAAN	TEMPAT	MENDALI
POPDA TAHUN 2014	Brebes	3 Emas, 5 Perak, 2 Perunggu
POPDA TAHUN 2015	Brebes	7 Emas, 0 Perak, 0 Perunggu
POPDA TAHUN 2016	Brebes	1 Emas, 4 Perak, 0 Perunggu
KAJURKAB 2014	Brebes	5 Emas, 3 Perak, 4 Perunggu
KAJURKAB 2015	Brebes	5 Emas, 6 Perak, 3 Perunggu

(Sumber, Observasi dan Wawancara)

Kegiatan ekstrakurikuler taekwondo yang ada di sekolah SMP di MTs N Model Brebes, SMP 4 Brebes dan SMP 6 Brebes merupakan sekolah pertama yang memelopori adanya kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di daerah Brebes, keputusan sekolah untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di sekolah sudah sangatlah baik untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam olahraga beladiri. Sesuai dengan Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan adalah (1987: 9) dalam Suryosubroto (2009: 287) menyebutkan bahwa tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang bersifat positif. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler ini baru berjalan beberapa tahun, dapat dilihat dari hasil tabel prestasi yang telah dipaparkan diatas selama tiga tahun terakhir prestasi yang didapatkan ketiga sekolah sudah cukup baik tentunya masih terdapat kekurangan yang harus diperbaiki oleh sekolah, dari hasil prestasi tersebut juga menandakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler yang dilakukan disekolah masih belum sepenuhnya terlaksana secara maksimal, sekolah masih perlu lebih memperhatikan pembinaan ekstrakurikulernya sehingga mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki para atlet.

Untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atlet diperlukan pembinaan secara terpadu, terarah, berkesinambungan dan dimulai sejak usia dini atau usia muda. Dengan Pembinaan ini sekolah juga dapat melakukan usaha perbaikan, penyesuaian dan penyempurnaan latihan yang lebih bermanfaat dan nantinya membuahkan hasil yang lebih baik, dengan demikian tujuan pencapaian prestasi yang diharapkan akan tercapai dengan hasil yang maksimal. serta pada saat

mengikuti ajang pertandingan dapat memperoleh hasil yang memuaskan dan tentunya dapat membanggakan sekolah serta bagi siswa itu sendiri.

Dengan keadaan dan permasalahan ini mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut terkait dengan pembinaan atlet disekolah dengan judul “Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes Tahun 2016”.

1.2. Fokus Masalah

Fokus masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes tahun 2016.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka muncul beberapa pertanyaan peneliti, yaitu:

1. Bagaimana pemasalan, pembibitan dan prestasi siswa ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes?
2. Bagaimana profil pelatih dan program latihan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes?
3. Bagaimana organisasi dan pendanaan kepengurusan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes?
4. Bagaimana sarana dan prasarana ekstrakurikuler olahraga taekwondo SMP N Kabupaten di Brebes?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui pemasalan, pembibitan dan prestasi siswa ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes.

2. Mengetahui profil pelatih dan program latihan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes.
3. Mengetahui organisasi dan pendanaan kepengurusan ekstrakurikuler olahraga taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes.
4. Mengetahui sarana dan prasarana ekstrakurikuler olahraga taekwondo SMP N Kabupaten di Brebes.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait diantaranya :

1. Bagi Sekolah

Dapat menjadi bahan referensi bagi sekolah sehingga dapat mengetahui kelemahan dan kekurangan pembinaan yang dilakukan sekolah serta diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang dapat diperoleh atlet, khususnya pada olahraga taekwondo.

2. Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan wawasan pengetahuan dan pengalaman yang berkaitan dengan bagaimana pembinaan serta pelatihan atlet di sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pembinaan

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 2.1 Sistem Piramida Pembinaan Prestasi
(Dalam Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes)

Peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan pada pembinaan atlet dari sedini mungkin. Melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembinaan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan organisasi keolahragaan ditingkat pusat maupun daerah. Namun demikian, di dalam pelaksanaannya bila tidak dilakukan dengan hati-hati maka akan mengakibatkan banyak atlet yang keluar dari kegiatan olahraga tersebut dan mati sebelum berkembang (H.M Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin, 1996: 34) dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:27).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa untuk memperoleh hasil yang lebih baik diperlukan usaha pembinaan dengan perencanaan yang terarah dan terprogram dengan jelas serta diikuti dengan sarana prasarana yang memadai bagi siswa, sehingga pembinaan tersebut dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki siswa itu sendiri dan mencapai prestasi yang tinggi. Keimpulannya pembinaan merupakan upaya meraih prestasi dengan perencanaan yang terarah dan terprogram dengan melalui usaha pemasaan dan pembibitan hingga mencapai prestasi tinggi. Pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia dini lebih berhasil dibandingkan dengan atlet yang memulainya terlambat, hal ini disebabkan pada anak-anak usia dini belum banyak pengaruh negatif yang dapat menjadi faktor penghambat dalam usaha pengembangan potensi atlet. Agar pembinaan yang dilakukan berlangsung baik, maka perlu adanya usaha pemasaan dan pembibitan yang harus dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh, dan tiap bagian tidak bisa berdiri sendiri.

2.1.1. Jenjang Prestasi Olahraga

2.1.1.1. Pemasalan

Pemasalan diperoleh dari bibit olahragawan yang baik, maka dari itu perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasaan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

Pemasalan berasal dari kata masal, yang artinya mengikutsertakan atau melibatkan banyak orang. Jadi, yang dimaksud pemasaan olahraga adalah

suatu upaya untuk mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka mencari bibit-bibit yang dilakukan secara teratur dan terus menerus (H.M. Yusuf Hadisasma & Aip Syarifuddin, 1996: 36). Diperkuat oleh Tangkudung dan wahyuningtyas Puspitorini (2012: 22) yang menyatakan bahwa pemasalan adalah suatu upaya untuk mengikutsertakan seluruh lapisan masyarakat dengan sasaran melibatkan semua kelompok umur. Namun, pemasalan yang dimaksud di sini adalah upaya mengikutsertakan anak-anak sekolah sebanyak mungkin agar mau terlibat dalam kegiatan olahraga (Dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 29). Berdasarkan pemasalan olahraga tersebut diharapkan banyak siswa yang memiliki bakat atau potensi yang unggul dengan dilakukannya pembinaan untuk mencapai prestasi yang optimal. Prestasi olahraga beladiri taekwondo di kabupaten brebes juga sangat ditentukan dari bagaimana strategi pemasalan yang dapat dilakukan.

2.1.1.2. Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Cholik (1995) dalam Djoko Pekik Irianto, M.Kes (2002: 28), mengartikan bakat atau *talent* sebagai potensi yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Identifikasi olahragawan berbakat harus dilakukan dengan pengukuran yang obyektif, terhadap beberapa indikator yang diyakini sebagai modal utama yang harus dimiliki calon olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya. Menurut Cholik (1994) dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 29) beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut :

1. Bakat dan potensi yang tinggi dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting.
2. Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
3. Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Dari pengertian tersebut proses kelanjutan dari proses pemasalan taekwondo di daerah brebes adalah proses pembibitan. Semakin banyak atau semakin luas orang yang terlibat dalam gerakan pemasalan, diharapkan nantinya semakin banyak bibit-bibit unggul yang ditemukan.

2.1.1.3. Prestasi Tinggi

Pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi butuh proses. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak dini dengan tahapan latihan yang benar (Djoko Pekik Irianto, 2002: 36).

Sasaran pembinaan, adalah agar atlet dapat mencapai puncak prestasi, dimana umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahap ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d. 14 tahun, yang dapat kita namakan usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi

(*Golden Age*). Pembinaan sebagai satu kebutuhan dan prestasi itu merupakan kombinasi antara kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan taktik, pembinaan atlet usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaikan efek pelatih yang justru dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi perhatian khusus adalah:

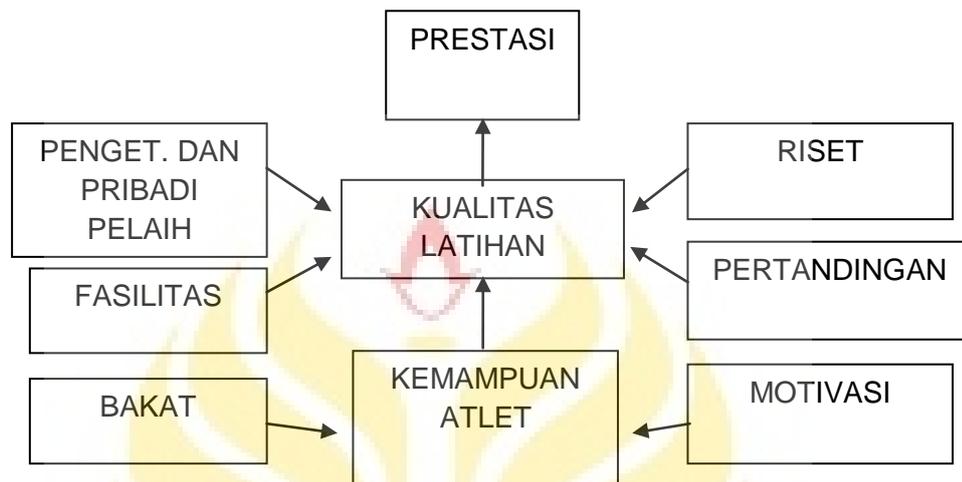
1. Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik; pada anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.
2. Aspek mental; menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian, dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
3. Aspek sosial; menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan, dan tanggung jawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, pelatih atau pembina perlu memahami tingkatan kesiapan atlet muda yang dibinanya. Agar potensi yang dimiliki para atletnya dapat tereksplor secara maksimal dan menghasilkan prestasi yang tinggi.

2.1.2. Faktor Pendukung Prestasi

Usaha untuk mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal; kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas

latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal meliputi kemampuan dan Kepribadian Atlet, fasilitas, hasil riset dan pertandingan. (Djoko Pekik Irianto, 2002: 37).



Gambar 2.2 Faktor Pendukung Prestasi

2.1.2.1. Faktor Internal

Merupakan pendukung utama tercapainya prestasi atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, yaitu meliputi :

1. Bakat

Potensi seseorang yang dibawa sejak lahir dan merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Dapat diperkuat oleh Andi Suhendro, dkk (2007: 2.4) bakat merupakan kemampuan terpendam yang dimiliki seseorang atas dasar dari kemampuan nyatanya. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa sifat anak cenderung mewarisi sifat-sifat orang tuanya baik secara biologis maupun secara psikologis (Dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 30).

2. Motivasi

Dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi adalah sebagai mesin atau energi manusia untuk berperilaku mencapai tujuan tertentu. Menurut Apta Mylsidayu (2014: 23) motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi/tidak beraksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

2.1.2.2. Faktor Eksternal

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

1. Kemampuan dan Kepribadian Atlet

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

1) Atlet

Kata atlet berasal dari bahasa Yunani *athos* yang berarti kontes, artinya orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet disebut juga atlet, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan. Jadi seseorang yang belum pernah mengikuti kompetisi olahraga (antar sekolah, klub, perkumpulan, daerah, kecamatan, provinsi, atau negara) belum disebut sebagai atlet meskipun orang tersebut sudah menekuni olahraganya dalam waktu yang lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 4) dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 14), atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya.

Menurut Tite Juliantine, dkk. (2007: vii) atlet adalah seorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instruksi pelatih. Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu melaksanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, teknik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal,

Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dan akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai kemampuan yang dimiliki. Atlet merupakan subjek utama dalam pencapaian suatu prestasi termasuk pada cabang olahraga beladiri taekwondo. Untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya kemampuan fisik saja yang diperlukan tetapi juga harus diimbangi dengan latihan yang terprogram dan kemauan untuk menjadi seorang juara. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antar pelatih, atlet, dan orang tua yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan saling menguntungkan bagi semua pihak.

2. Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas yang baik fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antara lain : sarana dan prasarana, pendanaan, dan organisasi. Fasilitas non fisik meliputi, perhatian, motivasi, suasana yang kondusif dan latihan.

1) Fasilitas fisik

(1) Sarana dan Prasarana

Proses belajar mengajar disekolah akan berjalan dengan benar jika ditunjang dengan sarana yang memadai, baik jumlah, keadaan,

maupun kelengkapannya. Jumlah yang dimaksud adalah keberadaan dan banyak sedikitnya sarana yang dimiliki, yang dimaksud dengan sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik yang bergerak maupun tidak bergerak agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan dengan lancar, teratur, efektif, dan efisien (Depdikbud, 1988). Lebih luasnya fasilitas dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat memudahkan dan melancarkan pelaksanaan suatu usaha dapat berupa benda-benda maupun uang. Jadi dalam hal ini fasilitas disamakan dengan sarana. Dalam penelitian ini sarana adalah fasilitas fisik yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Seperti halnya pengajaran dikelas, kegiatan ekstrakurikuler akan dapat berjalan lancar jika ditunjang dengan tersedianya sarana ekstrakurikuler yang memadai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tersedia artinya sudah ada atau disediakan. (Depdikbud, 1988:792). Jadi yang dimaksud dengan tersedianya sarana ekstrakurikuler adalah ada tidaknya sarana yang dapat disediakan oleh sekolah guna memberikan kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Sarana adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: 1) Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contohnya: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain. 2) Perlengkapan (*device*),

yaitu: (1) Sesuatu yang melengkap prasarana, misalnya misalnya: *net*, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain. (2) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya; bola, raket, pemukul dan lain-lain.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah sulit dipindahkan.

(2) Pendanaan dan Organisasi

Menurut Jones (2004) sebagaimana dikutip oleh Harsuki (2012: 106), organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasi kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu mencapai tujuannya. Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) sosial, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolektif untuk mencapai tujuan. Pencapaian tujuan sering kali lebih mudah jika bekerja bersama-sama dari pada bekerja sendirian. Dengan demikian organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengkoordinasikan upaya individu dengan maksud mencapai tujuan.

Sekolah sebagai organisasi kerja memerlukan sejumlah dana agar dapat mewujudkan kegiatan-kegiatan yang memungkinkan dalam tujuan organisasi. Dana merupakan salah satu sarana yang

menentukan, tanpa didukung atau ditunjang oleh dana yang memadai pekerjaan tidak akan lancar, bahkan mungkin mengalami kemacetan.

Tersedianya dana ekstrakurikuler diartikan sebagai besarnya dana yang disediakan oleh sekolah guna memberi kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penyediaan anggaran atau dana untuk kegiatan ekstrakurikuler dapat diperoleh dari berbagai sumber. Menurut Suharsimi Arikunto (1985: 2) sumber pembiayaan pendidikan berasal dari empat arah, yaitu: 1) pemerintah, baik pemerintah pusat maupun daerah. 2) orang tua murid (SPP dan BP3). 3) masyarakat. 4) dana bantuan atau pinjaman pemerintah dari luar negeri. Semua dana itu harus dipergunakan secara terarah dan bertanggung jawab dengan tidak bertumpang tindih satu sama lain. pemimpin harus mampu menjalankan kebijaksanaan agar semua dana itu dapat dimanfaatkan secara efisien, dalam arti saling menunjang atau saling mengisi sehingga semua kegiatan baik ekstrakurikuler maupun kegiatan lainnya dapat dilaksanakan dengan sekecil mungkin hambatannya.

Dalam hal pembiayaan kegiatan ekstrakurikuler, dijelaskan bahwa sebagian pembiayaan dibebankan kepada orang tua siswa sesuai kemampuannya (Depdikbud, 1987: 10) dalam Suryosubroto (2009: 306).

2) Fasilitas non fisik

- (1) Perhatian, motivasi, dan suasana yang kondusif dari seorang pelatih. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai mahluk

multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Sehingga Jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai event, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agamanya dan norma kehidupan masyarakat hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang *coach* dalam bertugas. Melatih hampir sama dengan mengajar. Adapun persamaannya adalah harus menyusun program, melaksanakan program, memberikan bimbingan dan dorongan untuk memperoleh hasil yang lebih baik, serta melakukan penilaian tentang hasil yang diperoleh.

Menurut Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 10) seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya perlu memiliki bahan dan informasi yang benar tentang kepelatihan agar dapat menyusun program latihan dengan baik. Sehingga, tiga tahapan utama yang harus dimiliki oleh setiap pelatih adalah kemampuan : 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, 3) mengkaji/mengevaluasi hasil program. Pelatih berperan sebagai **pengelola** program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian.

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat (Sukadiyanto, 2005:3 dalam Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan 2015: 9). Menurut Tite Julianti, dkk. (2007: 1.1.) pelatih adalah seorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (*simulator*) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan

dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Sedangkan menurut Pete, McClenaghan, & Rotella (1993: 5) pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang profesional dalam bidangnya sehingga dapat memaksimalkan potensi atlet dalam olahraga dengan latihan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi. Prestasi tinggi itu dinilai berdasarkan standar nasional atau internasional, dan standar itu tercapai melalui peningkatan kualitas fisik dan mental menyeluruh melalui perpaduan antara pelatih olahraga itu sendiri dan perlakuan yang bersifat mendidik.

(2) Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *partice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *partice* adalah dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi : 1) pembukaan/pengantar latihan, 2) pemanasan

(*warming up*), 3) latihan inti, 4) latihan tambahan (suplemen), 5) *cooling down*/penutup.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Usia dini memiliki efisiensi dalam melakukan kegiatan olahraga. Prinsip dan efisiensi yang tinggi dalam melakukan olahraga bukan tergantung pada umur kronologis, akan tetapi lebih banyak ditentukan oleh umur biologis (kematangan) manusia. Potensi fungsional dan kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap stimulus tertentu lebih penting dari pada umur kronologis (Andi Suhendro, dkk. 2007: 33), artinya latihan yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu.

Melalui latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas. Tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik, dan karena itu pula, pembinaan

olahraga merupakan bantuan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi.

Secara umum dapat diklasifikasi dua faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama, faktor yang melekat pada atlet seperti karakter fisik dan sifat-sifat psikologi tertentu. Kedua, faktor lingkungan sekitar atlet. Ketiga faktor itu berinteraksi sebagai sebuah sinergi sehingga terbentuk efisiensi teknis dan kemampuan psikologis.

(1) Program Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 108), perencanaan latihan (*training plan*) adalah seperangkat tujuan kongkrit yang dijadikan motivasi oleh olahragawan untuk berlatih dengan penuh semangat.

Menurut Dieter Beutelstahl (2009: 112), jaman sekarang ini istilah "latihan" atau lebih populer disebut "*training*" mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk *training* yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis "*training*" tersebut. Misalnya saja : segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan mental, fisik, taktik, teknik.

Hasibuan dkk (2009:15), berpendapat berkenaan dengan latihan. Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan olahraga untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan

memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan cabang olahraga yang dimaksud.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa program latihan merupakan kegiatan yang memotivasi atlet untuk meningkatkan latihan fisik, mental, teknik dan teknik untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet sehingga dapat mencapai puncak prestasi yang diinginkan. Program latihan juga merupakan suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga yang dibuat secara sistematis dan telah merencanakan berbagai macam aspek fisik dalam latihan. Untuk waktu dan tujuan tertentu telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi termasuk dalam olahraga taekwondo.

(2) Periodisasi latihan

Djoko Pekik Irianto (2002: 107), menyebutkan program latihan dibagi menjadi 3 tahap periode (periodisasi latihan), meliputi: periode persiapan, periode pertandingan, dan periode transisi atau peralihan.

(3) Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis

besar antara lain sebagai berikut : 1) Meningkatkan kualitas fisik. 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik. 3) Menambah dan menyempurnakan teknik. 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain. 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

Dengan demikian penentuan sasaran latihan diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama. Untuk proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi atlet, sebab kesalahan dalam menentukan beban latihan akan berdampak negatif dan membahayakan atlet itu sendiri.

3. Hasil Riset

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

4. Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana dan prasarana, dengan

kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

2.1.3. Aspek Pembinaan

2.1.3.1. Tahap Pembinaan Karakteristik Remaja Awal (11-14 Tahun)

Pada usia ini 10-12 tahun untuk puteri dan 12-14 tahun untuk putera, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat. Pada anak wanita misalnya, jaringan lemaknya memperlihatkan pertumbuhan pesat dalam bentuk peningkatan berat badan yang dapat berlebihan. Anak pria memperlihatkan kemajuan tinggi badan yang tidak seimbang dengan kemampuan fisiknya, terutama otot tungkai dan anggota badan bagian atas, karena itu pada puncak pertumbuhan itu terjadi gangguan pada keseimbangan. Anak sering sekali mudah jatuh atau buruk untuk tugas keseimbangan, dan bahkan kakinya sering terantuk.

Pada masa ini pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun harus diingat, penggunaan beban yang terlampau berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang menyebabkan jaringan epipesis terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan terhenti (Dalam Rusli Lutan, dkk 2000).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sangatlah penting sejalan dengan pertumbuhan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar kemampuan fisik pun meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya yaitu : 1) Pertumbuhan yang semakin cepat dan masih berlanjut. 2) Otot-otot mulai tampak berkembang, tetapi koordinasi gerakannya umumnya masih baik. 3) Mengutamakan kegiatan kelompok dari pada kegiatan individual. 4) Kurang stabil dalam kesetiakawanan.

Sejalan dengan perkembangan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar, maka semakin meningkat pula kemampuan dan keterampilan fisiknya. Oleh karena itu dimasa ini anak harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk melakukan kegiatan jasmani atau olahraga.

Apabila dimasa ini kesempatan tersebut tidak diberikan kepada anak, maka peluang emas untuk menumbuhkan minat gairah berolahraga serta memperkembangkan fisiknya akan hilang, karena dalam masa hidup manusia periode ini yang paling kondusif untuk mengembangkan fisik dan minat berolahraga.

Orang tua berperan penting terhadap respon emosional anak dalam berolahraga. Demikian pula guru-guru olahraga, Terutama guru-guru olahraga Sekolah Dasar dan Sekolah Lanjut Tingkat Pertama yang dapat berperan penting dalam mendorong atau memberikan motivasi kepada anak untuk senang olahraga. Tentu saja dorongan tersebut tidak boleh menekan atau memaksa anak untuk berolahraga, karena paksaan dapat menyebabkan stress pada anak.

2.1.3.2. Keterampilan teknik

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

2.1.3.3. Keterampilan taktik

Latihan taktik pada keterampilan taktik pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus mampu memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya

secara efektif. Selain itu agar ia mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan.

2.1.3.4. Kemampuan mental

Latihan tertuju kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental, pembinaan mental dimaksud antara lain agar :

1. Atlet mampu membuat keputusan dengan tepat dan cepat
2. Atlet mampu menanggulangi stress mental, atau mengatasi stress dari beban latihan yang lebih berat
3. Atlet memiliki stabilitas yang tangguh.

3.1. Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi AK dalam Suryosubroto (2009: 286), yang dimaksud dengan program ialah sederetan kegiatan yang akan dilakukan yang akan dilaksanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (1988: 1). Farida Yusuf mendeskripsikan program sebagai kegiatan yang direncanakan. Jadi program merupakan merupakan kegiatan yang direncanakan untuk dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan (1988: 123) adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari bagi sekolah-sekolah yang masuk pagi dan dilaksanakan pagi hari bagi yang sekolah sore hari. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan.

Menurut Suharsimi AK, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan (1988:57). Sedangkan definisi ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan

Menengah Kejuruan adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih mamperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Kurikulum SMK 1984, Depdikbud: 6 dalam Suryosubroto 2009: 287). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

3.1.3. Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan adalah (1987: 9) dalam Suryosubroto (2009: 287) antara lain :

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa berasppek kognitif, afektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Lebih lanjut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan menegaskan bahwa ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler harus berpangkal pada kegiatan yang dapat menunjang serta dapat dapat mendukung program intrakurikuler dan program ekstrakurikuler (1987: 12). Jadi ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung

program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan kemampuan penalaran siswa, keterampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program ekstrakurikuler.

2.2.2. Jenis-jenis Ekstrakurikuler

Menurut Amir Daien (1988: 24) kegiatan ekstrakurikuler di bagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepak bola, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna (185: 56) dalam Suryosubroto (2009: 289) antara lain :

1. Organisasi murid seluruh sekolah.
2. Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas.
3. Kesenian; tari-tarian, band, karawitan, vokal grup.
4. Klub-klub hoby: fotografi, jurnalistik.
5. Pidato dan drama.
6. Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya).
7. Publikasi sekolah (koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan sebagainya).
8. Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya).

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat yaitu kegiatan yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu saja, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut dilaksanakan secara terus-menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.

3.2. Taekwondo

Menurut Yoyok Suryadi, Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Sebutan Taekwondo baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea. Tidak hanya aspek fisik, seni beladiri taekwondo juga mengajarkan aspek disiplin mental, seperti tertib, bertanggungjawab, tata krama. Melalui taekwondo dapat membentuk insan-insan yang memiliki mental yang berkualitas, yang kuat dan beretika baik. Hal ini dapat terjadi dengan syarat orang tersebut mempelajari beladiri secara sungguh-sungguh (Dalam Hanung Dwi Wulansari, 2013: 6).

2.3.1. Definisi Taekwondo

Taekwondo yang dikenal sekarang ini merupakan perjalanan panjang dari suatu seni beladiri tradisional Korea. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “*Tae*” yang berarti menyerang menggunakan kaki, “*Kwon*” yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan “*Do*” yang berarti disiplin atau seni. Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain.

Dalam taekwondo penggunaan tendangan sangat dominan. Terdapat berbagai variasi tendangan taekwondo, semua harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi. Taekwondo mengutamakan serangan tendangan, karena tenaga tendangan lebih besar daripada pukulan, serta jangkauan tendangan lebih panjang. Seragam taekwondo berwarna putih dengan kerah hitam berbentuk V, yang diambil dari pakaian tradisional Korea (Gugun Arief Gunawan 2007:32).

Secara umum taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan). Serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga tidak akan menghasilkan angka. Tendangan ataupun pukulan yang bertenaga tidak hanya digunakan saat bertarung saja, tetapi juga saat melakukan gerakan wajib yang disebut *teu geuk*. *Teu geuk* tidak akan dinilai baik jika gerakan pukulan, tangkisan, tusukan, sabetan dan tendangan tidak bertenaga. Sehingga gerakan taekwondo harus menggunakan tenaga baik dalam menyerang maupun bertahan.

Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet *kyorugi* tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu beladiri. Menguasai ilmu beladiri taekwondo berarti mempunyai pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Mempunyai keahlian beladiri seperti membawa senjata yang bisa dibawa ke mana-mana. Selain sebagai ilmu beladiri, latihan taekwondo juga membuat badan menjadi sehat. Latihan taekwondo akan bermanfaat bila dilakukan minimal dua kali dalam satu minggu.

Kehadiran menentukan boleh tidaknya seorang taekwondoin ikut ujian kenaikan tingkat, apabila kehadiran kurang dari jumlah yang ditentukan, maka secara administratif tidak layak untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat. Tingkatan sabuk yang semakin tinggi jumlah kehadiran juga semakin banyak batas minimal yang diwajibkan. Tuntutan kehadiran yang semakin banyak berarti mewajibkan seorang taekwondoin melakukan latihan lebih dari dua kali dalam satu minggu, sehingga waktu berolahraga semakin sering, akibatnya badan akan semakin segar dan sehat. Menurut V. Yoyok Suryadi (2002) dalam bukunya disebutkan terdapat tiga materi dalam taekwondo. Yaitu poomsae, kyukpa, dan kyoruki (Dalam Hayuning Dwi Wulansari 2013:16-17).

1. Poomsae atau Rangkaian Jurus Poomsae adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner atau biasa disebut bayangan, dengan mengikuti diagram tertentu. Poomsae berasal dari dua kata, yaitu poom dan sae, yang berarti rangkaian bentuk gerakan.

Poomsae terdiri dari variasi berbagai bentuk sikap kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh filosofi timur yang mendalam. Poomsae taekwondo adalah poomsae dasar dalam taekwondo. Tae berarti "keagungan" dan geuk berarti "keabadian". Garis diagram dan arah gerakan poomsae taekwondo berasal dari simbol-simbol filosofi timur yang disebut "palgwe". Dalam latihan taekwondo, *poomsae* taekwondo merupakan pelajaran pokok yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai sabuk hitam (taekwondo I s.d. VIII) dan poomsae bagi sabuk hitam adalah koryo s.d. ilyo.

Mempraktekkan gerakan poomsae berarti mempelajari bagaimana mengontrol pernafasan, keseimbangan, keluwesan, kelenturan, ketangkasan serta

pengaturan tenaga dan harus mampu memusatkan pikiran dan konsentrasi pada saat melakukan gerakan. Jika dipelajari dengan baik dan benar, poomsae akan bermanfaat untuk meningkatkan kondisi tubuh, juga menimbulkan semangat serta rasa percaya diri yang kuat. (V. Yoyok Suryadi, 2002: xv, 41, 43 dalam Hayuning Dwi Wulansari 2013).

2. Kyukpa atau Teknik Pemecahan Benda Keras

Adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Teknik ini dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, tusukan jari tangan. Sedangkan obyeknya berupa papan kayu, batu bata, genting, dan lainlain (V. Yoyok Suryadi, 2002: xv dalam Hanung Dwi Wulansari, 2013).

3. Kyoruki atau Pertarungan

Adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri." (V. Yoyok Suryadi, 2002:xi dalam Hanung Dwi Wulansari, 2013).

Untuk mempelajari poomsae taekwondo dengan baik, orang perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik beladiri taekwondo, yaitu gerakan dasar taekwondo (*ki bon do jak*), dan berbagai hal yang berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar gerakan taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Menurut Yoyok Suryadi (2002:9) dalam Hanung Dwi Wulansari, (2013) ada 6 komponen dasar yaitu bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (*seogi*), teknik bertahan/menangkis (*makki*), teknik

serangan (kongkok kisul) yang terdiri: pukulan/jierugi (punching); sabetan/chigi (striking); tusukan/chierugi (thrusting); tendangan/chagi (kicking).

2.3.2. Nilai Afektif Taekwondo

Taekwondo tidak hanya suatu kegiatan yang hanya mengutamakan fisik saja, tetapi banyak sekali nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Menurut Kim (1986:67) dalam Devi Tritawirya (2005:201) Taekwondo membangun sikap kepedulian sosial, kemanusiaan, kekuatan dalam diri, kebersamaan, keorganisasian, rasa percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi. Latihan taekwondo banyak sekali aturan yang diterapkan, mulai dari masuk gedung latihan seorang taekwondoin harus membungkukan badan sebagai rasa hormat dan rasa memiliki gedung tempat latihan.

Penghormatan juga dilakukan saat memulai latihan yaitu menghormat pada bendera negara dan bendera taekwondo, lalu dilanjutkan menghormat pada pelatih dan senior. Selain penghormatan atau salam masih banyak etika yang diajarkan dalam taekwondo seperti memakai seragam, tingkah laku di luar latihan, etika berbicara dan juga tingkah laku pelatih harus bisa memberi contoh yang baik, tidak hanya di tempat latihan tetapi yang terpenting dalam kehidupan di luar latihan. Secara otomatis seorang taekwondoin akan selalu mentaati dan menjalankan aturan-aturan tersebut, sebab kalau tidak akan mendapatkan sanksi yang sudah ditetapkan saat latihan. Dengan demikian para taekwondoin akan terbiasa tertib sehingga terbawa di kehidupan sehari-hari.

2.3.3. Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan

2.3.4.1. Pembinaan Fisik

Fisik manusia adalah tubuh, seandainya tubuh tidak pernah dirawat dan dikembangkan maka tubuh tidak akan menjadi baik. Supaya tubuh menjadi baik

dan sehat maka tubuh harus di rawat, untuk bisa berkembang dengan baik maka perlu adanya perlakuan atau aktivitas yang baik. Perawatan tubuh yang baik banyak macamnya, antara lain dengan olahraga taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam tubuh manusia. Olahraga taekwondo selama ini yang dipertandingkan adalah pertarungan, dan seperti kita ketahui, kalau kita bertarung pasti akan memerlukan, kekuatan otot, kecepatan, power, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan serta ketrampilan gerak. Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo.

Kekuatan otot merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Kondisi tubuh harus cukup kuat jika sedang melakukan pertarungan, sebab cedera patah tulang, terkilir atau yang lainnya bisa terjadi jika otot tidak cukup kuat. Oleh karena itu dalam latihan taekwondo selalu diberikan latihan fisik berupa kekuatan. Latihan kekuatan dalam taekwondo ada bermacam-macam, misalnya; *push-up*, *sit-up*, *back-up*, *leg press*, *leg curl* dan lain-lain. Latihan kekuatan ini tidak harus dengan alat tetapi bisa berpasangan dengan teman.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan taekwondo. Pertandingan taekwondo dipengaruhi oleh kecepatan, sebab jika kalah cepat maka akan sulit untuk mendapatkan poin. Latihan kecepatan dalam olahraga taekwondo banyak macamnya, antara lain; *sprint*, *drill dolyo chagi*, *drill peta chagi* dan lain-lain. Teknik-teknik tendangan dalam taekwondo bisa dipakai untuk membuat model latihan kecepatan.

Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga jika tungkai mempunyai power yang bagus, tentu saja jika melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat. Latihan power dalam olahraga taekwondo banyak menggunakan *plyometric*, misalnya lompat-lompat, naik turun tangga, *drill nare chagi* dan lain-lain. Power akan selalu dilatihkan dalam taekwondo sebab untuk menghasilkan angka tendangan harus mengenai sasaran dan cukup bertenaga.

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas baik aerobik maupun anaerobik dalam waktu yang cukup lama. Taekwondo dalam pertandingan menggunakan waktu antara 2-3 menit selama 3 ronde. Lamanya waktu yang demikian menuntut seorang atlet untuk berlatih daya tahan dengan cukup baik dan teratur. Latihan daya tahan dalam olahraga taekwondo antara lain menggunakan *fartlek*, *interval training*, *sparing target*, *sparing hugo*, *sirkuit target* dan lain-lain.

Fleksibilitas adalah kondisi otot dan sendi yang mampu melakukan gerakan seluas-luasnya. Fleksibilitas ini penting karena angka terbanyak didapatkan jika seorang atlet dapat melakukan tendangan dan mengenai kepala lawanya. Tendangan yang tinggi hanya bisa dilakukan jika seorang taekwondoin mempunyai fleksibilitas yang baik. Latihan fleksibilitas dalam olahraga taekwondo antara lain split, cium lutut dan lain-lain.

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan beberapa aktifitas dalam waktu yang relatif bersama-sama. Pertandingan taekwondo memerlukan koordinasi yang baik, sebab seorang atlet harus melihat lawan, menangkis dan melakukan serangan balasan dalam waktu yang hampir bersama-sama. Latihan koordinasi dalam olahraga taekwondo misalnya; dengan

drill tendangan *dolyo cagi* dengan dua kaki bergantian ditambah langkah, mengangkat satu lutut setinggi rata-rata air sambil gerak ke depan, dan lain-lain. Latihan ini dilakukan saat latihan teknik, cara ini dilakukan supaya taekwondoin mempunyai koordinasi yang bagus. Dengan koordinasi bagus maka keterampilan gerak, kelincahan dan keseimbangan bisa terbentuk, bahkan menurut Gallahue (1985: 279) dalam Devi Tritawirya (2005: 204) koordinasi berhubungan erat dengan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Olahraga taekwondo sebagai olahraga beladiri yang mengandalkan fisik saat bertanding tidak akan bisa berprestasi dengan baik jika kondisi fisik tidak dilatih secara benar dan berkelanjutan. Perawatan tubuh dengan berolahraga sangat penting dan harus dilakukan oleh setiap orang agar mempunyai kondisi fisik yang baik.

2.3.4.2. Pembinaan Psikis

Taekwondo mengurangi ketegangan, secara sosial bisa diterima fisik, pengendalian dari agresi untuk permusuhan. Suatu kepercayaan bahwa kegiatan fisik secara teratur akan mencegah penyakit dan degenerasi, memperbaiki kesehatan dan memperpanjang hidup sampai tua sebagai layaknya manusia itu sendiri (Waitz, 1984: 103) dalam Devi Tritawirya (2005: 205). Kenyataan itu diyakini oleh masyarakat dan sudah menjadi hal yang sangat lazim, bahwa berolahraga itu sehat. Olahraga yang sehat tentunya perlu adanya keteraturan dan penyesuaian dosis dari latihan itu. Kepercayaan masyarakat tentang olahraga ini sangat positif, karena secara psikologis jika orang berolahraga dengan terpaksa maka hasilnya tidak akan baik. Fisik bisa sehat tetapi rasa terpaksa itu yang tidak sehat.

Hal itu memerlukan rasa hormat diri, melengkapi, menyudahi pengendalian diri dan suatu rasa hormat untuk orang lain, apakah mitra pelatihan

atau musuh. Saat olahraga rasa hormat-menghormati setiap hari sudah dilaksanakan dan akan selalu dilakukan. Hormat-menghormati merupakan suatu aturan yang harus dilakukan seorang taekwondoin. Pertandingan yang terlihat demikian kerasnya, akan selalu diawali dengan saling menghormati dan diakhiri dengan saling menghormati juga. Itulah taekwondo, yang terlihat keras dari luar, tetapi sangat lembut di dalam.

Taekwondo juga menyediakan makna dari kemajuan dan prestasi pribadi sampai penguasaan tentang kurikulum, pengujian dan kemajuan melalui tingkatan sabuk. Ujian kenaikan tingkat taekwondo rutin dilakukan, sehingga membuat para taekwondoin mempunyai ukuran atau alat untuk mengevaluasi latihan yang telah dilakukannya. Ujian yang dilakukan akan disesuaikan dengan sabuk yang disandang oleh para taekwondoin. Sabuk yang dipakai dalam olahraga taekwondo dari dasar sampai tingkatan dan berbeda-beda dan itu menunjukkan tingkat kemampuan taekwondoin.

Warna sabuknya adalah putih, kuning, hijau, biru, merah dan hitam. Setiap tingkatan sabuk mempunyai materi latihan yang berbeda-beda dan itu merupakan materi latihan yang berkesinambungan. Dedikasi mencapai suatu tujuan dan prestasi menyangkut tujuan untuk meningkatkan gambaran diri seseorang dan pengertian seseorang dari harga diri.

2.3.4.3. Nilai Moral

Taekwondo mempromosikan karakter baik dan suatu sikap yang tidak kejam dengan pengajaran kehormatan, kerendahan hati, integritas, rasa hormat untuk orang lain, kepercayaan diri dan keberanian (<http://www.itacs.uow.edu.au> dalam Devi Tritawirya 2005:206). Sebagai jawaban atas konflik, Taekwondo mengajar ketenangan, penghindaran dan netralisasi. Raut muka yang tanpa

permusuhan dan pendekatan yang terkendali ke agresi oleh pengajaran dari pengendalian diri, kepercayaan diri dan menjawab konflik. Secara moral latihan taekwondo selalu dididik untuk saling menghormati baik sesama taekwondoin, pelatih, senior, pengurus juga orang lain, apalagi pada orang yang lebih tua. Kalau belajar taekwondo, menghormati juga akan terjadi secara nyata pada orang yang lebih muda. Sebagai contoh jika ada seorang anak kecil yang sudah menyangang sabuk yang lebih tinggi, merah misalnya. Pada saat selesai latihan setelah penghormatan kepada pelatih maka semua anggota taekwondo yang sedang latihan harus menghormati pada taekwondoin yang berada di ujung paling kanan depan, sebab yang berada di posisi itu adalah taekwondoin yang menyangang sabuk paling tinggi di antara yang latihan walaupun usianya masih muda. Tetapi saat latihan selesai dan kondisinya sudah di luar tempat latihan maka seorang taekwondoin harus menghormati orang yang lebih tua secara usia.

Di dalam pertandingan Kyorugi atau pertarungan, selalu diawali dengan saling menghormati antar petarung, juga akan diakhiri dengan saling menghormati lagi, juga secara spontan para atlet akan menghormati pada pelatih lawan yang berada di samping arena. Pelajaran tentang rasa hormat tersebut akan selalu diterapkan pada tempat-tempat latihan taekwondo. Menghormati tidak hanya pada benda hidup saja, bahkan saat taekwondoin mau masuk tempat latihan dan mau keluar harus melakukan penghormatan di pintu. Hal itu merupakan rasa memiliki dan menghargai apa yang menjadi milik bersama. Berawal dari saling menghormati tersebut maka karakter seseorang akan terbina dengan baik, sehingga sikap kejam akan jauh dari kebiasaan sehari-hari, tetapi kerendahan

hati dan integritas yang tinggi terhadap kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

2.3.4.4. Nilai Mental

Taekwondo belajar detasemen dan konsentrasi yang dipusatkan dari pengacauan dari luar. Ada keindahan dan saling menghormati dalam menguasai dan mengendalikan badan serta pikiran seseorang saat aktivitas. Keseluruhan sikap menjadi satu-satunya pertimbangan yang paling utama ketika mulai belajar taekwondo. Rahasia sukses dalam belajar taekwondo pada saat permulaan, anda harus bisa mengembangkan kepercayaan dan kebenaran dalam bersikap. Sikap sebagai orang yang harus tahu diri bahwa anda sedang belajar. Sebagai pemula di taekwondo kamu akan mengalami banyak frustrasi, banyak kegelisahan/ketidakkokohan, dan banyak hal sulit yang akan kamu alami. Kamu akan membuat beratus-ratus kekeliruan. Jauh lebih sulit belajar taekwondo dibanding hanya belajar keterampilan fisik. Dengan kata lain penguasaan mental itu sangat penting.

Untuk menjadi sukses di taekwondo kamu harus bekerja keras mempelajari ketabahan mental dan kekuatan mental. Masing-masing pelajaran akan diberi latihan mental supaya sukses sebagai atlet taekwondo. Latihan ini akan mengajar kekuatan mental yang diperlukan untuk dapat menjadi jauh lebih baik sebagai taekwondoin. Mental dalam taekwondo tidak hanya keberanian untuk bertarung, tetapi lebih jauh lagi mental sebagai kematangan sikap yang berani mengemukakan kebenaran dan kejujuran. Berikut ini beberapa hal yang akan didapatkan saat belajar taekwondo sebagai upaya pematangan mental:

1. Mengenal Diri

Keberanian untuk bertarung dalam olahraga taekwondo tidak dimiliki oleh semua taekwondoin, baik yang sabuk rendah maupun tingkat dan untuk mempunyai keberanian seorang taekwondoin harus mempunyai modal yang cukup, artinya bahwa seorang yang berani bertanding bisa karena mempunyai mental bawaan yang pemberani, atau siap dari segi fisik, teknik taktik dan kematangan bertanding. Untuk menjadi berani seseorang harus dapat mengenali siapa diri sendiri. Taekwondo akan mengajarkan bagaimana mengenal diri sendiri. Kebanyakan orang menganggap mengenal baik diri sendiri, tetapi itu semua tidak selamanya benar. Waitz (1984: 28) memberikan contoh sebagai berikut; berilah diri anda 3 menit untuk menulis empat aspek yang paling positif dari kepribadian anda dan empat aspek paling negatif. Pernyataan itu akan membuat sulit untuk menjawab dengan jujur. Saat menjawab hal-hal yang paling negatif akan sangat menyulitkan, dan ketika menemukan sifat-sifat negatif maka akan muncul sifat defensif, sehingga akan muncul pembelaan diri seperti seolah-olah bahwa anda bukanlah seorang yang demikian. Metode latihan mengenal diri yang demikian akan didapatkan dalam latihan taekwondo, sebab kejujuran untuk berani mengakui kekurangan diri sendiri adalah kunci sukses untuk maju dan menjadi juara.

2. Menghadapi Stress

Stress adalah keadaan yang tidak nyaman yang harus diatasi. Kenyataanya itu merupakan hal yang sangat manusiawi yang sering dihadapi oleh seseorang. Seorang atlet taekwondo yang akan melakukan pertarungan akan selalu mengalami stress, walaupun kadar stressnya berbeda-beda, tergantung dari tingkat keterlatihannya maupun pengalaman-pengalamannya. Tanda-

tanda stress pada atlet bisa berbeda-beda, tetapi yang sering terjadi adalah seorang atlet yang stress akan sering ke belakang untuk buang air kecil. Keadaan demikian bisa dikatakan wajar, dan itu bisa diatasi dengan belajar untuk menghadapi kenyataan yang ada.

Waitz (1984:6) otak manusia sangat fantastik, betapa kuatnya otak bila berkonsentrasi. Pertarungan membutuhkan keyakinan yang kuat juga konsentrasi yang baik. Kalau seorang petarung berfikir bahwa tidak akan mampu menghadapi lawan yang akan dihadapi maka keadaan itu akan melemahkan mental, dan itulah yang disebut kalah sebelum bertanding. Seorang taekwondoin akan selalu diberi suatu keyakinan-keyakinan bahwa untuk menjadi juara harus yakin dan berfikir positif, selain harus tetap latihan secara teknik dan fisik, karena dengan latihan akan membuat seorang taekwondoin menjadi yakin bahwa mampu untuk bertarung dengan baik. Kalau sudah terbiasa dengan berfikir positif dan yakin terhadap diri sendiri maka dalam kehidupan sehari-hari pun akan semakin lebih percaya diri.

Mental merupakan hal yang sangat berperan dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya ketabahan mental maka manusia hanya akan menjadi seorang yang mudah menyerah oleh keadaan hidup (Devi Tritawirya, 2005: 8-9).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Pembinaan di SMP N di Kabupaten Brebes sudah mengacu pada teori tentang jenjang prestasi olahraga. Dimana jenjang prestasi olahraga dapat terlaksana melalui 3 tahap yaitu pemasaan, pembibitan, hingga puncak prestasi.
2. Pelatih di SMP N di Kabupaten Brebes merupakan orang yang profesional artinya pelatih sudah mempunyai kemampuan dan pengalaman yang baik yang bisa di jadikan panutan bagi siswa, dan pelatih sudah membuat program latihan secara tertulis baik mingguan dan bulanan.
3. Organisasi di SMP N di Kabupaten Brebes sudah memiliki pengurus yang memiliki tujuan kegiatan ekstrakurikuler, dan pendanaan untuk kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N di Kabupaten Brebes menggunakan dana dari komite sekolah dan uang sumbangan ekstrakurikuler dari orangtua.
4. Sarana dan Prasarana di SMP N di Kabupaten Brebes untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo sudah ada untuk mempermudah siswa latihan namun belum cukup maksimal karena sarana yang ada hanya target dan *body protector*.

5.2. Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan oleh penulis antara lain :

1. Perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mendukung pembinaan yang ada di sekolah sehingga pembibitan, pemasalannya dapat berjalan dengan maksimal hingga dapat mencapai puncak perstasi.
2. Perlunya penambahan pelatih agar siswa dapat lebih diperhatikan dan dibina sehingga harapannya dapat lebih meningkatkan dan memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet tersebut.
3. Perlu adanya penambahan pengurus ekstrakurikuler untuk memantau dan memperhatikan lagi pembinaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di sekolah agar terciptanya atlet taekowondo yang lebih berkualitas khususnya di Kabupaten Brebes.
4. Perlunya penambahan sarana dan prasarana yang ada di sekolah sehingga harapannya dapat meningkatkanpula prestasi siswanya dan dapat membanggakan sekolah, serta sekolah perlu terus meningkatkan dan memelihara sarana dan prasarana penunjang yang sudah ada saat ini agar layak digunakan saat siswa latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Surat Perjajian Pelaksanaan Penulisan Diktat.
- Ginjar Yugo Kurniawan. 2013. *Survey Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*. **Skripsi**: FIK UNNES.
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Pramono Harry. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Hayuning Dwi Wulansari. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Pra Junior Kota Yogyakarta*. **Skripsi**: FIK UNY.
- Junaidi Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. UNNES: Jurusan PKLO FIK UNNES.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Edisi Ketiga. 2005. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lexy J, Meleong. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- , 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Mylsidayu Apta & Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- , 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardianto. 2000. *Sejarah Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Tritawirya Devi. *Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manuia Indonesia*. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1/Nomor 2 juli, 2005.

Widyaningrum, Y. 2014. *Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo di Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) .Taekwondo Indonesia Jawa Tengah Tahun 2014/2015*. **Skripsi**: FIK UNNES.

