

Judul : **Tae Kwon Do (Poomse Tae Geuk)**
Penulis : V. Yoyok Suryadi
Tebal hal. : 163 + xvi
Penerbit : PT. Gramedia Pustaka Utama
Tahun terbit : 2002
Peresensi : **Margono**
Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan
dan Rekreasi (PKR) FIK UNY

Pada bagian sampul belakang buku ini dicantumkan komentar beberapa tokoh yang sangat kompeten dalam beladiri Taekwondo. Salah satunya adalah Lam Ting, mantan atlet Taekwondo nasional yang menekuni dunia akting film dan sinetron, yang namanya semakin berkibar di masyarakat luas setelah menjadi pemandu acara pada program *mixed martial art* di salah satu stasiun TV swasta. Tanggapannya tentang buku ini, “Sangat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin mengetahui tentang seni beladiri Taekwondo, terutama mengetahui jurus-jurusnya”. Di samping itu juga tanggapan-tanggapan sangat positif dari Mr. Lee Jong Nam, penasehat teknik Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI), penyandang DAN VII Kuk Ki Won; Alex Harijanto, mantan pelatih nasional dan anggota Tim Olympic Games Barcelona 1992; Anton Kamadjaja, mantan Ketua Dewan Guru Taekwondo Indonesia; serta GBPH Prabukusumo, ketua Pengda Taekwondo Indonesia DIY.

Tambahan lagi adanya sambutan-sambutan pada bagian depan oleh Presiden Asean Taekwondo Federation (Kris Taenar Wiluan), Ketua

Umum PBTI (Letjen TNI Suharto), Pelindung Taekwondo Indonesia DIY (Sri Sultan Hamengku Buwana X); tentunya semakin menambah legitimasi, bahwa buku ini merupakan buku yang sangat layak untuk dibaca dan dipelajari.

Buku yang dilengkapi dengan gambar (foto sebagai ilustrasi) sebanyak 399 buah ini dikemas dalam empat bab, yaitu: pertama, sejarah Taekwondo; kedua, teknik dasar Taekwondo; ketiga, poomse tae geuk, yang merupakan bahasan utama dari buku ini; serta keempat, hal-hal yang berkaitan dengan filosofi seragam dan sabuk, etiket, klasifikasi poomse dan terminologi Taekwondo. Khusus gambar/ilustrasi tae geuk, dari tae geuk 1 sampai dengan 8, dilengkapi dengan skema gerakan kaki yang sangat membantu pemahaman pembaca pada gerakan yang dimaksud. Jumlah keseluruhan skema gerakan kaki ada 196 buah. Di samping itu ada skema tentang dasar-dasar teknik taekwondo, tubuh bagian depan yang menjadi sasaran serangan (*keup so*).

Diawali dengan bab pendahuluan yang memberikan arti taekwondo sebagai seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Jika ditinjau berdasarkan arti tiap kata seperti berikut; kata *tae* artinya kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kata *kwon* artinya tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta kata *do* artinya seni/cara mendisiplinkan diri. Menurut Jean Claude Corbeil dan Ariane Archambault dalam Visual Dictionary, taekwondo dapat dikelompokkan dalam *combat sport* atau olahraga beladiri.

Poomse Tae Geuk

Mengapa penulis buku ini memilih *poomse tae geuk*? Karena, *Poomse tae geuk* atau rangkaian jurus merupakan salah satu (dari tiga) pelajaran pokok bagi seseorang yang mempelajari taekwondo, dan menjadi materi wajib dalam ujian kenaikan tingkat sampai dengan sabuk hitam. Dua pelajaran lain yang dimaksud adalah *kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras, dan *kyoruki* atau pertarungan. *Poomse tae geuk* terdiri dari 8 *Jang*, dan tiap-tiap *jang* terdiri dari sejumlah *Poom* (antara 18 sampai 27 buah). Urutan warna sabuk, dimulai dari: kuning, kuning strip hijau, hijau, hijau strip biru, biru, biru strip merah, merah, merah strip hitam satu, merah strip hitam dua, hitam. Urut-urutan tingkatan latihan, dimulai dari yang paling rendah *Geup* 8 sampai dengan *Geup* 1, serta *Dan* 1 sampai dengan *Dan* 8.

Pada bab sejarah taekwondo, dimulai pembahasan dari masa kuno, diteruskan ke masa pertengahan, masa modern, waktu sekarang, serta sejarah singkat di Indonesia. Bab ini cukup singkat, tetapi memberikan gambaran bahwa perjalanan taekwondo dari negeri asalnya, Korea, sudah dimulai sebelum 2000 tahun yang lalu, dengan berbagai nama dan aliran beladiri yang akhirnya baru dapat disatukan menjadi taekwondo sejak tahun 1954, setelah mengalami berbagai modifikasi dan penyempurnaan dalam kurun waktu yang cukup panjang. Di Korea pada masa kuno, ada beladiri yang dianggap sebagai cikal bakal beladiri taekwondo yang disebut *subak*, *taekkyon*, *takkyon*. Pada masa pertengahan, saat dinasti Koryo berkuasa, abad X- XIV, perkembangan jenis beladiri ini mengalami surut karena mulai dikenal mesiu dan penggunaan senjata api. Tahun 1961 namanya berubah menjadi *Taesodo*, tetapi beberapa tahun kemudian kembali ke nama semula, dan tahun 1965 berdiri organisasi nasional dengan nama Korea Taekwondo Association (KTA). Pada tahun 1973 berdiri The World Taekwondo Federation (WTF), dan tahun 1998

dengan salah satu tujuan untuk mengembangkan cabang ini lebih mendunia didirikanlah Taekwondo Academy. Di Indonesia beladiri asal Korea ini mulai dikenal dan berkembang tahun 1970-an, ditandai dengan berdirinya dua organisasi yang sama-sama mengklaim sebagai organisasi taekwondo nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI). Barulah pada tahun 1981 'perseteruan' (dalam tanda petik) tersebut dapat diselesaikan dengan disatukannya dua organisasi taekwondo tersebut menjadi satu wadah yakni Taekwondo Indonesia (TI) yang secara organisasi berada di bawah WTF.

Bab dasar-dasar taekwondo, membahas lima komponen dasar, yaitu: bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (*seogi*), teknik bertahan/menangkis (*makki*), serta teknik serangan (*kongkyok kisul*). Keup so, dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: bagian atas/kepala (*eolgol*), bagian tengah (*momtong*), dan bagian bawah tubuh (*arae*).

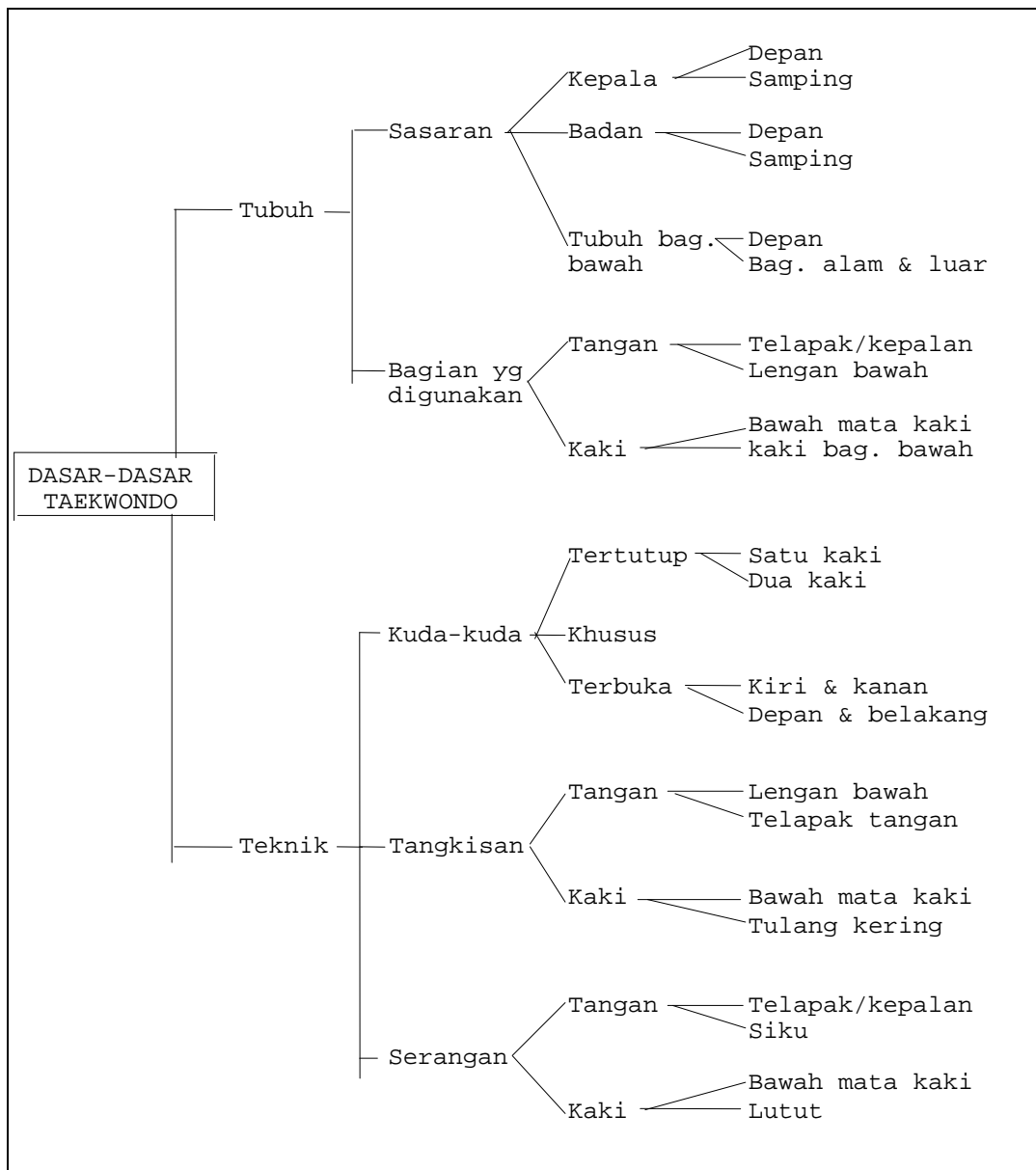
Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan, yaitu: kepala, tangan, lengan, siku tangan, kaki bagian atas termasuk lutut, dan kaki bagian bawah. Sikap kuda-kuda atau seogi, dibagi tiga yaitu: sikap kuda-kuda terbuka, tertutup, dan sikap kuda-kuda khusus. Teknik serangan terdiri dari: pukulan (*jierugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chierugi*), dan tendangan (*chagi*). Ada berbagai macam pukulan/jierugi dalam poomse tae geuk, yaitu: pukulan lurus ke depan, lurus ke samping, ke arah rahang sambil menarik, pukulan ganda mengait ke atas.

Sedangkan macam tangkisan/makki, yaitu: ke bawah, ke atas, ke tengah dari luar ke dalam, ke tengah dari dalam ke luar, ke tengah dengan pisau tangan, ke tengah dari

luar dengan bantalan telapak tangan, menggunting, melintir dengan satu pisau tangan, tangkisan ganda ke luar, silang ke arah bawah, ganda memotong arah bawah dan ke luar.

Sabetan/chigi ada beberapa macam, yaitu: tunggal dengan pisau tangan, dari luar ke dalam, dari atas ke bawah dengan bantalan kepalan bagian ruas kelingking, depan menggunakan bonggol atas kepalan dengan sasaran atas, memutar dengan siku, siku tangan dengan sasaran terpegang, menggunakan lutut, dari dalam ke luar dengan menggunakan bonggol atas kepalan. Macam tusukan/hireugi, yaitu: dengan telapak tangan tegak, dengan dua ujung jari ke arah mata. Sepuluh macam Tendangan/chagi, yaitu: tendangan depan, serong/memutar, samping, belakang, menurun/mencangkul, *twio yeop chagi*, *dwi huryeo chagi*, *dubal dangsang chagi*, *twio ap chagi*, dan *twio dwi chagi*.

Berikut disajikan skema secara menyeluruh dasar-dasar teknik taekwondo, seperti yang terdapat pada halaman 10. Skema ini merupakan ringkasan dari teknik taekwondo yang sangat banyak jumlahnya, dan apabila pembaca akan mempelajari secara lebih sungguh-sungguh, maka skema ini dapat dilengkapi sendiri dengan cara menambahkan istilah-istilah aslinya. Istilah aslinya dapat dicari pada penjelasan di bagian depan atau bagian belakang skema ini.



Skema Dasar-dasar Teknik Taekwondo.

Bagian Inti

Bab 3, poomse tae geuk, merupakan bagian inti dari buku ini yang menyita 108 halaman dari 163 halaman keseluruhan. Artinya bab ini menyita lebih dari 66% seluruh isi buku. Poomse tae geuk yang artinya rangkaian gerakan dasar dalam taekwondo, terdiri dari delapan poomse yang berdasarkan filosofi timur mewakili karakter manusia serta unsur-unsur yang ada di alam semesta.

Tae geuk 1 sampai 8, secara berturutan menerapkan prinsip: *keon, tae, ri, jin, seon, gam, gan*, serta *gon*. Dalam Tae geuk mengikuti hukum alam, yaitu *Um-Yang*, mirip dengan konsep hukum keseimbangan yang berkembang di Cina, *Ying-Yang*. Konsep yang berdasar pada *balancing* alam semacam ini juga berkembang dengan baik di sebagian bangsa-bangsa Timur, khususnya yang telah memiliki budaya cukup maju.

Ada tujuh pedoman yang sangat penting untuk diperhatikan dalam mempelajari poomse, satu yang paling akhir adalah pelajari dulu satu poomse dengan baik baru melangkah untuk mempelajari yang berikutnya. Mengapa demikian? Karena kekurangsempurnaan melakukan poomse awal sangat mempengaruhi penguasaan kemampuan poomse selanjutnya. Enam pedoman yang lain adalah: (1) gerakan dimulai dan berakhir pada titik atau posisi yang sama, (2) kontrol ditujukan pada penyaluran dan pengerahan tenaga secara benar, (3) perhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan, (4) setiap langkah harus dilakukan dengan konstan, (5) pelajari dengan benar pengaturan napas dan teriakan, serta (6) lakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin.

Mulai dari 1 *Jang* sampai dengan 8 *Jang*, masing-masing terdiri dari banyak *poom* yang jumlahnya bervariasi antara 18 sampai 27 *poom*. Secara rinci masing-masing *tae geuk jang* adalah sebagai berikut: *Tae geuk 1 Jang* terdiri dari 18 *poom*, *Tae geuk 2 Jang* ada 18 *poom*, *Tae geuk 3 Jang* ada 20 *poom*, *Tae geuk 4 Jang* ada 20 *poom*, *Tae geuk 5 Jang* ada 20 *poom*, *Tae geuk 6 Jang* ada 19 *poom*, *Tae geuk 7 Jang* ada 25 *poom*, serta *Tae geuk 8 Jang* ada 27 *poom*.

Satu hal yang pantas dipuji yang merupakan upaya penulis buku, pada penyajian bab ini adalah semua gerakan disertai gambar/foto, yang ditampilkan secara “apik”, baik tampak depan, belakang maupun samping sesuai dengan ke-butuhan/penekanan yang diperlukan. Variasi itu juga dalam hal foto atlet yang memeragakan gerakan, yang dilakukan oleh tujuh taekwondo-in yang namanya tidak asing lagi di kancah pertaekwondoan nasional, termasuk penulis buku sendiri, V Yoyok Suryadi, juga ditampilkannya seorang taekwondoin putri Angelique Rosemary. Masih ada “plus”nya lagi, semua *poom* (yang berjumlah 167 buah) disertai diagram gerakan kaki, yang disuguhkan secara komunikatif. Bentuk sajian semacam ini sungguh dapat lebih membantu pemahaman para pembaca, bahkan bagi seorang pembaca yang baru mulai belajar taekwondo sekali pun.

Buku ini diakhiri dengan bab berisi filosofi, etiket, klasifikasi *poomse* dan terminologi taekwondo. Seragam latihan (*do bok*) dan sabuk (*ti*), merupakan model dari pakaian tradisional Korea yang dinamakan *han dobok*, yang melambangkan tiga unsur alam semesta, yaitu langit, bumi dan manusia. Sedangkan warna sabuk secara berurutan beserta maknanya adalah sebagai berikut: warna putih \Rightarrow kesucian melambangkan awal; warna kuning-bumi melambangkan dasar; warna hijau \Rightarrow pepohonan, mulai

ditumbuhkembangkan; warna biru ⇨ langit, mulai mengerti; warna merah ⇨ matahari menjadi pedoman; sedangkan warna hitam ⇨ akhir melambangkan kedalaman/kematangan.

Etiket taekwondo hendaknya dilaksanakan dalam keseharian, yaitu: pemberian salam/hormat, guru dan murid selama latihan, tingkah laku di luar latihan, tingkah laku instruktur. Semuanya dijelaskan secara rinci, dan mudah untuk dipahami, tinggal kemauan para taekwondoin untuk mengaplikasikan. Pada bagian paling akhir, terminologi taekwondo, dipilah-pilah dalam terminologi umum, hitungan, instruksi, ucapan, pukulan, bagian tubuh, sikap kuda-kuda, sabetan, tangkisan dan tendangan; semua berjumlah lebih dari 120 kata yang lazim digunakan.

Penulis buku yang kelahiran Sukabumi 39 tahun lalu ini, sekarang berdomisili di Jogjakarta, pada saat buku ditulis sudah mencapai tingkatan DAN V Internasional, pemegang lisensi International Instructor dari Kuk Ki Won yang merupakan markas besar The World Teakwondo Federation (WTF) di Korea. Kesehariannya senantiasa bergelut dengan Taekwondo, karena membina dan mengembangkan Jogjakarta Taekwondo Centre, juga sebagai dosen luar biasa di FIK UNY jurusan Kepelatihan Olahraga (konsentrasi Taekwondo). Itu semua merupakan buah dari ketekunannya yang sejak 1980 sudah mempelajari beladiri asal negeri Ginseng ini, yang pada masa awal perkembangannya (diyakini telah berusia lebih dari 2000 tahun) dikenal dengan sebutan *subak, taekkyon, takkyon*.

Sekedar Masukan

Pada penerbitan berikutnya, buku ini kiranya perlu dilengkapi dengan satu bab tentang latihan *conditioning* khusus untuk taekwondo. Hal ini mengingat, pembaca yang sekaligus juga sebagai pelaku/taekwondoin (apalagi yang berusia remaja sampai dewasa dan ingin mengembangkan kemampuannya), tentunya sangat memerlukan. Misalnya bagaimana caranya mempunyai tendangan dan pukulan yang kuat-bertenaga, tetapi tetap memiliki *speed* dan *flexibility*. Mengapa tambahan bab ini sangat perlu, karena tidak jarang terjadi seseorang yang mengembangkan salah satu unsur kemampuan fisiknya (yang dilakukan dengan cara yang kurang tepat atau bahkan salah), mengakibatkan berkurangnya kemampuan fisik yang lain, yang sebelumnya telah dimiliki. Apabila yang demikian sampai terjadi, tentunya merupakan suatu ‘musibah’. Dan, benar-benar merupakan suatu musibah (tanpa tanda petik), apabila saat latihan justru mengalami cedera yang disebabkan kurang mengetahui apa dan bagaimana mempersiapkan fisik sebagaimana mestinya. Cedera dapat dianggap merupakan sebuah ‘kiamat’ (walaupun kiamat kecil) bagi seorang taekwondoin yang ingin mengembangkan karirnya.

Ada suatu hal kecil, tetapi bagi pembaca yang cermat menjadi cukup mengganggu, yaitu penulisan kata taekwondo. Kata yang satu ini, yang merupakan kata kunci dari keseluruhan isi buku ini, ditulis berbeda secara bergantian dalam teks, yang pertama yaitu “tae kwon do” (secara terpisah menjadi tiga kata/suku kata), sedangkan cara penulisan yang kedua “taekwondo” (terpadu dalam satu kata). Kiranya diperlukan konsistensi untuk menggunakan satu cara penulisan yang baku dan telah disepakati penggunaannya (olah para praktisi khususnya), secara nasional.

Satu lagi yang perlu dicermati, semua gambar/foto di bagian depan (halaman 12-36) dilengkapi dengan garis dan tanda panah yang menunjukkan arah/jalannya suatu

gerakan; tetapi di bagian belakang mulai dari Tae Geuk 1 Jang sampai dengan Tae Geuk 8 Jang (halaman 47-146) sebagian besar garis dan tanda panah itu tidak ada. Walaupun semua gambar sudah disertai keterangan dan bahkan banyak yang juga dilengkapi dengan catatan (tambahan), tetapi adanya pelengkap garis dan tanda panah yang menjelaskan gerakan kiranya tetap diperlukan karena akan semakin mendukung pemahaman pembaca terhadap gambar yang dimaksud. Kiranya buku ini pun mendukung teori bahwa gambar/ilustrasi yang baik dan komunikatif lebih berarti daripada seribu kata.

Melengkapi bagian lampiran, kiranya dapat dipertimbangkan untuk menambahkan tentang struktur organisasi taekwondo (baik tingkat nasional maupun internasional), yang disajikan dalam sebuah skema/bagan rasanya sudah lebih dari memadai, serta hal-hal yang sifatnya umum berkaitan dengan peraturan pertandingan. Keduanya tentunya harus yang terbaru, tetapi cukup disajikan dengan singkat saja, sekedar memberikan gambaran yang benar kepada para pembaca.

Menutup kajian ini, berbagai upaya baik yang telah dilakukan penulis dengan memadai tersebut, kiranya dapat diusahakan lebih baik lagi di masa mendatang. Dan harapan penulis seperti yang tertuang pada kata pengantar, agar buku Taekwondo: poomse tae geuk, dapat memberikan setitik sumbangan bagi kejayaan negara dan bangsa Indonesia yang tercinta melalui kemajuan dan prestasi olahraga beladiri taekwondo; yang merupakan bentuk kerendahan hati penulis (karena harapannya tidak berlebihan, hanya 'setitik' saja) yang sudah mencapai tingkatan DAN V ini, mudah-mudahan dapat tercapai.

Jatimas - Sleman, Jul i 2003

