

# **PERKEMBANGAN DAN PERANAN TAEKWONDO DALAM PEMBINAAN MANUSIA INDONESIA**

Oleh:

**Devi Tirtawirya**

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

## **ABSTRAK**

Manusia mempunyai kebutuhan yang sangat kompleks dalam kehidupannya. Pada dasarnya manusia mempunyai kelebihan dari makhluk lain meliputi cipta, rasa dan karsa dengan tujuan perjuangan hidup, untuk mempertahankan diri dari serangan luar. Untuk itu manusia perlu beladiri dalam mempertahankan hidup.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga taekwondo bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat. Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea, sekarang mempunyai anggota lebih dari 165 negara dan berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970.

Taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna bagi para anggota taekwondo yang latihan rutin. Komponen-komponen biomotor yang dikembangkan cabang olahraga taekwondo antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, postur, power, daya tahan.

Taekwondo yang cenderung sebagai olahraga fisik secara psikologis sangat berperan dalam proses pelatihan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Berkaitan dengan psikologis ada dua hal yang diberikan saat belajar taekwondo, yaitu 1) moral, 2) mental. Berbicara masalah moral dan mental merupakan modal yang utama saat seseorang hidup bermasyarakat, dan semua diajarkan dalam taekwondo.

Kata kunci: Taekwondo, Pembinaan Manusia.

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan tangan dan kaki dikemas dengan baik menggunakan aturan serta etika kedisiplinan. Taekwondo banyak memberikan manfaat yang sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat. Seperti halnya

masalah kedisiplinan, seorang taekwondoer diajarkan bertanggung jawab

*Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*

*( Devi Tirtawirya )*

terhadap sesuatu yang diperbuatnya. Misalnya jika datang terlambat taekwondoin sudah harus tahu diri untuk melakukan hukuman dengan sendirinya tanpa harus disuruh oleh pelatih.

Selain melatih teknik tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, bantingan dan lain-lain yang terkesan keras, taekwondo juga mengajarkan tentang etika hidup di masyarakat. Misalnya dengan selalu menghormati senior saat latihan, dan selalu menghormati yang lebih tua, walaupun sabuknya lebih rendah. Belajar taekwondo banyak mendapat pelajaran yang berharga baik secara fisik maupun psikologis di dalam kehidupan bermasyarakat.

## **MANUSIA**

Pada hakekatnya manusia adalah makhluk yang berfikir, merasa, bersikap, dan bertindak (Jujun, 1996: 42). Manusia mempunyai kriteria berfikir, merasa, bersikap, dan bertindak mempunyai kebutuhan yang sangat kompleks dalam kehidupannya. Merasa dan berfikir akan membuat manusia untuk bersikap dan bertindak dengan tujuan-tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya. Seperti pada seseorang yang memutuskan belajar taekwondo, maka orang tersebut tentu melalui suatu pemikiran tertentu dan mempunyai tujuan tertentu, misalnya untuk pertahanan diri. Bertahan terhadap gangguan merupakan penalaran yang keluar dari kegiatan berfikir manusia untuk mendapatkan rasa aman, yaitu di antaranya dengan belajar bela diri.

Manusia dalam hidupnya mempunyai banyak kebutuhan, yang mendorong manusia untuk berbuat sesuatu agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Maslow di dalam Jujun (1996: 262) mengidentifikasi kebutuhan manusia menjadi lima kelompok yakni 1) kebutuhan fisiologis,

Kemampuan insting manusia tidak seperti binatang sehingga dapat bertindak secara otomatis, oleh sebab itu harus belajar bagaimana cara mempertahankan hidup.

Manusia memiliki kelebihan seperti kemampuan belajar, berkomunikasi, dan menguasai obyek-obyek yang bersifat fisik. Selain itu, manusia mempunyai budi yang merupakan pola kejiwaan yang di dalamnya terkandung dorongan dasar hidup, insting, rasa, pikiran, kemauan, dan fantasi. Manusia dalam mempertahankan hidup tidak lepas dari kemampuannya untuk mempertahankan diri baik dari gangguan luar maupun kemauan untuk berjuang. Oleh karena itu selama belajar bela diri taekwondo ada satu hal yang sudah dilakukan manusia, yaitu; berusaha melindungi diri dengan belajar membela diri baik dari luar maupun dari dalam. Pada dasarnya sarana olahraga bela diri merupakan perwujudan yang bersifat fisik sebagai produk dari kebudayaan asing atau alat yang memberikan kemudahan dalam kehidupan.

Manusia mengembangkan pengetahuannya untuk mengatasi kebutuhan kelangsungan hidup, walaupun manusia hidup tidak sekedar hidup untuk makan. Pada hakikatnya manusia mengembangkan kebudayaan, mempunyai tujuan tertentu yang lebih tinggi dari sekedar kelangsungan hidup, antara lain untuk mengembangkan kemampuan dari berbagai pengetahuan yang dikuasainya dan yang masih dicarinya. Manusia bisa berkembang karena mempunyai bahasa yang bisa digunakan untuk berkomunikasi dengan sesamanya. Saat manusia berkomunikasi akan banyak timbul suatu pertanyaan-pertanyaan dan berfikir cara pemecahannya. Seringnya berfikir akan membuat otak terasah, sehingga manusia mampu mengembangkan pengetahuannya dengan cepat dan mantap. Pengetahuan yang hebat tidak akan lengkap

dengan dukungan moral yang mantap pula, moral merupakan kontrol dari kehidupan manusia.

## **SEJARAH TAEKWONDO**

Taekwondo adalah suatu ungkapan fisik dari kehendak manusia untuk survival dan suatu aktivitas untuk memenuhi keinginan rohani dari seorang laki-laki. Pada dasarnya semua tindakan di (dalam) taekwondo dikembangkan dari naluri manusia untuk pertahanan diri diperkuat dengan unsur yang positif, dan pada akhirnya menjangkau status yang absolut untuk mengalahkan ego dan tiba pada suatu kesempurnaan, dengan demikian memberi olahraga suatu *phylosophical* dimensi (WTF, 1975: 8).

Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea. Sebutan taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea.

Seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang kebudayaan dan tradisi mulai bangkit. Banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah/perguruan beladiri. Dengan meningkatnya populasi dan hubungan kerjasama yang baik antar perguruan beladiri, akhirnya diputuskan menyatukan berbagai nama seni beladiri Korea dengan sebutan : *Taekwondo*, pada tahun 1954. Pada tanggal,16 September 1961 sempat berubah menjadi *Taesodo* namun kembali menjadi *Taekwondo* dengan organisasi nasionalnya bernama *Korea Taekwondo Association* (KTA).

Pada tanggal 5 Agustus 1965, dan menjadi anggota *Korean Sport Council*, dan pada era tahun 1965 sampai 1970-an, KTA banyak

menyelenggarakan berbagai acara pertandingan dan demonstrasi untuk berbagai kalangan pada skala nasional.

Taekwondo berkembang dan menyebar diberbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin/program resmi oleh pertahanan nasional Korea, menjadi olahraga wajib bagi tentara dan polisi. Tentara Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga nasional di Korea.

Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo, hal ini menjadi penting bagi pengembangan Taekwondo ke seluruh dunia. Kejuaraan dunia yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dan hingga sampai saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.

Untuk meningkatkan kualitas Instruktur Taekwondo di seluruh dunia, Kukkiwon membuka *Taekwondo Academy*, mulai tahun 1998 telah membuka Program pelatihannya bagi instruktur Taekwondo dari seluruh dunia. Kukkiwon, sebagai markas besar Taekwondo Dunia, pusat penelitian dan pengembangan Taekwondo, pelatihan para instruktur, dan sekretariat promosi ujian tingkat internasional.

Pada tanggal, 28 Mei 1973 didirikan *The World Taekwondo Federation* ( WTF ), dan sekarang mempunyai 156 negara anggota, Taekwondo telah dipraktekkan oleh lebih dari 50 juta orang di seluruh penjuru dunia, dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer, hingga sampai ke Indonesia dan berkembang sekitar tahun 1970.

Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan baik nasional maupun internasional di seluruh dunia, dan telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada Olympic Games 1988 Seoul dan

telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Olympic Games 2000 Sydney. Pada Olympic Games di Athena tahun 2004 para atlet Indonesia belum bisa menyumbangkan medali, dan harus belajar banyak untuk mewujudkan medali di pesta olahraga tersebut.

### **DIFINISI TAEKWONDO**

Taekwondo yang dikenal sekarang ini merupakan perjalanan panjang dari suatu seni beladiri tradisional Korea. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: " *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni". Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain.

Secara umum taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan). Serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga tidak akan menghasilkan angka. Tendangan ataupun pukulan yang bertenaga tidak hanya digunakan saat bertarung saja, tetapi juga saat melakukan gerakan wajib yang disebut *teugeuk*. *Teugeuk* tidak akan dinilai baik jika gerakan pukulan, tangkisan, tusukan, sabetan dan tendangan tidak bertenaga. Sehingga gerakan taekwondo harus menggunakan tenaga baik dalam menyerang maupun bertahan.

Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet *kyorugi* tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu bela diri. Menguasai ilmu bela diri taekwondo berarti mempunyai

pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Mempunyai keahlian bela diri seperti membawa senjata yang bisa dibawa ke mana-mana.

Selain sebagai ilmu bela diri, latihan taekwondo juga membuat badan menjadi sehat. Latihan taekwondo akan bermanfaat bila dilakukan minimal dua kali dalam satu minggu. Mengapa demikian ?

Kehadiran menentukan boleh tidaknya seorang taekwondoin ikut ujian kenaikan tingkat, apabila kehadiran kurang dari jumlah yang ditentukan, maka secara administratif tidak layak untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat. Tingkatan sabuk yang semakin tinggi jumlah kehadiran juga semakin banyak batas minimal yang diwajibkan. Tuntutan kehadiran yang semakin banyak berarti mewajibkan seorang taekwondoin melakukan latihan lebih dari dua kali dalam satu minggu, sehingga waktu berolahraga semakin sering, akibatnya badan akan semakin segar dan sehat.

### **NILAI AFEKTIF TAEKWONDOIN**

Taekwondo tidak hanya suatu kegiatan yang hanya mengutamakan fisik saja, tetapi banyak sekali nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Menurut Kim (1986: 67) Taekwondo membangun sikap kepedulian sosial, kemanusiaan, kekuatan dalam diri, kebersamaan, keorganisasian, rasa percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi. Latihan taekwondo banyak sekali aturan yang diterapkan, mulai dari masuk gedung latihan seorang taekwondoin harus membungkukan badan sebagai rasa hormat dan rasa memiliki gedung tempat latihan. Penghormatan juga dilakukan saat memulai latihan yaitu menghormat pada bendera negara dan bendera taekwondo, lalu dilanjutkan menghormat pada pelatih dan senior. Selain penghormatan atau salam

masih banyak etika yang diajarkan dalam taekwondo seperti memakai seragam, tingkah laku di luar latihan, etika berbicara dan juga tingkah laku pelatih juga harus bisa memberi contoh yang baik, tidak hanya di tempat latihan tetapi yang terpenting dalam kehidupan di luar latihan. Secara otomatis seorang taekwondoin akan selalu mentaati dan menjalankan aturan-aturan tersebut, sebab kalau tidak akan mendapatkan sanksi yang sudah ditetapkan saat latihan. Dengan demikian para taekwondoin akan terbiasa tertib sehingga terbawa di kehidupan sehari-hari.

### **PERANAN TAEKWONDO DALAM PEMBINAAN MANUSIA**

Berbicara masalah pembinaan, belajar taekwondo akan mendapatkan Belajar yang berharga yang bisa dikembangkan baik dari komponen biomotor maupun psikologis.

#### **Pembinaan Fisik**

Fisik manusia adalah tubuh, seandainya tubuh tidak pernah dirawat dan dikembangkan maka tubuh tidak akan menjadi baik. Supaya tubuh menjadi baik dan sehat maka tubuh harus di rawat, untuk bisa berkembang dengan baik maka perlu adanya perlakuan atau aktivitas yang baik. Perawatan tubuh yang baik banyak macamnya, antara lain dengan olahraga taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam tubuh manusia. Olahraga taekwondo selama ini yang dipertandingkan adalah pertarungan, dan seperti kita ketahui, kalau kita bertarung pasti akan memerlukan, kekuatan otot, kecepatan, power, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan serta ketrampilan gerak.

Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo.

Kekuatan otot merupakan keadaan tubuh mampu mengatasi beban dalam jumlah tertentu. Kondisi tubuh harus cukup kuat jika sedang melakukan pertarungan, sebab cedera patah tulang, terkilir atau yang lainnya bisa terjadi jika otot tidak cukup kuat. Oleh karena itu dalam latihan taekwondo selalu diberikan latihan fisik berupa kekuatan. Latihan kekuatan dalam taekwondo ada bermacam-macam, misalnya; *push-up, sit-up, back-up, leg press, leg curl* dan lain-lain. Latihan kekuatan ini tidak harus dengan alat tetapi bisa berpasangan dengan teman.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan taekwondo. Pertandingan taekwondo dipengaruhi oleh kecepatan, sebab jika kalah cepat maka akan sulit untuk mendapatkan poin. Latihan kecepatan dalam olahraga taekwondo banyak macamnya, antara lain; *sprint, drill dolyo chagi, drill peta chagi* dan lain-lain. Teknik-teknik tendangan dalam taekwondo bisa dipakai untuk membuat model latihan kecepatan.

Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga jika tungkai mempunyai power yang bagus, tentu saja jika melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat. Latihan power dalam olahraga taekwondo banyak menggunakan *plyometric*, misalnya lompat-lompat, naik turun tangga, *drill nare chagi* dan lain-lain. Power akan selalu dilatihkan dalam taekwondo sebab untuk menghasilkan angka tendangan harus mengenai sasaran dan cukup bertenaga.

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas baik aerobik maupun anaerobik dalam waktu yang cukup lama. Taekwondo dalam pertandingan menggunakan waktu antara 2-3 menit

selama 3 ronde. Lamanya waktu yang demikian menuntut seorang atlet untuk berlatih daya tahan dengan cukup baik dan teratur. Latihan daya tahan dalam olahraga taekwondo antara lain menggunakan *fartlek*, *interval training*, *sparing target*, *sparing hugo*, *sirkuit target* dan lain-lain.

Fleksibilitas adalah kondisi otot dan sendi yang mampu melakukan gerakan seluas-luasnya. Fleksibilitas ini penting karena angka terbanyak didapatkan jika seorang atlet dapat melakukan tendangan dan mengenai kepala lawannya. Tendangan yang tinggi hanya bisa dilakukan jika seorang taekwondoin mempunyai fleksibilitas yang baik. Latihan fleksibilitas dalam olahraga taekwondo antara lain *split*, cium lutut dan lain-lain.

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan beberapa aktifitas dalam waktu yang relatif bersama-sama. Pertandingan taekwondo memerlukan koordinasi yang baik, sebab seorang atlet harus melihat lawan, menangkis dan melakukan serangan balasan dalam waktu yang hampir bersama-sama. Latihan koordinasi dalam olahraga taekwondo misalnya; dengan *drill* tendang *dolyo cagi* dengan dua kaki bergantian ditambah langkah, mengangkat satu lutut setinggi rata-rata air sambil gerak ke depan, dan lain-lain. Latihan ini dilakukan saat latihan teknik, cara ini dilakukan supaya taekwondoin mempunyai koordinasi yang bagus. Dengan koordinasi bagus maka keterampilan gerak, kelincahan dan keseimbangan bisa terbentuk, bahkan menurut Gallahue (1985: 279) koordinasi berhubungan erat dengan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.

Olahraga taekwondo sebagai olahraga bela diri yang mengandalkan fisik saat bertanding tidak akan bisa berprestasi dengan baik jika kondisi fisik tidak dilatih secara benar dan kontinyu. Perawatan

tubuh dengan berolahraga sangat penting dan harus dilakukan oleh setiap orang agar mempunyai kondisi fisik yang baik

### **Pembinaan Psikis**

Taekwondo mengurangi ketegangan, secara sosial bisa diterima fisik, pengendalian dari agresi untuk permusuhan. Suatu kepercayaan bahwa kegiatan fisik secara teratur akan mencegah penyakit dan degenerasi, memperbaiki kesehatan dan memperpanjang hidup sampai tua sebagai layaknya manusia itu sendiri (Waitz, 1984: 103). Kenyataan itu diyakini oleh masyarakat dan sudah menjadi hal yang sangat lazim, bahwa berolahraga itu sehat. Olahraga yang sehat tentunya perlu adanya keteraturan dan penyesuaian dosis dari latihan itu. Kepercayaan masyarakat tentang olahraga ini sangat positif, karena secara psikologis jika orang berolahraga dengan terpaksa maka hasilnya tidak akan baik. Fisik bisa sehat tetapi rasa terpaksa itu yang tidak sehat.

Hal itu memerlukan rasa hormat diri, melengkapi, menyudahi pengendalian diri dan suatu rasa hormat untuk orang lain, apakah mitra pelatihan atau musuh. Saat olahraga rasa hormat-menghormati setiap hari sudah dilaksanakan dan akan selalu dilakukan. Hormat-menghormati merupakan suatu aturan yang harus dilakukan seorang taekwondoin. Pertandingan yang terlihat demikian kerasnya, akan selalu diawali dengan saling menghormati dan diakhiri dengan saling menghormati juga. Itulah taekwondo, yang terlihat keras dari luar, tetapi sangat lembut di dalam.

Taekwondo juga menyediakan makna dari kemajuan dan prestasi pribadi sampai penguasaan tentang kurikulum, pengujian dan kemajuan melalui tingkatan sabuk. Ujian kenaikan tingkat taekwondo rutin dilakukan, sehingga membuat para taekwondoin mempunyai ukuran atau alat untuk mengevaluasi latihan yang telah dilakukannya. Ujian yang

dilakukan akan disesuaikan dengan sabuk yang disandang oleh para taekwondoin. Sabuk yang dipakai dalam olahraga taekwondo dari dasar sampai tingkatan DAN berbeda-beda dan itu menunjukkan tingkat kemampuan taekwondoin.

Warna sabuknya adalah putih, kuning, hijau, biru, merah dan hitam. Setiap tingkatan sabuk mempunyai materi latihan yang berbeda-beda dan itu merupakan materi latihan yang berkesinambungan. Dedikasi mencapai suatu tujuan dan prestasi menyangkut tujuan untuk meningkatkan gambaran diri seseorang dan pengertian seseorang dari harga diri.

### **Nilai Moral**

Taekwondo mempromosikan karakter baik dan suatu sikap yang tidak kejam dengan pengajaran kehormatan, kerendahan hati, integritas, rasa hormat untuk orang lain, kepercayaan diri dan keberanian (<http://www.itacs.uow.edu.au>). Sebagai jawaban atas konflik, Taekwondo mengajar ketenangan, penghindaran dan netralisasi. Raut muka yang tanpa permusuhan dan pendekatan yang terkendali ke agresi oleh pengajaran dari pengendalian diri, kepercayaan diri dan menjawab konflik. Secara moral latihan taekwondo selalu dididik untuk saling menghormati baik sesama taekwondoin, pelatih, senior, pengurus juga orang lain, apalagi pada orang yang lebih tua. Kalau belajar taekwondo, menghormati juga akan terjadi secara nyata pada orang yang lebih muda. Sebagai contoh jika ada seorang anak kecil yang sudah menyanggah sabuk yang lebih tinggi, merah misalnya. Pada saat selesai latihan setelah penghormatan kepada pelatih maka semua anggota taekwondo yang sedang latihan harus menghormati pada taekwondoin yang berada di ujung paling kanan depan, sebab yang berada di posisi itu

adalah taekwondoin yang menyandang sabuk paling tinggi di antara yang latihan walaupun usianya masih muda. Tetapi saat latihan selesai dan kondisinya sudah di luar tempat latihan maka seorang taekwondoin harus menghormati orang yang lebih tua secara usia. Di dalam pertandingan *Kyorugi* atau pertarungan, selalu diawali dengan saling menghormati antar petarung, juga akan diakhiri dengan saling menghormati lagi, juga secara spontan para atlet akan menghormati pada pelatih lawan yang berada di samping arena. Pelajaran tentang rasa hormat tersebut akan selalu diterapkan pada tempat-tempat latihan taekwondo. Menghormati tidak hanya pada benda hidup saja, bahkan saat taekwondoin mau masuk tempat latihan dan mau keluar harus melakukan penghormatan di pintu. Hal itu merupakan rasa memiliki dan menghargai apa yang menjadi milik bersama. Berawal dari saling menghormati tersebut maka karakter seseorang akan terbina dengan baik, sehingga sikap kejam akan jauh dari kebiasaan sehari-hari, tetapi kerendahan hati dan integritas yang tinggi terhadap kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

### **Nilai Mental**

Taekwondo belajar *detasemen* dan konsentrasi yang dipusatkan dari pengacauan dari luar. Ada keindahan dan saling menghormati dalam menguasai dan mengendalikan badan serta pikiran seseorang saat aktivitas. Keseluruhan sikap menjadi satu-satunya pertimbangan yang paling utama ketika mulai belajar taekwondo. Rahasia sukses dalam belajar taekwondo pada saat permulaan, anda harus bisa mengembangkan kepercayaan dan kebenaran dalam bersikap. Sikap sebagai orang yang harus tahu diri bahwa anda sedang belajar. Sebagai pemula di taekwondo kamu akan mengalami banyak frustrasi, banyak kegelisahan/ketidakkokohan, dan banyak hal sulit yang akan kamu alami.

Kamu akan membuat beratus-ratus kekeliruan. Jauh lebih sulit belajar taekwondo dibanding hanya belajar keterampilan fisik. Dengan kata lain penguasaan mental itu sangat penting.

Untuk menjadi sukses di taekwondo kamu harus bekerja keras mempelajari ketabahan mental dan kekuatan mental. Masing-Masing pelajaran akan diberi latihan mental supaya sukses sebagai atlet taekwondo. Latihan ini akan mengajar kekuatan mental yang diperlukan untuk dapat menjadi jauh lebih baik sebagai taekwondoin. Mental dalam taekwondo tidak hanya keberanian untuk bertarung, tetapi lebih jauh lagi mental sebagai kematangan sikap yang berani mengemukakan kebenaran dan kejujuran.

Berikut ini beberapa hal yang akan didapatkan saat belajar taekwondo sebagai upaya pematangan mental:

### **Mengenal Diri**

Keberanian untuk bertarung dalam olahraga taekwondo tidak dimiliki oleh semua taekwondoin, baik yang sabuk rendah maupun tingkat DAN. Untuk mempunyai keberanian seorang taekwondoin harus mempunyai modal yang cukup, artinya bahwa seorang yang berani bertanding bisa karena mempunyai mental bawaan yang pemberani, atau siap dari segi fisik, teknik taktik dan kematangan bertanding. Untuk menjadi berani seseorang harus dapat mengenali siapa diri sendiri. Taekwondo akan mengajarkan bagaimana mengenal diri sendiri. Kebanyakan orang menganggap mengenal baik diri sendiri, tetapi itu semua tidak selamanya benar.

Waitz (1984: 28) memberikan contoh sebagai berikut; berilah diri anda 3 menit untuk menulis empat aspek yang paling positif dari kepribadian anda dan empat aspek paling negatif. Pernyataan itu akan

membuat sulit untuk menjawab dengan jujur. Saat menjawab hal-hal yang paling negatif akan sangat menyulitkan, dan ketika menemukan sifat-sifat negatif maka akan muncul sifat defensif, sehingga akan muncul pembelaan diri seperti seolah-olah bahwa anda bukanlah seorang yang demikian. Metode latihan mengenal diri yang demikian akan didapatkan dalam latihan taekwondo, sebab kejujuran untuk berani mengakui kekurangan diri sendiri adalah kunci sukses untuk maju dan menjadi juara.

### **Menghadapi Stress**

*Stress* adalah keadaan yang tidak nyaman yang harus diatasi. Kenyataannya itu merupakan hal yang sangat manusiawi yang sering dihadapi oleh seseorang. Seorang atlet taekwondo yang akan melakukan pertarungan akan selalu mengalami *stress*, walaupun kadar *stressnya* berbeda-beda, tergantung dari tingkat keterlatihannya maupun pengalaman-pengalamannya. Tanda-tanda *stress* pada atlet bisa berbeda-beda, tetapi yang sering terjadi adalah seorang atlet yang *stress* akan sering ke belakang untuk buang air kecil. Keadaan demikian bisa dikatakan wajar, dan itu bisa diatasi dengan belajar untuk menghadapi kenyataan yang ada.

Menurut Waitz (1984: 6) otak manusia sangat fantastik, betapa kuatnya otak bila berkonsentrasi. Pertarungan membutuhkan keyakinan yang kuat juga konsentrasi yang baik. Kalau seorang petarung berfikir bahwa tidak akan mampu menghadapi lawan yang akan dihadapi maka keadaan itu akan melemahkan mental, dan itulah yang disebut kalah sebelum bertanding. Seorang taekwondoin akan selalu diberi suatu keyakinan-keyakinan bahwa untuk menjadi juara harus yakin dan berfikir positif, selain harus tetap latihan secara teknik dan fisik, karena dengan latihan akan membuat seorang taekwondoin menjadi yakin bahwa

mampu untuk bertarung dengan baik. Kalau sudah terbiasa dengan berfikir positif dan yakin terhadap diri sendiri maka dalam kehidupan sehari-hari pun akan semakin lebih percaya diri.

Mental merupakan hal yang sangat berperan dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya ketabahan mental maka manusia hanya akan menjadi seorang yang mudah menyerah oleh keadaan hidup. Bagaimana dengan anda, sudah kuatkah mental anda ? Taekwondo memberikan peluang kepada anda untuk hidup yang lebih bersemangat dengan latihan mental.

## **PENUTUP**

Sangat berlebihan kedengarannya jika orang akan mendapatkan segalanya untuk kehidupan sehari-hari saat belajar taekwondo. Taekwondo mencoba menawarkan banyak kemungkinan yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari, apalagi dalam kondisi masyarakat yang mengalami kesusahan. Kondisi fisik yang baik akan membuat orang lebih percaya diri dalam menghadapi segala beban yang dipikul, apakah itu dunia kerja maupun dunia pendidikan. Kondisi fisik yang demikian akan lebih lengkap dengan adanya kesiapan moral dan mental yang baik. Taekwondo merupakan salah satu alternatif yang sangat baik dalam mengembangkan kemampuan baik dari segi fisik maupun secara psikologis. Untuk itu tidak ada salahnya jika masyarakat mencoba untuk belajar olahraga beladiri yang diberi nama taekwondo.

## Daftar Pustaka

- Gallahue L. David. (1985). *Understanding Motor Development in Children*. New York: MacmillanPublishing Company.
- Grete Waitz, Sigmund Stromme, and Willi S. Roilo. (1984). *Mengatasi Ketegangan*. Bandung: Angkasa.
- <http://www.itacs.uow.edu.au/people/karenw/jfktkdbene.html>
- Jujun S. Suriasumantri. (1996). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Kim Jeong-Rok. (1986). *Taekwondo Textbook Vol II. Basic Technique and Palgwe Poomse*. Seoul: Seolim Publising CO.
- WTF. (1975). *Taekwondo Poomse*. Seoul: Shin Jin Gak Publishing Agency.