PENELITIAN AKSI TAEKWONDOIN BERPRESTASI INTERNASIONAL[1]

Oleh:
Wawan S. Suherman,
Mansur, Panggung Sutapa,
Agus Susworo DM., dan Devi Tirtawirya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap data tentang profil Taekwondoin berprestasi internasional dan berbagai factor yang mendukung pencapaian prestasi tersebut, serta mengetahui dampak sebagian program latihan bagi atlit berprestasi internasional yang diterapkan kepada atlit level di bawahnya.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan/aksi (*action* research). Penelitian dilakukan dengan menggunakan tiga siklus. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket, observasi, dan wawancara. Subjek penelitian adalah dua orang Taekwondoin asal DIY yang berprestasi internasional, dan mahasiswa peserta UKM Taekwondo UNY. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) untuk menjadi atlit berprestasi internasional diperlukan bakat, motivasi yang kuat, dukung keluarga, dan lingkungan, (2) sebagian program latihan yang diterapkan kepada atlit level di bawahnya menitikberatkan pada latihan power, (3) atlit yang dilatih dengan program tersebut belum mencapai prestasi yang sesuai dengan target.

Katakunci: Taekwondo, penelitian aksi, prestasi internasional

Pendahuluan

Peningkatan prestasi olahraga merupakan bagian penting dalam upaya mengangkat harkat bangsa dan negara di dunia internasional. Banyak negara menjadi terkenal di dunia melalui prestasi olahraga, baik secara perorangan maupun tim. Sebagai contoh, Liberia terkenal berkat seorang George Weah sebagai pesepakbola yang sukses di Eropa; Nigeria melalui Tim Nasional Sepakbola yang mampu merebut medali

---

[1] Ringkasan hasil penelitian "Penelitian Aksi Taekwondoin berprestasi Internasional", yang dibiayai oleh Kemenegpora 2007.

emas di Olimpiade; Ethiopia dan Kenya melalui beberapa pelari jarak jauh yang mampu memenangi beberapa event Atletik di tingkat internasional. Negara-negara miskin di benua Afrika tersebut menjadi terkenal karena memiliki atlet-atlet sepak bola dan atletik tingkat dunia.

Indonesia telah mengupayakan peningkatan prestasi olahraga melalui program “Indonesia Bangkit”. Program ini bertujuan untuk menjadikan Indonesia sebagai empat besar Asia pada tahun 2006. Negara-negara lain berusaha menyusun program unggulan dalam pembinaan olahraga untuk meraih prestasi internasional. Sebagai contoh, Thailand dengan program menerobos dua besar Asia atau Philipina dengan program “Gintong Allay”. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa untuk meretas prestasi tinggi diperlukan pembinaan olahraga berjenjang dan berkesinambungan. Prestasi tersebut pada gilirannya akan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di pentas internasional. Telah diketahui bersama bahwa Indonesia memiliki beberapa cabang olahraga yang prestasinya telah menembus standar internasional. Atlit Indonesia telah meraih beberapa medali di tingkat internasional. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki kemampuan untuk bersaing di kancah internasional.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, beberapa cabang olahraga telah mampu berprestasi di tingkat internasional, seperti bulutangkis, panahan, dan angkat besi yang dapat menyumbangkan medali di olimpiade. Prestasi tersebut tentunya belum menggambarkan kondisi Indonesia sebagai negara yang banyak memiliki potensi dan prestasi di bidang olahraga. Pencapaian prestasi olahraga memerlukan pelatihan dan pembinaan olahragawan secara ilmiah, efektif dan efisien. Pelatihan dan pembinaan perlu didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, agar prestasi olahraga lebih banyak diraih oleh cabang-cabang olahraga lainnya.

Sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 yang dimaksud olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan

secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga berupaya melakukan pembinaan olahraga secara berjenjang khusus di kalangan mahasiswa. Selanjutnya, Asdep IPTEK Olahraga berupaya untuk meningkatkan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam olahraga dengan melakukan berbagai penelitian bekerjasama dengan berbagai perguruan tinggi. Oleh karenanya, lembaga perguruan tinggi yang mengembangkan kajian di bidang olahraga berkewajiban berperan serta di dalamnya.

Taekwondo merupakan cabang olahraga yang potensial untuk dapat meraih prestasi internasional. Para taekwondoin telah menunjukkan prestasi yang cukup menggembirakan di tingkat internasional. Oleh karena itu, penelitian tentang Taekwondo perlu dilakukan, terutama menelusuri proses pencapaian prestasi internasional. Selanjutnya, hasilnya dapat dijadikan referensi bagi pembina, pemerhati, dan pelaku dalam pelaksanaan pelatihan dan pembinaan Taekwondo.

Sehubungan dengan hal itu, permasalahan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah: (1) bagaimana profil taekwondoin berprestasi internasional? (2) faktor-faktor apa yang mempengaruhi pencapaian prestasi internasional? (3) program latihan apa yang dipergunakan untuk dapat mencapai prestasi internasional? (4) bagaimana peningkatan prestasi taekwondoin yang menggunakan sebagian program latihan dari taekwondoin berprestasi internasional?

Metode Penelitian

Sesuai dengan karakteristik permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini menggunakan metode *Action Research*. Menurut Mikkelsen (1999: 333) dan Tuckman (1978: 353) penelitian tindakan merupakan penelitian yang berupaya menggali informasi apresiatif tentang sikap, nilai,

dan perilaku yang berhubungan dengan belajar dalam rangka peningkatan hasil belajar.

Oleh karena setting penelitian menggunakan olahraga, maka informasi yang digali dalam penelitian ini berkaitan dengan proses latihan dan prestasi olahraga yang diraih sebagai hasil latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Olahraga memiliki nomor yang sangat beragam, salah satu nomor yang dipilih untuk diteliti adalah taekwondo. Selain metode latihannya, juga diteliti taekwondoinnya. Taekwondoin yang diteliti dipersyaratkan memiliki prestasi internasional.

Penelitian dilakukan mulai dari bulan Juni tahun 2007 sampai dengan bulan Nopember 2007. Kegiatan penelitian berlangsung di DIY, sedangkan penerapan program latihan pada Taekwodoin peserta Unit Kegiatan Mahasiswa di UNY.

Sebagai sebuah penelitian aksi/tindakan (*action research)*, pelaksanaannya dilakukan tahap-tahapan atau siklus. Tiga siklus dipergunakan agar dapat menghasilkan perbaikan sesuai dengan yang diharapkan. Siklus pertama mengobservasi atlit berprestasi internasional, dan mengobservasi latihan pelatda PON DIY. Siklus kedua menerapkan pola latihan hasil amatan siklus pertama. Siklus ketiga memperbaiki pola latihan yang dilakukan pada siklus kedua dan mengikutsertakan atlit dalam kejuaraan mahasiswa nasional ”Piala Presiden”. Atlit yang menjadi subjek penelitian adalah peserta UKM Taekwondo UNY yang dipersiapkan untuk mengikuti Kejuaraan Mahasiswa Nasional “Piala Presiden”. Program latihan yang dipergunakan adalah cuplikan program latihan taekwondoin berprestasi internasional. Dengan demikian, pada akhirnya diharapkan akan terjadi peningkatan prestasi taekwondoin pada kejuaraan tersebut.

Hasil Penelitian

Seperti telah dikemukakan pada metode penelitian di atas, penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus. Hasil yang diperoleh dari penelitian tindakan ini disajikan sebagai berikut.

1. Hasil Siklus Pertama

a. Rahmi Kurnia

Rahmi Kurnia, lahir di Yogyakarta pada tanggal 25 Oktober 1970. Selama menjadi atlit, ia bertanding di kelas fin putri. Saat ini, dia telah berkeluarga dengan memiliki dua putri. Pekerjaan sebagai karyawan tetap di PT Komitrando yang beralamatkan di jalan Wonosari. Di samping itu, dia tetap menggeluti taekwondo, yaitu sebagai pelatih di klub Komitrando, MTC, serta pada tahun 2004 dia juga memegang tim PON DIY.

Rahmi kecil tumbuh sebagai perempuan yang tomboi, sehingga sebelum mengeluti beladiri taekwondo beliau sempat menyukai dengan sepak bola. Rahmi Kurnia mulai latihan taekwondo sejak usia 10 tahun, dengan berlatih di dojang (klub) Graha Dirgantara, yang letak tempat latihan tersebut di sebelah barat simpang empat Gondomanan. Bakat dan kemauan Rahmi Kurnia sudah nampak sejak kecil. Kegigihan Rahmi Kurnia mulai diuji sejak usia 12 tahun. Pada usia 12 tahun, dia pertama kali ikut pertandingan, walaupun hasilnya belum menggembirakan. Setelah usia 13 tahun, Rahmi mulai menunjukan kemampuannya menjuarai kejuaraan daerah, Sebagai dampaknya dia terpilih mewakili DIY dalam PON, dan dia mendapat medali kejuaraan walaupun belum juara pertama pada usia 14 tahun.

Setelah menjuarai beberapa kejuaraan di tingkat nasional, karier nasional Rahmi terus meningkat dan kemudian masuk pelatnas sampai tahun 1995. Sederet prestasi telah diraih, antara lain; Asia Championship di China Taipe tahun 1990, World Championship tahun 1991 di Athena rangking V, Sea Games tahun1991 di Philipina juara II, US Open Championship tahun 1992 di Colorado USA juara III, Europa Open tahun1992 di Belgia Juara I, Seatu (ASEAN) tahun 1992 di Philipina juaraIII, Olypiade tahun 1992 di Barcelona juara II, World Championship tahun 1993 New

York juara II, Sea Games tahun 1993 di Singapura juara I, dan Sea Games tahun 1995 Chiang Mai.

b. Huhu Martono

Huhu Martono lahir di Yogyakarta pada tanggal 3 Maret 1972. Selama ini, dia bertanding di kelas fly putra. Saat ini, dia telah berkeluarga, memiliki dua anak. Dia memiliki pekerjaan tetap di sebuah perusahaan swasta di Indoland Jalan Magelang Yogyakarta. Di samping itu dia tetap menggeluti taekwondo, yaitu sebagai pelatih di klub Satria Bangsa, Atmajaya Yogyakarta dan saat ini beliau menjadi pelatih pelatda PON Taekwondo DIY 2008.

Huhu mengikuti kejuaraan pertama kali pada umur 15 tahun dan hasilnya pun belum menggembirakan. Namun sejak itu Huhu mulai diperhitungkan di Yogyakarta, hal itu dibuktikan dia terpilih mewakili DIY di kejuaraan tingkat nasional. Adapun prestasi internasional yang pernah diraih adalah Sea Games 1995 di Chiang Mai juara II dan Vietnam Open 1995 di Vietnam juara II.

c. Kegiatan Pelatihan

Pemusatan latihan di daerah berbeda dengan pelaksanaan di nasional. Namun demikian, materinya relatif sama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Sarana dan prasarana latihan di setiap daerah tidak jauh berbeda. Dengan demikian, materi latihan, sarana dan prasarana latihan tidak berbeda secara mencolok antara pelatihan di daerah dan di pusat. Perbedaan yang mencolok hanya pada jumlah pelatih, sehingga ratio antara pelatih dan atlet sangat memadai. Lebih banyak pelatih berarti lebih memungkin semua aspek terlatihkan sesuai dengan keahlian masing-masing pelatih. Dengan demikian, kebutuhan pelatihan yang optimal akan terpenuhi, karena jumlah pelatih yang terlibat lebih banyak. Di samping itu, ratio antara pelatih dan atlet yang ideal, maka perhatian pelatih terhadap atlet lebih teliti, sehingga dapat terungkap kelebihan dan kekurangan dari masing-masing atlet.

Perbedaan yang lain berupa jumlah latihan, baik per minggu maupun tiap hari, sedangkan lama latihan tiap tatap muka sama. Dengan lama latihan yang sama tetapi jumlah latihan yang lebih banyak berarti latihan yang lebih banyak akan membuat atlet lebih terlatih daripada latihan dengan jumlah yang relatif sedikit.

Perbedaan yang nampak selanjutnya ada pada aspek pendamping. Pertama, cara evaluasi peningkatan hasil latihan, meskipun sama dilakukan oleh tim dokter dan tim ilmu keolahragaan, tetapi di tingkat daerah dilakukan pada waktu yang relatif lama dan belum rutin, sementara di tingkat nasional dilakukan secara periodik dan terencana serta rutin. Namun demikian, baik di tingkat daerah dan nasional sama-sama disediakan tim medis dan masseur. Kedua, pola makan selama mengikuti pelatihan, karena dikarantina maka pola makan di tingkat nasional dapat diatur dan diawasi. Hal ini berbeda dengan di tingkat daerah, di mana atlet hanya mendapat anjuran dan saran saja, tidak dengan pengawasan.

Pada akhirnya kegiatan pelatihan di tingkat daerah dan tingkat nasional dapat dikatakan sebagai kegiatan yang berkesinambungan. Di mana di tingkat nasional sebagai kelanjutan di tingkat daerah. Kelanjutan kegiatan pelatihan ini dapat sejalan apabila materi pelatihan sudah sama atau sejalan, sehingga tidak lagi merubah materi pelatihan pada kegiatan di tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian pelatihan di daerah dapat mendukung pelatihan di pusat, yang pada intinya hanya untuk mencapai prestasi atlet yang maksimal.

d. Tindakan Latihan Power

Selain menggali profil atlit berprestasi internasional, peneliti mengamati latihan yang dilakukan tim Pelatda DIY. Hasil amatan menunjukkan bahwa fokus utama latihan yaitu pada latihan kecepatan dan kekuatan tendangan sebagai serangan yang sangat dominan dalam olahraga taekwondo.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil wawancara dengan atlit taekwondo berprestasi internasional, maka ditetapkan program latihan power tungkai dengan menggunakan metode *plyometric*. Program latihan ini diterapkan pada tim Taekwondo UNY yang akan mengikuti Kejuaraan Mahasiswa Nasional Piala Presiden Tahun 2007 di Yogyakarta pada tanggal 9 – 11 Nopember 2007.

2. Hasil Siklus Kedua

a. Perlakuan Pertama

Latihan ini dilaksanakan pertama kali pada hari sabtu tanggal 15 September 2007, dengan materi 3 sesi latihan yang dipraktikkan selama 3 minggu, dalam satu minggu 3 kali tatap muka, sehingga satu sesi latihan dilakukan 3 kali pertemuan. Latihan dihadiri semua atlet yang tergabung dalam tim taekwondo UNY yang dipersiapkan dalam kejuaraan nasional taekwondo piala presiden 2007. Latihan dilaksanakan di lapangan rumput dan dimulai pukul 15.30-18.00. Pada kesempatan itu, pelatih menyampaikan materi dan sekaligus terjun langsung melatih. Latihan dilakukan di 2 tempat, yaitu di ruang latihan beladiri, dimana lantainya menggunakan matras dan lapangan rumput sekitan rektorat UNY.

Latihan tahap pertama ini dilakukan selama 3 minggu, dengan harapan setelah 3 minggu sudah ada peningkatan power tungkai. Sehingga setelah 3 minggu dapat ditingkatkan program latihannya. Namun dikarenakan dilakukan saat puasa maka latihan dilakukan mendekati buka puasa.

b. Perlakuan Kedua

Latihan pada perlakuan berikutnya, setelah 2 minggu jumlah set untuk satu jenis latihan ditingkatkan dari 3 set menjadi 4 set. Latihan ini dimulai hari Senin 24 September 2007. Pelatih memberikan materi awal, tentang program latihan yang mulai ditingkatkan setnya. Pelatih selalu menciptakan komunikasi dua arah agar tidak terjadi hal-hal di luar kendali pelatih.

Semua subjek penelitian hadir. Selanjutnya, pelatih memberikan penjelasan tentang program latihan yang akan dilakukan dan memimpin latihan. Pelatih memberikan kesempatan pada atlet untuk mengemukakan pendapat, saat itu pula muncul beberapa pertanyaan yang mendukung latihan, misalnya masalah gizi, waktu latihan yang benturan dengan kuliah. Hal lain yang menjadi permasalahan adalah bahwa atlet kurang memahami adaptasi otot yang mulai berkembang, yang ditandai dengan banyaknya keluhan bahwa tungkainya pegal.

Secara umum, pada tahap monitoring, power tungkai atlet belum mengalami peningkatan yang signifikan. Kesadaran atlit bahwa tahapan ini merupakan latihan yang penting untuk atlet taekwondo masih belum maksimal. Perasaan untuk menjadikan dirinya sebagai target untuk selalu dilampaui masih kurang.

Pada tahap evaluasi hasil tindakan dan refleksi, melalui wawancara tanpa pelatih mengungkap bahwa ternyata atlet tidak berani mematok tinggi akan prestasi yang dicapai. Walaupun para mahasiswa berharap dapat mencapai hasil yang maksimal. Dari ke lima atlet yang menjadi fokus penelitian ini tidak ada satu pun yang berani menarget medali emas. Alasan mereka bermacam-macam, ada yang memang masih cidera, sehingga ragu apakah bisa tampil maksimal, walaupun dalam latihan sudah berusaha semaksimal mungkin.

Kebanyakan atlet yang diteliti ini memang bukan atlet baru, sehingga peta kekuatan dari calon lawan sudah diketahui. Apalagi pada kejuaraan ini merupakan ajang uji coba bagi para atlet pelatda di masing-masing daerah dalam persiapan PON 2008 di Kalimantan timur. Tapi justru ini yang akan menjadi tantangan pelatih dan para talet, mampukah mengatasi calon lawan-lawannya.

Secara keseluruhan, atlet yang ikut latihan mengalami peningkatan, hal itu dibuktikan dengan semakin pendeknya waktu

melakukan tendangan dolyo chagi selama 10 kali. Selain itu para atlet juga mengalami kemajuan dalam melakukan lompatan dalam melkukan plyometrik. Hal itu dapat dilihat dengan waktu latihan yang semakin cepat selesai. Secara umum, suasana latihan belum begitu kondusif, sebab dilakukan dalam bulan puasa, dan kebetulan atlet semua puasa. Kondisi yang demikian membuat seorang pelatih tidak dapat memaksa latihan secara maksimal.

3. Hasil Siklus Ketiga

a. Perlakuan Pertama

Latihan pada siklus mikro yang ke tiga ini, atlet sudah diberi tahu bahwa program latihan akan ditingkatkan untuk 2 minggu ke depan. Peningkatan latihan difokuskan pada repetisi dari 4 menjadi 5. Latihan pada siklus ini dimulai hari Senin 21 Oktober 2007, tempat tetap tidak berubah. Latihan dimulai dengan pertanyaan atau pelatih membuka pertanyaan tentang permasalahan-permasalahan yang mungkin akan mengganggu jalanya latihan.

Pada tahap implementasi, latihan dimulai dengan pemanasan yang cukup, sebab beban latihan akan semakin tinggi. Atlet yang hadir tidak berkurang, masih tetap seperti pertama latihan. Karena latihan untuk sesi ini dimulai setelah lebara, maka atlet bisa diberikan penekanan-penekanan, walaupun sempat istirahat lama karena lebaran. Selama lebaran atlet diberikan program-progarm khusus untuk menjaga kondisi agar tidak terlalu menurun. Oleh karena itu pertanyaan pertama yang muncul dari pelatih adalah selama lebaran tetap mejalankan program apa tidak? Jawaban dari semua atlet bervariasi, yang intinya kurang bisa menjalankan secara optimal. Karena kondisi yang demikian maka program latihan untuk pertama kali setelah lebaran adalah sebagai adaptasi, agar tidak terjadi hal-hal yang merugikan, seperti cedera. Mulai dari sesi yang ke tiga ini latihan mulai ada yang diarahkan melalui pendekatan teknik dan taktik. Hal ini kami lakukan karena megingat evaluasi terakhir adalah hasil dari

kejuaraan. Tetapi walaupun pendekatan taktik tetapi gerakannya tetap yang berhubungan dengan eksplosiv power.

Pada tahap monitoring, suasana latihan semakin lebih baik, sebab kondisinya sudah tidak puasa. Pada siklus ini latihan dilakukan 6 kali dalam satu minggu kecuali hari jumat. Tetapi muncul kekawatirsn dari atlet, hal tiu karena jadwal pertandingan atau evaluasi terakhir tinggal 3 minggu. Kekawatiran mereka memang cukup beralasan, tetapi yang perlu diingat bahwa semua orang juga mengalami hal yang sama. Walaupun para atlet khawatir tetapi proses latihan tetap berjalan sebagai mana mestinya.

Hasil evaluasi secara pengamatan dan perhitungan denyut nadi menujukkan bahwa para atlet mengalami penurunan kondisi. Secara umum mereka perlu latihan lebih keras lagi untuk mengembalikan kondisi sebelumnya.Dari ke lima atlet yang ada hanya ada stu orang yang menunjukan kondisi fisik yang tidak terlalu menurun. Dengan demikian perlu perhatian dan penekanan yang lebih keras untuk mengejar waktu yang tinggal tiga minggu. Namun demikian memang harus dimaklumi, karena latihan ini ada waktu jeda yang cukup lama karena lebaran.

b. Perlakuan Kedua

Latihan dalam perlakuan ke dua dimulai Senin 25 Oktober 2007. Pada latihan ini repetisi dinaikan satu-satu semua, harapannya bahwa dalam perlakuan ini akan lebih bisa meningkatkan power otot tungkai dan kemampuan bertanding. Materi latihan pada perlakuan kedua ini sama dengan perlakuan pertama. Kalau melihat perlakuan yang pertama memang sudah pantas untuk ditingkatkan repetisinya. Penekanan akan lebih difokuskan pada latihan power yang menggunakan pendekatan teknik dan taktik.

Pada tahap implementasi, latihan yang dilakukan selama satu minggu yang merupakan perlakuan ke dua pada siklus ke dua

ini, para atlet lebih antusias. Hal itu terlihat dari semangat mereka dalam melakukan gerakan dan tingginya denyut nadi latihan setiap kali dicek selama 10 detik. Mengingat waktu yang semakin dekat dengan evaluasi akhir maka atlet semakin rajin dan disiplin datang. Dalam latihan, pelatih selalu memberikan semangat, dengan selaluberteriak-teriak sebagai ujud penekanan pada gerakan tertentu. Perlakuan pelatih yang demikian ternyata menambah semangat yang lebih baik bagi para atlet.

Pada tahap monitoring, suasana latihan sudah semakin membaik, hal ini dikarenakan adanya aturan dan semakin dekat dengan pertandingan, selain itu juga rasa tanggungjawab para atlet kejuaraan. Atlet tidak mudah mengeluh dalam menjalankan program.

Hasil latihan yang dilakukan memang belum mencapai penampilan yang diharapkan. Hal ini karena pendeknya waktu yang digunakan pada siklus ke dua. Secara umu latihan sudah lebih bersemangat, dimana semua materi latihan dapat diselesaikan dengan baik tanpa ada keluhan yang berarti.

c. Perlakuan Ketiga

Perlakuan ke tiga atau latihan yang ke tiga dimulai Senin 6 September 2007 sampai Rabu 8 September 2007. Materi latihan pada perlakuan ketiga ini semua diarahkan pada latihan power dengan pendekatan teknik dan takti. Maksud dan tujuannya agar atlet selain powernya bisa tetap terpelihara, juga lebih beradaptasi denga bentuk pertandingan yang sesungguhnya. Pada sesi latihan ini semua atlet mulai menampakan kemampuannya, walaupu tetap belum pada penampilan yang diharapkan. Tetapi semangat yang ditunjukan cukum baik. Di akhir latihan diberikan motivasi-motivasi untuk membakar semangat para atlet.

Atlet mengikuti latihan selama 35 kali latihan baik siklus pertama maupun siklus ke dua. Selanjutnya pelatih memberikan banyak komentar dan koreksi yang spesifik pada taktik dan tekni

dalam melakukan gerakan Atlet diharapkan memberikan umpan balik kepada komentar pelatih, sebab dengan begitu ada unsur pemahaman yang baik selama latihan. Dalam melakukan gerakan-gerakan atlet selalu sungguh-sungguh untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Suasana latihan sudah mulai seperti situasi pertandingannya. Hal ini terlihat ketika diberikan latihan tambahan dengan hugo practice, atau fight yang diatur oleh pelatih. Power juga mulai kelihatan dari suara tendangan yang mengenai sasaran. Waktu yang banyak kendala dalam pelaksanaan program latihan cukum membuat kerja keras. Tetapi tetap saja para atlet sudah memberikan hasil terbaiknya. Para atlet tetap kelihatan menunjukan semangat dalam menghadapi evaluasi terakhir atau pertandingan yang akan dihadapi.

d. Hasil Pertandingan

Pada Kejuaraan Mahasiswa Nasional Taekwondo Piala Presiden Tahun 2007, yang diselenggarakan oleh Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta bertempat di GOR Universitas Negeri Yogyakarta pada taggal 9 – 11 November 2007, Tim UKM Taekwondo UNY mengirimkan 9 atlet, terdiri dari 5 atlet putri pada kelas *fin, fly, bantam, feader* dan *heavy* serta 4 atlet putra pada kelas *fin, fly, bantam* dan *feader*.

Hari pertama, Tim UKM Taekwondo UNY mengikuti tiga kelas, yaitu *fly* putri, *bantam* putri dan *feader* putri. Hasil yang diperoleh berupa dua medali perunggu pada kelas *fly* putri, dan *feader* putri, sedangkan pada kelas *bantam* putri kalah di babak perempat final. Hari kedua, Tim UKM Taekwondo UNY mengikuti tiga kelas, yaitu *fin* putri, *fly* putra dan *feader* putra. Hasil yang diperoleh berupa satu medali perunggu pada kelas *fin* putri, sedangkan *fly dan feader* putra kalah di babak perempat final. Hari ketiga, Tim UKM Taekwondo UNY mengikuti tiga kelas, yaitu *fin*

putra, *bantam* putra dan *heavy* putri. Hasil yang diperoleh berupa satu medali perunggu pada kelas *heavy* putri. *Fin dan bantam* putra kalah di babak ketiga.

Pembahasan

Untuk menjadi taekwondoin berprestasi internasional diperlukan bakat, motivasi, dukungan keluarga, program latihan, pelatih dan sarana prasarana yang memadai. Selama proses latihan berlangsung pelatih dan atlet perlu didampingi oleh dokter, psikolog olahraga, ahli gizi, ahli ilmu keolahragaan. Dukungan bukti uraian di atas ditunjukkan oleh Rahmi dan Huhu. Frekuensi latihan untuk mencapai prestasi internasional sebanyak 6 hari dalam satu minggu, 3 kali sehari, selama 3 jam dalam kurun waktu 3 - 6 bulan. Untuk menghilangkan kebosanan selama pelatnas, waktu istirahat digunakan untuk aktifitas fisik ringan, seperti jogging atau melakukan olahraga lain yang menyenangkan.

Dalam taekwondo materi latihan terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental. Materi mental biasanya dibarengkan dengan tiga materi yang lain. Materi dilatihkan dengan urutan fisik, teknik dan taktik. Dari hasil wawancara diketemukan bahwa cabang taekwondo didominasi oleh kerja kaki, oleh karena itu program latihan pemeliharaan dan peningkatan power tungkai sangat diperlukan. Sehubungan dengan itu sebagian cuplikan yang diambil adalah power tungkai. Metode latihan yang banyak digunakan di pelatnas adalah plyometrik. Latihan plyometrik dipilih karena mampu meningkatkan power secara signifikan dan tidak terlalu banyak memerlukan peralatan serta mudah dilakukan.

Setelah tindakan diterapkan, tim UKM Taekwondo UNY diterjunkan ke Kejuaraan Mahasiswa Nasional. Hasil yang diperoleh adalah empat medali perunggu. Semua medali dipersembahkan oleh Taekwondoin putri. Target yang dicanangkan pada saat awal latihan adalah 2 perak dan 2 perunggu. Bila dibandingkan dengan target yang dicanangkan dan dengan perolehan medali pada Kejuaraan Nasional Mahasiswa di ITB pada bulan Maret tahun 2007 memperoleh 2 medali perak dan 1 medali

perunggu dari 8 atlet yang diikutkan, prestasi atlit yang diturunkan belum sesuai dengan target dan lebih rendah dari hasil yang diperoleh di ITB.

Perbandingan hasil ini menunjukkan bahwa Tim UKM Taekwondo UNY belum stabil prestasinya, prestasi yang diraih belum meningkat secara signifikan. Kondisi ini dapat terjadi karena hasil drawing yang tidak menguntungkan pihak UNY, karena sesama juara tahun lalu bertemu di babak awal. Lawan yang dihadapi saat kejuaraan berlangsung, relatif berbeda dengan lawan yang dihadapi pada kejuaraan sebelumnya.

Program latihan dianggap belum mampu membekali secara lengkap komponen yang dibutuhkan atlit untuk bertanding. Seperti diketahui bersama bahwa latihan dititikberatkan pada peningkatan power. Unsur lain yang dibutuhkan adalah kelincahan, koordinasi, dan daya tahan anaerobik. Selain unsur teknik dan taktik, serta mental bertanding juga diperlukan oleh atlit saat bertanding.

Memperhatikan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian program latihan bagi atlit berprestasi internasional yang diterapkan kepada atlit level di bawahnya belum tentu segera cocok dan dapat menghasilkan prestasi. Selain karena atlit adalah makhluk yang multidimensi, sehingga pencapaian prestasi dipengaruhi oleh banyak faktor. Juga, penerapan suatu program memerlukan adaptasi yang cukup lama, sehingga kesungguhan atlit dan pelatih, dan faktor waktu memegang peranan penting dalam proses peningkatan prestasi olahraga.

Kesimpulan dan Saran

Memperhatikan data yang dihasilkan dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, beberapa kesimpulan yang dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Untuk menjadi Taekwondoin berprestasi internasional, seseorang perlu memiliki bakat, motivasi yang tinggi, dukungan orang tua, latihan yang teratur, terencana, dan berkesinambungan, ditangani oleh pelatih yang mumpuni, dan didampingi oleh psikolog dan dokter yang memberikan layanan secara teratur.

2. Sebagian dosis latihan yang diterapkan kepada atlit berprestasi internasional dapat diberikan kepada atlit tingkatan di bawahnya dengan penyesuaian dan ditangani oleh pelatih yang mempunyai pengetahuan dan kemampuan memadai.
3. Atlit yang memperoleh sebagian dosis latihan atlit berprestasi internasional belum dapat berprestasi sesuai target yang ditetapkan karena faktor lawan yang dihadapi dan hasil *drawing* yang tidak menguntungkan.

Memperhatikan pembahasan dan kesimpulan yang sudah dikemukakan di atas, saran yang dapat disampaikan adalah

1. Profil dan program latihan atlit berprestasi internasional perlu didokumentasikan dengan baik agar menjadi referensi yang berharga bagi calon atlit dan warga bangsa Indonesia.
2. Penerapan program latihan kepada atlit level di bawahnya perlu dilakukan secara cermat dan hati-hati. Adaptasi perlu dilakukan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
3. Penelitian lebih mendalam perlu dilakukan untuk cabang yang lain dan penelitian tindakan lanjutan untuk cabang bersangkutan.

Daftar Pustaka

Bompa, T. O. (1994). *Theory And Methodology of Training*, Iowa; Kendall/Hunt Publishing Company.

Bompa, T. O. (1994). *Power Training For Sport: a plyometrics for maximum power development*. Iowa; Kendall/Hunt Publishing Company.

Chu, Donald. (1984). *The Jump*. Illinois: Human Kinetic Publisher.

http://www.kukkiwon.or.kr/eng/tkbook/tkhistory_2.asp?div=3

H. Suryana P., dan Dadang Krisdayadi, (2004). *Taekwondo Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan pertandingan*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.

Mikkelsen, Britha. (1999). *Metode Penelitian Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan: Sebuah Buku Pengantar bagi Para Praktisi.* Jakarta: YOI.

Park, Y. H. dan Seaburne, T. (1997). *TaekwondomTechniques and Tactics: Skills for sparing andself-defense*, Illinois: Human Kinetic Publisher.

Suryana (2004). *Taekwondo*. Bandung: Tarsito.

The World Taekwondo Federation. (2005). *Competitions Rules and Interpretations*, Kukkiwon: WTF

Tuckman, Bruce W. (1978). *Conducting Educational Research.* New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.