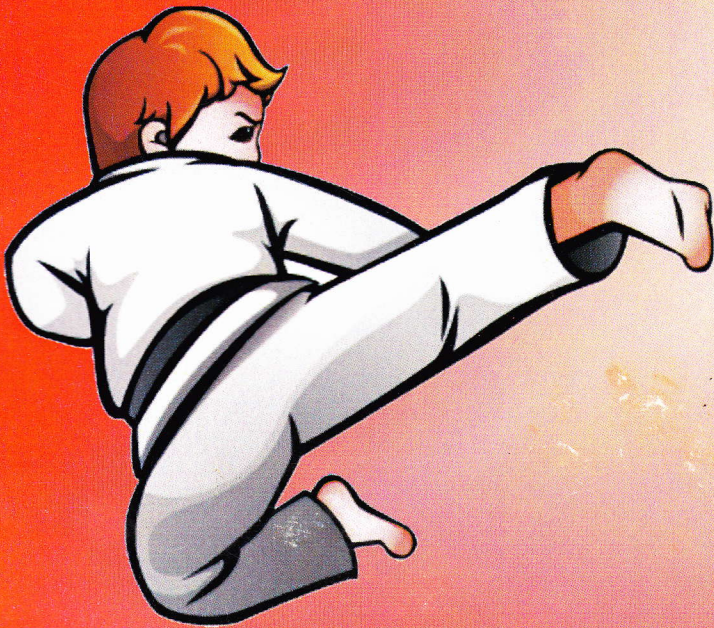


TAEKWONDO DAYATAHAN



Oleh:
Devi Tirtawirya, M.Or.

Diterbitkan Oleh:
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010

MODEL



Danik Fahrizal, S.Pd., Kor.



Asep Santosa



Setiyawan



Uswatuh Hasanah



Ahmad Afandi



Sunu Arif W



Oky Indra P



Angga Prio H

TAEKWONDO DAYATAHAN

Penulis : Devi Tirtawirya, M.Or.

Hak cipta dilindungi oleh Undang – Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak sebagian atau seluruh

Isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan 1 :

© 2010 Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Telp. (0274) 513092

Perpustakaan Nasional : Kalatog Dalam Terbitan (KDIT)

Devi Tirtawirya, M.Or.

Judul Buku: TAEKWONDO DAYATAHAN

2010

viii hlm romawi, 104 hlm isi : 14.5x20.5

ISBN: 978-602-8429-37-5

Sanksi Pelanggaran Pasal 44:

Undang - Undang Nomor 7 Tahun 1987 tentang

Perubahan Atas Undang – Undang Nomor 6 Tahun 1982

Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak Mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau member izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau dengan denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (Seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan; memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan / denda paling banyak Rp. 50.000.000,00

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Model	ii
Sambutan Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Pengertian Latihan	2
B. Tujuan dan sasaran Latihan.....	4
C. Prinsip-Prinsip Latihan	5
D. Komponen Latihan	14
E. Perubahan Akibat Latihan	23
BAB II. SISTEM ENERGI TAEKWONDO	29
A. Pengertian Sistem Energi.....	29
B. Sistem Energi Aerobik	30
C. Istem Energi An Aerobik	34
D. Kebutuhan Energi Taekwondoin Kyorugi (fight) ...	38
BAB III. GERAK TAEKWONDO KYORUGI (FIGHT)	42
A. Biomotor Taekwondo.....	42
B. Macam-macam Gerak Taekwondo Kyorugi	45

BAB IV LATIHAN KETAHANAN TAEKWONDO	54
A. Ketahanan	54
B. Latihan Ketahanan Umum	55
C. Latihan Ketahanan Khusus Taekwondo	69
D. Transisi	77
E. Macam-Macam Formasi Latihan Daya Tahan	79
 BAB V PEMROGRAMAN LATIHAN	
KETAHANAN TAEKWONDO.....	82
A. Pengertian Program Latihan Daya Tahan	82
B. Biodata Atlet	84
C. Langkah Penyusunan Program Latihan Daya Tahan.....	85
D. Contoh Program Makro Taekwondo	88
 BAB VI MACAM-MACAM TES DAYA TAHAN	
DAN INTENSITAS LATIHAN	90
 DAFTAR PUSTAKA	103

Daftar Pustaka

- Balke B (1963) *A simple field test for the assessment of physical fitness. Civil Aeromedical Research Institute Report*, 63-18. Oklahoma City: Federal Aviation Agency.
- Bompa. O Toder. (1990). *Theory and Methodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa. O Toder. (1994). *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*, Canada: Coaching Association of Canada.
- Brian Mackenzie (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan*, Yogyakarta, FIK UNY.
- Devi Tirtawirya, (2006). *Diktat Metode Melatih Fisik Taekwondo*, FIK UNY
- Frank Horwill, "Obsession for Running" *Colin Davies Printers / British Milers' Club*, 1994
- Hanson, P. (1984) *Pelatihan Latihan klinis*. In: **Sport Medicine** . Dalam: **Pengobatan Sport**. Ed: Strauss, R. Philadelphia, PA: WB Saunders Company. Ed: Strauss, R. Philadelphia, PA: WB Saunders Company. 13-40. 13-40.
- <http://home.att.net/~taekwondo.junkie/Strategy.html>
- <http://members.tripod.com/~aimvtaekwondo/handbook.html>
- <http://topendsports.com/fitness/heart-rate-range.htm>
- <http://tkdtutor.com/11Training/Warmup.htm>
- <http://wtf.org/site/rules/competition.htm>
- <http://www.itftaekwondo.com/sparring1.shtml>

- <http://www.smithtaekwondo.com/gyoroogi.htm>
http://www.tkdns.org.au/spar_tips.htm
<http://www.google.co.id/imglanding?q=taekwondo> circuit
kicking&imgurl
- Jossef Nossek. (1995). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.
- Kim Jeong-Rok. (1986). *Taekwondo Textbook Vol.II, Basic Techniques & Palgwe Poomse*. Korea: Seolim Publishing Co.
- Peter G.J.M. Janssen (1989). *Training - Lactate - PulseRate*. Polar Electro Oy.
- Sukadiyanto, (2003). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta FIK UNY.
- Thomson,P.J.L.(1993). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF.
- Yeon Hwan Park & Tom Seabourne. (1997). *Taekwondo Technoques & Tactics: Skills for Sparring and Self-Defense*, USA. By Human Kinetics Publishers, inc

BIODATA PENULIS

Devi Tirtawirya, lahir di Wonosari – Gunungkidul – Yogyakarta
Tanggal 29 Agustus 1974.

Pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Yogyakarta, Magister (S2) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS).



Menjadi tenaga edukatif / staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Keperawatan (PKL), Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sejak tahun 2003. Mata kuliah yang diampu: Keperawatan Taekwondo, Dasar-dasar Keperawatan, dan Metodologi Latihan Fisik.

Bidang Organisasi: Bidang Keperawatan Taekwondo Pengkab Sleman 2005-2009, Biro Cabang pengprof Taekwondo DIY 2005-2009, Binpres Pengprof Taekwondo DIY 2009-2013.

Pengalaman Pelatihan: Penataran pelatih taekwondo Nasional Dasar 2008, Penataran Pelatih Nasional Taekwondo Tingkat Madya 2009, International Course Strength and Conditioning Level I (ASCA) 2009, International Course Strength and Conditioning Level II (ASCA) 2009.

Pengalaman melatih: Tim DIY pada Kejuaraan Taekwondo LG CUP 2002 Jakarta, Pra PON DIY cabor Taekwondo 2003 Jakarta, PON DIY cabor Taekwondo 2004 Sumsel, POMNAS cabor Taekwondo 2005 Bandung, Pelatih Pendamping dalam Kejuaraan Nasional Taekwondo antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia, 18-21 September 2006 di Bandung, Pelatih TIM UNY dalam Invitasi Olahraga Taekwondo Antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia di Yogyakarta, 18-21 September 2006, Pelatih TIM UNY Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo President Cup XI di Yogyakarta 9-11 November 2007, Pelatih Tim Taekwondo Bangka Belitung dalam Menghadapi PON XVII di Kalimantan Timur 2008, Pelatih TIM UNY pada Kejuaraan Nasional Taekwondo antar PT, 4-6 Desember 2008 di Jakarta, Pelatih TIM DIY Pada Kejuaraan Taekwondo di AKMIL Magelang, 10-16 Agustus 2009, Pelatih TIM Taekwondo Sleman Pada Porprof DIY di AA YKPN 1 Oktober 2009, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) cabor Taekwondo, 7-17 Oktober 2009 Sumatera Selatan, Coach Team YSU to International Friendship Taekwondo Tournament, 28-29 November 2009, Pelatih Taekwondo DIY Pada Kejuaraan di Malang Jawa Timur 2010, Pelatih Pra PON Taekwondo DIY 2011 Riau. Pembina dan Pelatih Taekwondo UNY, Setyaki.

ISBN: 978-602-8429-37-5