



Etika dan Peran Pelatih

Memahami Inti Taekwondo, Peran Pelatih, dan Tata Krama Tempat Latihan



Apa Arti Inti dari Taekwondo

Secara harfiah, **Taekwondo** berasal dari tiga kata:

Tae (태): Menendang atau menghancurkan dengan kaki.

Kwon (권): Meninju atau menghancurkan dengan tangan.

Do (도): Jalan, seni, atau cara hidup.

Inti Utama: Taekwondo bukan sekadar teknik bela diri fisik, melainkan sebuah **disiplin mental** untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Tujuannya adalah membangun generasi melalui pengembangan karakter individu yang kuat dan rendah hati.



Filosofi Hormat (Kyeong-Rye)

Hormat dalam Taekwondo bukan sekadar gerakan fisik, melainkan simbol:

Rendah hati (mengosongkan ego).

Menghargai ilmu yang diberikan.

Membangun ikatan persaudaraan antar sesama praktisi.

Lima Prinsip Taekwondo (Taekwondo Tenets)



Etika seorang pelatih (Sabeum / Sabeumnim) dalam Taekwondo sangat penting karena pelatih tidak hanya mengajarkan teknik fisik, tetapi juga membentuk karakter, mental, dan moral para atlet (Do). Etika ini berlandaskan pada **5 Prinsip Utama Taekwondo (Taekwondo Tenets)**.

Taekwondo Tenets = Asas Taekwondo Indonesia

5 Prinsip Dasar Taekwondo

TAEKWONDO 5 TENETS

"Lebih dari sekadar teknik bertarung, Taekwondo adalah jalan untuk menjadi pribadi yang lebih baik."



Courtesy

YE UI
예의



KESOPANAN

* Menghormati orang lain adalah awal dari kekuatan sejati.

Menghormati:

- Guru dan pelatih
- Orang tua
- Lawan
- Teman
- Diri sendiri

SOPAN DALAM SIKAP,
KUAT DALAM KARAKTER.

Integrity

YOM CHI
염치



INTEGRITAS

Berani melakukan yang benar meskipun tidak ada yang melihat.

- Jujur
- Bertanggung jawab
- Konsisten antara kata dan perbuatan

INTEGRITAS
MEMBANGUN KEPERCAYAAN.

Perseverance

IN NAE
인내



KETEKUNAN

Tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kesulitan.

- Terus berlatih
- Bangkit dari kegagalan
- Pantang menyerah

PROSES HARI INI,
HASIL ESOK HARI.

Self-Control

GUK GI
국기



PENGENDALIAN DIRI

Kekuatan terbesar bukan hanya mengalahkan orang lain, tetapi mengendalikan diri sendiri.

- Mengelola emosi
- Fokus pada tujuan
- Tidak mudah terpancing

KENDALIKAN DIRI,
RAIH KEMENANGAN SEJATI.

Indomitable Spirit

BAEK JUL BOOL GOOL
백절불굴



SEMANGAT PANTANG MENYERAH

Tetap berdiri ketika jatuh dan terus berusaha hingga berhasil.

- Berani menghadapi tantangan
- Tidak takut gagal
- Selalu bangkit

JATUH BOLEH,
MENYERAH JANGAN.



Etika Pelatih terhadap Murid / Atlet

Menjadi Teladan (*Leading by Example*): Sabeum harus mempraktikkan filosofi Taekwondo dalam kehidupan sehari-hari, termasuk disiplin, kejujuran, dan kesopanan.

Adil dan Tidak Pilih Kasih: Memberikan perhatian dan dorongan yang seimbang kepada seluruh murid tanpa membedakan latar belakang, kemampuan, atau preferensi pribadi.

Melindungi Keselamatan dan Kesehatan Atlet: Prioritaskan fisik dan mental murid di atas kemenangan semata. Jangan memaksakan latihan yang berisiko cedera berat tanpa pengawasan yang layak.

Menghindari Kekerasan Fisik dan Verbal: Mengedukasi dengan ketegasan dan kedisiplinan tanpa harus merendahkan, memaki, atau melakukan tindakan represif di luar batas olahraga.

Menjaga Integritas dan Batasan Profesional: Menjaga martabat hubungan antara guru dan murid secara profesional serta tidak menyalahgunakan wewenang atau posisi.



Etika di Dalam Dojang

Menghormati Tradisi dan Penghormatan (*Charyeot / Kyeongnye*):

Memastikan prosesi hormat kepada bendera, pelatih, senior, dan antar-sesama taekwondoin dijalankan dengan ikhlas dan tertib.

Kerapian dan Penampilan: Selalu mengenakan *Dobok* (seragam) yang bersih, rapi, dan sesuai dengan ketentuan serta jenjang tingkatan (*Dan/Geup*). Sepatu untuk Latihan Adalah Sepatu yang khusus digunakan di dalam dojang, bukan yang telah digunakan di luar

Tepat Waktu (*Punctuality*): Hadir lebih awal sebelum latihan dimulai untuk mempersiapkan materi dan menunjukkan kedisiplinan.

Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Positif: Membangun suasana dojang yang saling mendukung, di mana murid merasa aman untuk belajar, mencoba, dan berkembang dari kesalahan.



MAKNA WARNA SABUK TAEKWONDO

Setiap warna sabuk memiliki makna dan filosofi tersendiri, yang menggambarkan tahap perkembangan seorang taekwondoin.

태권도

DISCIPLINE
RESPECT
SELF CONTROL
PERSEVERANCE



Sabuk Putih (KUP ke-10)

Melambangkan kepolosan dan kemurnian, karena seorang siswa belum memiliki pengetahuan sebelumnya tentang Taekwondo.



Sabuk Kuning (KUP ke-8)

Melambangkan emas, yang merupakan unsur dari bumi. Emas pada gilirannya melambangkan kebenaran dan fondasi Taekwondo.



Sabuk Hijau (KUP ke-6)

Melambangkan pertumbuhan, ketika keterampilan Taekwondo mulai berkembang dan semakin terasah.



Sabuk Biru (KUP ke-4)

Melambangkan langit, seiring dengan semakin matangnya seorang siswa dan kemajuannya dalam latihan Taekwondo.



Sabuk Merah (KUP ke-2)

Melambangkan matahari, sebagai pusat tata surya kita. Warna merah juga melambangkan bahaya, yang mengingatkan siswa untuk mampu mengendalikan diri, sekaligus menjadi peringatan bagi lawan untuk menjaga jarak.



Sabuk Hitam (DAN ke-1)

Merupakan kebalikan dari warna putih dan melambangkan kematangan serta penguasaan dalam Taekwondo. Sabuk hitam juga menunjukkan bahwa pemakainya memiliki ketahanan terhadap kegelapan dan rasa takut. Warna hitam melambangkan alam semesta.



Etika dalam Pertandingan

Menghormati Keputusan Wasit (Referee) dan Perangkat Pertandingan:

- Menunjukkan sikap suportif dan tidak memprovokasi keributan di area Coach
- Jika terjadi perbedaan pendapat mengenai penilaian, lakukan prosedur protes resmi secara santun dan sesuai ketentuan (*Rules & Regulations World Taekwondo*).

Menghargai Lawan: Mengajarkan atlet untuk selalu berjabat tangan dan memberikan penghormatan kepada lawan serta pelatih lawan, baik saat menang maupun kalah.

Mengutamakan Sportivitas dan Fair Play: Menolak segala bentuk kecurangan, pemalsuan data umur/kategori, maupun penggunaan bahan terlarang (doping).

KESIMPULAN

"Taekwondo dimulai dengan rasa hormat dan diakhiri dengan rasa hormat."

Taekwondo yang sejati tidak diukur dari seberapa tinggi tendangan kita, melainkan dari seberapa besar integritas dan karakter yang kita miliki dalam kehidupan sehari-hari.

Peran Pelatih



Pendahuluan



Di era modern, peran seorang pelatih Taekwondo (*Sabeum*) telah bertransformasi secara signifikan. Pelatih tidak lagi sekadar mengajarkan teknik fisik (*Kyorugi* atau *Poomsae*) dan menegakkan disiplin secara linier, melainkan bertindak sebagai **manajer performa holistik, pendidik karakter, serta pendorong inovasi berbasis sains.**

Mengapa Kita Membutuhkan Pelatih?



- **Identifikasi *Blind Spots* (Titik Buta):** Seringkali kita terlalu dekat dengan masalah sehingga tidak bisa melihat solusinya. Pelatih memberikan perspektif **objektif**.
- **Akselerasi Pertumbuhan:** Belajar secara otodidak itu bagus, tapi pelatih memangkas kurva belajar melalui pengalaman dan pengetahuan mereka.
- **Manajemen Mental dan Emosional:** Tekanan seringkali menghambat performa. Pelatih membantu mengelola stres dan membangun kepercayaan diri.

Peran Pelatih

Sports Scientist & Analis Performa

Latihan Berbasis Data: Memanfaatkan data fisiologi, VO2 M dan analisis beban latihan (*workload management*) untuk mencegah cedera (*injury prevention*) dan *overtraining*.

Analisis Video & Teknologi: Menggunakan rekaman video dan perangkat lunak analisis gerak untuk mengevaluasi taktik lawan, teknik *scoring*, serta optimalisasi penggunaan sistem PSS (*Protector and Scoring System*).

Periodisasi Modern: Menyusun program latihan makro dan mikro yang presisi agar puncak kondisi fisik (*peaking*) atlet bertepatan dengan jadwal kejuaraan utama.



Peran Pelatih

Mental & Psychological Coach

Manajemen Stres dan Tekanan: Membimbing atlet menghadapi tekanan mental dalam kejuaraan berskala besar (seperti babak *Golden Point* atau evaluasi video *Instant Video Replay*).

Membangun Ketahanan Mental (*Resilience*): Membantu atlet mengatasi kekalahan/kekecewaan, mengelola kecemasan bertanding (*performance anxiety*), serta menjaga motivasi jangka panjang.

Komunikasi Empatis: Mengalihkan gaya kepelatihan otoriter menjadi komunikasi dua arah yang adaptif sesuai karakter kepribadian atlet.



Peran Pelatih

Health & Lifestyle Facilitator

Nutrisi & Weight Management: Bekerja sama dengan ahli gizi untuk mengelola penurunan berat badan (*cutting weight*) yang aman dan ilmiah tanpa merusak performa fisik atlet.

Manajemen Pemulihan (Recovery): Mengintegrasikan protokol pemulihan modern (seperti *ice bath*, terapi pemulihan otot, pola tidur, dan *active recovery*) ke dalam rutinitas harian.



Peran Pelatih

Navigator Regulasi & Taktik Bertanding

Penguasaan Aturan Terbaru (WT Rules): Memahami setiap perubahan aturan kejuaraan World Taekwondo secara mendalam agar dapat merancang strategi bertanding yang legal.

Kepemimpinan di *Coach Area*: Mengambil keputusan taktikal yang cepat saat jeda ronde serta efektif dalam mengajukan protes kartu (*Coach Card Review / IVR*) secara tepat dan strategis.



Peran Pelatih

5. Role Model & Pembentuk Karakter (*Do*)

Integritas & Fair Play: Menanamkan kejujuran, menolak segala bentuk kecurangan (termasuk doping), dan menghormati keputusan perangkat pertandingan (*referee*).

Menjaga Tradisi di Era Digital: Di tengah pesatnya modernisasi olahraga, pelatih tetap memegang peran penting untuk mempertahankan filosofi Taekwondo—seperti kesopanan (*Ye Ui*), pengendalian diri (*Guk Gi*), dan semangat pantang menyerah (*Baekjul Boolgool*).



PELATIH TRADISIONAL VS MODERN

Dimensi	Pelatih Tradisional	Pelatih Modern
Pendekatan Latihan	Berbasis intuisi dan pengalaman masa lalu	Berbasis data, ilmu olahraga (sport science), dan bukti medis
Gaya Kepemimpinan	Otoriter dan instruksi satu arah	Kolaboratif, transformasional, dan komunikatif
Fokus Latihan	Dominan pada ketahanan fisik dan pengulangan teknik	Seimbang antara fisik, taktik PSS, nutrisi, dan mentalitas
Evaluasi Performa	Pengamatan visual secara kasar	Analisis video, statistik pertandingan, dan biomechanics

Pilar Utama Peran Pelatih



STRATEGIS

Menyusun rencana jalan menuju tujuan.

Tujuan
Menghindari langkah yang tidak efisien.



MOTIVATOR

Memberikan dorongan mental saat energi menurun.

Tujuan
Menjaga konsistensi dan resiliensi.



EVALUATOR

Memberikan umpan balik yang jujur dan objektif.

Tujuan
Memperbaiki kesalahan secara real-time.



AKUNTABILITAS

Memastikan komitmen dijalankan.

Tujuan
Disiplin tetap terjaga.



Kesimpulan

Pelatih yang berhasil tidak hanya melahirkan seorang juara di atas gelanggang (*champions in court*), tetapi juga mencetak pribadi yang tangguh dan berintegritas dalam kehidupan sehari-hari (*champions in life*).



Kesimpulan

Seorang Atlet, berhenti menjadi atlet apabila berhenti berlatih

Seorang Pelatih, berhenti menjadi pelatih apabila berhenti belajar



Bad Coach

Bad Coaches Tear People Down
and control player



Average Coach

Average Coaches only care
about winning



Good Coach

Good Coaches Teach
and Develop Skills



Great Coach

Great Coaches Change Lives
long after the game is over



Thank You



Pengetahuan Tambahan

ORGANISASI TAEKWONDO DUNIA



APA PERBEDAAN FUNGSI DAN TANGGUNG
JAWAB MASING-MASING



Kukkiwon (국기원), yang dikenal secara resmi sebagai *World Taekwondo Headquarters* (Markas Besar Taekwondo Dunia), adalah lembaga resmi pemerintah Korea Selatan yang menjadi pusat gravitasi dan otoritas tertinggi seni bela diri Taekwondo di tingkat global.

Didirikan pada **30 November 1972** di Seoul, Korea Selatan, Kukkiwon berperan menjaga kemurnian, standarisasi, serta warisan tradisi dan filosofi Taekwondo modern.

Peran & Tanggung Jawab Utama Kukkiwon



1. Penerbitan Sertifikasi Dan / Poom Internasional

2. Standarisasi Teknik dan Kurikulum (Poomsae & Basic Tech)

3. Pendidikan & Pelatihan Instruktur (World Taekwondo Academy / WTA)

Menyelenggarakan kursus dan sertifikasi untuk:

Master / Instructor Course: Pelatihan kualifikasi pelatih internasional.

Examiner Course: Pelatihan dan hak kelayakan penguji kenaikan tingkat.

4. Penelitian dan Pengembangan (R&D)

Melakukan studi ilmiah terkait biomekanika, pencegahan cedera, metodologi kepelatihan anak dan dewasa, serta nilai-nilai filsafat Taekwondo.

5. Promosi Budaya dan Tim Demonstrasi (*Kukkiwon Demonstration Team*)

Mengirim *Kukkiwon Taekwondo Demonstration Team* ke berbagai negara untuk diplomasi budaya, pertunjukan seni, dan mempromosikan Taekwondo sebagai bagian dari warisan budaya dunia.



World Taekwondo (WT) adalah badan pengatur internasional resmi (*international governing body*) untuk cabang olahraga Taekwondo. Didirikan pada tanggal **28 Mei 1973** (sebelumnya bernama *World Taekwondo Federation / WTF* hingga berganti nama pada Juni 2017), WT diakui secara resmi oleh **Komite Olimpiade Internasional (IOC)** dan **Komite Paralimpiade Internasional (IPC)**.

WT membawahi federasi-federasi Taekwondo di seluruh dunia (seperti Pengurus Besar Taekwondo Indonesia / PBTI di Indonesia) dan mengelola kompetisi Taekwondo di tingkat Olimpiade, Paralimpiade, kejuaraan dunia, serta kejuaraan regional.

Peran & Tanggung Jawab Utama World Taekwondo



1. Regulasi dan Aturan Pertandingan (*Competition Rules*)
2. Penyelenggaraan Kejuaraan Internasional
3. Sertifikasi dan Lisensi Wasit & Pelatih Internasional
4. Peringkat Dunia & Olimpiade (*World & Olympic Ranking System*)
5. Pengembangan & Kemanusiaan (*WT Cares & Taekwondo Humanitarian Foundation*)

ISTILAH DAN MAKNA DALAM TAEKWONDO

NO	ISTILAH	TULISAN KOREA	ARTI HARFIAH	MAKNA / JABATAN DALAM TAEKWONDO
1	 Yu Geup Ja	유급자	Pemegang Tingkat Geup	Praktisi yang masih memiliki sabuk berwarna (Geup/Kup) sebelum mencapai sabuk hitam (Dan).
2	 Yu Dan Ja	유단자	Pemegang Tingkat Dan	Praktisi yang telah memperoleh sabuk hitam (Dan) mulai dari Dan I ke atas.
3	 Go Dan Ja	고단자	Pemegang Dan Tinggi	Praktisi dengan tingkat Dan Tinggi (umumnya Dan VI ke atas) yang memiliki pengalaman dan kompetensi lebih tinggi.
4	 Sabom	사범	Guru / Instruktur	Instruktur yang mengajarkan teknik, disiplin, etika & Filosofi Taekwondo.
5	 Sabom Nim	사범님	Guru / Instruktur yang dihormati	Sebutan kehormatan untuk instruktur Taekwondo yang telah memiliki kualifikasi mengajar dan bertanggung jawab membina murid.
6	 Gamdok Nim	감독님	Direktur / Kepala Pelatih	Kepala pelatih / direktur teknik, bertanggung jawab atas program latihan, strategi tim, dan pembinaan atlet.
7	 Coach Nim	코치님	Pelatih	Pelatih pendamping atlet dalam latihan & pertandingan.
8	 Master	마스터	Ahli / Guru Besar	Gelar internasional bagi praktisi Taekwondo minimal DAN 4 (IV) yang telah mengikuti & Lulus Master Course, serta memiliki pengalaman panjang dalam pembinaan.
9	 Grand Master	그랜드 마스터	Guru Besar Utama	Gelar kehormatan tertinggi bagi tokoh Taekwondo dengan minimal DAN 8 (VIII) atau lebih , kontribusi besar, serta memiliki sertifikat Master 1st Class dan Kukkiwon.



CATATAN PENTING

- ✓ Penambahan kata "Nim" menunjukkan bentuk penghormatan.
- ✓ Yu Dan Ja dan Go Dan Ja adalah status berdasarkan tingkat DAN.
- ✓ Istilah dapat sedikit berbeda antar organisasi/negara, namun makna umumnya sama.
- ✓ Gunakan istilah dengan tepat untuk menjaga etika dan respek dalam Taekwondo.

TAEKWONDO
MORE THAN A SPORT
IT'S A WAY OF LIFE

THE BASIC TAEKWONDO LANGUAGE

Kosakata Dasar Taekwondo



A. The Taekwondo General Terms Istilah Umum Taekwondo

1 도복 (도-복) Uniform
(Do-bock) Pakaian latihan / seragam

2 장 (도장) Taekwondo School
(Do-Jang) Sekolah Taekwondo
Pelatih / Guru

3 사범님 Color Belt
(Sa-bum-mim) Pelatih/ama

4 유급자 Black Belt
(U-keub-ja) Sabuk hitam

7 중급자 Intermediate class(rank)
(Cho-keub-jb) Kelas menengah (tingkat)

8 상급자 Advanced class(rank)
(Jung-keub-jo) Kelas lanjut (tingkat)

9 단 Dan(Garde)
(Dan) Tingkat (Garde)

10 1단 First Dan(Garde)
(Il Dan) Dan pertama (Garde)

11 2단 Second Dan(Garde)
(Ee Dan) Dan kedua (Garde)

12 겨루기 Gyeorugi(Sparring)
(Gyeorugi) Rangkaian jarus

13 격새 Breaking
(Kyeok-po) Pemecahan

16 호신술 Self-defense
(Ho-sin-sool) Bela diri

13 품새 Poomsaa(Spring)
(Poomsae) Rangkaran Jarus

14 격파 Breaking
(Kyeonsaa) Pemecahan

17 준비운동 Warming up
(Joon-bee-ndong) Pemanasan

18 정리운동 Finishing up
(Jung-ri-un-dong) Pendingiman

19 앞차기 Front kick
(Ahp-cha-gi) Tendangan depan

20 내라차기 Axe kick
(Nae-ryeo-cha-gi) Tendangan kapak

21 영락차기 Side kick
(Yeup-cha-gi) Tendangan samping

22 뒤차기 Back kick
(Duwi-cha-gi) Tendangan belakang

22 옆차기 Side kick
(Dui-cha-gi) Tendangan samping

23 뒤추리기 Back kick
(Dui-who-ri-gi) Tendangan belakang

24 호신실 Back bock kick
(Dui-iho-ri-gi) Tendangan kait belakang

DISCIPLINE
BUILDS
A STRONGER
YOU

DO-JANG

TAEKWONDO LANGUAGE

KOSAKATA DASAR TAEKWONDO

Learn Today, Be Stronger Tomorrow

More
Taekwondo
More
Life



A.

COMMANDS

Periman / Instruksi

1	기본자세 (기전)	(Gi-bon)	Basic ready stance	Sikap siap dasar
2	준어 (준자)	(Jun-in)	Attention	Sikap kormat
3	차전 (차제)	(Gee-tyem)	Ready	Sikap istirahat
4	정체 (정제)	(Gyeong-gm)	Read	Hormat
5	시작 (사작)	(Gi-jok)	Start	Mulai
6	앞으로 (앞으로)	(A-pe-ro)	Step forward	Langkah muja
7	뒤로 (악익)	(O-H-ro)	Step backward	Langkah mundur
8	바깥쪽 (아를쪽)	(Ba-kkeut-jok)	Outward black	Tangkisan ka luar
9	안쪽 (론쪽)	(Dw-jjek)	Inward black	Tangkisan ka dalam
10	아래로 (아를로)	(A-ree-ro)	Downward black	Tangkisan ka kawah
11	위로 (위로)	(Wi-ro)	Upward black	Tangkisan ka atas
12	옆차기 (옆차기)	(Wep-cha-gi)	Side kick	Tendangan tampang
13	뒤차기 (뒤차기)	(Dwi-cha-gi)	Back kick	Tendangan beliaang
14	앞차기 (앞차기)	(Aph-cho-gi)	Front kick	Tendangan dapan
15	돌라차기 (돌라차기)	(Dul-ryeo-cha-gi)	Round house bick	Tendangan meingkar
16	돌주라기 (돌주라기)	(Gul-who-ri-gi)	Back bock kick	Tendangan kait tendang
17	모자차기 (모자차기)	(Giri-gye-ro)	Back stance	Sikap rapat
14	고아차기 (고아차기)	(Lense-su)	Long sang	Tangkistap
15	마아차기 (마아차기)	(CH-juk)	Skop sccesss	Tangkitang
16	자토리리 (자토리리)	(Dul-who-ri-gi)	Back kick	Tendangan

B.

COMMANDS

Instruksi Lainnya

지금 (지금)	(Sojunan)	Now	Sekarang
그알 (그함)	(Geu-msn)	Stop	Berhenti
가자 (가자)	(Oa-jo)	Go	Ayo
장천처 (현천직)	(Cheon-cheon-lin)	Slickly	Pelan palan
물러 (월리)	(Jpa-n)	Quickly	Cepat
조심 (조심)	(Jo-ann)	Be careful	Hati-hati
창탐어 (창탐어)	(Jal-haeeseo)	Good job	Bagus
다시 (다시)	(Da-in)	Again	Lagi
암지 (당치)	(Meom-chwn)	Stop	Berhenti
제진지 (제진지)	(Jeonjin)	Stop	Jeonjin

"SMALL
WORDS
BIG
PROGRESS

Taekwondo
is more than a sport,
it's a way of life



C.

TAEKWONDO BASIC MOVEMENTS

Gerakan Dasar Taekwondo

1	기본병력 (기본병력)	(M-bon-bong-go)	Basic ready stance	Sikap siap dasar
2	롤시기 (롤시기)	(Bewies-g)	Walking stance	Langkah najar
3	펼시기 (펼시기)	(Dei-sep-gi)	Back stance	Sikap belakang
4	종아시기 (종아시기)	(Moe-t-seo-gi)	L stance	Sikap kuda-huda
5	나란히시기 (나란히시기)	(Gin-sam-seo-gi)	Parallel stance	Sikap rapat
6	오아시기 (오아시기)	(Mo-s-seo-gi)	Closed stance	Sikap rapat
7	관장시기 (관장시기)	(Gin-jang-seo-go)	Long stance	Sikap panjang
9	가약시기 (가약시기)	(De-3o-seo-gi)	Scissors stance	Sikap panting
10	타기 (타기)	(Mak-gi)	Strick	Tangkisan

D.

TAEKWONDO SPARRING COMMANDS

Perintah dalam Sparring

주중비 (주중비)	(Wee-noong-m)	Joonhi	Turn to the left	Belok ke kan
우향직 (우향직)	(Mieo-xp-oo-th)	Joonn	Turn to the right	Belok ke kanan
시작 (시작)	(Si-sin)	Joonhi	Start	Mulai
종수 (종수)	(Joim-oon)	Point	Point	Koin
참점 (참점)	(Jeon-n-on)	Enarity	Penalty	Hukuman
철고 (철고)	(Geaong-aet)	Ekeryo	Wanning	Permgatan
시간 (시간)	(Jye-gum)	Time	Time	Waktu
출환 (출환)	(Jong-eon)	Bleat	Break	Istriaht
매웨 (매웨)	(Gye-yon)	Eekeyo	Continue	Lanjut



태권도
TAEKWONDO

PERBEDAAN KARAKTER

ANTARA
WINNER DAN **LOOSER**



TINGGI

Mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan tekanan dengan baik.


MENTAL TOUGHNESS

RENDAH

Mudah tertekan, *overthinking*, dan sulit bangkit dari kegagalan.



TINGGI

Memiliki fokus kuat pada tujuan dan konsisten dalam latihan serta pertandingan.


DISIPLIN

RENDAH

Sering melanggar aturan, datang terlambat, dan tidak konsisten.



TINGGI

Memiliki dorongan kuat untuk berprestasi dan terus mengembangkan diri.


MOTIVASI

RENDAH

Kurang semangat, mudah puas, dan cepat menyerah saat menghadapi tantangan.



TINGGI

Percaya pada kemampuan diri sendiri dan tetap tenang dalam situasi sulit.


SELF CONFIDENCE

RENDAH

Ragu-ragu, sering meragukan diri, dan takut membuat kesalahan.



TINGGI

Memiliki semangat bersaing sehat dan ingin menjadi yang terbaik secara konsisten.


JIWA KOMPETITIF

RENDAH

Tidak suka bersaing, mudah puas dengan hasil, dan tidak berani keluar dari zona nyaman.



태권도
TAEKWONDO



**BUKAN HANYA TALENTA YANG MEMBAWA MENUJU PODIUM,
TAPI KARAKTER YANG MEMBEDAKAN SANG JUARA SEJATI!**

