

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat *Taekwondo*

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan *taekwondo* sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young, 2009:2). *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, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri 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 secara sungguh-sungguh mempelajarinya. *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 ketrampilan teknik beladirinya 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 didalamnya.

Teknik-teknik dasar *taekwondo* harus dikuasai oleh seorang *taekwondoin* agar dapat menjadi seorang atlet yang handal. Teknik-teknik itu diantaranya:

a. Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)

Sikap Kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*), kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan juga kuda-kuda L (*Dwit Kubi*), kuda-kuda sikap harimau (*Beom Seogi*), kuda-kuda silang (*Dwi Koa Seogi* dan *Ap Koa Seogi*)

b. Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) itupun beragam jenisnya seperti tendangan ke depan (*Ap Chagi*), tendangan mengayun atau cangkul

(*Naeryo Chagi*), tendangan melingkar (*Dollyo Chagi*), tendangan ke samping (*Yeop Chagi*), tendangan ke belakang (*Dwi Chagi*), tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*) dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya.

c. Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan keatas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtong An Makki*), tangkisan dari dalam keluar (*Momtong Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonnal Makki*),

d. Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules & interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan *taekwondo* adalah

1) Badan

Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki didaerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Akan tetapi, tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang.

2) Muka

Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki.

2. Hakekat Latihan Teknik

a) Definisi Latihan Teknik

Unsur utama yang terpenting di dalam seluruh cabang olahraga adalah kondisi fisik akan tetapi juga didukung oleh adanya kualitas suatu teknik. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:80). Teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

Tanpa adanya teknik yang benar dalam suatu pertandingan dikatakan tidak indah apabila teknik tendangan yang ditampilkan tidak baik, karena teknik dalam olahraga merupakan seni atau ciri khas dari olahraga tersebut. Pada setiap pertandingan atau perlombaan olahraga apapun, teknik sangat berperan dalam mensukseskan keberhasilan para atlet. Adapun manfaat dan peran dari teknik dalam pertandingan sangat bermanfaat sebagaimana efisien mencapai prestasi.

Dengan kualitas teknik yang baik maka seorang atlet *taekwondo* dapat memenangkan suatu pertandingan dengan efektif yang artinya bahwa teknik yang bagus akan memudahkan seorang atlet melakukan serangan, hindaran, membala serangan, dan bertahan dengan baik dan latihan teknik juga dapat mencegah atau mengurangi

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

Latihan teknik sebagai modal untuk melakuakan taktik, pada hal ini dengan penguasaan teknik yang memadai, maka seorang atlet akan bisa menjalankan taktik yang diberikan dalam latihan dan meningkatkan percaya diri, yaitu 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 meupun dalam pertandingan.

Pada cabang olahraga beladiri *taekwondo* terdapat berbagai jenis gerak teknik, secara umum jenis teknik menurut Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes (2002:81) dapat dibedakan menjadi tiga kelompok:

1. Teknik dasar, adalah gerakan yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam, misalnya menendang bola ditempat.
2. Teknik menengah, yaitu gerakan dalam situasi atau obyek yang komplek, bergerak, misalnya menendang bola sambil berlari pada bola dalam keadaan bergerak
3. Teknik tinggi, adalah gerakan kompleks yang memerlukan kecepatan, kekuatan, ketepatan pada obyek dan sasaran yang bergerak, misalnya menendang bola yang datang melambung dengan gerakan salto atau sliding.

Metode melatih teknik dalam beladiri *taekwondo* merupakan rencana dalam yang tersusun dalam program mulai melatih jenis

teknik dari yang mudah menuju yang sulit. Devi Tirtawirya, M.Or (2005:16) mengatakan bahwa metode teknik *taekwondo* adalah suatu rencana atau prosedur yang direncanakan atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan teknik *taekwondo* dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dalam latihan.

Dari berbagai metode dan definisi tentang teknik dapat lebih dispesifikasikan dalam cabang *taekwondo* yaitu menurut Devi Tirtawirya, M.Or (2007:89) sebagai berikut:

1. Teknik dasar

Teknik yang diajarkan harus benar-benar kuat agar pondasi menuju teknik selanjutnya lebih kuat, dalam teknik ini sasaran masih keadaan diam atau tidak bergerak. Sebagai contoh : *Taekwondoin* belajar *dollyo chagi* dan *idan dollyo chagi* harus diulang-ulang sehingga tendangan yang dihasilkan dapat benar-benar matang dilihat dari segi teknik pengambilan awal, bentuk tendangan, agar untuk melanjutkan ke teknik selanjutnya tidak terlalu sulit.

2. Teknik menengah

Pada teknik menengah sasaran sudah mulai digerakkan akan tetapi masih diatur dan ditentukan, dapat diambil contoh latihan sebagai berikut : atlet A memberi umpan dengan target maju ke arah atlet B, dan atlet B menggunakan step mundur kemudian menendang target yang diumpulkan dengan tendangan *mat badat dollyo chagi*.

3. Teknik tinggi

Teknik tinggi adalah kelanjutan latihan dari teknik dasar dan menengah. Pada teknik tinggi komponen yang diperlukan adalah power, ketepatan, dan koordinasi yang baik sebagai contoh *counter* dengan *twio dwi chagi* saat lawan melakukan *attack*.

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

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

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan yang tidak efektif, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi yang berlebih. 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 melakukan tendangan *dollyo chagi*, apabila sejak awal melatih tidak dipehatikan pada bagian pinggang dan terjadi kesalahan, maka pada latihan teknik tingkat lanjut akan mengalami hambatan.

2. Tahap Koordinasi Halus (*Fine Coordination*)

Pada tahapan ini ditandai dengan adanya kesalahan gerak relatif sedikit sehingga gerakan lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerakan mulai nampak atau tidak terputus-putus.

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

Tahapan ini merupakan gerakan yang kompleks dari penguasaan teknik yang ditandai dengan gerakan yang halus sehingga seorang atlet mampu mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan atau matras, iklim), gerakan otomatis, kemahiran stabil, gerakan sangat efisien.

Selain tiga aspek tahapan latihan teknik diatas ada dua hal yang sangat penting untuk diketahui dalam melatih teknik maupun taktik sehingga nantinya mengerti jenis ketrampilan yang dilakukan, adapun dua hal tersebut menurut Devi Tirtawirya, M.Or (2007:91) sebagai berikut:

a. Ketrampilan Terbuka (*Open skill*)

Ketrampilan terbuka dicirikan dengan kondisi lingkungan dan obyek yang selalu berubah atau bergerak sehingga atlet tidak bisa menebak, tetapi 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 *taekwondo* lebih cenderung pada jenis ketrampilan terbuka, jika diaplikasikan dalam *kyorugi*.

b. Ketrampilan Tertutup (*Close Skill*)

Ketrampilan 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 *dollyo chagi* berpasangan, satu orang melakukan tendangan dan yang lain memberikan tubuhnya untuk ditendang, tentu saja menggunakan pelindung dan dilakukan pada tahap dasar dan halus. Akan tetapi bukan berarti *taekwondo* termasuk pada kategori ketrampilan tertutup, sebab yang menjadi kriteria adalah pertandingan yang dilaksanakan .

Setiap atlet *taekwondo* memiliki kemampuan yang berbeda dalam penguasaan teknik tendangan, karena setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda-beda walaupun dalam latihannya dilatih teknik yang sama dalam satu tempat latihan, oleh karenanya tidak semua dapat menguasai teknik tersebut. Menurut Prof. Dr. Rusli Lutan (2000:81) dalam proses berlatih teknik mencakup tiga aspek metode pengajaran yaitu:

(1) presentasi atau penyajian, metode ini dilakukan pada awal pelajaran,pada tahap ini pelatih harus mampu memfokuskan perhatian atlet agar terpusat (2) penguasaan ketrampilan, pada fase ini atlet diberikan materi yang diulang-ulang dan sampai atlet sendirilah yang merasakan performanya sendiri dalam menendang apakah sudah tepat sasaran ataukah belum (3) pemantapan atau penyempurnaan,yaitu tahap dimana pemberian kesempatan kepada atlet untuk berlatih tugas gerak yang telah disajikan agar memperlancar penguasaan teknik yang sebenarnya sehingga dengan adanya latihan teknik yang berulang kali berguna untuk efektivitas dan efisiensi suatu tendangan.

b) Definisi Teknik Tendangan

Teknik tendangan adalah gerakan yang difokuskan pada posisi kaki, lutut, pinggang, jari-jari kaki dan bagian atas dari tubuh sebelum melakukan suatu tendangan, angkat lutut setinggi mungkin untuk melindungi diri kita sendiri. Jaga kelurusan punggung sampai saat terakhir yang bisa menjaga keseimbangan badan dan menambah kekuatan saat kaki akan dihentakkan,jaga kondisi lutut untuk tetap

seimbang, lakukan secara berurutan, berkelanjutan dan tahan lutut agar tetap tinggi kemudian tembakkan kaki terhadap sasaran atau target. Teknik tendangan dalam kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut, agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran.

Pada cabang olahraga beladiri *taekwondo* ada beberapa macam teknik gerakan yang sering dilakukan saat bertanding *kyorugi* yaitu meliputi:

1. *Ap Chagi* (Tendangan Depan)

Tendangan dengan sentakan lutut kearah depan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (*ap chuk*).



Gambar 1

Ap chagi

(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: Tendangan dengan melecutkan kaki kedepan

2. *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar)

Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*) atau *baldeung* (punggung kaki)



Gambar 2
Eolgol Dollyo Chagi

(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: Tendangan dengan melecutkan kaki dan melingkar ke arah samping

3. *Naeryo Chagi* (Tendangan Mencangkul)

Tendangan *Naeryo Chagi* ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin luar, dalam, atau langsung keatas (depan), dan dijatuhkan sekutu mungkin kearah sasaran.

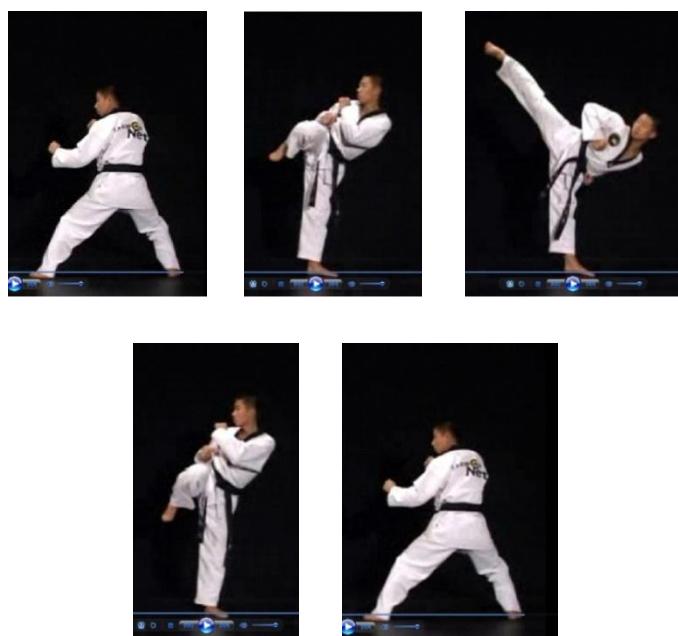


Gambar 3
Naeryo chagi
(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: tendangan dengan mengayun ke atas lalu menghentakkan dengan menggunakan bagian telapak kaki atau tumit (*dwi chuk*)

4. *Yeop Chagi* (Tendangan Samping)

Tendangan samping yang memerlukan kontraksi badan saat memindahkan tenaga ke sasaran, sehingga diperoleh tenaga hentak atau dorong yang maksimal. Tendangan ini menggunakan pisau kaki (*balnal*) ataupun tumit (*dwi chuk*).



Gambar 4
Yeop chagi
(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: *Yeop chagi* mirip *dollyo chagi* tetapi alat yang dipakai untuk menyerang berbeda. pada *dollyo chagi* alat yang dipakai *baldeung* (punggung telapak kaki), sedangkan pada *yeop chagi* alat yang dipakai *balnal* (pisau kaki adalah tepi sisi sebelah luar telapak kaki).

5. *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang)

Tendangan belakang dilakukan dengan langsung menendang kebelakang untuk lawan yang berada dibelakang kita seperti menyepak kebelakang.



Gambar 5
Dwi Chagi
(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: *dwichagi* merupakan tendangan dengan memutar tubuh 180 derajat.

6. *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan Serong Belakang/Mengkait)

Sering disebut juga secara singkat *dwi hurigi*, tendangan ini merupakan perpaduan atau kombinasi antara *dwi chagi* (tendangan kebelakang) dan *mom dollyo chagi* (kebalikan tendangan serong).



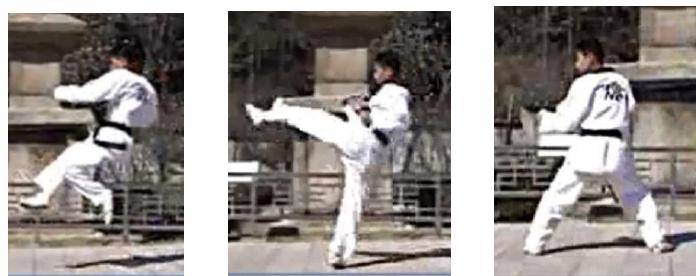
Gambar 6
Dwi Huryeo Chagi (dwi huirigi)
 (Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: *Dwi huryeo chagi* merupakan tendangan mengait kebelakang tendangan ini hampir mirip dengan *dwi chagi*.

7. *Nare chagi*

Nare chagi adalah variasi tendangan *dollyo*. Dilakukan dengan mengangkat lutut kanan terlebih dahulu kemudian kaki dilecutkan kedepan, lalu jatuhkan kaki dengan perlahan dilantai kemudian diikuti mengangkat lutut kiri yang kemudian kaki dilecutkan. Gerakan ini seperti menendang dengan melompat diudara.





Gambar 7
Nare Chagi
(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan: tendangan ini memerlukan putaran dari pinggang untuk membentuk *dollyo chagi* yang sempurna

8. *Dolge Chagi* (spin *dollyo chagi*)

Dolge Chagi adalah Tendangan melingkar (*dollyo chagi*) dengan berputar 180 derajat dahulu dan dilakukan sambil melompat.



Gambar 8
Dolge Chagi
(Sumber: *Taekwondo Revolution Kicking*, 2011)

Keterangan : *dolge chagi* merupakan teknik tinggi karena membutuhkan kekuatan otot pinggang dan tungkai untuk melakukan proses putaran.

3. Definisi Taktik *Taekwondo*

Pada cabang olahraga *taekwondo*, khususnya kategori bertanding (*kyorugi*), agar dapat menerapkan taktik diperlukan kemampuan dan penguasaan ketrampilan teknik, kondisi fisik, dan mental karena pada dasarnya taktik bersifat menyerang (*attack*) dan bertahan (*counter*).

Menurut Giri Kurnia Widyasari (2008:22) taktik menyerang (*attack*) ada dua macam, yaitu:

1. Taktik menyerang dengan bersifat lebih aktif atau memancing serangan lawan kemudian sama-sama melakukan serangan.
2. Taktik menyerang secara langsung, yaitu seorang *taekwondoin* melakukan *attack* langsung akan tetapi tetap aktif dengan mempersiapkan *timing*, jarak tendangan yang tepat.

Taktik bertahan (*counter*) dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Taktik bertahan diam atau pasif, yaitu taktik yang hanya menunggu serangan dari pihak lawan dahulu kemudian membalas serangan tersebut.
2. Taktik bertahan aktif, yaitu taktik yang dilakukan dengan cara memancing lawan terlebih dahulu agar lawan bergerak dan mengeluarkan serangan kemudian secara cepat membalas/*counter* serangan tersebut.

Menurut (Agung Nugroho, 2005:108) untuk memenangkan suatu pertandingan diperlukan cara sportif, sebab terkadang suatu tim memiliki keunggulan baik fisik dan teknik namun pada kenyataannya tidak

menerapkan cara bertanding yang baik, sehingga yang didapat adalah kekalahan malah bukan kemenangan sehingga cara ini disebut taktik.

Kecermatan menerapkan taktik akan menentukan keberhasilan dalam bertanding, sehingga perlu disiapkan secara cermat. Menurut Agung Nugroho (2001:109) taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Drs. Djoko Pekik Irianto (2002:90) mengartikan bahwa taktik itu sebagai peraturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Sedangkan menurut Devi Tirtawirya, M.Or (2005:38) taktik adalah upaya atlet atau pelatih untuk memenangkan suatu pertandingan dengan menggunakan ketrampilan yang ada dengan melihat situasi pertandingan dengan jujur. Dari referensi yang telah ada, bahwa definisi taktik tersebut memang beragam akan tetapi taktik dapat disimpulkan sebagai akal untuk menyiasati lawan baik dengan menggunakan teknik menyerang ataupun bertahan saat pertandingan berlangsung untuk memperoleh suatu kemenangan yang *fair play*.

Menurut Giri Kurnia Widyasari (2008:23) pada dasarnya karakter setiap *taekwondoin* itu berbeda dilihat dari pemula, junior, dan senior, usia, bentuk tubuh, otot, motivasi, lingkungan pertandingan. Faktor yang terpenting dalam pertandingan juga akan mempengaruhi teknik tendangan dan taktik dalam pertandingan. Faktor yang terpening dalam pertandingan adalah memperhatikan taktik, karakteristik lawan dari segi perbedaan tinggi badan, kecepatan, kemampuan, penguasaan teknik, dan tipe bermain lawan

yang akan dihadapi agar nantinya *taekwondoin* dapat menentukan teknik dan taktik dalam mengantisipasi lawan.

Taktik memiliki tahapan-tahapan tindakan, menurut Nossek-terjemahan (1995:119) yaitu:

1. Persepsi/observasi, yaitu dengan melihat dan mempelajari kekurangan dan kelebihan lawan dari posisi, kemampuan, tubuh, teknik, dan taktik.
2. Membentuk mental dan melatih teknik dan taktik yang tepat agar dalam bertanding lebih taktis. Tujuannya untuk menemukan kemungkinan cara pemecahan taktis, supaya dalam bertanding nantinya seorang atlet tidak mengalami *down* apabila tertinggal poin.
3. Gerakan otot dapat dilihat berkenaan dengan situasi yang taktis dan tepat, oleh sebab itu otot harus dilatih agar tingkat ketrampilan teknis dan kemampuan fisik meningkat.

Dalam kenyataannya teknik dan taktik yang baik belum cukup untuk memenangkan suatu pertandingan karena harus ada dukungan dari biomotor yang baik juga. Biomotor yaitu kemampuan gerakan yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam (sistem *neuromuscular*, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, dan pesendian) karena biomotor tersebut sangat kompleks diperlukan dalam aktifitas olahraga.

Menurut Sukadiyanto (2002:35) komponen dasar biomotor meliputi:

1. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.
2. Ketahanan (daya tahan) dalam olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama aktivitas atau kerja berlangsung.
3. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.
4. Koordinasi merupakan kemampuan otot dan persendian dalam menghasilkan suatu ketrampilan gerak.
5. Fleksibilitas adalah luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian.

4. Hakekat *Dollyo Chagi*

Dollyo Chagi merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri *taekwondo*, karena *dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah untuk

menghasilkan poin saat bertanding dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak *taekwondoin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*. Power yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan.

Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *dollyo chagi* adalah bagian *bal deung* (punggung kaki). Dalam aplikasi pada *kyorugi*, dalam *dollyo chagi* dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membala serangan lawan baik dengan menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan step tendangan. Ketika seseorang telah memiliki tingkat kemahiran lebih tinggi, *dollyo chagi* dapat divariasikan menjadi *nare chagi*, *dolge chagi*, dan penggunaan step-step langkah kaki pada gerakan dasar lainnya.



Gambar 9.
Aplikasi *Dollyo Chagi* dalam *kyorugi*, kiri sasaran kepala (*eolgol dollyo chagi*) dan kanan sasaran kearah perut (*momtong dollyo chagi*)
(Sumber: Google, 2012)

Dalam sebuah pertandingan *kyorugi*, tendangan ini sering diarahkan pada badan (*momtong*) dan kepala (*eolgol*). Ketika melakukan tendangan ini

sangat diperlukan waktu (*timing*) yang tepat karena setelah melakukan tendangan ini tubuh akan berada pada posisi yang labil sehingga apabila seorang atlet tidak dapat melakukannya dengan tepat tentunya pihak lawan akan segera melakukan perlawanan (membalas tendangan) sehingga dapat menyebabkan lawan mendapatkan poin dan akan merugikan diri penendang itu sendiri. Selain ketepatan atau waktu gerakan, power dari tendangan tersebut juga harus ada, agar tidak hanya sekedar melakukan tendangan sehingga dapat menghasilkan poin tendangan.

5. Hakikat *Idan Dollyo Chagi*

Definisi teknik dari *Idan Dollyo Chagi* hampir sama dengan teknik gerakan *dollyo chagi* karena pada dasarnya teknik yang digunakan memang sama akan tetapi teknik pengambilan awalnya yang berbeda. *Idan dollyo chagi* juga merupakan tendangan variasi dari *dollyo chagi* karena *idan dollyo chagi* sama-sama mudah untuk menghasilkan poin. Pada dasarnya apabila penggunaan teknik *idan dollyo chagi* tersebut dilakukan dengan tepat dan baik maka power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar maka banyak *taekwondoin* yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*.

Pada *idan dollyo chagi* power yang besar tersebut disebabkan karena tendangan ini bersifat meluncur kedepan kearah lawan, sehingga apabila lawan membala serangan maka power *idan dollyo chagi* akan semakin besar juga, selain meluncur dimbangi oleh putaran kekuatan

pinggang dan lecutan tungkai saat mengenai sasaran lawan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *Idan dollyo chagi* adalah bagian *bal deung* (punggung kaki) dimana tendangan *idan dollyo chagi* sering diaplikasikan dengan menggunakan kaki bagian kiri, dalam hal ini karena gaya permainan *taekwondoin*/atlet-atlet Indonesia sering menggunakan *style* kaki kiri depan. Dalam aplikasi pada *kyorugi*, pada *idan dollyo chagi* memang ditujukan untuk menyerang lawan baik dengan diawali menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan step tendangan.

Berikut aplikasi *idan dollyo chagi*:



Gambar 10.
Aplikasi tendangan *Idan Dollyo Chagi*
(Sumber: Google, 2011)

Keterangan : atlet yang memakai hugo biru yang melakukan *momtong idan dollyo chagi* ke arah atlet hugo merah.

Sehingga banyak perbedaan dari *Dollyo Chagi* dan *Idan Dollyo Chagi*, *Idan Dollyo Chagi* itu terletak dari gerakan meluncur dengan jarak jauh terhadap posisi lawan sedangkan untuk *Dollyo Chagi* gerakan tendangan yang dilakukan langsung menyerang kearah samping. Gerakan yang meluncur terhadap sasaran pada *Idan Dollyo Chagi* didukung karena

adanya putaran tumpuan kaki dan sumbangan kekuatan pinggang akan memberikan kontribusi pada power tendangan yang dihasilkan.

6. Hakekat *Kyorugi*

Taekwondo sebagai ilmu beladiri yang berasal dari Korea, didalamnya mengutamakan suatu ketahanan fisik, kecepatan dan juga kekuatan mental.

Kyorugi atau perkelahian bebas (*sparring*) berasal dari kata “*Kyoruda*” yang aslinya berarti adu kekuatan fisik dan mental (*Spirit*).

Kyorugi merupakan pertarungan antara dua orang *taekwondoin* dimana mereka akan saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat menjatuhkan lawan dan menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang ada pada *taekwondo*. Namun pada dasarnya masih banyak *taekwondoin* dalam menilai *kyorugi* hanya berarti tentang suatu teknik bertahan dan menyerang pada suatu pertandingan, akan tetapi disini menunjukkan kenyataan perkelahian sesungguhnya dimana dituntut dari segi fisik, teknik, taktik, mental didalamnya sehingga dapat memberikan suatu bentuk pertandingan yang indah untuk ditonton.

Kyorugi merupakan gabungan dari teknik, fisik dan juga mental karena didalamnya kita perlu melatih agar mendapatkan hasil yang maksimal tentunya dalam pertandingan. Teknik yang boleh digunakan dalam *kyorugi* yaitu teknik tangan (*jireugi*) dan kaki (*chagi*). Pada teknik tangan yang diperbolehkan adalah pukulan dengan menggunakan kepalan tangan yaitu

bagian telunjuk dan jari tengah (*palmok*). Sedangkan teknik kaki yang diperbolehkan jika perkenaan tendangan itu pada bagian bawah mata kaki *taekwondoin*. Tendangan yang keluar tidak hanya sebatas mengenai sasaran badan lawan saja, tetapi juga harus memiliki tenaga sebab jika tendangan atau pukulan kita tidak ada tenaganya maka tidak akan menghasilkan poin dalam *kyorugi*. Adapun poin yang sah sesuai menurut *World Taekwondo Federation competition rules & interpretation permitted area* tahun 2011, daerah yang diperbolehkan adalah:

- a. Badan, serangan harus mengenai bagian badan yang terlindungi oleh *Body Protector* termasuk bagian punggung. Namun, tidak diperkenankan pada bagian tulang belakangnya dan memiliki jumlah 1 poin dan apabila menyerang dengan menggunakan teknik tinggi (tendangan memutar ke arah badan) maka akan mendapatkan 2 poin langsung.
- b. Wajah/kepala, daerah ini termasuk pada bagian belakang kepala. Namun, hanya boleh diserang menggunakan kaki sehingga apabila telak mengarah ke kepala akan mendapatkan 3 poin dan apabila dengan menggunakan teknik tinggi (tendangan memutar ke arah kepala) akan mendapatkan 4 poin langsung.

Unsur lain yang penting dalam *kyorugi* adalah mental. Ini merupakan hal yang lebih penting karena akan memberikan pengaruh dalam *kyorugi* sebagai penata diri dan kontrol pada otak agar selalu waspada dan siap. Mental itupun dapat dilihat dari segi:

- a. Semangat seperti rasa takut, sikap agresif, emosi diri, kontrol diri dan juga percaya diri.
- b. Gerakan seperti menghitung jarak, waktu, kesiapan teknik dalam perubahan gerak.

Dalam melakukan *kyorugi* diperlukan suatu ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas dan variasi-variasi tendangan, serangan dan pertahanan serta mental itu sendiri yang kuat. Jadi singkatnya, *kyorugi* merupakan gabungan dari fisik, mental, teknik, spirit, serta gerakan *taekwondo* yang dapat diaplikasikan dalam pertarungan.

Dalam hal ini *taekwondo* merupakan kompetisi atau dapat dikatakan ajang menunjukkan siapa yang terbaik melalui persaingan-persaingan ketat dimana dari segi teknik, fisik, mental, semangat yang sudah dilatih oleh pelatih atau dalam diri atlet tersebut latih menjadi ajang evaluasi atlet maupun pelatih dalam melatih. Devi Tirtawirya, M.Or (2005:79) mengatakan turnamen *taekwondo* adalah sebuah pertandingan yang dibatasi peraturan, karena pertandingan *taekwondo* dibatasi dengan kelas-kelas hal ini dapat mengantisipasi cedera yang mengakibatkan luka atau bahkan kematian. Adapun kelas dalam pertandingan *taekwondo* yang dipertandingkan tingkat senior daerah dan nasional baik putra maupun puteri yaitu:

Tabel : Kelas Dan Berat Badan *Taekwondoin* Senior Putra Dan Putri.

KELAS SENIOR			
KELAS PUTRA		KELAS PUTRI	
<i>Under 54 kg</i>	<i>Maximum 54,00 kg</i>	<i>Under 46 kg</i>	<i>Maximum 46,00 kg</i>
<i>Under 58 kg</i>	<i>54,01 - 58,00 kg</i>	<i>Under 49 kg</i>	<i>46,01 - 49,00 kg</i>
<i>Under 63 kg</i>	<i>58,01 - 63,00 kg</i>	<i>Under 53 kg</i>	<i>49,01 - 53,00 kg</i>
<i>Under 68 kg</i>	<i>63,01 - 68,00 kg</i>	<i>Under 57 kg</i>	<i>53,01 - 57,00 kg</i>
<i>Under 74 kg</i>	<i>68,01 - 74,00 kg</i>	<i>Under 62 kg</i>	<i>57,01 - 62,00 kg</i>
<i>Under 80 kg</i>	<i>74,01 - 80,00 kg</i>	<i>Under 67 kg</i>	<i>62,01 - 67,00 kg</i>
<i>Under 87 kg</i>	<i>80,01 - 87,00 kg</i>	<i>Under 73 kg</i>	<i>67,01 - 73,00 kg</i>
<i>Over 87 kg</i>	<i>Minimum 87,01 kg</i>	<i>Over 73 kg</i>	<i>Minimum 73,01 kg</i>

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Giri Kurnia Widyasari (2008) dengan judul “Identifikasi Teknik Tendangan Yang Dominan Dalam Pertandingan *taekwondo* Kejuaraan Mahasiswa Nasional Piala Presiden XI Tahun 2007”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh efektivitas *dollyo chagi* dan *idan dollyo chagi* dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kejuaraan mahasiswa nasional piala rektor Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya tahun 2012. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa teknik tendangan yang digunakan dalam cabang olahraga beladiri *taekwondo* paling sering menggunakan *dollyo chagi* saat bertanding, karena *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan yang paling mudah dan efektif digunakan untuk mencari poin.

e. Kerangka Berpikir

Perkembangan olahraga *taekwondo* di Indonesia saat ini sangat pesat sekali, khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta terlebih atlet-atlet Universitas Negeri Yogyakarta, itu terlihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang ada di DIY yang bertaraf daerah, nasional, maupun internasional karena putra dan putri daerah dapat mengembangkan bakatnya pada *event* tersebut sehingga kualitas kemampuannya semakin meningkat saat bertanding. Pertandingan *taekwondo* tidak terlepas dari

seorang peran pelatih yang sangat besar untuk mendidik serta melatih fisik, teknik, taktik dan mental *taekwondoin* itu sendiri.

Seorang pelatih harus jeli dalam melatih teknik yang efektif dan efisien untuk *taekwondoin* dalam persiapan pertandingan, khususnya teknik tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan seperti teknik *dollyo chagi* dan *idan dollyo chagi* karena kedua tendangan untuk menyerang ini dapat menghasilkan poin yang telak.

f. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data terkumpul berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. *Dollyo chagi* efektif dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kejuaraan mahasiswa nasional Piala Rektor ITS tahun 2012.
2. *Idan dollyo chagi* efektif dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kejuaraan mahasiswa nasional Piala Rektor ITS 2012.
3. Dapat disimpulkan bahwa teknik *dollyo chagi* lebih efektif dalam membuka serangan pada pertandingan *taekwondo kyorugi* kejuaraan mahasiswa nasional Piala Rektor ITS tahun 2012