

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang membutuhkan komponen teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Dan taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea, dan taekwondo juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang bersungguh sungguh memelajarinya. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan, taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan.

Tiga materi penting dalam berlatih, taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (Taegeuk), Teknik pemecahan benda keras (Kyukpa), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri taekwondo (Kyorugi). Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek keterampilan teknik beladirinya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar dapat keseimbangan diantaranya. Untuk itu, seorang taekwondoin dalam berlatih

taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan didalamnya.

Berbagai cabang olahraga telah diciptakan dan dilembagakan dalam masyarakat modern, Salah satunya adalah cabang olahraga taekwondo. “taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negara gingseng, korea. Taekwondo merupakan seni beladiri menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Seni beladiri ini dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur dan status sosial. Taekwondo dibagi menjadi 2 kategori, yaitu kyorugi dan poomsae.

Kyorugi adalah pertarungan antara dua atlet (taekwondoin) dimana mereka saling menyerang dan melakukan pertahanan agar dapat point sekaligus menjaga diri agar tidak terkena point dari serangan lawan dengan menggunakan teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo. Beladiri yang satu ini bisa disebut juga olahraga yang sudah merakyat atau dengan kata lain taekwondo adalah olahraga yang berkembang. Taekwondo telah dipertandingkan pada tahun 1977 silam”. (Kumalawati, 2016:1) “taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu Tae, kwon dan do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta Do sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”. (Ariansyah, 2017:107)

Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan dikembangkan, taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam bela diri itu sendiri (Taegeuk), teknik pemecahan benda keras (Kyorugi), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam bela diri taekwondo (Kyorugi). Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek keterampilan teknik bela diri nya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya. Untuk itu, seorang taekwondoin dalam berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan di dalamnya". (Ariansyah, 2017:107) Olahraga taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan banyak teknik, namun dalam pelaksanaannya olahraga taekwondo semua teknik sangat dibutuhkan dalam hal apapun. Namun pada proses pertandingan khususnya untuk mendapatkan poin tertinggi maka harus dimantapkan salah satu teknik adalah tendangan. Tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga taekwondo dan bahkan olahraga taekwondo sangat terkenal dengan kelebihanannya dalam teknik tendangan, seperti yang diungkapkan Suryadi (2002:45) bahwa: "teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan". Sebagai salah satu cabang olahraga yang terus berkembang, Taekwondo tidak hanya dianggap sebagai seni

bela diri tetapi juga sebagai olahraga. Ada banyak varian yang dapat dipilih ketika menekuni Taekwondo. Di antaranya adalah Kyorugi dan Poomsae. Meskipun keduanya berasal dari Taekwondo, tapi memiliki perbedaan yang cukup signifikan dalam konsep dan teknik yang digunakan. Kyorugi adalah bentuk Taekwondo yang lebih mementingkan pertandingan. Dalam Kyorugi, para atlet saling bertanding dalam kategori berat dan umur mereka, dengan tujuan untuk mencetak poin sebanyak mungkin di berbagai tahapan atau round. Setiap poin dicetak melalui teknik tertentu seperti tendangan atau pukulan. Poin ini kemudian dihitung oleh wasit untuk menentukan siapa yang menjadi pemenang.

Di sisi lain, Poomsae hanya fokus pada gerakan-gerakan Taekwondo. Poomsae adalah jenis Taekwondo yang kebanyakan dilakukan secara mandiri. Atlet yang melakukan Poomsae akan menampilkan gerakan yang kompleks serta tetap memperhatikan forma dan penampilannya. Sebuah penilaian juga diberikan bagi atlet yang melakukan Poomsae. Tujuannya adalah untuk melihat kualitas teknik, tempo, dan detail dari gerakan yang dilakukan oleh peserta. Ini menjadi tingkat kesulitan yang berbeda dari Kyorugi, yang memperhitungkan faktor lain selain teknik, seperti strategi dan taktik dalam pertandingan.

Kyorugi dan Poomsae merupakan dua jenis olahraga beladiri yang populer di kalangan penggemar taekwondo. Meskipun keduanya melibatkan gerakan-gerakan beladiri, terdapat perbedaan signifikan antara kyorugi dan poomsae. Kyorugi, atau yang biasa dikenal dengan sebutan sparring, adalah bentuk olahraga taekwondo yang mempertandingkan dua atlet dalam sebuah arena. Dalam kyorugi, atlet saling menyerang dan bertahan dengan menggunakan teknik-teknik

beladiri taekwondo yang telah dipelajari. Pemenang dalam kyorugi adalah atlet yang berhasil mencetak poin terbanyak atau mengalahkan lawannya secara knockout.

- Kyorugi melibatkan pertandingan langsung antara dua atlet.
- Atlet saling menyerang dan bertahan dengan menggunakan teknik beladiri taekwondo.
- Atlet bertanding untuk memenangkan pertandingan dengan mencetak poin terbanyak atau mengalahkan lawannya secara knockout.

Sementara itu, poomsae adalah bentuk olahraga taekwondo yang lebih fokus pada seni dan teknik beladiri. Dalam poomsae, atlet melakukan serangkaian gerakan-gerakan beladiri yang telah ditentukan, dengan tujuan untuk menunjukkan kemahiran dan keahlian mereka dalam taekwondo. Gerakan-gerakan dalam poomsae dilakukan secara teratur dan berurutan, mirip dengan tari atau aksi cetak burung dalam silat.

Taekwondo adalah seni bela diri Korea yang ditandai dengan penekanannya pada tendangan setinggi kepala, tendangan melompat dan berputar, dan teknik menendang cepat. Ini bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga disiplin yang dapat mendorong pengembangan pribadi. Bagi praktisi, ini melibatkan penanaman pengendalian diri, ketahanan, dan rasa hormat terhadap orang lain. Selain itu, pelatihan Taekwondo telah terbukti bermanfaat untuk meningkatkan fungsi eksekutif pada anak-anak, serta membantu dalam keterampilan sosial dan harga diri.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler taekwondo tentunya harus memiliki model latihan berbasis permainan yang dirancang khusus untuk pemula. Model latihan ini menggabungkan konsep pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan, sehingga memotivasi parapeserta pemula untuk belajar dengan semangat dan antusiasme yang tinggi (Fauziah & Sahlani, 2023). Model latihan ini menekankan pada interaksi sosial dan kolaborasi antara para peserta. Dalam model latihan ini, para pemula diajak untuk bermain dan berlatih taekwondo secara bersama-sama, dengan melibatkan permainan-permainan yang mengasah keterampilan dasar taekwondo seperti tendangan, pukulan, dan gerakan dasar lainnya. Tujuan dari model latihan berbasis permainan ini adalah untuk membuat proses pembelajaran taekwondo menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi para pemula. Dengan adanya model latihan ini, diharapkan para pemula dapat dengan mudah memahami dan menguasai teknik dasar taekwondo serta merasa lebih terlibat dan termotivasi dalam proses pembelajaran.

Model latihan berbasis permainan ini juga memberikan kesempatan bagi para pemula untuk terlibat dalam kompetisi informal dan pertandingan bersama sesama pemula, sehingga mereka dapat melihat perkembangan dan kemajuan yang telah mereka capai dalam latihan taekwondo. Dengan demikian, model latihan berbasis permainan ini menjadi pilihan yang sangat sesuai untuk para pemula yang ingin belajar taekwondo dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Perguruan Taekwondo kami telah mengembangkan sebuah model latihan berbasis permainan yang dirancang khusus untuk para pemula di taekwondo. Model latihan ini mengintegrasikan konsep pembelajaran inovatif

dengan permainan yang menyenangkan, sehingga memotivasi dan meningkatkan minat para pemula dalam belajar taekwondo. Dalam model latihan ini, para pemula diajak untuk bermain dan berlatih taekwondo secara bersama sama, dengan melibatkan permainan permainan yang mengasah keterampilan dasar taekwondo. Dengan menggabungkan permainan interaktif dan kompetisi, pemula dapat dengan mudah memahami dan menguasai teknik dasar taekwondo. Model pelatihan berbasis permainan dalam taekwondo adalah pendekatan yang efektif bagi pemula untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dengan cara yang menyenangkan dan interaktif Model latihan yang variatif digunakan agar dalam proses latihan tidak terjadi kejenuhan dan kebosanan pada saat latihan berlangsung. Model latihan yang harus diterapkan, juga harus sesuai dengan kebutuhan atlet karena gerakan yang efektif dan efisien sangat mempengaruhi kemampuan berlatih atlet. Seorang pelatih harus bisa dan mampu menciptakan model latihan yang baik dan variatif sesuai dengan kebutuhan atlet.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap atlet taekwondo SMA Negeri satu Tigapanah mereka memiliki pelatih/guru yang sudah memiliki pengalaman tinggi, namun masih memeberikan model latihan yang relatif sama terhadap taekwondoin pemula,junior prestasi, dan senior prestasi atau relatif sedikit menerapkan variasi atau model latihan yang tidak berbeda terutama pada taekwondoin pemula. Model latihan yang umum ini akan membuat taekwondoin pemula merasa bosan dan kurang semangat terutama untuk taekwondoin pemula dikarenakan mereka tidak dapat mengimbangi latihan taekwondoin junior prestasi dan senior prestas sehingga taekwondoin cenderung

merasa jenuh terhadap latihan tersebut.

Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut penulis berpikir/Melakukan sesuatu penelitian tentang model latihan taekwondo untuk kelas pemula sehingga yang menjadi tema dalam penelitian ini adalah Model Latihan Taekwondo Berbasis Permainan Untuk Kelas Pemula

1.2. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas agar arah yang hendak di capai lebih jelas. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Sampel penelitian ini adalah kelas pemula.
2. Model latihan yang akan dikembangkan adalah model latihan berbasis permainan.

1.3. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah pengembangan model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelas pemula ?
2. Apakah model pengembangan latihan taekwondo berbasis permainan sesuai untuk taekwondoin pemula

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka peneliti bertujuan memberikan inovasi baru untuk pengembangan mengenai model latihan berbasis permainan sebagai referensi dan pengetahuan yang akan ditunjukkan kepada para

pelatih, atlet taekwondo maupun masyarakat umum agar mempunyai gambaran penerapan model dengan berbasis permainan dalam olahraga beladiri taekwoondo yang dimana dalam model latihan tersebut akan memberikan konsep tentang model latihan taekwondo untuk kelas pemula.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan produk ini memiliki manfaat:

1. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan menjadikan pengetahuan tentang model latihan taekwondo berbasis permainan untuk kelas pemula.
2. Bagi pelatih dengan adanya produk ini bisa menjadikan refrensi pengetahuan dalam melatih olahraga taekwondo guna pelaksanaan pelatihan agar dapat dilakukan lebih efisien dan efektif dan juga menambah kemampuan pelatih untuk melatih dengan model latihan taekwondo berbasis permainan kelas pemula.
3. Atlet, harapannya produk ini bisa menjadi kemudahan dalam latihan dan menjadikan informasi atlet dengan model latihan taekwondo berbasis permainan untuk taekwondo kelas pemula serta Bagi memberikan gambaran latihan yang menyenangkan dan lebih variatif.