

BAB II. MANFAAT LATIHAN TAEKWONDO UNTUK KESEHATAN

II.1. Landasan Teori

II.1.1 Beladiri

Beladiri adalah sebuah ilmu yang dipelajari untuk tujuan bertahan dari bahaya yang mengancam diri. Banyak kalangan mengartikan beladiri sebagai perpaduan antara olahraga atau aktifitas fisik yang memiliki unsur seni, teknik membela diri, dan juga olahraga batin. (Gischa S, 2021). Beladiri merupakan ilmu yang dipelajari untuk pertahanan dari bahaya yang mengancam. Tapi selain berfungsi untuk pertahanan diri, pada zaman sekarang beladiri memiliki fungsi lainnya seperti berolahraga, melatih mental yang kuat, membentuk badan yang ideal, dan banyak lagi. Sehingga di zaman sekarang ini penyebutan beladiri lebih populer disebutkan dengan kata olahraga beladiri. Di Indonesia terdapat banyak sekali olahraga beladiri, salah satu yang populer yaitu Taekwondo. Cabang seni olahraga beladiri ini berasal dari Korea Selatan.

II.1.2 Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga beladiri asal korea yang cukup populer di Indonesia. Secara bahasa taekwondo memiliki makna yaitu *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* adalah pukulan, dan *Do* artinya seni. Sehingga jika digabungkan Taekwondo adalah seni membela diri dengan menggunakan kaki dan pukulan untuk menaklukkan lawan. Menurut artikel yang dibuat oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Utara, Taekwondo sendiri sudah ada dan mulai berkembang sejak 37 Masehi pada masa kerajaan Koguryo di Korea. Pada masa itu sebutan beladiri asli korea ini belum sebagai taekwondo tetapi dengan berbagai istilah seperti Subak, Taekkyon, Taeyon hingga pada akhirnya disebut Tae Kwon Do. Banyak perubahan serta perkembangan taekwondo ini, hingga pada tahun 1945 di saat Korea merdeka. Setelah berakhirnya peperangan rakyat Korea berusaha mengembangkan Taekwondo menjadi beladiri tradisional asal Korea sehingga dapat dikenal dan berkembang pesat di seluruh dunia.

Hingga pada tahun 1973 tepatnya tanggal 28 Mei dibentuk sebuah badan Federasi dunia yang resmi digunakan sebagai pertahanan Nasional beladiri polisi dan tentara. WTF (World Taekwondo Federation) memiliki anggota sebanyak lebih dari 186 negara di seluruh dunia. (Dikutip dari www.dispora.sumutprov.go.id, 2019). Itu artinya taekwondo sudah sangat merata dan dikenal hingga 186 dari total 193 negara di dunia (menurut yang diakui PBB) sudah tersebar sehingga taekwondo berhasil diminati oleh masyarakat dunia.

II.1.3. Taekwondo di Indonesia

WTF mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1972 dibawa oleh Mauritsz Domingus di Tanjung Priok Jakarta Utara, hingga pada tahun 1975 taekwondo terus berkembang di Indonesia. (Dikutip dari dispora.sumutprov.go.id, 2019). Saat ini WTF di Indonesia diketuai oleh Grand Master Lioe Nam Khiong yang juga menjabat sebagai pembina Yayasan Universal Taekwondo Indonesia (YUTI). GM Lioe Nam Khiong atau biasa dipanggil Paleo juga merupakan satu-satunya Grand Master Taekwondo paling senior di Indonesia yaitu pemegang sabuk hitam tingkat DAN IX.



Gambar II.1 Potret Grand Master Paleo

Sumber: <https://intijayanews.com/grand-master-lioe-nam-khiong-ikut-ujian-kenaikkan-dan-ix/>

(diakses pada 20 Januari 2022)

Seperti yang dijelaskan Arie Kusuma pada wawancara, di Indonesia terdapat 2 organisasi Taekwondo besar di Indonesia, yaitu Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang didukung oleh Lembaga resmi yaitu Komite Olahraga

Nasional Indonesia (KONI) dan Universal Taekwondo Indonesia Profesional (UTI PRO) yang juga dinaungi oleh Lembaga Badan Olahraga Profesional Indonesia (BOPI). Keduanya merupakan aliran Taekwondo yang sama hanya saja berbeda di sisi pengelolaan organisasi dan kegiatan/programnya.

II.1.4. Club Taekwondo

Menurut Arie Kusuma dalam wawancaranya mengatakan, Club Taekwondo merupakan wadah berkumpulnya para Atlet Profesional yang mempunyai semangat berprestasi serta jiwa tahan banting. Club Taekwondo dapat terlahir/tercipta oleh seorang taekwondoin dengan minimal tingkatan sabuk yaitu DAN 4 Kukkiwon. Dan Club Taekwondo juga wadah resmi yang menaungi *dojang-dojang* atau unit-unit pelatihan. Sehingga secara legalitas para pelatih yang membuka *dojang* mempunyai induk hukum berupa Club Taekwondo. Dapat dikatakan Club disini sebagai tim yang saling bersaing memperebutkan prestasi dan membentuk para atlet yang siap terjun ke pertandingan.

II.2. Objek Perancangan

II.2.1. Victory Taekwondo Club Bandung

Menurut Irevino sebagai sekretaris umum Club Victory pada wawancara tanggal 06 Mei 2022 menjelaskan bahwa Club Taekwondo adalah tempat berkumpulnya orang-orang yang mempunyai satu tujuan yang sama yaitu berlatih taekwondo. Club Taekwondo juga menaungi beberapa *dojang/unit* pelatihan. Awal mula terbentuknya Victory Taekwondo Club Bandung yaitu oleh seorang pelatih dengan tingkatan sabuk DAN 5 Kukkiwon yang bernama Arie Kusuma. Pada awalnya Victory hanya ada satu perguruan yaitu *Dojang* GTK bertempat di GSG Gelanggang Taruna Jl. Martanegara No.4 Kota Bandung. *Dojang/unit* selanjutnya yang dibuka yaitu *dojang* di salah satu universitas yaitu UNIKOM, dimana mulai dibuka pada tahun 2010 dan hingga kini. Pada 15 Desember 2013 dinotariskan dan didaftarkan secara resmi sebagai salah satu Club Taekwondo di Indonesia. Victory saat ini berpusat di *Dojang* Vapor yang berlokasi di Gor Vapor Jln Banteng Dalam No 8, Turangga, Kec. Lengkong, Kota Bandung.



Gambar II.2 Logo Victory Taekwondo Club Bandung
Sumber: Data Pribadi

Identitas logo Victory berwarna kuning emas dan berlatar hitam, hal ini bertujuan agar mendapatkan kontras dan lebih jelas Ketika dilihat oleh mata, menurut Arie Kusuma selaku ketua Club Victory. Adapun *tagline* milik Club Victory yaitu “*Think Smart And do Best*”, yang artinya para anggota Club Victory diharapkan berpikir cerdas dan melakukan yang terbaik pada setiap kompetisi ataupun non kompetisi seperti pada latihan taekwondo.



Gambar II.3 Potret Victory's Family 2020
Sumber: <https://victorytaekwondo.id/>
(Diakses pada 20 Januari 2022)

Mengutip dari situs web victorytaekwondo.id, Victory Taekwondo Club Bandung beranggotakan 120 taekwondoin yang tersebar di Bandung, Jakarta, dan Kalimantan. Victory memiliki 12 instruktur/pelatih yang sudah tersertifikasi dan siap melatih taekwondo secara baik.



Gambar II.4 Potret Sertifikasi Pelatih Victory
Sumber: Data Pribadi (2020)

Para pelatih tersebut sudah siap untuk membuka *dojang* dan 4 diantaranya sudah memiliki *dojang* masing-masing. Para pelatih yang belum memiliki *dojang* masih berstatus siswa dan mahasiswa, sehingga memilih fokus untuk belajar formal terlebih dahulu dan menjadi atlet.



Gambar II.5 Para Pelatih Club Victory

Sumber: Data Pribadi (2021)

Potret diatas adalah momen ketika setelah melakukan Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) yang rutin diadakan setiap 3 bulan sekali. Terdapat 12 pelatih yang ikut dalam agenda UKT tersebut, namun ada 1 pelatih yang absen karena berada diluar kota.

II.2.2 Cabang *Dojang*/Perguruan yang ada di Club Victory

Dojang taekwondo merupakan istilah yang digunakan dalam taekwondo untuk tempat latihan atau bertemunya pelatih dan murid di sebuah tempat untuk melakukan sebuah rangkaian latihan belajar beladiri. (Dikutip dari taekwondojakarta.com 2020). *Dojang* taekwondo berarti kelas belajar taekwondo yang berada didalam sebuah Club (sekolah), karena didalam sebuah club biasanya terdapat beberapa *dojang*.

Dapat dikatakan bahwa *dojang* yaitu kelas perguruan karena terdapat pelatih dan murid yang dilatih. Dalam pembentukannya *dojang* harus mempunyai persyaratan tertentu seperti yang dikutip pada wawancara sabeum nim Arie Kusuma, beliau mengatakan bahwa sebuah *dojang* diharuskan mempunyai seorang *Sabeum Nim* atau kepala sekolah dan juga sabeum yaitu istilah yang digunakan untuk seorang pengajar/instruktur. Berikut ini 5 *dojang* yang berinduk di Club Victory yaitu:

1. *Dojang* GTK 4, Victory Taekwondo Club Bandung pada awalnya hanya memiliki 1 perguruan yang bernama *Dojang* GTK 4 berlokasi di Jl. Martanegara No.4 Kota Bandung, saat ini sudah pindah di Gor Vapor Jln Banteng Dalam No 8, Turangga, Kec. Lengkong Kota Bandung sehingga diubah namanya menjadi *Dojang* Vapor. Di *dojang* ini langsung dikelola oleh pemilik sekaligus ketua Victory Taekwondo Club Bandung yaitu Sabeum Nim Arie Kusuma. Pada *Dojang* GTK 4 terdapat 3 Kelas yaitu Kelas Reguler, Kelas Dewasa, dan kelas Atlet. Lokasi latihan menggunakan gor bulutangkis sehingga cukup nyaman dan aman karna tekstur lantai yang tidak kasar.

Dojang GTK 4 memiliki jumlah murid sebanyak 107 murid taekwondo terhitung pada pada bulan Mei 2022.



Gambar II. 6 Potret *Dojang* Vapor
Sumber: Data Pribadi (2022)

Gambar diatas merupakan gambaran saat pemanasan sebelum latihan dimulai, pada *dojang* tersebut terdapat lebih dari 20 taekwondoin dari berbagai tingkatan sabuk dan usia. Mulai dari usia 4 tahun hingga usia 50 tahun ada di *dojang* ini. Saat latihan biasanya menggunakan 2 lapangan bulutangkis.

2. *Dojang* GBA2 yang dikelola dan didirikan oleh Sabeum Ilham Fitrah pada tanggal 03 Maret 2018, bertempat di Jl. Ciganitri Komplek Permata 2 Buahbatu No 11, Cipagalo, Kec. Buahbatu, Kota Bandung. Pada *dojang* GBA2 terdapat 3 program kelas yaitu Reguler 1, Reguler 2, dan Kelas Dewasa. Jumlah murid yang ada di *dojang* GBA2 ini berjumlah 35 murid terhitung pada pada bulan Mei 2022.



Gambar II.7 Suasana Latihan R2 di *Dojang* GBA 2
Sumber: Data Pribadi (2021)



Gambar II.8 Suasana Latihan R1 di *Dojang* GBA 2

Sumber: Data Pribadi (2021)

3. *Dojang* Adam yang didirikan dan dikelola oleh Sabeum Desita Yani yang menjadi pengajar termuda dan sudah memiliki *Dojang* sendiri. *Dojang* adam dibuka pada tahun 2020, berlokasi di Gor Graha Mutiara no 153, Jl.Binong Jati, Binong, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung. Jumlah murid di *dojang* Adam ini berjumlah 21 murid terhitung pada bulan Mei 2022 dengan rata-rata murid yang merupakan pelajar.



Gambar II.9 Potret Guru dan Murid di *Dojang* Adam

Sumber: Data Pribadi (2021)



Gambar II.10 Suasana Latihan di *Dojang Adam*
Sumber: Data Pribadi (2021)

4. *Dojang Kwitang*, didirikan dan dikelola oleh Sabeum Edvan Berliansa pada tahun 2019, berlokasi di Jl. Kramat II No.17, RW 08, Kode Pos 10420, Kelurahan Kwitang, Kecamatan Senen, Kota Jakarta Pusat. Pada *dojang* ini rata-rata usia dewasa dengan kesibukan bekerja kantor/karyawan. *Dojang Kwitang* memiliki murid berjumlah 52 murid terhitung pada pada bulan Mei 2022.



Gambar II.11 Potret *Dojang Kwitang Jakarta*
Sumber: Data Pribadi (2021)

5. *Dojang Selanjutnya* yaitu *Dojang Unikom*, *Dojang Unikom* merupakan *dojang* kedua yang didirikan oleh Sabeum Nim Arie Kusuma yang bekerjasama dengan kampus Universitas Komputer Indonesia (UNIKOM) dan masuk sebagai salah satu dari 3 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) beladiri yang ada di UNIKOM.

Mengutip dari penerbitbukudeepublish.com, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah yang menjadi tempat berkumpulnya mahasiswa dengan kesamaan minat, hobi, kegiatan, serta kreatifitas. UKM bisa disamakan dengan organisasi ekstrakurikuler di sekolah. Jadi UKM tempat mahasiswa mengasah bakatnya, menambah wawasan, mendapatkan pengalaman, dan juga mengisi waktu luang dengan kegiatan positif. *Dojang* UNIKOM memiliki anggota yang merupakan para mahasiswa UNIKOM dan berjumlah 5 murid dari 20 pendaftar di awal tahun, terhitung pada bulan Mei 2022.



Gambar II.12 Potret *Dojang* UNIKOM sebelum Pandemi
Sumber: Data Pribadi (2019)

II.2.3 Program pada Pelatihan di Club Victory

Dikutip dari *website* resmi Victory yaitu victorytaekwondo.id, program yang diberikan kepada para taekwondoin pada merupakan materi yang sesuai dengan tingkatan sabuk yang digariskan serta sesuai dengan skill dan kemampuan seorang taekwondoin.

II.2.3.1 Tingkatan Sabuk

Adapun tingkatan sabuk yang ada di taekwondo yaitu mulai dari tahap pemula yaitu murid yang baru awal pertama masuk taekwondo mendapatkan tingkatan sabuk berwarna putih atau *Geup* 10. Total tingkatan di taekwondo dari *Geup* 10 yaitu tingkatan sabuk pemula hingga *Geup* 1 yang bisa dikatakan senior. Berikut gambar yang bisa menjelaskan tahap tingkat sabuk di Taekwondo yaitu:

TINGKATAN	WARNA	JURUS	MASA WAKTU LATHAN *)	USA MINIMAL
10		BASIC 1 & 2	3 BULAN	
9	Yellow	BASIC 3	3 BULAN	
8	Yellow with black stripes	TAEGEUK 1	3 BULAN	
7	Green	TAEGEUK 2	3 BULAN	
6	Green with black stripes	TAEGEUK 3	3 BULAN	
5	Blue	TAEGEUK 4	3 BULAN	
4	Blue with black stripes	TAEGEUK 5	3 BULAN	
3	Red	TAEGEUK 6	3 BULAN	
2	Red with black stripes	TAEGEUK 7	3 BULAN	
1	Red with black stripes	TAEGEUK 8	6 BULAN	
POOM 1	Black	KORYO	-	-
DAN - 1	Black with black stripes	KORYO	18 BULAN	15 TAHUN
DAN - 2	Black with black stripes	GEUMGANG	24 BULAN	18 TAHUN
DAN - 3	Black with black stripes	TAEBAEK	36 BULAN	20 TAHUN
DAN - 4	Black with black stripes	PYONGWON	48 BULAN	23 TAHUN
DAN - 5	Black with black stripes	SIPJIN	-	27 TAHUN

Gambar II.13 Tingkatan sabuk di taekwondo

Sumber: <https://www.enbigi.com/tingkatan-sabuk-dalam-taekwondo-dan-arti-warnanya/>
(Diakses pada 20 Januari 2022)

Mengutip dari *website* resmi Victory www.victorytaekwondo.id, Victory memiliki 7 program kelas yang dapat menunjang perkembangan taekwondo yaitu:

1. Yang pertama yaitu Kelas Reguler dengan jumlah pertemuan sebanyak 2x per minggu dengan minimal usia 4 tahun keatas.
2. Selanjutnya Kelas Dewasa, di kelas ini program latihan lebih menekankan ke pertahanan diri dan beladiri praktis. Dengan minimal usia 17 tahun keatas.
3. Kelas Atlet, merupakan program yang dibuat khusus kepada para taekwondoin yang ingin menjadi atlet Taekwondo. Di kelas ini intensitas latihan lebih ditingkatkan dengan target latihan yang lebih tinggi tentunya. Di kelas ini banyak menghasilkan para atlet yang meraih prestasi.
4. Keempat yaitu Kelas Private, kelas ini merupakan kelas paling eksklusif dari kelas lainnya karena maksimal muridnya hanya 1-2 orang saja. Sehingga murid bisa lebih diperhatikan secara detail oleh pelatih, salah satu poin spesialnya yaitu jadwal dan tempat Latihan dapat ditentukan oleh murid itu sendiri dan biasanya pelatih yang mendatangi murid untuk melakukan latihan. Jumlah latihan per minggunya pada kelas ini yaitu 1x per minggu.

5. Kelas Grup, yaitu kelas yang dibuat untuk grup tertentu agar mengikuti latihan secara kelompok dan tidak bergabung dengan kelas lainnya.
6. Kelas Visit, berbeda dengan kelas lainnya, pada kelas ini murid tidak terikat dengan jadwal yang harus tiap minggu ikut latihan. Karena kelas ini membebaskan para murid ikut latihan kapan saja dengan membayar iuran per datang/mengikuti latihan.

Selain pengelompokan kelas, biasanya saat proses latihan para pelatih memberikan materi berdasarkan program pelatihan yang sudah ditentukan. Dibagi menjadi 3 tingkatan materi yaitu :

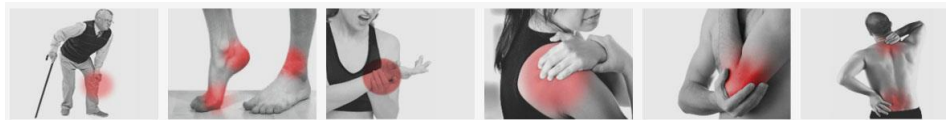
- **Tahap Pemula**, pada tahap ini pelatihan difokuskan pada pengenalan terkait taekwondo serta dasar-dasar gerakan.
- **Tahap Menengah**, disini para murid mulai diarahkan berdasarkan potensi yang bisa dikembangkan. Pada tahap ini pula materi yang diberikan mulai berbeda.
- **Tahap Lanjutan**, Setelah murid diarahkan sesuai dengan potensinya kemudian proses pematangan. Tahap ini sangat berpengaruh kepada hasil yang akan dicapai oleh para murid.

II.2.3.2 Model Latihan Victory

Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukan, pada latihan yang biasa dilakukan dalam waktu total 2 jam yang terdiri dari 15 menit pemanasan, 1 setengah jam materi, 10 menit total istirahat, 15 menit pendinginan, dan 5 menit doa dan upacara. Menurut Arie pada sesi wawancara menjelaskan bahwa taekwondo termasuk sebagai salah satu olahraga paket lengkap. Olahraga ini tidak semata berpacu pada aspek olahraga fisik tetapi mengajarkan hal lainnya yang lebih luas, seperti mengajarkan teknik membela diri dari bahaya/keahlian bertarung serta mengajarkan mental disiplin. Selain itu taekwondo juga memiliki aspek filosofi mendalam yang dapat berguna mengontrol pikiran, jiwa, dan raga. Sehingga murid taekwondo yang baik sepatutnya memiliki kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. (Kusuma 2022). Oleh karenanya untuk mendukung hal tersebut praktisi taekwondo diberikan pelatihan tertentu agar mencapai tujuan yang

ingin dicapai. Terdapat beberapa jenis latihan yang diajarkan pelatih taekwondo seperti :

- **Latihan Ketahanan (Stamina)**, latihan jenis ini adalah latihan yang cukup menguras tenaga, seperti yang dijelaskan oleh Puspitasari mengutip dari World Health Organization (WHO) Aktivitas fisik merupakan segala pergerakan tubuh hasil kerja otot rangka yang membutuhkan penggunaan energi. Aktivitas fisik yang rutin memiliki keuntungan yang signifikan bagi kesehatan bagi semua kelompok umur. Beberapa keuntungan tersebut diantaranya memperbaiki fungsi kardiorespirasi dan muskuloskeletal, menjaga keseimbangan energi dan kontrol berat badan, serta mengurangi risiko penyakit hipertensi, stroke, diabetes dan depresi (Puspitasari, 2019). Berikut gambaran masalah muskuloskeletal yang dapat terjadi di beberapa bagian tubuh.



Gambar II.14 Bagian tubuh masalah muskuloskeletal

Sumber: <https://flexfreeclinic.com/artikel/detail/458?title=masalah-muskuloskeletal-dalam-kehidupan-sehari-hari>
(Diakses pada 20 Juli 2022)

Dalam latihan ketahanan banyak dampak positif yang didapat bagi kehidupan sehari-hari, seperti keseimbangan energi sehingga dapat melakukan lebih banyak aktifitas yang bermanfaat. Selain itu banyak keringat yang keluar dari tubuh dapat membakar kalori, dan jika dilakukan secara berulang bisa menurunkan berat badan. Dampak yang paling terlihat bagi orang yang melakukan latihan ketahanan yaitu menjadi lebih sehat dan tidak mudah lelah, selain itu menghindari penyakit yang mengintai kalangan orang dewasa pada umumnya salah satunya depresi. Mengutip penelitian Kusumawardani (2013), berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa latihan fisik dapat memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tingkat depresi. Kusumawardani menyebutkan dalam (Harvard Health Publication, 2012) bahwa latihan fisik juga dapat meningkatkan

aktivitas *endorphin* yang merupakan enzim yang beredar di tubuh, berfungsi untuk memperkuat imunitas secara ilmiah dan juga mengurangi persepsi terhadap nyeri yang dapat berdampak pada perbaikan mood serta mendorong aktivitas tubuh.



Gambar II.15 Contoh latihan Fisik

Sumber: <https://www.pegipegi.com/travel/lapangan-gasibu-spot-wisata-sekaligus-olahraga-seru-di-bandung/>
(Diakses pada 20 Juli 2022)

- **Latihan Kelenturan/*flexibility*** latihan jenis ini merupakan latihan yang bertujuan melenturkan beberapa bagian sendi agar tubuh lebih fleksibel dan lebih bebas melakukan gerakan. Menurut Sadheli, M. Kemampuan tubuh manusia dalam melakukan gerak dengan sendi tanpa menimbulkan gangguan pada bagian sendi tersebut merupakan arti dari kelenturan atau kelenturan. (Sadheli, M 2022). Latihan kelenturan umumnya dilakukan pada pemanasan dengan meregangkan bagian otot dan sendi yang akan digunakan pada kegiatan olahraga, sehingga sangat penting dalam cabang olah raga manapun melakukan latihan kelenturan khususnya pemanasan agar mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi.

Mengutip dari kompas.com seperti yang dijelaskan oleh Andhikresna, salah satu latihan menjaga kelenturan adalah sikap *split*. Sikap *split* ini memiliki beberapa cara yaitu *front split* dan *side split/straddle split*, cara melakukan *front split* yaitu dengan cara meregangkan satu kaki ke arah depan dengan tumpuan tangan disamping sedangkan pada *side split* posisi kaki yang

diregangkan mengarah ke samping dengan tumpuan tangan di depan. Sikap *split* ini berguna untuk melatih otot paha, pinggul dan perut. Sikap *split* ini biasanya dilakukan saat pemanasan latihan taekwondo.



Gambar II.16 Contoh *Front Split*

Sumber: <https://www.orami.co.id/magazine/olahraga-split>
(Diakses pada 20 Juli 2022)



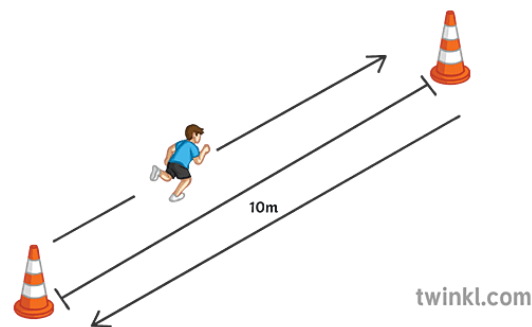
Gambar II.17 Contoh *Side Split*

Sumber: <https://www.orami.co.id/magazine/olahraga-split>
(Diakses pada 20 Juli 2022)

Seperti yang dijelaskan oleh sugiaro, pentingnya fleksibilitas otot tungkai terhadap kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo yaitu karena taekwondo memerlukan kelenturan tubuh yang baik terutama dalam hal tendangan. Sehingga murid dapat melakukan teknik yang benar dan terhindar dari bahaya cedera serta minimnya tenaga yang dikeluarkan. Fleksibilitas sangat berpengaruh pada saat melakukan tendangan yang mengarah ke kepala (sugiaro, 2019). Sehingga sangat penting bagi atlet taekwondo untuk memiliki fleksibilitas agar dapat melakukan latihan

dengan maksimal. Melakukan latihan yang baik yaitu mengutip dari Ningrum menyebutkan bahwa menurut Kisner (2016), Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seseorang yang mengikuti program latihan fleksibilitas secara intensif selama 4-8 minggu akan memiliki fleksibilitas yang jauh lebih baik”. Oleh karena itu sangat penting bagi murid melakukan latihan dengan rutin untuk memperoleh kelentukan tubuh.

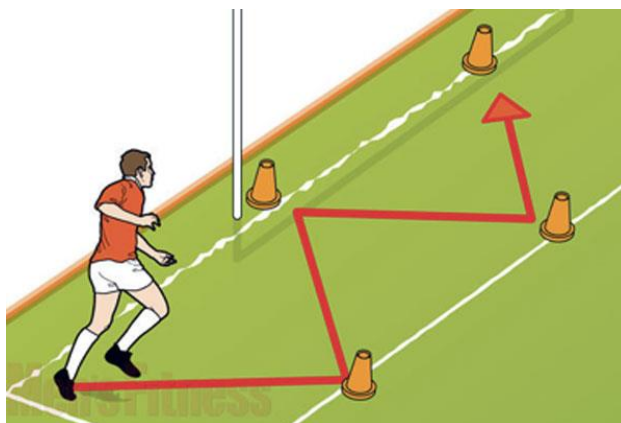
- **Latihan Kelincahan/Agility** Menurut Azhariat, C. (dalam Mappapo 2011), “kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu *Shuttle Run* seperti mengharuskan seseorang bergerak dan berpindah tempat secara cepat serta mengubah arah dalam waktu yang singkat. Selain itu latihan *Zig-zag Run* juga dapat dilakukan seperti berlari dengan cepat dengan berubah arah secara cepat. Hal ini dapat memperoleh respon gerak yang singkat dan meningkatkan kelincahan tubuh. (Azhariat, C 2018).



Gambar II.18 Contoh *Shuttle Run*

Sumber: https://www.twinkl.co.id/illustration/shuttle-run-diagram-health-fitness-exercise-pe-secondary?_ga=2.193436269.1512205412.1660511123-92806410.1660511123

(Diakses pada 20 Juli 2022)



Gambar II.19 Contoh *Zig Zag Run*

Sumber: <https://www.sportstars.id/read/salah-satu-bentuk-latihan-untuk-meningkatkan-kelincahan-lengkap-58AGw8?page=2>

(Diakses pada 20 Juli 2022)

Kelincahan tubuh ini punya banyak dampak positif seperti yang dituliskan pada sebuah artikel berita oleh Litalia menjelaskan manfaat dari kelincahan yaitu bisa membantu menguasai teknik-teknik sulit dalam setiap cabang olahraga yang digeluti menjadi lebih mudah, karena seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik itu pastinya mempunyai keseimbangan yang baik pula.



Gambar II.20 Contoh Gerakan Sulit

Sumber: Dokumen Pribadi (2022)

Teknik sulit atau gerakan sulit pada gambar adalah salah satu gerakan taekwondo yang disebut dengan *twieo yeup chagi*, seperti yang disebutkan pada situs web kridataekwondo.com *twieo yeup chagi* adalah Tendangan

samping yang dilakukan sambil melompat. Ini merupakan gerakan taekwondo yang diajarkan pada murid tahap menengah dan lanjutan karena tingkat kesulitan yang cukup sulit dan diperlukannya kelenturan tubuh serta keseimbangan untuk melakukan gerakan ini.

Latihan kelincahan juga mendorong orientasi dengan lingkungan sekitar, dalam artian membantu seorang atlet bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu juga dapat bermanfaat untuk mengkoordinasikan gerakan ganda atau stimulasi. (jurnalponsel.com diakses pada 24 Juli 2022). Jadi dapat disimpulkan latihan kelincahan ini memiliki banyak manfaat seperti dapat lebih mudah mempelajari teknik-teknik sulit, memiliki keseimbangan yang baik, bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan lebih mudah melakukan gerakan koordinasi.



Gambar II.21 Contoh Gerakan Koordinasi

Sumber:

<https://www.sportstars.id/read/salah-satu-bentuk-latihan-untuk-meningkatkan-kelincahan-lengkap-58AGw8?page=2>

(Diakses pada 20 Juli 2022)

Gerakan Koordinasi yaitu melakukan gerakan lebih dari satu gerakan, contohnya yaitu gerakan Goley / Narray Chagi atau artinya Tendangan ganda.

Kelincahan ini sangat penting dimiliki oleh cabang beladiri manapun karena berguna untuk menghindari dari serangan lawan sehingga tidak masuk poin lawan atau terhindar dari babak belur. Selain itu juga meningkatkan potensi melakukan serangan ketika terdapat kesempatan menyerang.

Selain yang disebutkan diatas ada juga program latihan lainnya seperti latihan kecepatan, latihan ketepatan, latihan koordinasi, latihan keseimbangan dan latihan reflek. Jenis latihan tersebut diterapkan pada model latihan di Club Victory. (Kusuma, A, 2022)

II.2.4 Analisis Permasalahan

A. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan teori *audience studies* sehingga dapat berhubungan dengan pembahasan yang diteliti dan mengetahui perilaku audien. Data secara teknis diperoleh dengan bentuk wawancara dengan narasumber ahli dan para pelatih taekwondo agar mendapatkan data yang lebih faktual. Metode yang akan digunakan yaitu metode kualitatif dengan menggunakan teori analisis audience studies yang dapat mengetahui perilaku audience yang masih berhubungan dengan pembahasan yang sedang diteliti. Teknis analisis 58 data yang digunakan adalah dalam bentuk kuesioner kepada responden sebagai murid taekwondo dan juga anggota Victory Taekwondo Club Bandung.

a. Observasi Lapangan

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh perancang dalam waktu 6 bulan yaitu dari bulan Januari 2022 hingga bulan Mei 2022, ditemukan terjadinya penurunan jumlah murid/anggota khususnya pada *dojang* Vapor. Pada 18 Mei 2022, foto diambil ketika sesi latihan yaitu pada saat peregangan. Terlihat pada foto terdapat 9 murid dan 1 instruktur.



Gambar II.22 Latihan *Dojang* GTK4
Sumber: Data Pribadi (2022)

b. Wawancara

Pengumpulan data informasi yang didapatkan pada sesi wawancara narasumber untuk memperdalam informasi terhadap masalah yang ada, dilakukan wawancara kepada Ketua Club Victory yaitu Arie Kusuma dan Pelatih Club Victory lainnya yang merupakan seorang pelatih yang memiliki dojang dan murid. Pada 06 Mei 2022 dilakukan wawancara kepada Ketua Club yaitu Arie Kusuma untuk menggali informasi terkait taekwondo dan masalah yang ada. Perancang memberikan pertanyaan terkait penurunan jumlah murid yang dikelola oleh Arie Kusuma, kemudian Arie menjawab bahwa betul data pada *database* ada murid di dojang Vapor berjumlah 107 tapi sekarang yang aktif latihan jumlahnya menurun menjadi 50 murid saja bahkan yang konsisten/rajin latihan hanya sekitar 40 murid. (Kusuma. A. 2022).

Arie menjelaskan bahwa terjadinya penurunan jumlah murid taekwondo di Club Victory disebabkan karena terdapat berbagai dampak situasi tertentu, misalnya jadwal pekerjaan atau jadwal sekolah yang bentrok atau berubah jadwal dan lain sebagainya. Selain itu beragamnya pekerjaan atau kesibukan setiap murid yang bersifat *heterogen* juga mempengaruhi hal tersebut. Pengaruh motivasi awal masuk taekwondo juga berdampak dengan motivasi latihan, misalnya murid yang bergabung karena diajak oleh teman/keluarganya dan yang hanya mencari olahraganya saja akan berbeda dengan yang memang suka dan cinta taekwondo. Artinya banyak faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan, seperti faktor dalam diri dan faktor lingkungan.



Gambar II.23 Wawancara Pelatih Utama Victory
Sumber: Data Pribadi (2022)

Wawancara selanjutnya dilakukan kepada pelatih Club Victory lainnya yaitu yang pertama kepada Edvan Berliansa yang merupakan pelatih di dojang Kwitang. Pada 24 Mei 2022 dilakukan sesi wawancara dan mendapatkan informasi dengan pertanyaan “Kalo di dojang Kwitang ada berapa jumlah muridnya? Ada penurunan jumlah ga per awal tahun sampai bulan Maret kemarin?”. Edvan menyebutkan bahwa ada penurunan jumlah murid dari awal tahun 71 turun pada Maret 2022 menjadi 52 murid. (Berliansa. E. 2022).



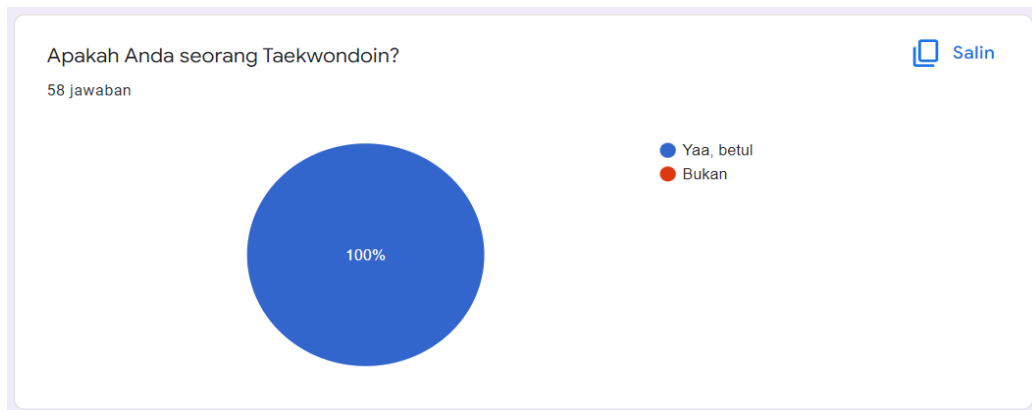
Gambar II.24 Wawancara Pelatih *Dojang* Kwitang
Sumber: Data Pribadi (2022)

Pada pertanyaan selanjutnya perancang bertanya tentang apakah murid diajarkan taekwondo dengan penjelasan tentang kesehatannya, Evan menjelaskan bahwa masih jarang menerangkan kesehatan pada taekwondo,

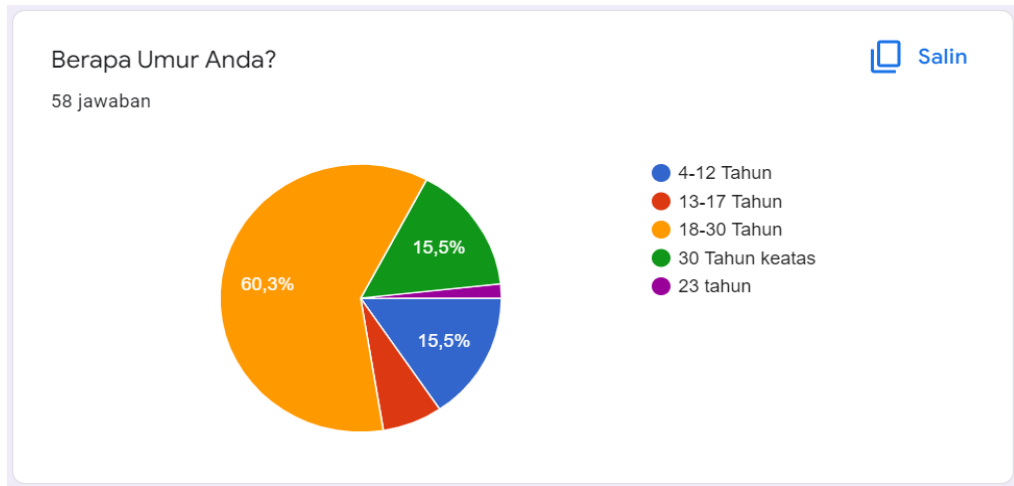
namun fokus menjelaskan tentang gerakan taekwondo yang benar saja. Dan ketika menjelaskan tentang manfaat kesehatan tidak secara detail. (Berliansa. E. 2022). Selanjutnya perancang menanyakan terkait alasan kenapa tidak menjelaskan tentang kesehatan secara lebih detail, Evan menjelaskan karena memang materinya tidak fokus untuk kesehatan tapi untuk ujian kenaikan tingkat dan juga materi yang diajarkan oleh pelatih utama biasanya tidak menjelaskan terkait faktor kesehatan.

c. Kuesioner

Berdasarkan temuan yang terdapat pada survey berbentuk kuesioner untuk mendapatkan jawaban dari permasalahan. Survey dilakukan pada tanggal 7 Februari – 14 Februari 2022 terhadap anggota Club Victory. Pada awal kuesioner perancang memastikan bahwa responden merupakan praktikan Taekwondo agar data yang diperoleh merupakan murni dari para anggota Club Victory yang mengikuti latihan sebagai murid.



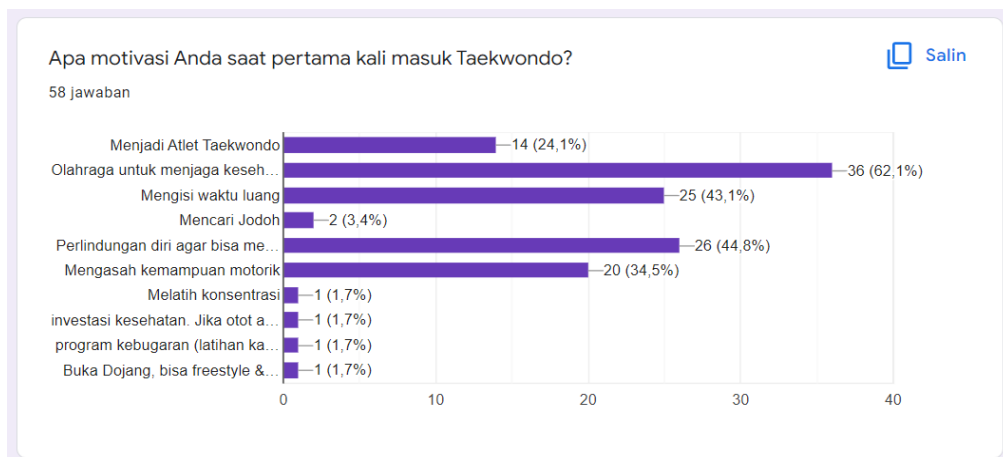
Gambar II.25 Kuesioner Pernyataan Seorang Taekwondoin
Sumber: Data Pribadi (2022)



Gambar II.26 Kuesioner Umur Responden

Sumber: Data Pribadi (2022)

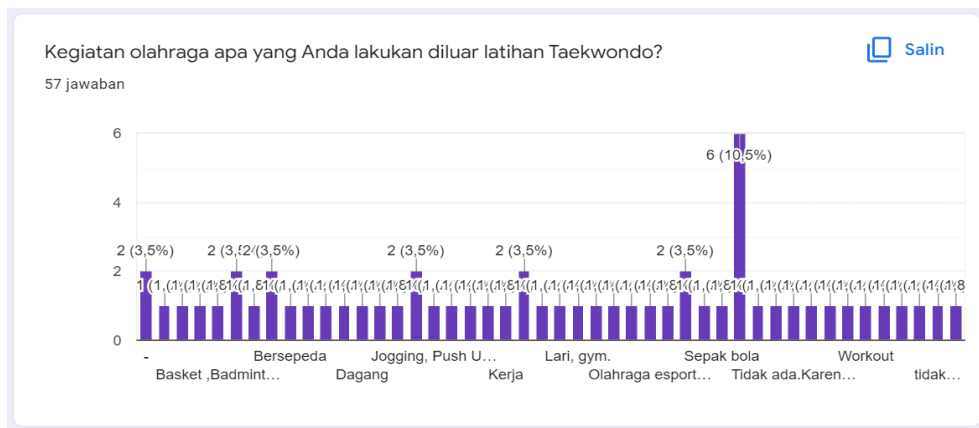
Sebagian besar responden merupakan usia Remaja-Dewasa. Seperti yang disebutkan Novitasari. R mengatakan pada webinar mengenai Health Mental Issues Quarter Life Crisis, bahwa perkembangan usia remaja menuju dewasa yaitu 18-30 tahun, pada rentang usia tersebut individu mulai mencari tahu tentang identitas diri, terutama dalam cinta, pekerjaan, dan cara melihat dunia. (uii.ac.id 2021). Dapat disimpulkan bahwa responden pada survey ini memiliki usia remaja dewasa.



Gambar II.27 Kuesioner Motivasi Latihan

Sumber: Data Pribadi (2022)

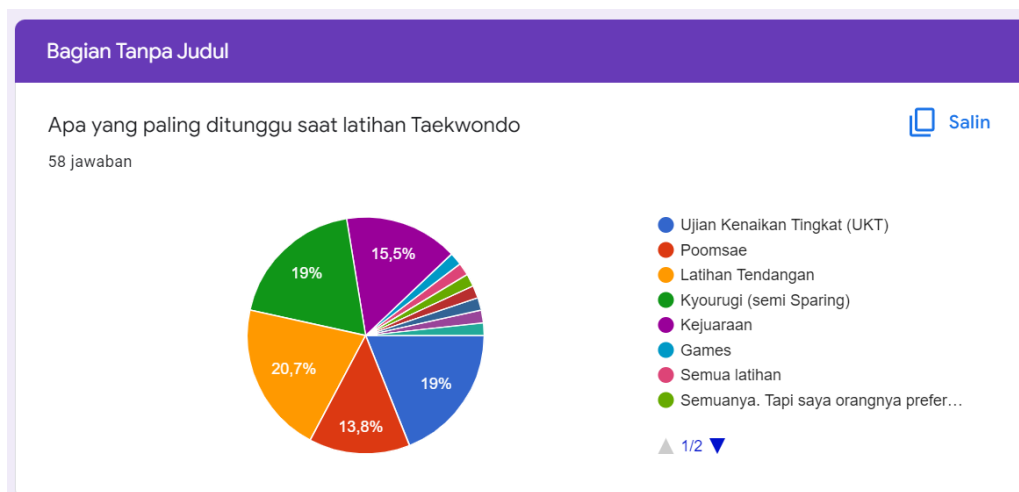
Pada gambar diatas data yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota memilih taekwondo untuk memenuhi kebutuhan olahraga dan menjaga kesehatan. Sebesar 62,1% memilih “Olahraga untuk menjaga kesehatan” disusul dengan “Perlindungan diri dari bahaya” 44,8% dan “Mengisi waktu luang” 43,1%. Sehingga dapat ditarik fakta berdasarkan data yang diperoleh bahwa faktor utama para anggota Club Victory latihan taekwondo adalah sebagai sarana para murid untuk berolahraga serta menjaga kesehatan.



Gambar II.28 Kuesioner Kegiatan Diluar Taekwondo

Sumber: Data Pribadi (2022)

Sebanyak 21 dari 57 atau 36,8% responden tidak memiliki kegiatan olahraga diluar taekwondo, sedangkan sisanya yaitu 36 responden atau 63% responden memiliki kegiatan olahraga selain taekwondo. Artinya sebagian besar praktisi taekwondo khususnya anggota Club Victory sudah mempunyai kegiatan olahraga diluar Taekwondo. Sehingga taekwondo bukan menjadi satu-satunya olahraga yang dilakukan oleh para responden.



Gambar II.29 Kuesioner Latihan Favorit
Sumber: Data Pribadi (2022)

Pada pertanyaan selanjutnya pada kuesioner, perancang menanyakan hal yang disenangi praktikan saat latihan taekwondo. Diperoleh data terbesar yaitu 20,7% latihan tendangan, disusul dengan 19% Kyourugi/Sparing/Pertarungan dan 19% Ujian Kenaikan Tingkat (UKT). Tendangan merupakan senjata utama pada Taekwondo, sehingga tidak heran mengapa materi ini menjadi salah satu yang paling menarik dari latihan taekwondo.

II.2.5. Resume

Berdasarkan hasil Analisis Permasalahan diatas dapat dijelaskan secara singkat yaitu dalam pengamatan yang dilakukan yaitu selama 6 bulan, didapatkan fakta terjadinya penurunan jumlah murid yang ada di Club Victory. Kemudian diperkuat oleh hasil wawancara pada beberapa pelatih menyebutkan memang terjadi penurunan jumlah anggota/murid dari awal tahun hingga bulan Maret. Menurut Arie penurunan yang terjadi disebabkan faktor motivasi murid mendaftar taekwondo, yaitu seperti diajak teman, tertarik atau menyukai taekwondo, dan menggunakan taekwondo sebagai media olahraga.

Dari ditemukannya permasalahan yang terjadi, perancang membuat sebuah survey yang dilakukan perancang dalam bentuk kuesioner ditujukan untuk murid taekwondo khususnya anggota Club Victory. Para responden merupakan dominan

remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-30 Tahun. Didapatkan informasi seperti motivasi latihan taekwondo para murid taekwondo yaitu untuk Olahraga & menjaga kesehatan, disusul dengan perlindungan diri, serta mengisi waktu luang. Disisi lain para murid taekwondo sudah memiliki kegiatan olahraga lain diluar kegiatan latihan taekwondo. Kemudian hal yang disukai responden saat latihan taekwondo yaitu latihan tendangan, ini dikarenakan taekwondo cenderung lebih banyak menggunakan teknik tendangan dalam bertarung.

Ditengah motivasi latihan pada murid Club Victory yang umumnya adalah menjadikan taekwondo sebagai media olahraga, para pelatih kurang memberikan penjelasan terkait dampak kesehatan yang didapatkan pada latihan taekwondo. Salah satu pelatih mengungkapkan jarang memberikan informasi taekwondo untuk kesehatan, karena memang materi yang didapat dari pelatih utama biasanya hanya mencakup gerakan yang benar saja. Itu karena fokus materinya ditujukan untuk Ujian Kenaikan Tingkat (UKT), agar para murid siap untuk mengikuti UKT.

II.2.6. Solusi Perancangan

Solusi yang baik untuk permasalahan tersebut yaitu dengan mengedukasi para responden atau murid taekwondo Club Victory dengan cara memberikan informasi terkait materi gerakan taekwondo terhadap dampak pada kesehatan. Hal ini bertujuan meningkatkan pemahaman serta semangat latihan para praktisi taekwondo. Selain itu untuk membuat murid yang memiliki motivasi rendah karena hanya diajak teman dapat tertarik dan menyukai taekwondo.