

Volume 3, Nomor 1, Januari 2007

ISSN 0216-4493



JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS

Volume 3, Nomor 1, Januari 2007

Daftar Isi

Luh Putu Tuti Ariani	Pengaruh Metode Pelatihan Plaiometrik <i>One Hop, Two Hop, dan Three Hop</i> Terhadap Lompat Jangkit	1 - 19
Abdul Alim	Manfaat Latihan Power Otot Lengan, Perut, dan Tungkai Terhadap Keterampilan Servis Tenis Lapangan	20 - 31
Cukup Pahalawidi	Pembinaan Olahraga Prestasi Cabang Atletik Usia Dini	32 - 42
Fauzi	Peluang Mahasiswa Prodi PKO Dalam Perspektif Industri Olahraga	43 - 55
Agung Nugroho, AM	Metode Pembelajaran Pencak Silat Bagi Anak Sekolah Dasar	56 - 70
Awan Hariono	Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding	71 - 85
Devi Tirtawirya	Teknik Dasar Taekwondo	86 - 99

TEKNIK DASAR TAEKWONDO

Oleh:

Devi Tirtawirya

sen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK-UNY)

Teknik dasar sangat menentukan keberhasilan taekwondoin dalam menekuni olahraga beladiri taekwondo. Hal itu karena semua teknik yang ada dalam latihan taekwondo tingkat lanjut merupakan pengembangan dari teknik dasar. Oleh karena itu dalam memberikan latihan teknik dasar harus diperhatikan dan dicermati secara seksama.

Teknik dasar dalam olahraga beladiri taekwondo antara lain pukulan, tangkisan, langkah, dan tendangan. Keempat teknik dasar tersebut harus dilakukan secara runtut sesuai dengan tingkat kesulitannya. Metode yang digunakan harus tepat, yaitu dari yang sederhana ke yang kompleks dan dilatukan secara bertahap. Selain itu, pada setiap latihan harus selalu dianalisa untuk mengetahui kesalahan dan kesulitan anak latih.

Kesalahan dalam melatih teknik dasar akan menghambat perkembangan kemampuan taekwondoin dalam mencapai puncak prestasi. Melatih teknik dasar taekwondo harus dilakukan oleh pelatih taekwondo yang benar-benar tahu secara teori dan praktek, serta memahami faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat membantu meningkatkan kemampuan taekwondoin.

Kata kunci: teknik dasar, taekwondo

Teknik olahraga dipandang sebagai unsur penting dari keseluruhan penampilan olahraga selain persiapan kondisi fisik. Penampilan olahraga yang tinggi, suatu kontrol olahraga yang sempurna merupakan persyaratan bagi pencapaian prestasi puncak. Teknik olahraga menunjuk pada pola-pola gerak tertentu yang khusus untuk suatu cabang olahraga dan yang telah dikembangkan selama berpuluh-puluh tahun dari pelaksanaan kompetisi dalam upaya dalam memperbaiki penampilan seseorang (Nossek, 1995: 107). Sementara itu teknik olahraga menurut Thomson (1991) adalah cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan dalam peraturan.

Teknik dalam olahraga taekwondo juga merupakan unsur yang sangat penting, apalagi dalam pertandingan *kyorugi (fight)*. Teknik taekwondo mempunyai peranan penting dalam memenangkan suatu

pertandingan. Oleh karena teknik yang salah dapat mengakibatkan sebuah serangan yang syah tidak mendapatkan nilai. Hal itu dikarenakan efek dari serangan yang tidak dapat dilakukan maksimal. Untuk itu diperlukan latihan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan.

MANFAAT TEKNIK

Pada setiap pertandingan atau perlombaan olahraga apapun, teknik sangat berperan dalam mensukseskan keberhasilan para atlet, sehingga manfaat dari teknik memang sangat berperan. Adapun peran teknik dalam pertandingan atau perlombaan menurut Joko Pekik (2002) antara lain:

1. Sebagai cara efisien mencapai prestasi

Dengan teknik yang baik, maka seorang atlet taekwondo bisa memenangkan suatu pertandingan dengan efisien. Artinya bahwa teknik yang bagus akan memudahkan seorang atlet melakukan serangan, hindaran, membalas serangan, bertahan dengan baik.

2. Mencegah atau mengurangi cedera

Teknik yang baik dan benar akan banyak membantu mengurangi cedera bagi para atlet, sebab dengan teknik yang benar maka tidak akan terjadi gerakan yang salah sasaran, atau proses yang menyimpang dari fungsi gerak organ tubuh.

3. Sebagai modal untuk melakukan taktik

Hal ini karena, dengan penguasaan teknik yang memadai, maka seorang atlet akan bisa menjalankan taktik yang diberikan dalam latihan.

4. Meningkatkan percaya diri

Teknik yang bagus akan menimbulkan rasa percaya diri, sebab dengan teknik yang bagus maka seorang atlet akan mampu melakukan gerakan yang benar dan efisien baik dalam latihan maupun pertandingan. Sehingga jika melihat orang lain atau lawan tanding yang melakukan gerakan-gerakan taekwondo dengan teknik

tinggi maka seorang atlet akan tenang, karena mereka juga mampu melakukan.

FAKTOR PENENTU TEKNIK

Menurut Djoko Pekik (2002), penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain:

1. Kualitas fisik yang relevan

Artinya bahwa untuk melakukan latihan teknik seorang atlet taekwondo harus sudah mempunyai fisik yang mencukupi, sebab jika fisik tidak memungkinkan maka latihan teknik akan sulit dilakukan dan hasilnya tidak akan maksimal. Latihan fisik yang relevan adalah latihan fisik yang didasarkan pada kebutuhan energi dari masing-masing cabang olahraga dalam hal ini taekwondo. Taekwondo banyak menggunakan energi anaerobik, mengapa demikian, karena setiap gerakan yang menghasilkan nilai ataupun menggagalkan serangan selalu dilakukan dengan gerakan yang cepat.

2. Kualitas psikologis atau kematangan bertanding

Artinya secara mental seorang taekwondoin harus sudah siap, sehingga apapun teknik yang diajarkan tidak membuat seorang atlet menjadi stres atau tertekan, karena teknik tidak hanya dasar saja tetapi ada juga teknik tingkat lanjut yang tentu saja akan lebih membutuhkan kerja keras dan ketekunan

3. Model latihan yang tepat

Model latihan atau pemberian latihan yang kurang tepat akan memberikan efek yang kurang baik terhadap penampilan atlet, bahkan jika kesalahan diberikan pada tingkat dasar akan membuat atlet tidak bisa mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Sebagai contoh; pada masa periodisasi kompetisi sebaiknya bentuk latihan disesuaikan dengan pertandingan yang akan dilakukan, sehingga seorang atlet akan lebih banyak beradaptasi dengan gerakan-gerakan yang sesungguhnya.

4. Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam dalam situasi tertentu

Atlet yang cerdas akan akan mempunyai banyak akal untuk menggunakan teknik pada berbagai situasi. Pemilihan teknik yang tepat tidak lepas dari latihan, walaupun atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan teknik, tetapi pada pertandingan taekwondo seorang pelatih tidak bisa dianggap remeh keberadaannya.

JENIS TEKNIK DALAM TAEKWONDO

Pada cabang olahraga Taekwondo terdapat berbagai jenis gerak teknik. Secara umum jenis teknik pada cabang olahraga Taekwondo dapat dibedakan sebagai berikut:

1. Teknik Dasar

Teknik dasar berarti teknik yang diberikan pada awal latihan teknik, yang bertujuan untuk mendasari teknik-teknik yang berikutnya. Teknik dasar akan menekankan pada bentuk dan sasaran yang sederhana, misalnya melakukan *dolyo chagi* dengan sasaran diam atau alat yang diam. Teknik dasar sangat penting, sebab ibarat membuat rumah maka pondasi harus dibuat sekuat mungkin. Taekwondo juga demikian, dasar latihan taekwondo harus baik dan benar, kesalahan dalam memberikan latihan dasar akan mengakibatkan puncak perestasi seseorang tidak tercapai. Oleh karena itu teknik dasar merupakan proses awal yang perlu banyak perhatian dari para pelatih taekwondo.

2. Teknik Menengah

Pada teknik tingkat menengah sasaran sudah mulai digerakkan, walaupun gerakan dari sasaran itu masih searah dan sudah ditentukan sebelumnya. Misalnya melakukan tendangan *dolyo* sambil maju, atau latihan teknik menyerang dengan sasaran digerakkan. Teknik menengah ini adalah teknik antara dari dasar sampai teknik tinggi. Artinya bahwa teknik menengah ini merupakan proses latihan pematangan gerak dasar agar bisa ditingkatkan menjadi teknik yang lebih tinggi. Teknik menengah masih menekankan pada teknik yang masih tunggal, tetapi bentuk tunggal

yang mempunyai maksud, baik untuk *attack* atau *counter* dalam pertandingan taekwondo.

3. Teknik Lanjut

Baik latihan untuk atlet maupun bukan, untuk jenis latihan teknik pada tingkat ini perlu konsentrasi yang baik dan sudah melewati tingkat dasar maupun menengah, sebab gerakan pada tingkat ini lebih kompleks dan memerlukan kecepatan, power, kekuatan, ketepatan dan koordinasi yang baik, misalnya melakukan counter *twio dwi chagi* saat lawan melakukan serangan. Contoh tersebut merupakan gerakan yang tidak mudah, sebab seorang atlet harus mempunyai power, kecepatan reaksi dan timing yang tepat.

TAHAP LATIHAN TEKNIK

Tahap latihan teknik menurut Nossek (1982: 103) dapat dibedakan dalam 3 macam, yaitu:

1. Tahap Pengembangan Koordinasi Kasar (*Gross Coordination*)

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi yang berlebihan. Tahap ini harus diperhatikan dengan cermat, sebab kesalahan pada bagian ini mengakibatkan terhambatnya perkembangan atlet, sebab akan membutuhkan waktu yang lama untuk mengoreksi. Contoh, dalam melatih tendangan *dolyo*, jika sejak awal tidak diperhatikan pada bagian pinggang dan terjadi kesalahan, maka pada latihan teknik tingkat lanjut akan mengalami kesulitan.

2. Tahap Koordinasi Halus (*Fine Coordination*)

Tahap ini ditandai dengan: kesalahan gerak relatif sedikit, gerak lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerak mulai nampak atau tidak terputus-putus.

3. Tahap Stabilisasi dan Otomatisasi (*Stabilization and Automatization*)

Tahapan ini merupakan kulminasi dari penguasaan teknik yang ditandai dengan: gerak yang halus kompleks, atlet mampu

mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan/matras, iklim, dll), gerakan otomatis, kemahiran stabil, gerakan sangat efisien.

Selain tiga hal tentang tahapan latihan teknik, ada dua hal yang sangat penting untuk diketahui dalam melatih teknik maupun taktik sehingga tahu jenis keterampilan yang dilakukan, dua hal tersebut adalah:

a. Keterampilan Terbuka (*Open Skill*)

Keterampilan terbuka dicirikan dengan kondisi lingkungan dan obyek yang selalu berubah atau bergerak, sehingga atlet tidak bisa menebak, tapi hanya bisa mengantisipasi. Contoh, dalam pertandingan taekwondo tidak ada yang bisa memastikan bahwa lawan akan menendang dengan kaki sebelah kanan atau kiri, juga atlet tidak bisa menebak lawan akan menghindar ke mana atau membalas dengan tendangan apa. Oleh karena itu maka taekwondo lebih cenderung pada jenis keterampilan terbuka, jika dalam pertandingan.

b. Keterampilan Tertutup (*Close Skill*)

Keterampilan tertutup memiliki ciri antara lain: kondisi lingkungan dan objek dalam keadaan relatif tetap. Contoh, memanah, menembak dan lain-lain. Latihan taekwondo selain sifatnya terbuka tetapi dalam latihan juga menggunakan metode tertutup. Contoh, saat melatih teknik *dolyo chagi* berpasangan, satu orang melakukan tendangan dan yang lain memberikan tubuhnya untuk ditendang, tentu saja menggunakan pelindung dan dilakukan pada tahap dasar dan halus. Tetapi bukan berarti taekwondo termasuk pada kategori keterampilan tertutup, sebab yang menjadi kriteria adalah pertandingan yang dilaksanakan.

METODE LATIHAN TEKNIK TAEKWONDO

Metode latihan teknik taekwondo adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan teknik taekwondo dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan dan

kompleksitas dari latihan. Metode latihan taekwondo ini lebih jelasnya akan dibagi 2 antara lain:

1. Metode Latihan Teknik Sederhana

Dalam melatih taekwondo harus diutamakan jenis gerakan yang sederhana, kemudian menuju pada latihan yang lebih kompleks. Hal ini dilakukan karena jenis gerakan dalam taekwondo saling berkaitan. Misalnya *dollyo chagi*, tendangan ini akan dipakai dalam belajar tendangan *matbadan chagi*, *dolke chagi*, *nare chagi* dan lain-lain. Tahapan latihan secara sederhana adalah sebagai berikut:

a. Metode Imitasi (Meniru)

Taekwondoin atau atlet menirukan gerakan yang dilakukan oleh pelatih, tetapi jika ada kesalahan dalam menirukan tetap dikoreksi dan dibetulkan.

b. Metode Demonstrasi

- 1) Pelatih memberi contoh dan menjelaskan bagian-bagian penting.
- 2) Melakukan gerakan dan mencari kesalahan yang masih terjadi.
- 3) Jika kesalahan terjadi secara serempak, hentikan dan berikan koreksi dan contoh yang benar, tetapi jika yang salah hanya beberapa orang langsung koreksi pada yang bersangkutan.
- 4) Lakukan ulangan gerakan dengan sebanyak-banyaknya.

2. Metode Latihan Teknik Komplek

Pada saat latihan teknik taekwondo tidak hanya melihat hasil akhirnya saja jika ingin berhasil dengan baik, tetapi proses berlangsungnya latihan juga harus diperhatikan. Selama berlangsungnya proses latihan ada tahapan-tahapan sebagai berikut:

a) Metode Pembentukan

Tahapan dalam metode ini sebagai berikut

- 1) Peragaan dan penjelasan verbal, peragaan teknik yang akan diberikan, menunjukkan hubungan dan memberikan penjelasan.
- 2) Tunjukan gerakan terpenting, jika banyak rangkaian tunjukkan kuncinya.
- 3) Gerak disederhanakan
- 4) Latihan dengan gerak yang lengkap.

b) Metode Perangkaian

Metode ini dilakukan dengan cara merangkaikan gerakan secara bertahap. Selain itu, latihan teknik juga bisa dilakukan dengan metode bagian dan keseluruhan

KOMPONEN-KOMPONEN TEKNIK TAEKWONDO

a. Teknik Pukulan

Banyak jenis pukulan yang berbeda digunakan di dalam taekwondo. Jenis pukulan yang digunakan tergantung pada posisi dari pemukul, posisi dari lawan, dan hasil yang diinginkan (Rok. 1986: 47). Di dalam taekwondo kompetisi, pukulan sama pentingnya dengan tendangan. Pukulan dapat menghasilkan nilai seperti halnya tendangan, selain itu pukulan juga bisa dipakai menghambat laju lawan yang menyerang. Adapaun jenis-jenis pukulan antara lain:

1) Pukulan arah tengah

Pukulan ini disebut *Momtong Jireugi*, jenis serangan ini sangat sulit untuk mendapatkan angka, sebab untuk mendapatkan angka pukulan harus mengenai sasaran dengan telak dan mengakibatkan efek yang cukup kuat, misalnya jika orang yang dipukul sampai jatuh.

2) Pukulan arah muka

Pukulan ini namanya *Eolgeol Jireugi*, dalam kompetisi *fight*, teknik ini dilarang, sebab dalam peraturan tidak boleh memukul dengan tangan mengarah ke daerah muka.

3) Pukulan arah bawah

Pukulan ini namanya *Arae Jireugi*, dalam kompetisi *fight*, teknik ini dilarang, sebab dalam peraturan tidak boleh memukul dengan tangan mengarah ke daerah di bawah pinggang.

4) Pukulan ke Samping

Pukulan ini namanya *Yeup Jireugi*, dalam kompetisi *fight*, teknik ini susah dipakai, bahkan tidak pernah ada yang memakai. Jenis pukulan ini biasanya untuk lomba-lomba teugeuk atau gerakan dasar.

5) Pukulan *Uppercut*

Pukulan ini namanya *Dangkyo Teok-Jireugi*, tetapi pukulan ini didahului dengan menarik baju lawan, dalam kompetisi *fight* teknik ini dilarang, sebab dalam peraturan tidak boleh memukul dengan tangan mengarah ke daerah muka.

b. Teknik Tangkisan

1) Tangkisan ke bawah

Tangkisan ke bawah ini disebut *arae makki*. Bentuk tangkisan ini keluar dengan kepalan dan mengarah ke bawah.



2) Tangkisan ke tengah

Tangkisan ke tengah dapat di bagi menjadi 3 bentuk gerakan, yaitu:

- a) *Bakat palmok momtong an makki*. Tangkisan dari luar ke dalam dengan punggung tangan ke arah depan



- b) *Bakat palmok momtong bakat makki*, yaitu tangkisan dari dalam ke luar dengan punggung tangan menghadap ke atas.



- c) *An palmok momtong bakat makki*, yaitu tangkisan dari dalam ke luar dengan punggung tangan ke arah depan.



3) Tangkisan ke atas

Tangkisan ke atas disebut *eo/geom makki*. Tangkisan yang diarahkan ke atas kepala.



c. Teknik Tendangan

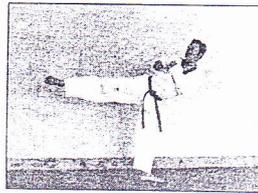
1) Tendangan *Ap Chagi*

Ap Chagi adalah jenis tendangan lurus ke depan dengan perkenaan *ap chuk*



2) Tendangan *Dollyo chagi*

Tendangan serong atau memutar dengan perkenaan *ap chuk* atau *bal deung*.



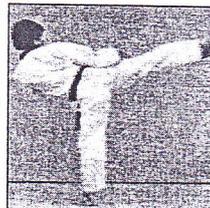
3) Tendangan *Naeryo chagi*

Naeryo chagi merupakan tendangan mengayun dari atas ke bawah. Tendangan ini sasarannya adalah kepala, tulang belikat atau dada.



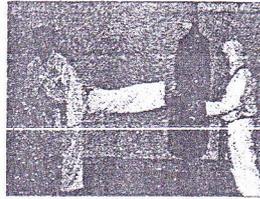
4) Tendangan *Yeop chagi*

Adalah tendangan samping dengan perkenaan sonal deung atau pisau kaki.



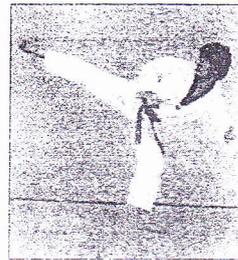
5) Tendangan *Dwi chagi*

Dwi chagi adalah tendangan belakang, dengan perkenaan tumit atau telapak kaki.



6) *Dwi horyeo chagi*

Tendangan ini adalah tendangan berputar dengan mengkait ke belakang dengan arah rahang atau kepala. Tendangan ini membutuhkan keseimbangan dengan baik.



7) Tendangan *Mireo chagi*

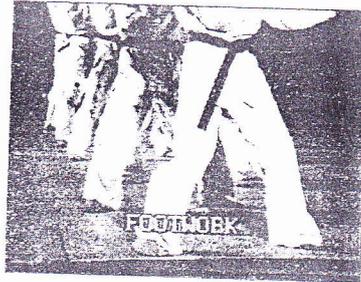
Tendangan ini adalah tendangan dorongan menggunakan telapak kaki. Jika dalam pertandingan biasa dipakai untuk menahan/ mengganjal lawan yang melakukan serangan.



d. Step (langkah)

Langkah atau step dalam taekwondo adalah suatu gerakan kaki yang dilakukan tanpa melakukan aktivitas tendangan maupun pukulan. Step ini bertujuan untuk mendekati lawan, menjauhi lawan, menghindari lawan, dan mengecoh lawan. Step merupakan gerakan yang kelihatannya sederhana, tetapi tanpa step maka seorang atlet akan mudah untuk ditebak gerakannya.

Langkah atau step juga bisa dikatakan kuda-kuda, atau sikap kaki pada gerakan tertentu. Sehingga untuk bisa melakukan step dengan baik dan berguna saat *fight* atau bertanding maka perlu latihan yang kontinyu. Dengan latihan yang rutin maka step akan menjadi otomatis, sehingga akan mudah untuk dirangkai dengan tendangan ataupun pukulan.



KESIMPULAN

Teknik dalam olahraga taekwondo merupakan unsur yang sangat penting, khususnya dalam pertandingan *kyorugi* (*fight*). Untuk itu, penguasaan gerak teknik harus dilakukan dengan sempurna agar tekondoin dapat berprestasi secara optimal. Secara umum, teknik dalam taekwondo dapat dibedakan menjadi: teknik dasar, teknik menengah, dan teknik lanjut.

Setiap gerak teknik dalam taekwondo memerlukan keterampilan gerak yang kompleks, dan saling berkaitan antara teknik yang satu dengan lainnya. Dengan demikian proses pembelajaran gerak teknik harus dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan. Artinya, latihan harus dilakukan secara rutin dan bertahap dari jenis gerakan yang sederhana, kemudian menuju pada latihan yang lebih kompleks. Untuk itu, diperlukan pelatih yang profesional sehingga mampu menyusun dan memilih program serta metode latihan secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeatihan, Yogyakarta*, FIK UNY.
http://www.kukkiwon.or.kr/eng/tkskill/kibon_action_2.asp?div=3
- Jossef Nossek. 1995. *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.
- Kim Jeong-Rok. 1986. *Taekwondo Textbook Vol.II, Basic Techniques & Palgwe Poomse*. Korea: Seolim Publishing Co.
- The World Taekwondo Federation. 2004. *Competition Rules & Interpretation*. Jakarta: Komisi Perwasitan PBTI.
- Thomson, P.J.L. 1993. *Introduction to Coaching Theory*. IAAF.