

ABSTRAK

LATIHAN TAEKWONDO PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 4 LOLI

Sardianus Oskar Wedo^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Agustunus Jacob Nafie,³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. wedosardi@gmail.com

Latar belakang: Dalam penelitian ini adalah Latihan taekwondo di SMPN 4 Loli masi kurang optimal dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada dalam lingkungan latihan taekwondo dan latihan taekwondo di SMPN 4 loli masi cenderung monoton.maka dari itu latihan selalu di lakukan ber ulang ulang

Tujuan penelitian: Sehubungan dengan masalah yang akan dibahas, maka adapun tujuan penyusunan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan taekwondo di SMPN 4 loli.

Metode penelitian: Dalam penelitian ini motode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat pola latihan taekwondo, yakni pola latihan fisik, pola latihan teknik, pola latihan taktik dan pola latihan mental. Agar pola latihan taekwondo mencapai hasil latihan yang maksimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar setiap siswa dan mengembangkan kemampuan seorang siswa yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama, agar dapat meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi: latihan fisik, teknik dan taktik yang sudah di ajari oleh pelatih.

Simpulan: Mengembangkan kemampuan latihan siswa dan patut di pertahankan yaitu bagaimana kedisiplinan dalam mengikuti latihan taekwondo yaitu kedisiplinan waktu, mengikuti arahan pelati, dan benar-benar latihan dengan tulus dalam mengikuti latihan.

Kata kunci: *Latihan taekwondo kegiatan ekstrakurikuler*

ABSTRACT

OVERVIEW OF THE TRAINING PATTERNS OF EARLY ATHLETS IN INDONESIAN MARTIAL ARTS STUDENTS

Sardianus Oskar Wedo^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Agustinus Jacob Nafie³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. wedosardi@gmail.com

Background: in this study is that taekwondo training at SMPN 4 loli is still less than optimal with limited facilities and infrastructure in the taekwondo training environment and taekwondo training at SMPN 4 loli still tends to be monotonous.

Research objectives: In connection with the problems to be discussed, the purpose of this research is to find out the taekwondo practice at.

Research method: In this study the method used is qualitative descriptive data collection techniques include interview observation and documentation.

Results and discussion: The results showed that there were four patterns of taekwondo training, namely physical training patterns, technical training patterns, tactical training patterns and mental training patterns. In order for the taekwondo training pattern to achieve maximum training results, the program or form of training that is prepared should consider the basic abilities of each student and develop the abilities of a student that has been planned systematically and structured over a long period of time, in order to improve movement abilities both in terms of: physical, technical, tactical and mental that have been taught by the coach.

Conclusion: Developing students, training abilities and should be maintained, namely how to be disciplined in participating in taekwondo training, namely time discipline, following the instruction of the trainer, and actually practicing sincerely in following the exercise.

Keywords: Taekwondo extracurricular activities