BAB II PEMBAHASAN MASALAH & SOLUSI MASALAH

II.1. Bela diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bela berarti menjaga baik-baik; merawat; dan memelihara. Sedangkan diri, berarti orang seorang: atau badan.

Berdasarkan penjelasan mengenai bela diri dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dapat didefinisikan secara singkat bela diri adalah metode dan tindakan untuk menjaga, merawat dan mempertahankan baik itu diri sendiri, orang lain, barang-barang umum dan pribadi, dari luka ataupun kerusakan.

II.1.1. *Tae Kwon Do*

Tae kwon do merupakan olahraga bela diri modern yang berasal dari Korea. Dalam Korea hanja *Tae kwon do* terdiri dari tiga kata yaitu, *Tae* berarti menendang dengan kaki, *kwon* berarti pukulan dengan tangan, dan *do* berarti sifat.

Seperti yang diungkapkan oleh Putra (2016) *Tae kwon do* yang dikenal sebagai seni bela diri yang 90% menggunakan kaki, menendang dengan kaki dan kekuatanya berada di kaki.

II.1.2. Atribut-atribut bela diri *Tae kwon do*

1. **Logo**



Gambar II.1 Logo Korea

Sumber: http://www.logokorea.com (20 Desember 2016)

2. Logo *Tae kwon do* Indonesia



Gambar II.2 Logo *Tae kwon do* Indonesia

Sumber: http://www.logotaekwondoindonesia.com (20 Desember 2016)

3. *Dobok*, Pakaian Bela diri *Tae Kwon Do*



Gambar II.3 Pakaian Bela diri *Tae kwon do*

Sumber: http://www.doboktaekwondo.com (20 Desember 2016)

Dalam latihan bela diri *tae kwon do* seragam ini wajib digunakan saat latihan dan bertanding. Baik itu pertandingan kategori *kyorugi* maupun untuk kategori *poomsae.*

4. **Sabuk**

Menurut Kusuma (2017) pada bela diri *tae kwon do* terdapat tingkatan-tingkatan yaitu:

a. Sabuk Putih
b. Sabuk Putih Strip
c. Sabuk Kuning
d. Sabuk Kuning Strip
e. Sabuk Ijo
f. Sabuk Ijo Strip
g. Sabuk Biru
h. Sabuk Biru Strip
i. Sabuk Merah
j. Sabuk Merah Strip
k. Sabuk Hitam



Gambar II.4 Sabuk Bela diri *Tae kwon do*

Sumber: http://www.sabuktaekwondo.com (20 Desember 2016)

Warna-warna sabuk tersebut melambangkan tingkat kemahiran seorang *tae kwon do in* dari mulai sabuk putih (pemula) hingga sabuk hitam (Mahir).

II.1.3. Teknik-teknik dasar bela diri *Tae kwon do*

Menurut Kusuma (2017) Adapun Teknik-teknik dasar bela diri *tae kwon do* diantaranya:

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

Dalam setiap bela diri pasti memiliki kuda-kuda dasar dalam setiap gerakan jurus-jurusnya. Kuda-kuda berfungsi sebagai pondasi dalam

melakukan pertahanan dan menyerang. Kuda-kuda dasar dalam bela diri *Tae kwon do* yaitu antara lain:

a. *Ap Seogi*



Gambar II.5 Kuda-kuda *Ap Seogi*

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kuda-kuda langkah pendek, posisi kaki seperti melangkah. Posisi jari kaki menghadap posisi yang sama pada dua kaki.

b. *Ap Koobi*



Gambar II. 6 Kuda-kuda *Ap Koobi*

Sumber: http:// http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kuda-kuda langkah panjang, dengan posisi kaki membuka kira-kira seluruh bahu. Posisi kaki depan diturunkan dan menahan berat badan. Lutut membentuk posisi tegak lurus dengan telapak kaki, sehingga dalam posisi ini kita hanya bisa sedikit melihat ujung kaki dari kaki depan ini.

c. *Dwi Koobi*



Gambar II.7 Kuda-kuda *Dwi Koobi*

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kedua kaki membuka dengan posisi kaki belakang menghadap ke samping, kaki depan menghadap lurus ke arah depan. Posisi tumpuan lebih berat kepada kaki belakang, yaitu dengan menekuk kaki tersebut. Posisi badan menghadap serong ke arah tengah sudut yang di bentuk kaki depan dan belakang.

d. *Moa Seogi*



Gambar II.8 Kuda-kuda *Moa Seogi*

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, badan tegak menghadap lurus ke depan.

e. *Beom Seogi*



Gambar II.9 Kuda-kuda *Beom Seogi*

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kuda-kuda seperti langkah harimau, posisi kaki depan belakang menghadap lurus ke depan. Kaki belakang ditekuk sehingga berat badan bertumpu pada kaki ini, sedangkan kaki depan di tekuk ke depan dengan ujung ujung jari menyentuh lantai.

f. *Joochoom Seogi*



Gambar II.10 Kuda-kuda *Joochoom Seogi*

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Kuda-kuda dengan kaki sejajar kearah samping, posisi kedua ujung kaki menghadap lurus ke depan. Kaki ditekuk sehingga tulang kering dan lutut berada dalam posisi tegak lurus. Berat badan bertumpu pada kedua kaki ini, posisi badan tegak menghadap lurus ke depan.

2. Pukulan

Banyak jenis pukulan yang digunakan di dalam bela diri *tae kwon do.* Adapun jenis-jenis pukulan antara lain:

a. *Momtong Jireugi* (Pikulan Arah Tengah)



Gambar II.11 Pukulan *Momtong Jireugi* (Pukulan Arah Tengah)

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Pukulan ini disebut *Momtong Jireugi*, Pukulan ke arah tengah dengan sasaran perut atau ulu hati.

b. *Eolgeol Jireugi* (Pukulan Arah Muka)



Gambar II.12 *Eolgeol Jireugi* (Pukulan Arah Muka)

Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Pukulan ini disebut *Eolgeol Jireugi*,Pukulan ke arah atas dengan sasaran muka / kepala.

c. *Arae Jireugi* (Pukulan Arah Bawah)



Gambar II.13 *Arae Jireugi* (Pukulan Arah Bawah)

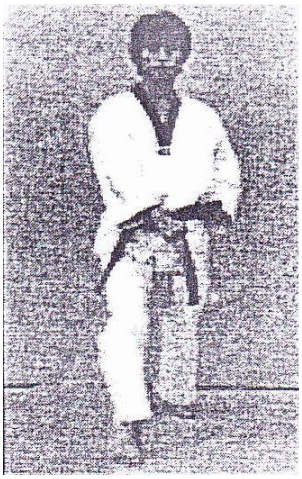
Sumber: http://belajartaekwondo.com (20 Desember 2016)

Pukulan ini disebut *Arae Jireugi* ,Pukulan ke arah bawah.

3. Tangkisan

Banyak jenis tangkisan yang digunakan di dalam bela diri *tae kwon do.* Adapun jenis-jenis pukulan antara lain:

a. *Arae Makki* (Tangkisan ke bawah)



Gambar II. 14 *Arae Makki (*Tangkisan ke bawah)

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

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

b. *Bakat Palmok* (Tangkisan ke tengah)

Tangkisan ketengah dapat dibagi menjadi 3 bentuk gerakan, yaitu:

- *Bakat palmok momtong an makki*



Gambar II.15 *Bakat palmok momtong an makki*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Bakat palmok momtong an makki merupakan Tangkisan dari luar ke dalam dengan punggung tangan ke arah depan.

- *Bakat palmok momtong bakat makki*

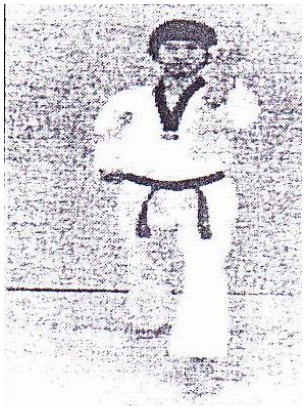


Gambar II. 16 *Bakat palmok bakat makki*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Bakat palmok momtong bakat makki merupakan Tangkisan dari dalam ke luar dengan punggung tangan menghadap ke atas.

- *An palmok momtong bakat makki*



Gambar II. 17 *An palmok momtong bakat makki*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

An palmok momtong bakat makki merupakan Tangkisan dari dalam ke luar dengan punggung tangan kearah depan.

c. *Eol geol makki* (Tangkisan ke atas)



Gambar II. 18 *Eol geol makki* (Tangkisan ke atas)

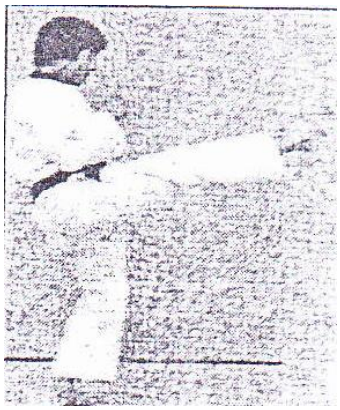
Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Tangkisan ke atas disebut *eolgeol makki.* Tangkisan yang diarahkan ke atas kepala.

4. Tendangan

Tae Kwon Do di kenal dengan jumlah, kecepatan, dan teknik tendangan. Adapun macam-macam tendangan antara lain:

a. Tendangan *Ap Chagi*

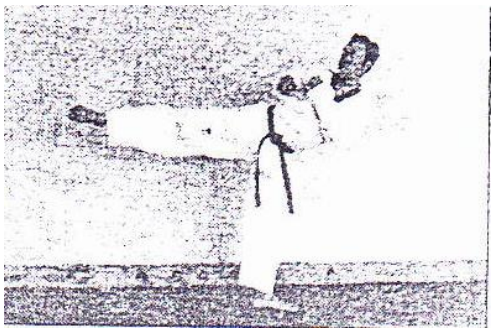


Gambar II. 19 Tendangan *Ap Chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Tendangan *Ap Chagi* adalah jenis tendangan lurus ke depan dengan perkenaan *ap chuk* (Kaki bagian depan).

b. Tendangan *Dollyo Chagi*



Gambar II. 20 Tendangan *Dollyo Chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Tendangan serong atau memutar dengan menggunakan punggung kaki.

c. Tendangan *Naeryo chagi*

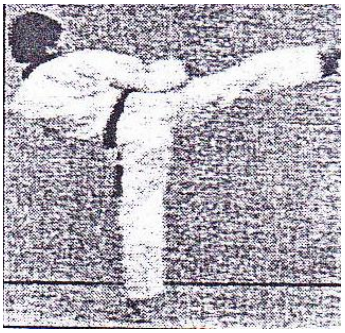


Gambar II. 21 Tendangan *Naeryo chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

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

d. Tendangan *Yeop chagi*

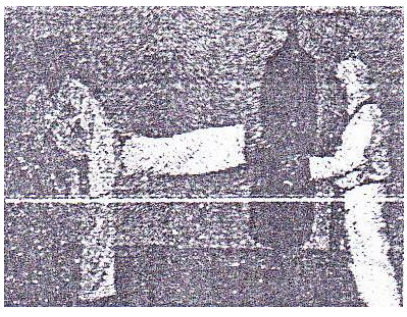


Gambar II. 22 Tendangan *Yeop chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Yeop chagi merupakan tendangan samping dengan perkenaan *sonal deung* atau pisau kaki.

e. Tendangan *Dwi Chagi*

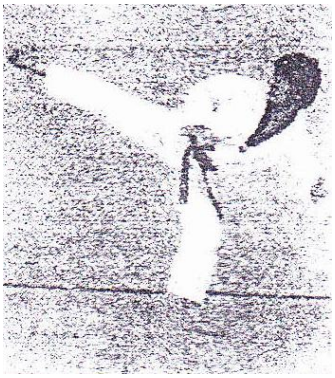


Gambar II. 23 Tendangan *Dwi Chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

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

f. Tendangan *Dwi horyeo Chagi*

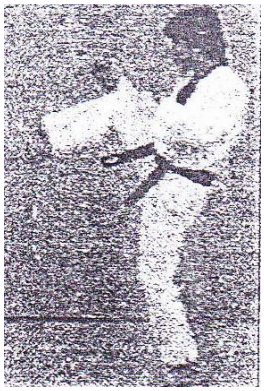


Gambar II.24 Tendangan *Dwi horyeo Chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

Tendangan *Dwi horyeo Chagi* adalah tendangan berputar dengan mengkait ke belakang dengan arah rahang atau kepala Tendangan ini membutuhkan keseimbangan yang baik.

g. Tendangan *Mireo chagi*



Gambar II.25 Tendangan *Mireo chagi*

Sumber: Jurnal Olahraga Prestasi (2007)

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

II.2. Bela diri *Tae Kwon Do* Anak

Bela diri *Tae kwon do* Anak merupakan kegiatan bela diri yang diberikan pada anak-anak. Tujuan dari latihan *Tae kwon do* Anak adalah lebih meningkatkan penggayaan gerak, juga menjaga dan mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis. Bela diri *Tae kwon do* Anak ini tidak memfokuskan pada latihan-latihan yang spesifik seperti diperuntukan pada atlet senior, tetapi masih bervariasi, bermain dan bersifat menyenangkan.

II.2.1. Manfaat Bela diri *Tae kwon do* pada Anak

Menurut Kusuma (2017) Ada banyak manfaat yang bisa kita dapatkan dari berlatih taekwondo. Mulai dari untuk menyehatkan jantung, menjaga stamina hingga dapat juga untuk membantu menghilangkan stress. *Tae kwon do* selain merupakan sebuah olahraga yang bisa digunakan untuk tujuan membela diri, juga bisa berguna bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan dan menjadikan badan lebih ideal. Adapun manfaat *tae kwon do* sebagai berikut:

1. Menguatkan Tulang

   Bela diri *tae kwondo* bermanfaat untuk memadatkan tulang sehingga tulang lebih kuat. Dengan menggunakan teknik gerakan dasar seperti: melompat, tendangan, berlari dsb. Sehingga melakukan *tae kwon do* secara teratur bisa membantu menguatkan tulang.
2. Kelenturan

   Pemanasan adalah kegiatan yang wajib dilakukan sebelum bela diri *tae kwon* do, agar terhidar dari cedera. Selain itu Pemanasan bermanfaat sebagai kelenturan untuk melemaskan otot-otot yang tegang, membuat otot menjadi rileks dan lentur. Maka peredaran darah pun akan terpacu. Sehingga melakukan bela diri *tae kwon do* secara teratur bisa membantu melancarkan peredaran darah. Kelenturan otot juga sangat berpengaruh pada tendangan dan gerakan bela diri *tae kwon do.*
3. Membantu Menurunkan Berat Badan.

   Ketika tubuh lebih aktif melakukan gerakan maka otot-otot menjadi aktif sehingga tubuh dipaksa untuk membakar kalori dan berat badan pun

turun. Sehingga, melakukan *tae kwon do* secara teratur bisa membantu menurunkan berat badan.

4. Stamina

   Jika otot-otot menjadi kuat, tubuh bergerak, maka secara keseluruhan stamina tubuh pun akan meningkat. Hal ini bisa membantu anak untuk tidak mudah sakit dan nafsu makan meningkat.

5. Menyehatkan Jantung

   Bela diri *tae kwon do* melibatkan semua otot di dalam tubuh. Seperti berlari, melompat, menendang. Hal ini sangat bagus untuk meningkatkan fungsi kerja jantung.

Selain secara fisik bela diri *tae kwon do* juga bermanfaat untuk kesehatan mental. Adapun manfaat bela diri *tae kwon do* untuk kesehatan mental:

1. Fokus

   Bela diri *tae kwon do* mengajarkan anak untuk fokus. Sehingga tidak terjadi kesalahan pada gerakan.

2. Pantang Menyerah

   Bela diri *tae kwon do* mengajarkan anak untuk pantang menyerah. Ketika tidak menguasai terhadap suatu teknik bela diri *tae kwon do,* maka akan terus berlatih mengulang-ngulang teknik tersebut hingga sempurna. Hal ini secara tidak sadar akan terbawa dikehidupan sehari-hari baik itu di sekolah dan di rumah..

3. Melepaskan energi negatif

   Pada dasarnya setiap anak memiliki energy negative yang berbeda-beda. Seperti kesal terhadap teman, kecewa dan lainnya. Sehingga energi negatif ini perlu penyaluran yang tepat. Bela diri *tae kwon do* bisa menendang dengan berteriak. Jika emosi negatifnya tersalurkan dengan baik, maka secara emosi anak akan merasa lebih nyaman dan emosinya pun lebih stabil.

4. Bersosialisasi

   Ditempat latihan bela diri *tae kwondo* akan bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang, baik itu yang sudah kenal maupun belum. Seperti

pelatih, *tae kwon do in*, pengurus, dan orang tua. Dengan begitu interaksi anak jadi lebih terbuka sehingga bisa memanfaatkannya untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi.

II.2.2. Model Latihan *Tae kwon do* Anak

1. Budi Pekerti

   Etika dan tata cara *Tae kwon do* Anak

   a. *Tae kwon do in* masuk *Dojang* (ruang tempat Latihan) harus membungkuk atau menghormat. Hal ini dilakukan karena anak-anak dididik untuk dapat menghargai dan ikut memiliki *dojang.*

   b. Kemudian para *tae kwon do in* akan menghampiri pelatih, mereka juga akan membungkuk sebagai salam hormat serta akan bersalaman dan mencium tangan pelatih. Hal ini dilakukan sebagai pendidikan pada anak agar bisa menghargai orang lain, apalagi pada orang yang lebih tua.

   c. Penghormatan dengan membungkukkan badan tersebut juga berlaku pada sesama *tae kwon do in*, apalagi pada senior yang sabuknya lebih tinggi. Selain itu membungkukkan badan juga dilakukan jika akan berbicara dengan pelatih, ijin meninggalkan latihan, datang terlambat dan lain sebagainnya yang berhubungan dengan *tae kwon do.*

   d. Para *tae kwon do in* juga diajari tanggung jawab, jika terlambat mereka akan berdiri di samping barisan dan melakukan penghormatan kepada yang mimpin latihan di depan, setelah itu tanpa disuruh mereka akan menghukum dirinya sendiri dengan *push-up*.

2. Pemanasan

   a. Menaikan Suhu

      Pemanasan dilakukan dengan bentuk perrnainan yang menyenangkan, hal itu dilakukan agar anak-anak bersemangat untuk latihan. Salah satu contoh pemanasan yang dilakukan adalah:

      - Berlari pelan-pelan
      - Pelatih akan memberikan aba-aba misalnya berdua

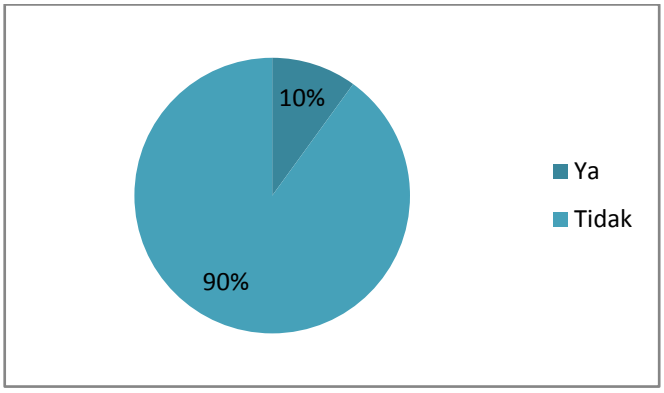
- Maka para *tae kwon do in* harus mencari kelompok sebanyak dua orang
- Bagi yang tidak kebagian kelompok langsung dihukum lari satu putaran, begitu seterusnya dengan divariasikan jumlah aba-aba.

Hal ini selain berfungsi meningkatkan suhu tubuh juga sebagai latihan untuk berfikir dan bereaksi secepat mungkin. Bagi anak-anak bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, sehingga tanpa disadari mereka sudah melakukan aktivitas yang cukup lama.

II.3. Kondisi Khalayak

Setelah melakukan penelitian dengan melakukan wawancara dan observasi langsung ke tempat latihan bela diri *tae kwon do* di kota Bandung kepada anak yang rata-rata berusia 8 sampai 12 tahun dan orang tua yang memiliki anak umur 8-12 tahun. Maka berikut ini adalah hasil wawancara dan observasi langsung:

1. Pengetahuan masyarakat terhadap bela diri *tae kwon do*

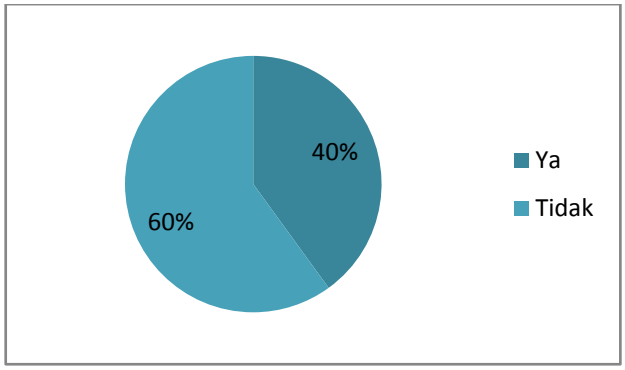


Gambar II.26 Pengetahuan masyarakat terhadap bela diri *tae kwon do*

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Dapat disimpulkan bahwa dari diagram diatas bahwa pengetahuan masyarakat terhadap bela diri *tae kwon do* hanya sebesar 99% orang yang mengetahui dan sebesar 10% orang yang masih belum mengetahui bela diri *tae kwon do.*

2. Pengetahuan masyarakat terhadap manfaat bela diri *tae kwon do*

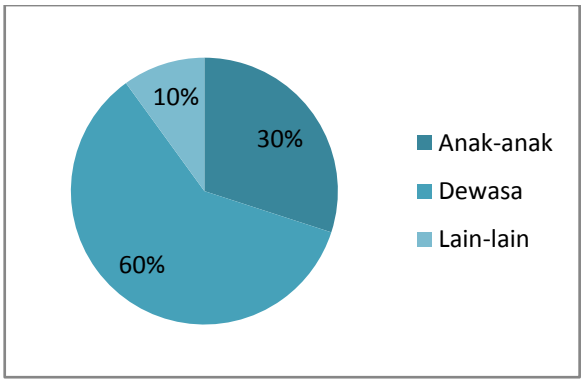


Gambar II.27 Pengetahuan masyarakat terhadap manfaat *tae kwon do*

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Dapat disimpulkan bahwa dari diagram diatas bahwa pengetahuan masyarakat terhadap bela diri manfaat *tae kwon do* hanya sebesar 60% orang yang mengetahui dan sebesar 40% orang yang masih belum mengetahui manfaat bela diri *tae kwon do.* Orang yang masih belum mengetahui bahwa bela diri *tae kwon do* bukan hanya sekedar bela diri saja melainkan ada manfaatnya.

3. Pengetahuan masyarakat tentang umur yang cocok untuk belajar *tae kwon do*



Gambar II.28 Pengetahuan masyarakat tentang usia untuk belajar *tae kwon do*

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Dapat disimpulkan bahwa dari diagram diatas bahwa Pengetahuan masyarakat tentang umur yang cocok untuk belajar bela diri *tae kwon do* hanya sebesar 30% belajar bela diri *tae kwon do* dimulai sejak anak-anak, sebesar 60% belajar bela diri *tae kwon do* dimulai sejak dewasa dan 10% Orang yang masih belum mengetahui bahwa kapan harus memulai bela diri *tae kwon do*.

4. Hasil Wawancara



Gambar II.29 *Sabeum* Ari

(Sumber: Dokumentasi Pribadi 3/5/2017)

Arie Kusuma (2017) " Bela diri adalah sebuah seni yang timbul sebagai suatu cara manusia untuk membela diri. Bela diri juga salah satu bentuk kegiatan untuk melatih tubuh atau jasmani dan rohani seseorang. Banyak orang yang beranggapan bahwa bela diri hanya fokus terhadap pukulan dan tendangan. Padahal tidak seperti itu. Di Indonesia terdapat berbagai macam bela diri termasuk *Tae kwon do.* Bela diri *tae kwon do* sebaiknya dilakukan sejak kecil. Kusuma mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang bela diri *tae kwon do* yang beranggapan bahwa bela diri *tae kwon do* merupakan bela diri yang sangat keras, sehingga pemikiran negatif itu keluar dari pandangan seseorang atau masyarakat".

II.4. Analisa 5W+1H

Selain wawancara dan observasi, digunakan juga metode analisa 5W+1H. Analisa ini diperlukan agar mengetahui kemana arah solusi yang tepat untuk memecahkan masalah. Analisa yang dilakukan adalah:

What (Apa Masalahnya?)

Beladiri *Tae kwon do* hanya diminati oleh orang yang mengerti beladiri atau orang tua yang pernah mengikuti bela diri *Tae kwon do.* Masih banyak orang yang beranggapan bahwa berlatih beladiri *tae kwon do* sangat menyakitkan dan takut di salah gunakan. Sehingga minat terhadap beladiri *Tae kwon do* pada anak kurang.

Why (Kenapa Terjadi?)

Bela diri *Tae kwon do* pada anak hanya diminati oleh orang yang mengerti manfaat dari bela diri *Tae kwon do.* Selain itu bela diri ini masih terkesan olahraga yang keras dan menyakitkan.

Where (Dimana Terjadi?)

Masalah dapat muncul di kehidupan sehari-hari.

When (Kapan Terjadi?)

Saat ini, Bela diri *Tae kwon do* dari dulu sampai dengan saat ini terus berkembang dan banyak peminatnya. Namun sampai dengan saat ini bela diri *Tae kwon do* masih kurang diminati oleh anak-anak.

Who (Siapa Yang Terlibat?)

Orangtua dan Anak-anak dan Victory *Tae Kwon Do* Club

How (Bagaimana Menyelesaikannya?)

Membuat sebuah upaya untuk memberikan sebuah pemahaman untuk orang tua dan anak dengan memberikan sebuah informasi manfaat beladiri *Tae kwon do* pada anak.

II.5. Resume

Belajar *tae kwon do* pada masa anak-anak cukup baik untuk perkembangan anak, baik secara psikis maupun fisik. Bela diri *Tae kwon do* Anak ini tidak memfokuskan pada latihan-latihan yang spesifik seperti diperuntukan pada atlet senior, tetapi masih bervariasi, bermain dan bersifat menyenangkan. Saat ini, Bela diri *Tae kwon do* dari dulu sampai dengan saat ini terus berkembang dan banyak peminatnya. Namun sampai dengan saat ini bela diri *Tae kwon do* masih kurang diminati oleh anak-anak.

Secara psikologis dan teknis tentu saja berbeda mengajarkan anak berlatih bela diri *tae kwon do* dengan anak usia remaja atau dewasa.

II.6. Solusi Perancangan

Jika ditinjau dari segi pendidikan dan kesehatan, maka bela diri *tae kwon do* sangat penting untuk diketahui dan disampaikan kepada masyarakat. Maka dari itu pengenalan dan pemberian informasi seputar manfaat bela diri *tae kwon do* perlu dilakukan khususnya orang tua untuk anak-anak.