

MOTOR LEARNING DALAM PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR KYORUGI

Reza Irwansyah & Emerald Margareth Dien

Diklat Pelatih Dasar Nasional



PERTANYAAN PEMBUKA

Apakah atlet yang mampu melakukan teknik dengan baik saat latihan pasti mampu melakukannya saat bertanding?

Belum tentu.

Saat latihan

- Target diam
- Gerakan sudah ditentukan
- Ada aba-aba pelatih

Saat pertandingan

- Lawan bergerak
- jarak berubah
- Waktu terbatas
- Atlet harus mengambil keputusan

MASALAH YANG SERING TERJADI

Banyak atlet mampu melakukan teknik dan kombinasi dengan baik saat drill.

Tetapi ketika masuk pertandingan:

! Terlambat menendang

! Salah memilih teknik

! Tidak membaca gerakan lawan

! Kehilangan jarak

! Ragu-ragu

! Teknik yang sudah dilatih tidak keluar

Mengapa? Karena latihan teknik belum tentu sama dengan belajar skill bertanding.

APA ITU MOTOR LEARNING?

Motor learning adalah proses bagaimana seseorang memperoleh dan mengembangkan kemampuan melakukan gerakan melalui practice dan experience.

Tujuannya bukan sekadar bisa melakukan gerakan, tetapi kemampuan tersebut harus:

Semakin baik

Konsisten

Dapat digunakan pada situasi yang berbeda

MOTOR LEARNING BUKAN HANYA “BISA MELAKUKAN”

Atlet melakukan dollyo chagi 20 kali dengan benar.

Apakah berarti skill sudah dikuasai?

Belum tentu.

Kita juga perlu melihat apakah atlet mampu:

- ✓ Menyesuaikan jarak
- ✓ Menyesuaikan target
- ✓ Bergerak sambil melakukan teknik
- ✓ Merespons lawan
- ✓ Menentukan kapan teknik digunakan

MOTOR DEVELOPMENT VS MOTOR LEARNING

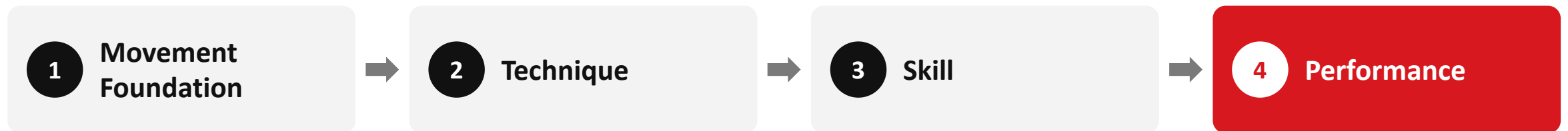
MOTOR DEVELOPMENT

Membahas perkembangan kemampuan gerak sepanjang proses peningkatan dan experience.

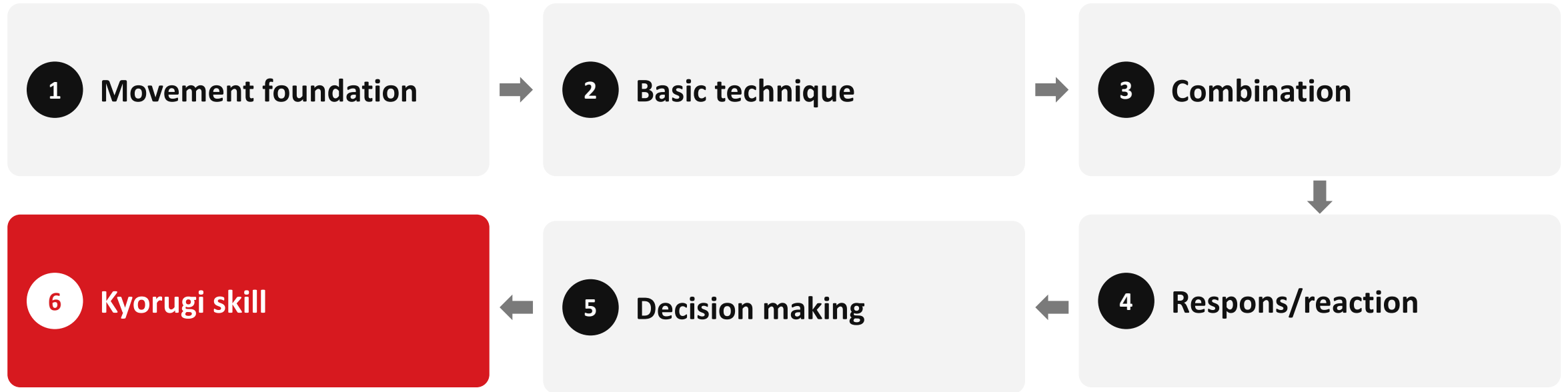
MOTOR LEARNING

Lebih fokus pada bagaimana kemampuan gerak diperoleh dan dikembangkan melalui practice dan experience.

Dalam kepelatihan keduanya saling berhubungan:

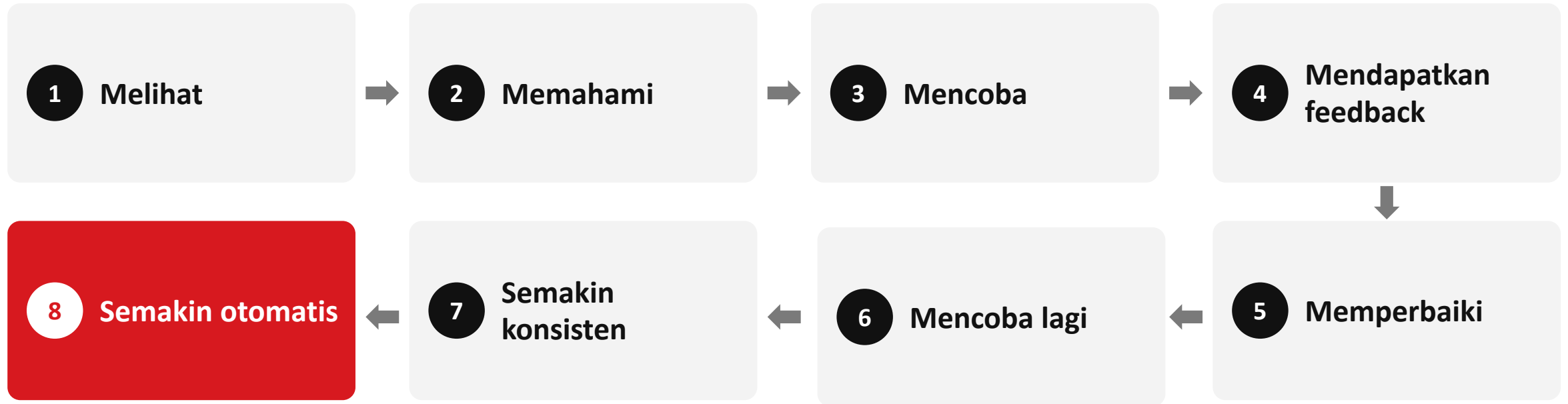


DARI GERAK DASAR MENUJU KETERAMPILAN KYORUGI



SEMAKIN TINGGI LEVEL ATLET, SEMAKIN BESAR TUNTUTAN UNTUK BERADAPTASI DENGAN SITUASI.

BAGAIMANA ATLET BELAJAR GERAK?



COACH PERLU MEMAHAMI BAHWA SKILL MEMBUTUHKAN WAKTU, PRACTICE, DAN EXPERIENCE.

TIGA HAL PENTING DALAM BELAJAR GERAK

• Practice

Atlet mendapatkan kesempatan melakukan gerakan.

• Experience

Atlet menghadapi berbagai kondisi.

• Feedback

Atlet mendapatkan informasi tentang apa yang sudah baik dan apa yang perlu diperbaiki.

KETIGANYA HARUS DIKELOLA, BUKAN SEKADAR DIBERIKAN SEBANYAK-BANYAKNYA.

PERFORMANCE VS LEARNING

Performance

Apa yang terlihat saat ini.

Learning

Perubahan kemampuan yang relatif tetap dan dapat dilakukan kembali.

Contoh: hari ini dollyo chagi bagus ≠ otomatis skill sudah dipelajari.

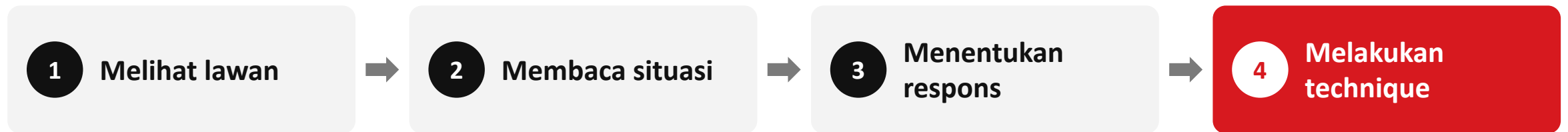
Learning lebih terlihat ketika atlet tetap mampu melakukan dan menggunakan technique pada waktu dan kondisi yang berbeda.

Contoh sederhana

Coach: “Tendang Dollyo Chagi!”

Atlet melakukan dollyo chagi dengan baik. **Performance: bagus.**
Tetapi ketika tidak ada aba-aba, atlet tidak tahu kapan harus menendang.

Skill yang lebih matang terlihat ketika atlet mampu:



Tahap 1 — Kognitif

Tahap 1 · Kognitif

Tahap 2 · Asosiatif

Tahap 3 · Otomatisasi

Yang dipikirkan atlet

- “Posisi kaki bagaimana?”
- “Pinggul saya bagaimana?”
- “Kapan saya menarik kaki?”

Ciri

- Gerakan masih kaku
- Banyak kesalahan
- Membutuhkan demonstration
- Membutuhkan instruksi sederhana

Tugas coach

Membuat gerakan mudah dipahami dan memberi kesempatan practice.

Tahap 2 — Asosiatif

Tahap 1 · Kognitif

Tahap 2 · Asosiatif

Tahap 3 · Otomatisasi

Kondisi atlet

Atlet mulai memahami pola gerakan.

Ciri

- Kesalahan berkurang
- Gerakan lebih lancar
- Koordinasi meningkat
- Mulai mampu melakukan tanpa banyak bantuan

Tugas coach

- Kurangi instruksi yang tidak perlu
- Tambah variasi
- Mulai berikan situasi yang berbeda

Tahap 3 — Otomatisasi

Tahap 1 · Kognitif

Tahap 2 · Asosiatif

Tahap 3 · Otomatis

Kondisi atlet

Atlet tidak perlu memikirkan setiap bagian technique.

Perhatian dapat diarahkan kepada

- Lawan
- Distance
- Timing
- Target
- Strategy

Dalam kyorugi

Otomatisasi membantu atlet menggunakan perhatian untuk membaca dan merespons lawan.

ENAM TAHAP PEMBELAJARAN TEKNIK

1

KENAL

Mengenal gerakan

2

BISA

Mampu melakukan

3

KONSISTEN

Mampu melakukan berulang dengan kualitas baik

4

MENYESUAIKAN

Mampu beradaptasi dengan situasi

5

MEMILIH

Mampu menentukan technique yang sesuai

6

MENGGUNAKAN

Mampu menggunakan dalam kyorugi

CONTOH: DOLLYO CHAGI

1 Kenal	Memahami pola gerak
2 Bisa	Melakukan dengan benar
3 Konsisten	Kualitas relatif stabil
4 Menyesuaikan	Distance dan target berubah
5 Memilih	Tahu kapan digunakan
6 Menggunakan	Mampu digunakan dalam pertandingan

KYORUGI BUKAN HANYA GERAKAN



CONTOH SITUASI

Lawan bergerak maju.

Atlet melihat jarak semakin dekat.

Atlet harus memilih respons yang sesuai, misalnya:

Cut kick

Counter

Step back

Clinch

Teknik lain sesuai kebutuhan situasi

Jadi atlet membutuhkan:

Technique

+

Perception

+

Decision making

TEKNIK YANG BAGUS BELUM TENTU EFEKTIF

Dollyo chagi atlet sangat cepat. **Tetapi:**

- × Terlalu jauh
- × Terlalu dekat
- × Timing salah
- × Tidak membaca lawan
- × Mudah dibaca

Maka teknik belum tentu efektif.

Teknik yang baik harus ditempatkan pada situasi yang tepat.

LATIHAN TIDAK HARUS SELALU SAMA

“Ulangi gerakan 20 kali” dapat berguna untuk tahap awal.

Tetapi jika selalu:

Target sama

+

Distance sama

+

Posisi sama

+

Gerakan sama

→ atlet bisa terbiasa pada satu kondisi saja.

Pertandingan tidak memberikan kondisi yang selalu sama.

Blocked practice

Blocked practice = pola latihan yang relatif sama dan berulang.

Contoh

Dollyo chagi × 20

Dollyo chagi × 20

Dollyo chagi × 20

Bermanfaat untuk

- Mengenalkan gerakan
- Membangun koordinasi awal
- Memberi rasa percaya diri

Jangan berhenti di sini tapi tingkatkan secara bertahap.

VARIABLE PRACTICE

Mulai memberikan variasi:

Distance berbeda

Target berbeda

Arah berbeda

Posisi berbeda

Kecepatan berbeda

Contoh: dollyo chagi dari distance

Dekat



Sedang



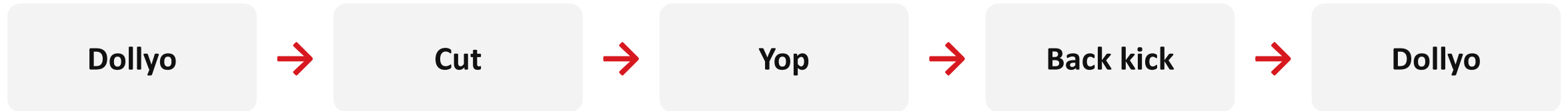
Jauh

Tujuan: atlet belajar menyesuaikan gerakan.

RANDOM PRACTICE

Teknik dan situasi tidak selalu diberikan dalam urutan yang sama.

Contoh stimulus

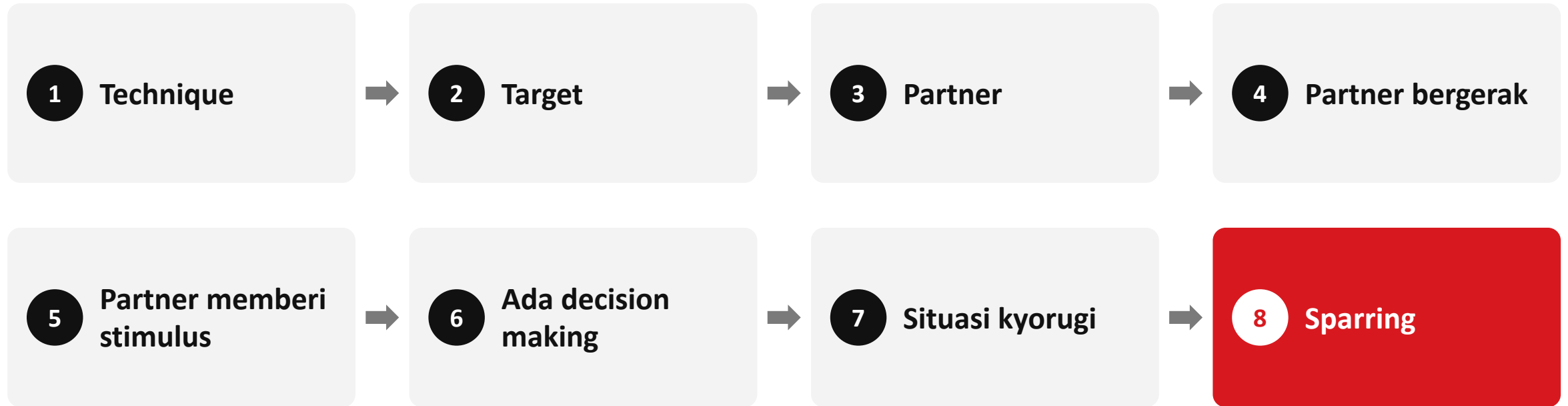


Atlet harus melihat stimulus dan merespons.

Tujuan: mengembangkan kemampuan



Latihan yang menyerupai pertandingan



Semakin tinggi level atlet, semakin besar tuntutan latihan yang mendekati kondisi pertandingan.

APA ITU FEEDBACK?

Feedback adalah informasi yang membantu atlet memahami apa yang terjadi pada gerakannya atau hasil gerakannya.

Contoh

“Tendangan belum mengenai target.”

“Kaki tumpuan terlalu terbuka.”

Feedback membantu atlet mengetahui apa yang perlu dipertahankan dan apa yang perlu diperbaiki.

DUA JENIS FEEDBACK SEDERHANA

Hasil

Informasi tentang hasil gerakan.

Contoh: “Tendangan tidak mengenai target.”

Gerakan

Informasi tentang bagaimana gerakan dilakukan.

Contoh: “Pinggul belum cukup berputar.”

Coach perlu memilih jenis feedback sesuai kebutuhan atlet.

JANGAN TERLALU BANYAK KOREKSI

Contoh: Ada Lima kesalahan



Pilih satu error yang paling penting

Jika ada lima kesalahan, jangan selalu dikoreksi semuanya sekaligus.

Contoh

“Fokus dulu pada kaki tumpuan.”

Setelah memperbaiki, baru lanjut ke aspek berikutnya.

Prinsip: satu coaching cue yang jelas sering lebih mudah dipahami daripada banyak instruksi sekaligus.

BIARKAN ATLET MENEMUKAN SOLUSI

Coach tidak harus selalu memberikan jawaban.

Daripada

“Kamu harus menendang sekarang.”

Coba

“Menurut kamu, kapan waktu yang tepat untuk menendang?”

Atau: “Apa yang terjadi jika jarak terlalu jauh?”

Atlet belajar:



Teknik dasar kyorugi

Contoh technique yang dapat dikembangkan melalui prinsip motor learning:

Ap chagi	Dollyo chagi	Yop chagi	Cut/Push kick	Dwi chagi
Naeryo chagi / Ap Hurigi	Yap Hurigi	Combination	Footwork	Defense dan counter

Merah = progresinya dibahas pada slide berikut.

Ap chagi — progression

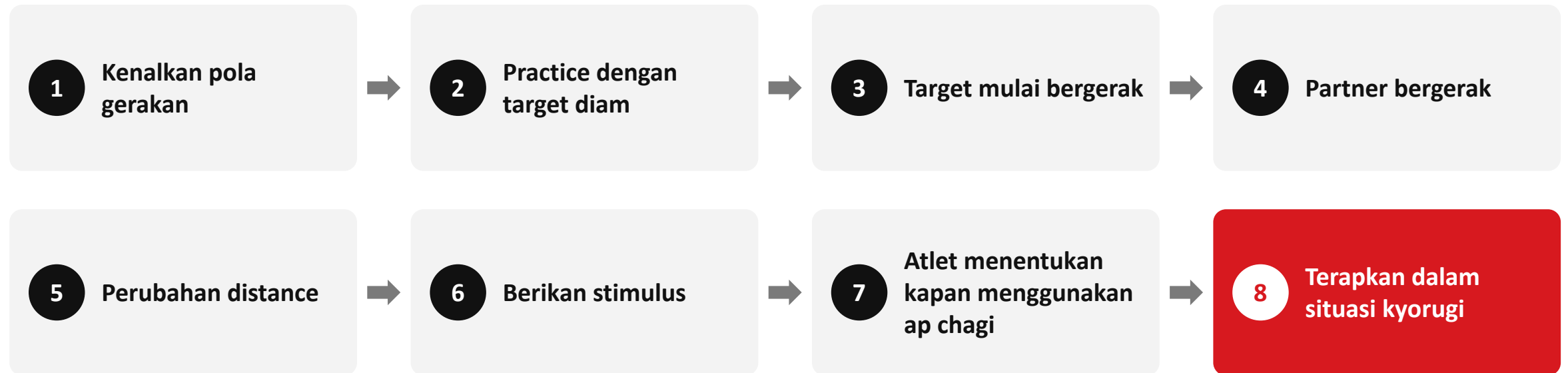
Fokus

Control

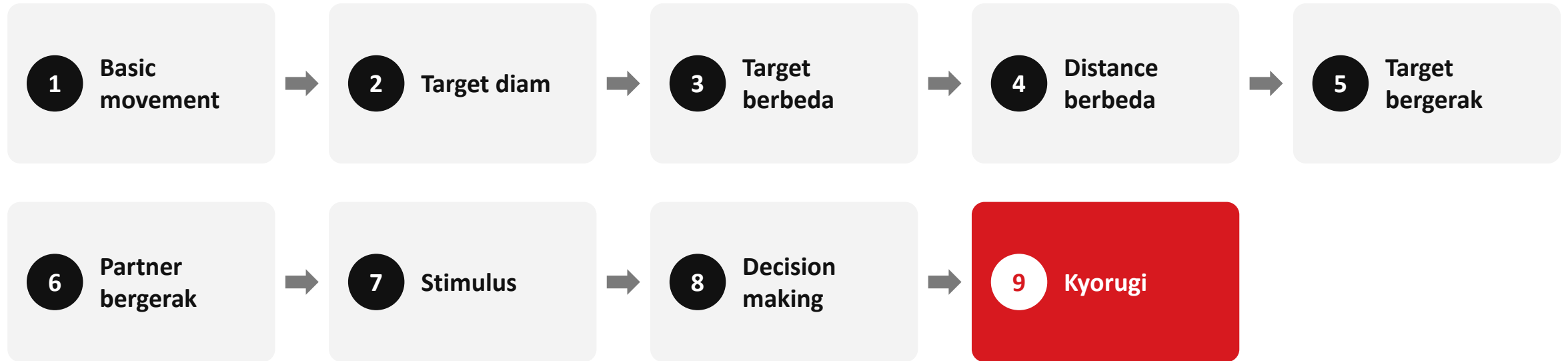
Balance

Timing

Distance



Dollyo chagi — progression



Jangan hanya melihat apakah kaki mengenai target. Perhatikan balance, speed, timing, recovery, dan kemampuan melanjutkan action.

Yop chagi — progression

Mengembangkan

Balance

Body control

Distance control

Power

1 Statis



2 Target



3 Target bergerak



4 Perubahan distance

5 Partner



6 Situasi menyerang /
bertahan



7 Kyorugi

Dwi chagi — progression

Mebutuhkan

Body orientation

Balance

Timing

Membaca gerakan
lawan

1 Technique



2 Target



3 Perubahan arah



4 Partner

5 Stimulus lawan



6 Counter



7 Kyorugi

Cut/Push kick — progression

Sangat baik untuk

Membaca distance

Timing

Balance

Decision making



Combination: jangan hanya menghafal urutan

Jangan hanya

Dollyo → Dollyo →
Dollyo.

Mulai berikan pilihan

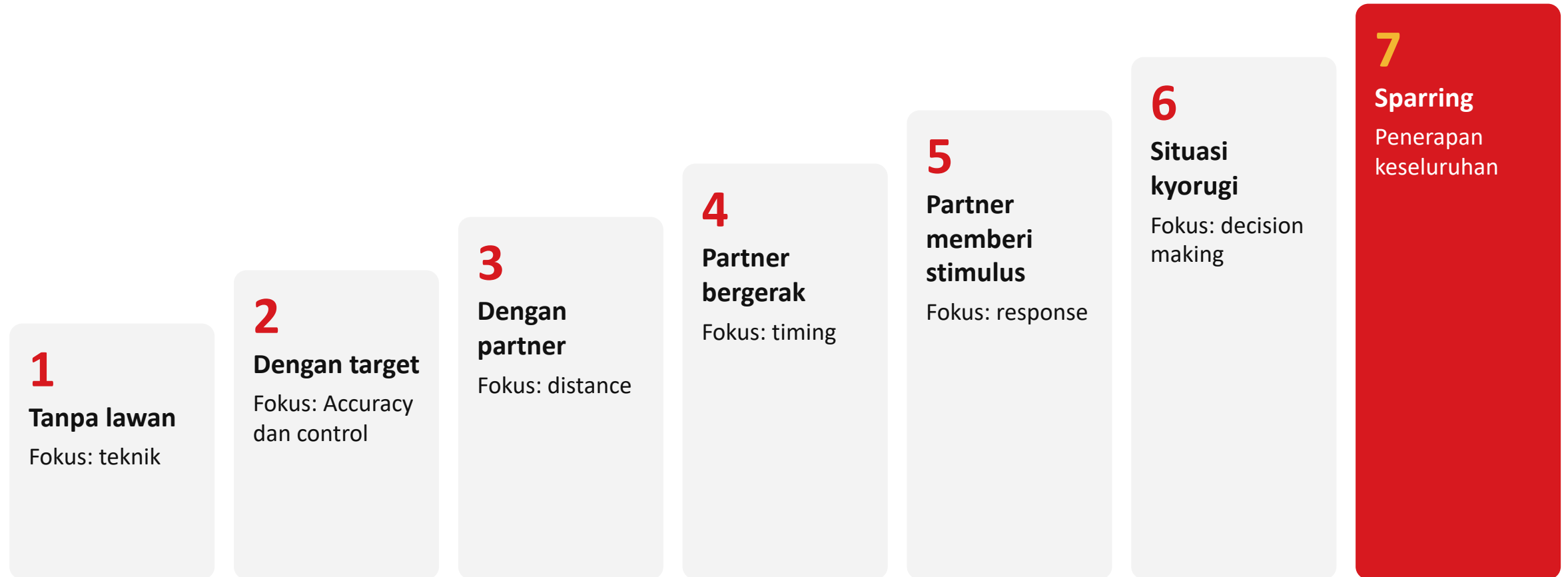
- Cut → Dollyo
- Dollyo → Cut
- Push → Dollyo
- Dollyo → Back kick

Tahap lebih tinggi

Coach tidak menentukan combination.

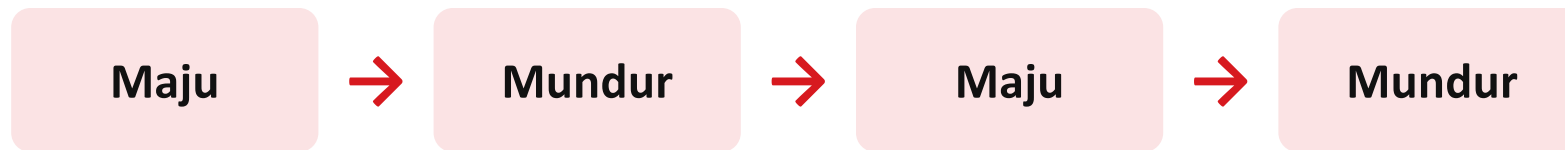
Atlet memilih berdasarkan situasi.

Level latihan



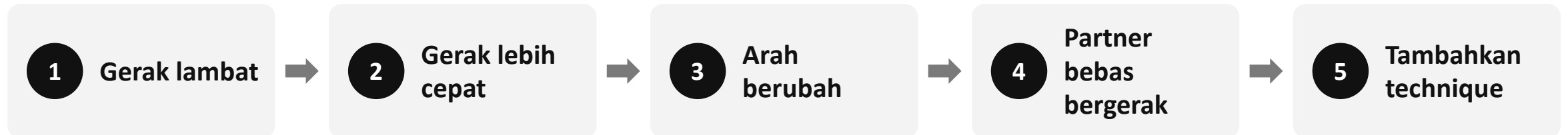
Contoh drill — distance

Partner bergerak:



Atlet harus menyesuaikan distance.

Progression



Tujuan: atlet tidak hanya menghafal gerakan, tetapi belajar menyesuaikan diri.

Contoh drill — reaction

Coach memberikan stimulus:



Atlet memberikan respons.

Progression



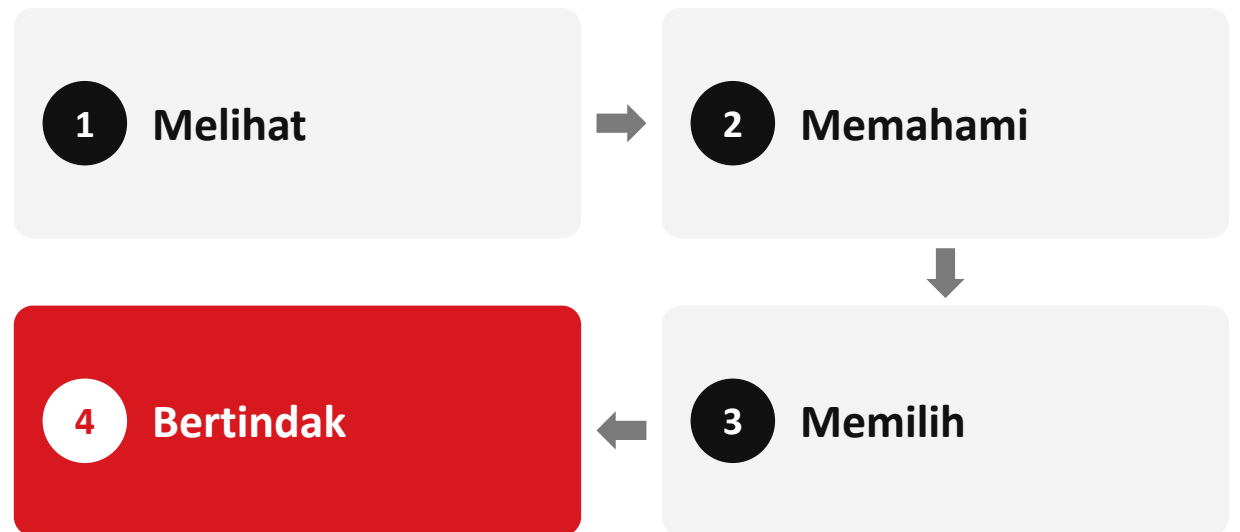
Contoh drill — decision making

Coach tidak menyebut teknik.
Coach hanya memberikan situasi.

“Deffense.”

Atlet menentukan respons sendiri.

Tujuan



Ini berbeda dengan drill yang hanya mengikuti aba-aba.

DARI COMMAND KE DECISION

Level awal

Coach: “Dollyo!”

Atlet: dollyo.

Level berikutnya

Coach: “Lawan maju!”

Atlet memilih respons.

Level lebih tinggi

Coach tidak memberikan instruksi technique. Atlet membaca situasi dan menentukan respons sendiri.

Command



Decision

Kesalahan 1 — Terlalu banyak instruksi

Kesalahan 1

Atlet akhirnya lebih sibuk mendengarkan daripada bergerak.

Gunakan coaching clue yang

Singkat

Jelas

Spesifik

Sesuai kebutuhan

Contoh

“Jaga jarak.”

“Recovery cepat.”

“Lihat lawan.”

“Jangan berhenti setelah tendangan.”

Kesalahan 2 — Terlalu lama di kondisi yang sama

Kesalahan 2

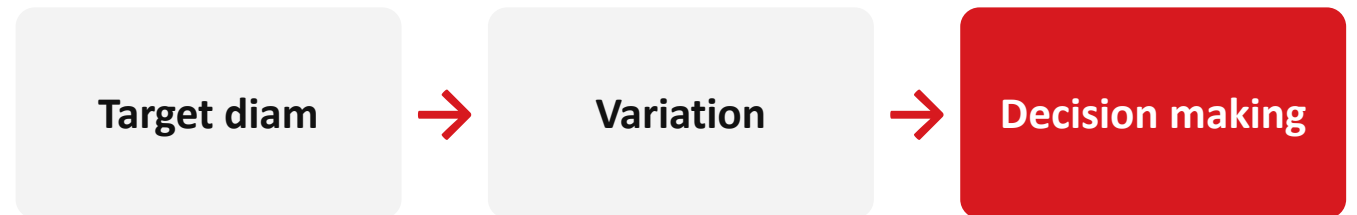
Contoh: dollyo ke target diam selama 30 menit.

Padahal pertandingan:

- Target bergerak
- Lawan bergerak
- Distance berubah
- Timing berubah

Solusi

Secara bertahap tambahkan variation dan decision making.



Kesalahan 3 — Coach selalu memberi jawaban

Kesalahan 3

Jika coach selalu mengatakan apa yang harus dilakukan, atlet dapat terbiasa menunggu instruksi.

Solusi

Berikan ruang untuk decision making.

Pertanyaan yang dapat diajukan

“Menurut kamu, technique apa yang paling tepat?”

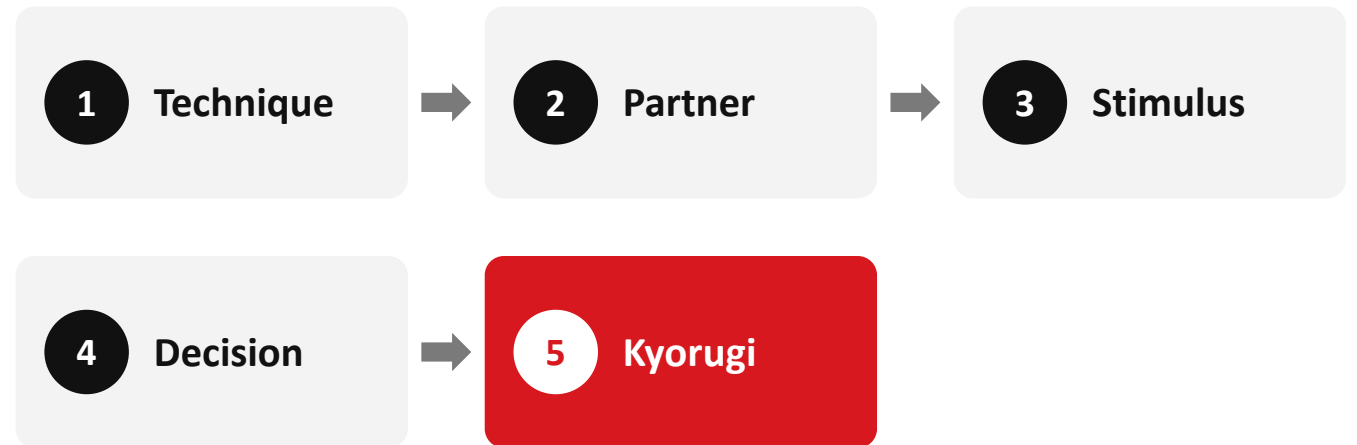
“Kenapa memilih technique itu?”

Kesalahan 4 — Drill jauh dari pertandingan

Kesalahan 4

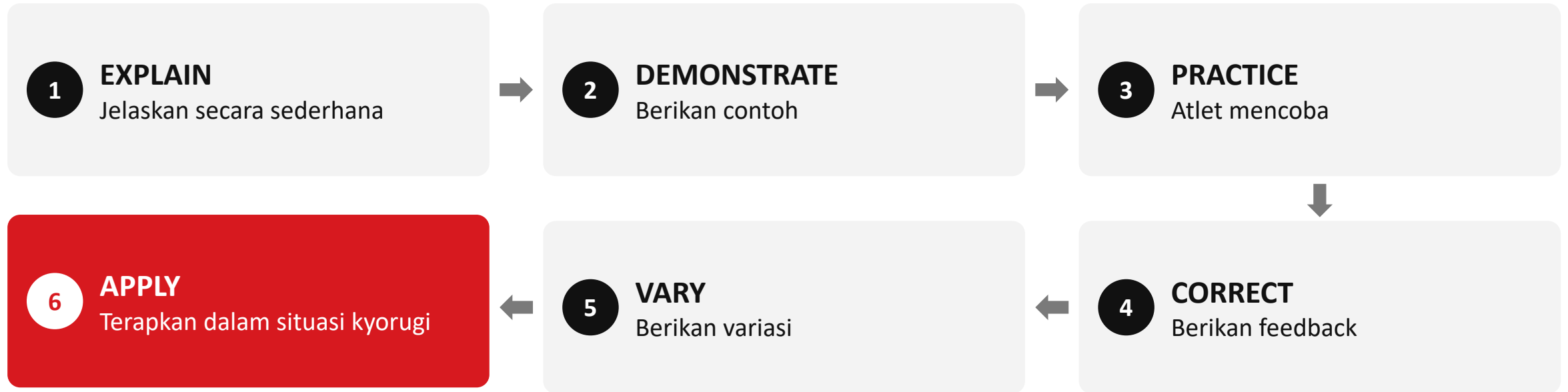
Atlet bagus dalam drill. Tetapi ketika sparring, technique tidak keluar.

Solusi: hubungkan



Tujuan akhir practice adalah kemampuan menggunakan skill, bukan hanya menyelesaikan drill.

MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK KYORUGI



Jangan terlalu lama berada di tahap explain. Atlet belajar terutama melalui practice dan experience.

CONTOH SATU SESI — DOLLYO CHAGI



Setiap tahap memiliki tujuan yang berbeda.

BAGAIMANA MENGETAHUI ATLET SUDAH BELAJAR?

Jangan hanya bertanya: “Apakah teknik sudah benar?” **Lihat:**

1 Accuracy

2 Consistency

3 Control

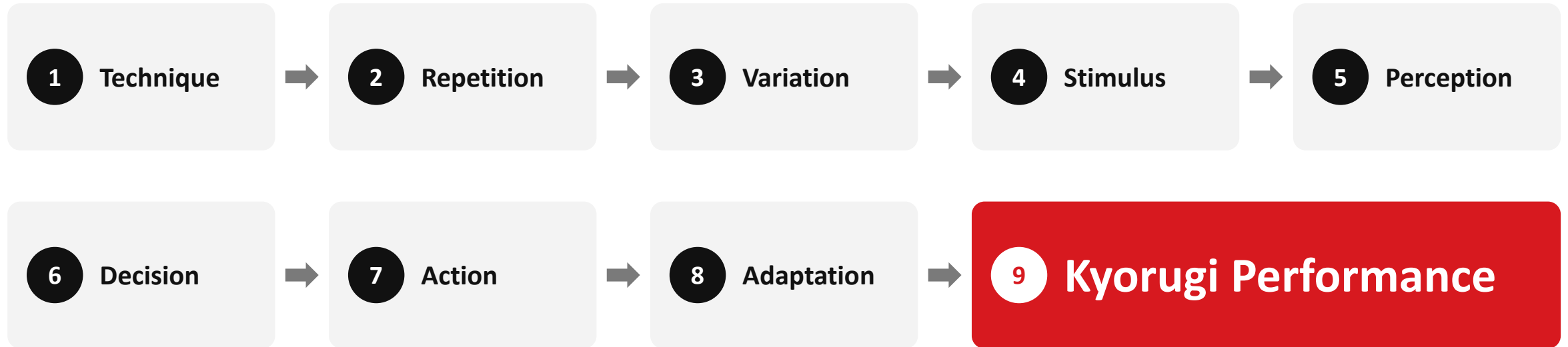
4 Adaptation

5 Decision making

6 Application

Semakin tinggi level atlet, semakin penting melihat kemampuan adaptation dan application.

DARI TECHNIQUE MENUJU KYORUGI SKILL



INILAH PERUBAHAN DARI SEKADAR “BISA MELAKUKAN” MENJADI “MAMPU MENERAPKAN”.

PESAN UNTUK COACH

Jangan hanya bertanya:

“Apakah atlet saya bisa melakukan teknik?”

Tetapi tanyakan:

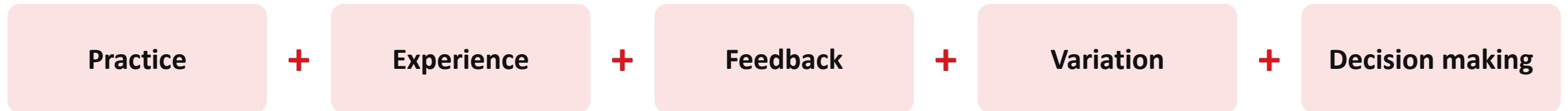
“Apakah atlet saya tahu kapan teknik itu digunakan?”

“Apakah atlet saya mampu menggunakannya ketika ada perubahan situasi?”

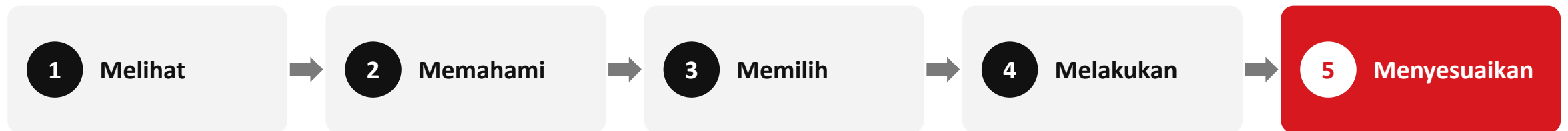
KESIMPULAN

Motor learning membantu coach memahami bahwa gerakan tidak langsung menjadi skill.

Skill berkembang melalui



Dalam kyorugi, atlet harus mampu



Pelatih Tidak Hanya Membentuk Gerakan Teknik.

Pelatih membentuk kemampuan atlet untuk:

MELIHAT

BERPIKIR

MEMUTUSKAN

BERGERAK

BERADAPTASI

“Teknik yang baik bukan hanya teknik yang benar, tetapi teknik yang tepat digunakan pada waktu dan situasi yang tepat.”



Terima kasih

Referensi utama

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. Understanding Motor Development.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. Human Performance.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. Motor Learning and Control.
- Literatur kepelatihan dan sport science taekwondo terkait kyorugi, skill acquisition, practice design, reaction, timing, distance, dan decision making.