

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Definisi Taekwondo

Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* yang berarti kaki, *kwon* yang berarti tangan, serta *do* yang berarti seni. Suryadi (2003: xv) mengartikan Taekwondo secara sederhana sebagai berikut: “Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”.

Sebutan Taekwondo sendiri mempunyai sejarah yang sangat panjang. Dalam bukunya, Suryadi (2003: 1) menyebutkan: “Sebutan Taekwondo sendiri baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea.”

B. Konsep Taekwondo

Pola gerakan Taekwondo sangat indah dan sistematis. Selain itu Taekwondo tidak sekedar mengajarkan kemampuan bertarung, tapi juga mengajarkan cara untuk mendisiplinkan diri. Seperti yang disebutkan oleh Suryadi (2003: xv):

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.