

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi *Poomsae*

Poomsae berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se*, yang berarti rangkaian bentuk gerakan. *Poomsae* adalah sistem metode latihan taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan imajiner. *Poomsae* terdiri dari variasi berbagai bentuk kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh prinsip-prinsip filosofi timur yang mendalam. *Poomsae* merupakan pelajaran pokok dalam latihan taekwondo yang dibagi dua, yaitu *poomsae* yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai tingkatan sabuk hitam (Taeguk 1 – 8) dan *poomsae* bagi tingkatan sabuk hitam (Koryo-ilyo). Dalam hal ini terdapat pedoman bagaimana mempelajari *poomsae* dengan baik dan benar.

Menurut Yoyok Suryadi (2002:43) Pedoman untuk mempelajari dan mempraktekkan *poomsae* yaitu:

1. Gerakan *Poomsae* dimulai dan berakhir pada titik atau posisi yang sama. Untuk itu diperlukan ketepatan badan, langkah, arah dan gerakan agar dapat kembali keposisi awal.
2. Kontrol ditujukan pada penyaluran dan pengarahan tenaga secara benar karena ada berbagai perbedaan pengarahan tenaga.

3. Memperhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan, tidak semua gerakan dilakukan dengan tepat
4. Setiap langkah harus dilakukan dengan konstan (tetap), baik keseimbangan, lebar dan panjang langkah
5. Melakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin dan bayangkan seperti menghadap lawan menghadap lawan yang sesungguhnya
6. Mempelajari dengan benar pengaturan nafas dan teriakan (kihap)

B. Keterampilan *Taeguk*

Taeguk adalah rangkaian suatu gerakan dasar dalam Taekwondo. *Taeguk* adalah teknik keindahan Taekwondo atau jurus berupa serangkaian gerakan kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan yang ditujukan pada lawan khayal *Taeguk* kebanyakan mewakili filsafat timur yang paling mendalam dari mana pandangan-pandangan filosofis negeri timur mengenal dunia, kosmos, dan kehidupan asal. *Tae* artinya “keagungan” sedang *geuk* artinya “keabadian”. Dengan demikian, *Taeguk* tidak mempunyai bentuk, tidak ada permulaan, tidak ada akhir pula. Sekalipun demikian, segala sesuatu berasal dari *Taeguk*. Dengan perkataan lain *Taeguk* adalah sesuatu yang mengandung hal apapun yang sebenarnya.

Pengaturan nafas dalam setiap gerakan *Taeguk* sangat penting untuk diperhatikan, karena dalam setiap *Taeguk* pengaturan nafas dan gerakan berbeda. Hal ini menyebabkan perlunya pengaturan energi yang dikeluarkan agar terjadi kesempurnaan gerak dalam *Taeguk*. Disamping itu diperlukan kesegaran jasmani yang baik pula untuk memperoleh kesempurnaan gerakan

Taeguk. *Taeguk* diberikan berdasarkan sabuk yang disandang oleh jeja atau murid.

Pembagian *Taeguk* berdasarkan sabuk dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 1. Penjelasan *Taeguk* Berdasarkan Peringkat Sabuk

Tingkatan	Warna Sabuk	Poomse
Geup 10	Putih	-
Geup 9	Kuning	Taeguk 1
Geup 8	Kuning Strip Hijau	Taeguk 2
Geup 7	Hijau	Taeguk 3
Geup 6	Hijau Strip Biru	Taeguk 4
Geup 5	Biru	Taeguk 5
Geup 4	Biru Strip Merah	Taeguk 6
Geup 3	Merah	Taeguk 7
Geup 2	Merah Strip Hitam 1	Taeguk 8
Geup 1	Merah Strip Hitam 2	Taeguk 8
		(Penyempurnaan)
Dan 1-10	Hitam	Koryo-Ilyo

Seperti pada cabang beladiri umumnya tingkatan Taekwondo juga ditandai dengan “SABUK” ukurannya P = 275, L = 4. Dengan melihat warna sabuk seseorang Taekwondoin bisa diketahui tingkatannya dan wajib *poomsae* yang harus di kuasai karena merupakan salah satu syarat UKT (Ujian Kenaikan Tingkat).

C. Teknik-teknik Dasar Taekwondo

Teknik-teknik dasar pada Taekwondo menurut Hu-seup Song dan Jongho Kim (1986:39-61) antara lain:

1. Kuda-kuda (*Seogi*)

Apseogi adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan. Kaki depan menahan 70% berat badan. *Apkoobi* adalah kuda-kuda dengan dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat. *Dwitkoobi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang. *Beom Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat. *Moa Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, posisi badan tegak lurus. *Apjoochoom* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu kearah depan, ditekuk. *Pyeonhi Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar kesamping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar. *Koa Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilangkan, mengangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut. *Haktari Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkannya disamping lutut yang lain. *Haktari Ogeum Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kuda-kuda Haktari Seogi , hanya saja kaki yang lain dibiarkan

menggantung. *Joochoom Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar kesamping, lutut ditekuk.

2. Pukulan (*Jireugi*) dan Tangkisan (*Makki*)

Arae Makki adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan. *Eolgool Makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan kearah muka. *Montong Bakat Makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuangnya keluar. *Montong An Makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan dari luar. *Geodreo Montong Makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan pukulan atau tendangan dari luar. *Soonal Arae Makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan kearah kaki. *Sonnal Montong Makki* adalah tangkisan untuk menangkis serangan kearah wajah. *Eotkeoreo Eolgool* adalah tangkisan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan kedepan wajah. *Jebipoom Mokchigi* adalah tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan arah kepala dan memukul kearah leher lawan secara bersamaan. *Momtung Jireugi* adalah pukulan untuk arah perut. *Eolgool Jireugi* adalah pukulan kearah muka atau kepala. *Joochoom Yeop Jireugi* adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi badan kesamping.

3. Tendangan (*Chagi*)

Yeopchagi adalah tendangan menusuk kesamping. *Dwitchagi* adalah tendangan dengan arah kaki kebelakang badan berputar 90 derajat.

Dollyochagi adalah tendangan melingkar kesamping. *Yidan Twieo Apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki. *Yidan Twieo Yeopchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan salah satu kaki ditekuk. *Yidan Twieo Dwitichagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara memutar tubuh 360 derajat diudara, dengan salah satu kaki, dan menendang dengan kaki yang lain. *Modeumbal Twieo Apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan menendangkan kedua kaki sekaligus. *Yidan Twieo Apdollyeo Chagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan kaki bersamaan. Pada saat di udara salah satu kaki menendang dengan arah tendangan kesamping. *Apchagi* adalah tendangan kearah depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut di depan dada dan melepaskan tungkai bawah ke arah perut atau kepala. *Apchaoligi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki lurus keatas melebihi bahu (Hu-Seup Song dan jong-o Kim, 1986:56).

D. Kecepatan

Orang yang memiliki kecepatan gerak tentu saja akan lebih cepat dan efisien dalam melaksanakan tugasnya. Menurut Depdikbud (1997: 5-6), kecepatan dibagi menjadi dua yaitu kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 67), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan

anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat.

E. Kelentukkan

Dalam pengembangan keterampilan pada cabang-cabang olahraga termasuk taekwondo, hampir setiap olahraga mempunyai kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan kekuatan dan kelentukan. Ini berarti kelentukan merupakan salah komponen dasar dalam melatih kondisi fisik agar keterampilan dalam cabang-cabang olahraga juga akan meningkat.

Kelentukkan merupakan kemampuan sendi otot untuk merenggang seluas-luasnya. Daya lentur atau *flexibility* adalah ukuran kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *flexibility* persendian pada seluruh tubuh.

Bompa (dalam Budiwanto, 2004:40) menjelaskan bahwa kapasitas melakukan gerakan dengan rentangan yang luas diketahui sebagai kelenturan. Kelenturan menurut Kirkendall dkk (1980:248) adalah kemampuan tubuh atau bagian-bagian tubuh untuk melakukan berbagai gerakan dengan leluasa dan seimbang antara kelincahan dan respon keseimbangan. Menurut Harsono (1992) dalam buku Dasar-Dasar Kepelatihan Heru Sulistianta (2013: 52) kelentukan dapat didefinisikan sebagai: Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang

seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Kelentukan menurut Harsono (2000 :132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot sekitar persendian itu.

Dengan demikian dimiliki kelentukan oleh seseorang akan dapat:

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi,
2. Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan,
3. Membantu perkembangan prestasi,
4. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan dan,
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Secara umum, suhu badan dan usia sangat mempengaruhi luasnya gerakan bagian-bagian tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah ukuran kemampuan seseorang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis.

F. Kekuatan Otot

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot

merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan di sini dikenal istilah *power*.

G. Daya Ledak

Pusat pengembangan kualitas jasmani (2002: 49) menjelaskan bahwa daya ledak otot atau *explosive power* adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan atau beban dalam waktu tertentu. Sedangkan menurut Hamidsyah Noer (1994: 55), daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara *eksplosive*. Jadi, daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melaksanakan usaha dengan waktu yang cepat.

H. Daya Tahan Paru-jantung (Kardiorespirasi)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 27), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan di mana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.

Sedangkan, menurut Iskandar Z. A dkk (1999: 5), daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Sehingga daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani terutama yang menyangkut stamina.

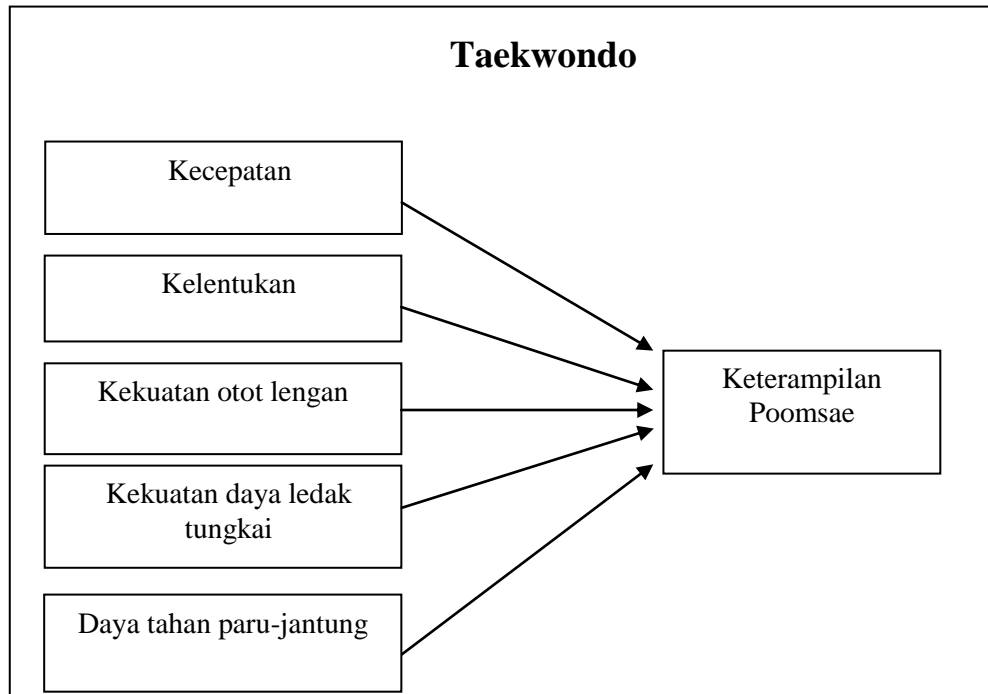
I. Kerangka Pikir

Menurut Soekanto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti”. Menurut pedoman untuk mempelajari dan mempraktekan *Poomsae* dibutuhkan kestabilan, Kecepatan, tenaga, kekuatan, ritme, penjiwaan serta sikap penampilan (Yoyok Suryadi, 2002:42). *Poomsae* merupakan keseimbangan fisik, pikiran, dan jiwa yang tenang (Lee, Soon Man dan Gaetane Ricke, 1999:58)

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah Jika seseorang memiliki kecepatan yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap keterampilan *poomsae*, Jika seseorang memiliki kelentukkan yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap keterampilan *poomsae*, Jika seseorang memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap keterampilan *poomsae*, Jika seseorang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan memberikan sumbangan yang besar terhadap keterampilan *poomsae*. Jika seseorang memiliki daya tahan paru-jantung yang baik maka akan memberikan sumbangan yang besar terhadap keterampilan *poomsae*. Waktu yang lama dalam berlatih membutuhkan kebugaran jasmani yang tinggi agar Taekwondoin dapat melaksanakan semua materi latihan yang diberikan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan melihat uraian dari kajian teori banyak dipengaruhi dalam berbagai aspek, di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut:

Peta Konsep :



Gambar 1. Kerangka pikir penelitian

Apa bila latihan di atas dapat terpenuhi dengan baik maka bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada Taekwondoin. Oleh karena itu, teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani harus diberikan secara bersamaan rutin dan terus menerus.

J. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2008:64) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan,

belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Menurut Sukardi (2003 : 42) hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *Poomsae*

Ho : Tidak ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *Poomsae*

H₂ : Ada kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *Poomsae*

Ho : Tidak ada kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *Poomsae*

H₃ : Ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *Poomsae*

Ho : Tidak ada kontribusi kekuatan otot tangan terhadap keterampilan
Poomsae

H₄ : Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Poomsae*

Ho : Tidak ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan
Poomsae

H₅ : Ada kontribusi daya tahan terhadap keterampilan *Poomsae*

Ho : Tidak ada kontribusi daya tahan terhadap keterampilan *Poomsae*