

FILOSOFI SABUK DALAM SENI BELA DIRI *TAE KWON DO*



**Karya Tulis ini diajukan untuk melengkapi persyaratan kelulusan
Program Diploma Tiga Akademi Bahasa Asing Nasional**

PRILLY MAGDALENA

NIM 153450200550035

**PROGRAM STUDI BAHASA KOREA
AKADEMI BAHASA ASING NASIONAL**

JAKARTA

2018



Akademi Bahasa Asing Nasional
Jakarta

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS

Nama Mahasiswa : Prilly Magdalena
Nomor Pokok Mahasiswa : 153450200550035
Program Studi : Bahasa Korea
Judul Karya Tulis : Filosofi Sabuk dalam Seni Bela Diri *Tae Kwon Do*
Diajukan Untuk : Melengkapi Persyaratan Kelulusan Program
Diploma III Akademi Bahasa Asing Nasional.

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Direktur

Heri Suheri, S.S., M.M.

Dra. Rura Ni Adinda, M.Ed.



Akademi Bahasa Asing Nasional
Jakarta

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Akhir ini telah diujikan pada tanggal 14 Agustus 2018

Fitri Meutia, S.S., M.A.
Ketua Penguji

Zaini, S.Sos, MA
Sekretaris Penguji

Heri Suheri S.S., M.M.
Pembimbing Penguji

Disahkan pada tanggal Agustus 2018

Fitri Meutia, S.S., M.A.
Ketua Program Studi

Dra. Rurani Adinda, M.Ed.
Direktur

PERNYATAAN TUGAS AKHIR

Dengan ini saya,

Nama : Prilly Magdalena

NIM : 153450200550035

Program Studi : Bahasa Korea

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir yang berjudul **FILOSOFI SABUK DALAM SENI BELA DIRI TAE KWON DO** yang saya tulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Semua kutipan baik langsung maupun tidak langsung dan dari sumber lainnya telah disertai dengan identitas dari sumbernya dengan cara yang sesuai dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, walaupun tim penguji dan pembimbing Tugas Akhir ini membubuhkan tanda tangan sebagai tanda keabsahannya, seluruh isi karya ilmiah ini tetap menjadi tanggung jawab saya pribadi. Jika kemudian hari ditemukan ketidakbenaran dalam karya ilmiah ini saya bersedia menerima akibatnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2018

Prilly Magdalena

153450200550035

ABSTRAK

Nama : Prilly Magdalena
Program Studi : Bahasa Korea
Judul : Filosofi Sabuk dalam Seni Bela Diri *Tae Kwon Do*

Karya tugas akhir ini bertujuan untuk mengetahui tentang sabuk dalam *Tae Kwon Do*, khususnya pada filosofi dan arti dari masing-masing warna sabuk yang ada. Penelitian ini bermanfaat bagi peminat seni bela diri *Tae Kwon Do* untuk lebih memahami tentang sabuk serta arti dan filosofi yang terdapat pada setiap warna pada *Tae Kwon Do*.

Dalam penulisan tugas akhir ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data yang didapat dari berbagai macam referensi buku mengenai *Tae Kwon Do* khususnya yang membahas tentang sabuk seni bela diri ini baik itu cetak maupun *online* dan artikel ilmiah yang bersumber dari internet.

Hasil dari penulisan tugas akhir ini adalah di setiap warna sabuk pada *Tae Kwon Do* memiliki arti serta filosofinya tersendiri. Pada tingkatan dalam seni bela diri *Tae Kwon Do* digunakan istilah *Geup* dan juga *Dan*. Panduan dalam menggunakan sabuk *Tae Kwon Do* berdasarkan standar ITA (*International Taekwondo Association*).

Keyword : Sabuk *Tae Kwon Do*, Filosofi sabuk *Tae Kwon Do*.

ABSTRACT

Name : Prilly Magdalena
Study Program : Korean Language
Judul : Philosophy Belt of Martial Art Taekwondo

This paper aims to know about the belt in *Tae Kwon Do*, especially on the philosophy and meaning of each color of the existing belt. This research is useful for enthusiasts of *Tae Kwon Do* to more understand about the belt as well as the meaning and philosophy contained in each color on *Tae Kwon Do*.

In this research using qualitative approach. The collection of data obtained from various reference books on *Tae Kwon Do*, especially about the belt of martial art is either print or online, and scientific articles are sourced from the internet.

The result of this final research is in every belt color on *Tae Kwon Do* has its own meaning and philosophy. At the level of *Tae Kwon Do* uses the term *Geup* and *Dan*. The guides in using *Tae Kwon Do* belts are based on ITA (*International Taekwondo Association*) standard.

Keyword : Sabuk *Tae Kwon Do*, Filosofi sabuk *Tae Kwon Do*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan YME, karena atas rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik dan tepat waktu. Karya Tulis yang berjudul **FILOSOFI SABUK DALAM SENI BELA DIRI TAE KWON DO** ini dibuat sebagai Tugas Akhir untuk memenuhi syarat kelulusan jenjang Diploma 3 (D3) Program Studi Bahasa Korea di Akademi Bahasa Asing Nasional, Universitas Nasional, Jakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari banyak pihak. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Dra. Rura Ni Adinda, M.Ed., selaku Direktur Akademi Bahasa Asing Universitas Nasional, Jakarta.
2. Ibu Fitri Meutia, S.S., M.A selaku Ketua Program Studi Bahasa Korea Universitas Nasional, Jakarta.
3. Bapak Heri Suheri, S.S. selaku Dosen pembimbing yang senantiasa membantu dan membimbing penulis dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Dosen-dosen Program Studi Bahasa Korea ABANAS : Bapak Zaini, S.Sos, MA, Bapak Fahdi Sachiya, S.S, M.A., Ibu Yayah Cheriya SE., M.E., Ibu

Dra. Ndaru Catur Rini, M.I.Kom, Ibu Go YooKyeong, Ibu Kwon Young-sun, Ibu Im Kyung-ae, Bapak Faisal, dan Bapak Park Kyeong Jae.

5. Staf Program Studi Bahasa Korea : Bapak Yusuf selaku Kepala Staf Administrasi Akademi Bahasa Asing Nasional, Bang Ari dan Pak Asikin.
6. Ayah dan ibu tercinta, terutama Ibu yang tidak kenal lelah menyemangati, mendoakan dan mendukung penulis, serta selalu ada di saat penulis membutuhkan beliau.
7. Saudari tercinta, kakak saya Dini Aryanti yang selalu menyemangati dan mendukung penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan penulis selama masa perkuliahan yaitu Kak Zulfa, Kak Linda, Ceissa, Ariani, Siti, Yoga dan sahabat-sahabat yaitu Axel Baby dan Olla, yang selalu memberi dukungan dan selalu ada bersama penulis baik suka maupun duka.
9. Teman-teman dalam tempat kerja magang PT. Mister Blue Indonesia yaitu Kak Dita, Kak Clo, Kak Imas, Kak Sundari, Kak Murni, Bu Nining dan kakak-kakak lainnya yang selalu memberikan semangat dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktu.
10. Teman-teman satu angkatan 2015 Program Studi Bahasa Korea yang membuat penulis mendapat berbagai pengalaman baru dan memberikan banyak kenangan berharga selama menuntut ilmu di Program Studi Bahasa Korea sejak tahun 2015 hingga 2018.

11. Teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang selalu menghibur saya dikala susah dan duka.
12. Teman dekat saya Kim Sungmin yang selalu membantu saya untuk belajar lebih giat dan membantu saya dalam kesulitan untuk lebih memahami bahasa Korea.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran, mengenai karya tulis ini guna mengembangkan dan menyempurnakan karya tulis ini di masa depan. Penulis berharap karya tulis akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya, baik untuk bahan bacaan maupun sebagai bahan referensi. Terlebih, bagi mahasiswa/I Akademi Bahasa Asing Nasional Program Studi Bahasa Korea.

Jakarta, Agustus 2018

Prilly Magdalena

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	
Halaman Pengesahan	
Lembar Pernyataan Tugas Akhir	
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Alasan Pemilihan Judul	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penulisan	4
1.5 Metode Penulisan	4
1.6 Sistematika Penulisan	4
BAB II PEMBAHASAN	
2.1 Filosofi Warna Inti Sabuk dalam <i>Tae Kwon Do</i>	6
2.1.1 Warna Putih	7
2.1.2 Warna Kuning	8
2.1.3 Warna Hijau	9
2.1.4 Warna Biru	10
2.1.5 Warna Merah	11
2.1.6 Warna Hitam	12
2.2 Warna Sabuk Pada Setiap Tingkatan dalam <i>Tae Kwon Do</i>	13
2.2.1 Sabuk Putih (<i>Sib Geup</i>)	14
2.2.2 Sabuk Kuning (<i>Gu Geup</i>) dan Sabuk Kuning Strip Hijau (<i>Pal Geup</i>)	16
2.2.3 Sabuk Hijau (<i>Chil Geup</i>) dan Sabuk Hijau strip Biru	

(<i>Yug Geup</i>)	18
2.2.4 Sabuk Biru (<i>O Geup</i>) dan Sabuk Biru Strip Merah (<i>Sa Geup</i>)	20
2.2.5 Sabuk Merah (<i>Sam Geup</i>), Sabuk merah Strip Hitam 1 (<i>I Geup</i>) dan Sabuk Merah Strip Hitam 2 (<i>Il Geup</i>)	21
2.2.6 Sabuk Hitam (<i>Dan 1 – Dan 9</i>)	22
2.3 Cara pemakaian sabuk dalam <i>Tae Kwon Do</i>	23
BAB III PENUTUP	
3.1 Kesimpulan dalam Bahasa Indonesia	28
3.2 Kesimpulan dalam Bahasa Korea	29
Daftar Pustaka	
Riwayat Hidup	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya, oleh karena itu seni bela diri muncul sebagai salah satu cara seseorang mempertahankan/membela diri. Dalam seni bela diri dibutuhkan keselarasan antara kasih sayang dan kekuatan serta pengendalian emosi. Bertarung dalam keadaan emosional hanya akan membuat pikiran kacau dan sulit untuk berkonsentrasi. DR. G. Budi Subanar, SJ. seorang rohaniawan sekaligus budayawan menemukan bahwa keseimbangan antara roh dan tubuh menjadikan seni bela diri tidak membiarkan agresivitas yang tak terkendali dalam setiap gerakannya. (Anastasari, 2006 : 72)

Seni bela diri terbagi atas berbagai macam jenis, yaitu: seni tempur bersenjata tajam, seni tempur bersenjata tumpul/tidak tajam (kayu, bambu, dll) dan seni tempur tangan kosong. Hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing atau merupakan sebuah serapan dari seni bela diri lain yang berkembang dari daerah asalnya. Seni bela diri timur dari dulu diciptakan untuk mengatasi perbedaan ukuran tubuh, atau idealnya yang kecil bisa mengatasi yang besar, seperti *Judo*, *Aikido*, *Silat* dan *Tae Kwon Do*. (Rifki, 2013 : 4)

Tae Kwon Do merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Pada masa dinasti *Koguryo* (37 SM-668), masyarakat menyebutnya dengan

nama yang berbeda-beda dan sebutan *Tae Kwon Do* sendiri baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai bela diri tradisional Korea. *Tae Kwon Do* terdiri dari tiga kata dasar, yaitu *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan, serta *Do* yang berarti seni. Rakyat Korea berusaha mengembangkan dan mengenalkan *Tae Kwon Do* sebagai seni bela diri tradisional mereka hingga kini dapat diterima dan berkembang pesat di seluruh dunia. Selain itu *Tae Kwon Do* tidak sekedar mengajarkan kemampuan bertarung saja, tapi juga mengajarkan cara untuk mendisiplinkan diri. (Ria, 2012 : 2)

Dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*, seragam latihan dan juga yang digunakan dalam bertanding, sering disebut *Dobok* (도복) . Sabuknya dinamakan *Ti* (띠) merupakan kelengkapan yang paling penting saat berlatih *Tae Kwon Do*. Model seragam *Tae Kwon Do* ini meniru dari pakaian tradisional Korea yang disebut *Han Dobok* (한도복). Awalnya, *Dobok* hanya berwarna putih, namun sejak tahun 1070-an, dibedakan seragam bagi penyandang sabuk hitam dengan memakai kerah leher hitam. Sabuk hitam merupakan sabuk terakhir yang ada dalam *Tae Kwon Do*. Untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi dalam *Tae Kwon Do*, kita harus menunjukkan penguasaan dalam teknik, bentuk, dan kemampuan yang telah diajarkan selama masa latihan. (Marcy Olson, 2004 : 14).

Dalam bukunya, Ria (2004) menjelaskan warna dalam sabuk *Tae Kwon Do* dibagi menjadi beberapa warna inti yaitu putih, kuning, hijau, biru, merah dan yang

terakhir adalah hitam. Masing-masing warna inti pada sabuk memiliki filosofinya tersendiri. Dalam pemakaian sabuk *Tae Kwon Do* memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan dengan benar. Penulis akan membatasi karya tulis ini pada sabuk dalam *Tae Kwon Do*. Sehingga penulis mengambil judul **FILOSOFI SABUK DALAM SENI BELA DIRI TAE KWON DO**.

1.2 Alasan Pemilihan Judul

Menjadi salah satu seni bela diri yang banyak digemari oleh masyarakat menjadikan *Tae Kwon Do* tidak hanya dikenal di negaranya saja, tapi juga di seluruh dunia khususnya di negara-negara Asia. Banyak dari kalangan masyarakat baik itu orang Korea sendiri maupun dari Negara lain yang ingin mempelajari seni bela diri ini. Dalam *Tae Kwon Do*, gerakan maupun seragam yang digunakan memiliki arti dan maknanya tersendiri. Dengan demikian maksud dari penulisan karya tulis ini adalah untuk menjelaskan secara rinci tentang *Tae Kwon Do* khususnya mengenai sabuk.

1.3 Batasan Masalah

Dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*, seragam yang digunakan untuk latihan maupun bertanding memiliki arti dan makna tersendiri pada bentuk ataupun warnanya. Salah satu bagian dari seragam *Tae Kwon Do* yang kaya akan maknanya adalah sabuk yang memiliki warna berbeda di setiap tingkatannya. Dengan ini,

penulis akan membatasi penulisan hanya pada penjelasan tentang sabuk dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*

1.4 Tujuan Penulisan

Fokus penelitian ini akan dititik berat kan pada sabuk pada seni bela diri *Tae Kwon Do*. Oleh karena itu, tujuan penulisan ini adalah:

1. Menjelaskan tentang filosofi warna inti pada sabuk dalam *Tae Kwon Do*.
2. Menjelaskan tentang warna sabuk pada setiap tingkatan dalam *Tae Kwon Do*.
3. Menjelaskan cara pemakaian sabuk dalam *Tae Kwon Do*.
4. Untuk mendapat gelar Diploma Tiga Program Studi Bahasa Korea, Akademi Bahasa Asing Nasional.

1.5 Metode Penulisan

Dalam penelitian ini penulis berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan juga dengan metode kualitatif, deskriptif, pengumpulan data baik itu cetak maupun *online*, analisis data yang terkumpul dengan menyeleksi dan mengurutkan informasi sesuai dengan topik kajian serta penarikan kesimpulan yang merujuk pada tujuan masalah dan pembahasan.

1.6 Sistematika Penulisan

Dalam penulisan ini terdapat tiga bab yang berisi sub-sub bab. Gambaran umum mengenai keseluruhan bab-bab tersebut adalah :

Bab I berisikan pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah yang menggambarkan berbagai permasalahan yang ada yang kemudian dibatasi ke dalam batasan masalah yang akan diteliti. Penulis juga memasukan tujuan penelitian ini dan sistematika penulisan yang terdiri dari tiga bab yang masing-masing terdiri dari sub-bab.

Bab II merupakan inti karya tulis ini. Menjelaskan tentang sabuk dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*.

Bab III merupakan penutup yang berisi tentang kesimpulan dari uraian pada bab-bab sebelumnya di dalam karya tulis ini baik dalam bahasa Indonesia maupun dalam bahasa Korea.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Filosofi Warna Inti Sabuk dalam *Tae Kwon Do*

Seragam *Tae Kwon Do* yang terinspirasi dari pakaian tradisional bangsa Korea memiliki warna dominan putih dimana pada umumnya sabuk yang dipergunakan atau diperlihatkan dalam setiap pertandingan atau penampilan sebagai hiburan adalah hitam. Namun, sabuk yang benar-benar digunakan dalam *Tae Kwon Do* memiliki berbagai warna yang berbeda. Biasanya sabuk dengan warna berbeda ini digunakan pada saat latihan bagi para Taekwondo-in. Taekwondo-in memiliki arti orang yang mempelajari atau orang yang menggeluti seni bela diri *Tae Kwon Do*.

Perbedaan pada warna yang disandang bisa sebagai tolak ukur untuk seberapa besar kemajuan dan juga pengetahuan yang telah mereka dapatkan. Ini berarti perbedaan warna pada sabuk menunjukkan tingkatan sesuai dengan kemampuan yang telah mereka pelajari. Warna inti pada sabuk dalam seni bela diri *Tae Kwon Do* terdiri dari warna utama putih, lalu akan berganti dengan kuning, hijau, biru, merah dan terakhir hitam dengan catatan telah benar-benar menguasai serta memahami semua yang telah dipelajari di setiap tingkatannya.

Namun, warna-warna yang berbeda pada sabuk *Tae Kwon Do* bukan hanya bertujuan untuk membedakan/membagi tingkatan dalam seni bela diri ini. Setiap warna pada sabuk memiliki filosofi dan arti yang melambangkan proses dalam

meraih tingkat demi tingkat pada seni bela diri *Tae Kwon Do*. Filosofi pada sabuk dalam seni bela diri ini diambil berdasarkan elemen-elemen yang ada di alam semesta dan juga menurut kepercayaan bangsa Korea.



Gambar 2.1 Sabuk Taekwondo I
<https://www.wermdotkd.se/2018/01/26/omgraderingstillfalle-10-2/>

2.1.1 Warna Putih

Dalam *Tae Kwon Do* warna dasar atau warna pertama pada sabuk adalah warna putih. Warna putih memiliki arti sebuah simbol dari kelahiran, sebuah permulaan dan kepolosan. Mereka yang menyandang sabuk berwarna putih biasanya dianggap tidak memiliki pengetahuan tentang *Tae Kwon Do*, yang berarti harus mulai mempelajari semuanya dari awal atau dari dasar. Pada tingkat ini para Taekwondo-in mempelajari permulaan apa itu *Tae Kwon Do* yang biasanya terdiri dari tata tertib dan juga hal-hal dasar lainnya mengenai *Tae Kwon Do*. Hal-hal umum seperti harus membungkuk kepada Taekwondo-in yang menyandang tingkat lebih tinggi terlebih

dahulu dan memakai sepatu khusus untuk *Tae Kwon Do* harus dibiasakan sejak masih menyandang sabuk putih.

Untuk penyandang sabuk putih dapat juga diartikan sebagai wadah yang kosong dan tidak memiliki apapun di dalamnya namun selalu siap dan dapat menerima ilmu kapan saja. Ini sama dengan Taekwondo-in yang selalu siap untuk menerima ilmu pada dirinya yang diartikan sebagai wadah kosong. Sabuk putih juga sering kali dianggap seperti selembar kertas putih yang memungkinkan apapun untuk ditulis di atasnya. Ini berarti para penyandang sabuk putih siap untuk menerima semua hal-hal yang mendasar mengenai *Tae Kwon Do* dan juga siap untuk membuat cerita baru pada lembaran-lembaran kehidupannya. Pada tingkat ini juga penyandang sabuk putih dituntut untuk memiliki rasa ingin tahu dan keterbukaan untuk memahami pembelajaran lebih dalam .

2.1.2 Warna Kuning

Warna kedua pada sabuk *Tae Kwon Do* adalah Kuning yang diartikan sebagai bumi/tanah. Pada tingkat ini bibit-bibit *Tae Kwon Do* ditanamkan dan menumbuhkan akarnya, yang berarti belajar segala macam *Tae Kwon Do* dari dasar dan juga membangun fondasi yang kuat dalam mendalami *Tae Kwon Do*. Fondasi yang kuat mampu membuat Taekwondo-in melewati semua rintangan yang ada dalam *Tae Kwon Do*. Dalam hal ini penting untuk menumbuhkan bibit/akar unggul yang jujur dan menghilangkan sifat egois pada diri pribadi. Ini dikarenakan hanya bibit unggul yang dapat tumbuh menjadi tanaman berkualitas, yang berarti hanya orang-orang

yang memiliki pribadi yang unggul yang dapat tumbuh menjadi seseorang yang juga berkualitas.

Pada sabuk kuning juga diartikan sebagai sebuah sinar matahari terbit yaitu harapan yang bersinar pada setiap Taekwondo-in dalam memberikan kekuatan pada nilai-nilai *Tae Kwon Do*. Sebagai penyandang sabuk yang dapat dikatakan masih dasar, penyandang sabuk kuning diharapkan dapat menjadi individu yang bersinar dengan indah seperti sinar matahari terbit. Taekwondo-in yang telah menyandang sabuk kuning telah mengambil langkah hebat dalam mempelajari *Tae Kwon Do* dan juga membuka pikiran mereka dalam mempelajari teknik yang baru.

2.1.3 Warna Hijau

Warna selanjutnya pada sabuk *Tae Kwon Do* ialah hijau. Warna hijau memiliki arti yang identik dengan pertumbuhan. Karena kita hidup untuk menuju masa depan, pertumbuhan sangat diperlukan dan penting untuk kehidupan yang terus maju dan berkembang. Warna hijau juga bisa diartikan sebagai tumbuhan yang tumbuh dari tanah mengarah pada matahari dan berbentuk menjadi pepohonan hijau.

Taekwondo-in yang mempelajari *Tae Kwon Do* dan berada pada tingkat sabuk ini terus menapaki jalannya untuk mempelajari *Tae Kwon Do*. Mereka dituntut belajar untuk berkembang lebih lanjut dalam mempelajari teknik yang telah mereka pelajari sebelumnya. Pada tahap ini juga diharapkan belajar untuk tidak cepat atau mudah untuk berpuas diri karena hal itu bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan diri.

Di tingkat ini kemampuan para Taekwondo-in ditumbuhkembangkan dan penyandang sabuk hijau diharapkan dapat menerima pertumbuhan (perubahan) meskipun kadang menimbulkan rasa tidak aman. Sejalan dengan arti sabuk kuning yaitu akar dengan fondasi yang kuat dan unggul, pada tingkat sabuk hijau jika terus mempertahankan kerja keras dan kejujuran pasti Taekwondo-in dapat menjadi pepohonan hijau yang bertumbuh dan berkembang dengan baik.

2.1.4 Warna Biru

Warna biru yang identik dengan langit memang diartikan sebagai birunya langit yang menyelimuti bumi dan isinya. Pertumbuhan dari pepohonan juga terus bertumbuh ke arah langit. Murid yang mencapai sabuk biru berlanjut ke tingkatan yang lebih tinggi, dimana pepohonan hijau juga bertambah tinggi. Berada diatas pepohonan tumbuh berarti penyandang sabuk biru memiliki posisi yang sudah lebih tinggi dan sudah harus bisa menjadi contoh baik untuk tingkat dibawahnya.

Warna biru juga bisa diartikan hamparan samudera yang luas dan dalam. Pada warna biru secara representatif menggambarkan pikiran dan kedalaman mental atau potensi kematangan individu. Seperti langit yang dapat dilihat dengan mata telanjang namun tidak dapat melihat secara keseluruhan, hal ini sama dengan akal dan kedalaman mental yang luas dan juga sedalam samudera. Penyandang sabuk ini diberikan ilmu dan teknik tentang *Tae Kwon Do* lebih lanjut hingga pikiran dan tubuh mereka juga bisa ikut bertumbuh dan berkembang. Disamping itu juga, penyandang sabuk berwarna biru dituntut untuk dapat memahami dengan dalam apa yang telah dipelajari sampai pada tahap ini.

2.1.5 Warna Merah

Yang kelima dari sabuk *Tae Kwon Do* adalah sabuk berwarna merah. Sabuk berwarna merah diartikan sebagai matahari, dimana tumbuhan selalu bertumbuh mengikuti letak matahari. Hal ini mempunyai arti bahwa penyanggah sabuk merah memiliki tingkatan yang lebih tinggi lagi dan juga telah memperoleh banyak pengetahuan dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*. Penyanggah sabuk merah diharapkan dapat mengontrol setiap gerakan atau teknik yang telah dikuasai. Seperti matahari yang menjadi panutan dalam bertumbuh sebuah tumbuhan, penyanggah sabuk merah harus bisa menjadi contoh dan pedoman yang baik untuk orang lain.

Ditingkat ini teknik-teknik dan ilmu dari *Tae Kwon Do* mulai disempurnakan dan distabilkan. Merah juga menjadi lambang bahaya dan menjadi pengingat untuk para murid yang telah sampai pada tingkatan sabuk merah untuk terus berhati-hati sesuai dengan ilmu dan kemampuan fisik mereka yang meningkat. Dilarang keras untuk memiliki sifat pamer dan sombong untuk ilmu yang telah dicapai sampai dengan sabuk merah karena dapat menghancurkan semua usaha yang telah dijalani dari dasar.

2.1.6 Warna Hitam

Sabuk tertinggi dan yang terakhir dalam seni bela diri *Tae Kwon Do* yaitu hitam. Warna hitam merupakan pencampuran dari semua warna, yang berarti penyanggah sabuk hitam telah berhasil melalui semua tahapan pada *Tae Kwon Do*. Hitam sendiri melambangkan akhir, kedalaman, atau kematangan dalam berlatih dan sebuah kemampuan penguasaan diri dari takut dan kegelapan. Penyanggah sabuk

hitam dapat mencapai pada tingkat ini melalui tugas yang sulit yang merupakan dukungan dari pencapaian fisik dan juga tekad mental yang kuat.

Jika murid sudah menyandang sabuk hitam dan mulai mengajari orang lain, dia akan mengajari semua hal yang telah dirinya pelajari sebelumnya melalui tahapan di setiap warna sabuk yang ada. Penyandang sabuk ini juga dapat di anggap sebagai ahli *Tae Kwon Do* yang sudah menguasai segala teknik dan memiliki kecantikan yang begitu mempesona dalam tanaman. Namun jika sifat sombong dan pamer muncul karena merasa sudah merasa menguasai semua ilmu, tentu saja setiap saat Taekwondo-in bisa membahayakan dirinya sendiri. Setinggi apapun sabuk yang disandang, ilmu *Tae Kwon Do* harus selalu digunakan dengan bijaksana, jujur dan harus selalu bisa menjadi pedoman yang baik untuk semua Taekwondo-in yang berada dibawahnya.

2.2 Warna Sabuk Pada Setiap Tingkatan dalam Tae Kwon Do

Tingkatan pada seni bela diri *Tae Kwon Do* dibedakan berdasarkan warna sabuk yang disandang. Pada setiap warna, teknik atau materi yang dipelajari berbeda-beda. Untuk dapat naik ke tingkat yang lebih tinggi, kita tidak hanya dituntut untuk mempelajari teknik atau materi saja tetapi harus bisa benar-benar menguasai apa yang telah diajarkan agar dapat terus dikembangkan ke tingkat yang selanjutnya.

Ada dua istilah yang digunakan untuk penyandang sabuk dalam seni bela diri *Tae Kwon Do*, yaitu *Geup* (꧀) dan *Dan* (단). Untuk *Geup* dimulai dengan sabuk berwarna putih dan berakhir pada sabuk berwarna merah. Sedangkan *Dan* digunakan

dalam sabuk hitam saat tingkatan *Geup* sudah terlewati dengan sempurna. *Geup* (급) menggunakan pengukuran dari 10 sampai 1 sedangkan *Dan* (단) menggunakan pengukuran dari 1 hingga 9.

2.2.1 Sabuk Putih (*Sib Geup*)

Seperti salah satu pengertian yang dimiliki oleh sabuk putih yaitu ketidaktahuan, maka penyandang sabuk ini dianggap masih belum mengetahui apapun tentang *Tae Kwon Do* dan harus mempelajarinya dari hal yang paling dasar. Hal dasar ini termasuk jenis-jenis teknik menyerang yang menggunakan kedua tangan dan kaki serta teknik untuk menghalau (*blocking*) lawan. Ada 3 jurus yang akan dipelajari pada sabuk putih ini.

Pada tingkat ini teknik dasar yang dipelajari cukup banyak dibandingkan dengan tingkatan-tingkatan lainnya. Teknik dasar menendang yang dipelajari pada sabuk putih adalah *Front Kick*, *Double Jumping Front Kicks*, *Side Kick*, *Double Jumping Side Kicks*, *Back Kick*, *Spinning Back Kick*, *Inside Wheel Stretching Kick*, *High Stretching Kick*, *Inside Crescent Kick* dan *Outside Crescent Kick*. Sedangkan untuk teknik dasar tangan yang dipelajari adalah *Forward Punch Strike*, *Palm Heel (Single and Double)*, *Sideways Punch*, *High Punch* dan *Middle Punch*.

Untuk teknik memblokir pada tingkat ini yang dipelajari adalah *Inward Block*, *Outward Block*, *High Block*, *Low Block*, *Scissor Block*, *Diamond Block*, *Palm Center Block*, *Low X Block* dan *Wedging Block*. Kuda-kuda sebagai cara berdiri yang benar juga harus bisa dikuasai pada tingkat ini. Jenis-jenis kuda-kuda yang dipelajari adalah

Attention Stance, Ready Stance, Front Stance, Back Stance, Cat Stance dan Horse Stance.

Selain hal-hal dasar di atas, tata tertib dan etika yang harus dipatuhi dalam *Tae Kwon Do* juga akan diajarkan pada tingkat ini. Penanaman sejak awal bertujuan agar para Taekwondo-in dapat membiasakan diri bersikap baik dan juga sopan. Peraturan untuk tata tertib yang diajarkan dalam *Tae Kwon Do* diambil dari nilai-nilai etika tradisional Korea seperti Taekwondo-in dengan tingkat sabuk yang lebih rendah harus membungkuk lebih dahulu pada Taekwondo-in yang memiliki tingkat sabuk lebih tinggi, saat masuk dan keluar kelas harus hormat pada bendera, hanya boleh menggunakan sepatu khusus untuk *Tae Kwon Do* dan perhiasan yang dikenakan (kecuali cincin pernikahan) harus dilepas.

Ditingkat ini juga akan diajari bagaimana cara untuk pemanasan yang baik. Dengan melakukan gerakan awal atau pemanasan yang baik dapat meningkatkan kemampuan fisik, mengurangi resiko cedera dan juga membuat tubuh lebih mudah melakukan gerakan pada teknik dalam *Tae Kwon Do*. Pada tingkat ini Taekwondo-in akan mempelajari tentang sikap dasar (kuda-kuda) atau posisi yang digunakan dalam *Tae Kwon Do*. Sikap-sikap dasar ini meliputi gerakan dasar kaki saat defensif (bertahan) dan juga menyerang serta memberikan stabilitas juga kekuatan saat diserang. Selanjutnya ditingkat ini akan dipelajari tentang beberapa jurus kombinasi yang biasa disebut *Poom Se* dan disebut *Form* dalam bahasa Inggris.

Pembelajaran tentang angka, istilah seperti *Charyeot* (perhatian), *Joonbi* (bersiap), *Sijak* (mulai) dan istilah lainnya dalam bahasa Korea yang menyangkut

Tae Kwon Do akan diberikan pada tingkat ini. Dengan memahami semua pembelajaran dasar yang ada pada sabuk putih, itu berarti seorang Taekwondo-in telah membuat sebuah permulaan yang kuat dan hebat.

2.2.2 Sabuk Kuning (*Gu Geup*) dan Sabuk Kuning Strip Hijau (*Pal Geup*)

Setelah melewati sabuk putih, tingkat berikutnya adalah kuning. Sabuk kuning juga bisa juga disebut sebagai sabuk pertama yang diperoleh untuk Taekwondo-in karena putih tidak dihitung. Sabuk putih diberikan pada siapapun untuk orang yang ingin mempelajari tentang *Tae Kwon Do* tanpa harus melewati ujian tertentu sedangkan untuk naik ketingkat berikutnya, Taekwondo-in harus bisa melewati tes yang sudah ditentukan.

Langkah pertama dalam sabuk kuning adalah mendalami lebih lanjut tentang hal-hal yang telah dipelajari pada sabuk putih. Kuda-kuda sebelumnya akan ditingkatkan, teknik yang telah dipelajari akan diperdalam dan keterampilan memblokir dan menendang akan dikembangkan lebih maksimal lagi. Taekwondo-in juga akan mempelajari 4 jurus tambahan dimana setiap jurusan mempunyai gerakan dan kesulitan yang lebih kompleks dari yang dipelajari di sabuk putih.

Di tingkat sabuk kuning ini teknik memblokir yang dipelajari yaitu *Double Soo Do Middle Block*. Pada tingkat ini juga diajarkan 3 teknik untuk mempertahankan diri yaitu *Three Step (Sameside Highblock/Middle Punch, High Punch)*, *Three Step (Sameside Highblock/Side Kick)* dan *Three Step (Opposite Highblock/Arm Lock & Mat Press)*.

Untuk dapat melewati sabuk kuning dan mendapat sabuk dengan tingkat yang lebih tinggi, Taekwondo-in harus dapat mengembangkan tiga jurus pada sabuk putih dengan baik dan juga bisa memahami 4 jurus tambahan pada sabuk kuning tanpa kesalahan. Dengan begitu untuk bisa mendapat sabuk kuning strip hijau, Taekwondo-in harus bisa menunjukkan kemampuannya pada 7 jurus yang telah dipelajari.

Setelah melewati ujian untuk sabuk kuning, Taekwondo-in akan mendapatkan tingkat dua dari sabuk kuning yaitu sabuk kuning strip hijau. Disini Taekwondo-in yang telah mendapat sabuk kuning strip hijau kembali dituntut untuk bisa memahami dengan benar 7 jurus yang sebelumnya telah dipelajari. Setelah itu Taekwondo-in akan mempelajari teknik pemblokiran baru yaitu *Double Soo Do Low Block*, *Double Fist Low Block*, dan *Double Fist Middle Block*. Selanjutnya tiga teknik pertahanan diri baru yaitu *Three Step (Sameside Highblock/Step In, Double Elbow Strike)*, *Three Step (Sameside Highblock/Step Out, Double Middle Punch Ribs)* dan *Three Step (Sameside Highblock/Front Snap to Solar Plexus)*. Ditambah juga satu teknik menyerang yang diajarkan pada tingkat ini disebut *Hammer Fist Strike*.

Selanjutnya Taekwondo-in akan mempelajari 3 jurus tambahan baru lagi dan kali ini lebih sulit daripada 7 jurus sebelumnya pada sabuk putih maupun sabuk kuning. Namun sama seperti sebelumnya, Taekwondo-in dituntut untuk terus bisa mengembangkan jurus-jurus yang mereka pelajari di sabuk putih maupun kuning dengan tambahan 3 jurus baru pada sabuk kuning strip hijau.

2.2.3 Sabuk Hijau (*Chil Geup*) dan Sabuk Hijau strip Biru (*Yug Geup*)

Warna hijau yang identik dengan pepohonan ini memiliki makna pertumbuhan, dimana pada tingkat ini kemampuan para Taekwondo-in lebih meningkat dari sebelumnya. Diharapkan untuk Taekwondo-in yang sudah mencapai pada tingkat ini untuk bisa mengembangkan bakatnya lebih lagi dari dua warna sabuk sebelumnya. Disusul dengan kematangan mental yang mampu mengimbangi pertumbuhan yang diterima.

Tiga jurus tambahan akan dipelajari pada tingkat ini dimana 3 jurus tambahan itu merupakan bentuk yang sudah dikembangkan dari beberapa jurus yang telah dipelajari di sabuk putih sampai kuning strip hijau. Teknik-teknik pada blokir, pertahanan diri dan menyerang juga ditambahkan. Dimana masing-masing teknik memiliki kesulitannya tersendiri dan ini memicu para Taekwondo-in untuk lebih bisa mengembangkan dan menumbuhkan bakat mereka dalam seni bela diri.

Teknik blokir yang dipelajari dalam tingkat ini disebut *Knife Hand Check*. Kemudian untuk *Three-Step* (Tiga langkah) pertahanan diri yang telah dipelajari di tingkat sebelumnya akan dikembangkan dan akan dilakukan dalam *One-Step* (Satu langkah) yang membutuhkan kelincahan dan kecepatan tubuh yang sempurna. Tiga teknik pertahanan diri lainnya juga akan dipelajari. Semua akan dipelajari dalam *One-Step*.

Untuk pengetahuan dalam berbahasa Korea, penyandang sabuk hijau harus bisa mengenali 14 huruf konsonan dan 21 huruf vokal dalam *Hangul*(한글). Tujuan dari pembelajaran huruf asli Korea ini adalah untuk meningkatkan pengucapan pada

istilah-istilah dalam bahasa Korea yang telah dipelajari sebelumnya. Tentu hal ini hanya diberlakukan untuk mereka yang bukan orang Korea asli. Bangsa Korea memiliki rasa nasionalisme yang sangat tinggi untuk Negara dan kebudayaan mereka, oleh sebab itu untuk orang yang mempelajari seni bela diri yang berasal dari Negara Ginseng ini minimal harus dapat mengenali huruf Korea beserta istilah yang berhubungan dengan *Tae Kwon Do*.

Jika sudah bisa memenuhi/memahami semua pembelajaran pada sabuk hijau, Taekwondo-in akan diuji kelayakannya untuk bisa mendapat sabuk hijau strip biru. Sabuk strip hijau strip biru ini memiliki tingkat kesulitan yang tidak terlalu berbeda dengan sabuk hijau. Penambahan jurus pada tingkat ini sama dengan tingkat sebelumnya, yaitu 3.

Kuda-kuda baru yang dipelajari pada sabuk hijau strip biru adalah *Crane Stance*. Kemudian satu tambahan teknik blokir yaitu *Outward Knife Hand Middle Block*. Teknik menyerang juga ditambahkan yaitu *Sweep*. Teknik menendang yang lebih banyak dipelajari pada sabuk putih mendapat satu penambahan yaitu *Back Spinning Heel Kick*. Untuk pertahanan diri pada sabuk hijau strip biru, *One-Step* yang terdiri dari berbagai rangkaian gerakan akan ditambahkan sebanyak tiga. Masing-masing dari teknik pertahanan diri tersebut memiliki tingkat kesulitan yang lebih dari teknik pertahanan diri *One-Step* sebelumnya. Setelah pengembangan tentang teknik dan jurus sebelumnya meningkat dan pembelajaran pada sabuk hijau strip biru sudah dapat dipahami dengan baik, Taekwondo-in siap untuk mengikuti ujian dan mendapat sabuk selanjutnya, yaitu sabuk biru.

2.2.4 Sabuk Biru (*O Geup*) dan Sabuk Biru Strip Merah (*Sa Geup*)

Birunya langit serta dalamnya samudra menjadi cerminan untuk kematangan serta kedalaman mental bagi Taekwondo-in yang menyanggah sabuk biru ini. Ilmu yang semakin banyak diterima menjadi tuntutan agar pikiran serta mental penyanggah sabuk biru dapat lebih dewasa dan bijaksana. Disandangnya sabuk biru menandakan semakin dekatnya kesempatan untuk mendapatkan sabuk hitam.

Taekwondo-in tidak boleh melupakan semua yang telah dipelajari pada sabuk sebelumnya. Taekwondo-in dituntut untuk selalu memperbaiki semua teknik atau jurus yang telah dipelajari dan terus mengembangkannya bersamaan dengan pembelajaran teknik dan jurus yang baru. Pada tingkat ini 3 jurus tambahan akan dipelajari. Begitu juga dengan teknik pertahanan diri, 3 teknik akan ditambahkan. Teknik blokir yang akan ditambahkan pada tingkat ini yaitu *Palmheel Center Block*.

Jika semua jurus dan teknik pada sabuk biru sudah dikuasai, Taekwondo-in akan diuji untuk bisa mendapatkan sabuk berikutnya, yaitu sabuk biru strip merah. Sama seperti pada sabuk biru, tiga jurus tambahan serta tiga teknik pertahanan diri akan dipelajari. *Double Arm Body Block* akan ditambahkan sebagai teknik blokir. Pengetahuan tentang huruf Korea juga diperdalam dengan tuntutan untuk bisa mengenali semua huruf (konsonan dan vokal) serta membaca beberapa istilah untuk *Tae Kwon Do*. Jika Taekwondo-in bisa melewati semua dalam ujian, maka tingkat sabuk akan meningkat ke sabuk berwarna merah.

2.2.5 Sabuk Merah (*Sam Geup*), Sabuk merah Strip Hitam 1 (*I Geup*) dan Sabuk Merah Strip Hitam 2 (*II Geup*)

Mencapai sabuk merah menjadikan Taekwondo-in lebih matang dan juga lebih berbahaya. Warna merah menjadi peringatan tersendiri bagi Taekwondo-in untuk lebih berhati-hati mengenai semua ilmu yang telah didapatkan dari sabuk putih hingga sabuk merah ini. Emosi yang tidak terkontrol dan juga kepuasan diri yang berlebihan bisa menjadi bumerang bagi dirinya sendiri.

Untuk sabuk merah ini terdapat tiga tingkat yang masing-masing mempunyai nilai kesulitannya tersendiri. Pada sabuk merah, 3 jurus akan ditambahkan. Tiga teknik blokir yang harus bisa dikuasai, yaitu *Mountain Block*, *Double Outward Middle Block* dan *Palm Heel Middle Block*. Rangkaian teknik pertahanan diri *Hapkido Move 1* sampai *5* juga akan dipelajari. Hal baru yang akan dikenalkan di sabuk merah ini yaitu teknik melempar, yaitu *Hapkido Throw 1* sampai *5*.

Sabuk berikutnya yaitu sabuk merah strip hitam 1 atau juga sabuk merah tingkat 2 dan juga sabuk merah strip hitam 2 atau sabuk merah tingkat 3. Di kedua tingkat ini hal baru yang dipelajari tidak sebanyak yang ada di tingkat sebelumnya. Penguasaan serta pengembangan teknik dan jurus yang telah dipelajari lebih dipentingkan. Pada sabuk merah tingkat 2 sebanyak 3 jurus tambahan akan ditambahkan, begitu juga pada sabuk merah tingkat 3. Pada sabuk merah tingkat 2, teknik mempertahankan pertahanan diri akan dilanjutkan pada *Hapkido Move 6* hingga *10* dan untuk *Hapkido Move 11* hingga *14* akan dipelajari di sabuk merah tingkat 3.

2.2.6 Sabuk Hitam (Dan 1 – Dan 9)

Sabuk hitam yang berarti gabungan dari segala warna ini merupakan sabuk tertinggi yang berada di *Tae Kwon Do*. Ujian untuk mendapatkan sabuk hitam

mengharuskan seorang Taekwondo-in menguasai 31 jurus yang telah dipelajari dari sabuk putih hingga sabuk merah tingkat 3 tanpa kesalahan sedikitpun. Teknik-teknik yang telah dikuasai harus bisa dikembangkan dan diperagakan dengan sempurna.

Butuh waktu bertahun-tahun untuk bisa mendapatkan sabuk hitam yang memiliki tingkatan dari 1 hingga 9. Untuk penyandang sabuk hitam tingkat 1 sampai dengan 3, panggilan yang diberikan adalah *Sabeom*, tingkat 4 sampai dengan 5 *Sabeom-nim*, tingkat 6 sampai dengan 7 *Master* dan terakhir tingkat 8 sampai dengan 9 ialah *GrandMaster*.

Seorang Taekwondo-in yang sudah menyandang sabuk hitam dapat menjadi mentor dan mengajarkan semua ilmu yang telah dipelajari. Menjadi seseorang yang patut dicontoh mengharuskan penyandang sabuk hitam ini bersikap matang dan dewasa. Dengan kematangan pada mental dan kekuatan fisik, Taekwondo-in dengan sabuk hitam dapat membuat ilmu yang dimilikinya lebih bermanfaat. Sekalipun sudah menyandang sabuk hitam, Taekwondo-in harus selalu belajar dan terus melatih kemampuan yang dimilikinya. Hal ini mencegah rasa puas diri dan juga kepribadian yang sombong.







Gambar 2.2 Sabuk Taekwondo II




<http://taekwondoelangmerapi.blogspot.com/p/sabuk-taekwondo-filosofinya.html?m=1>





2.3 Cara pemakaian sabuk dalam *Tae Kwon Do*

Sabuk *Tae Kwon Do* yang kaya akan filosofi juga memiliki caranya tersendiri dalam penggunaannya dan tidak bisa digunakan dengan sembarang simpul ikat. Untuk orang yang pertama kali mencoba mungkin akan terasa sulit karena menggunakan cara yang cukup rumit dengan hasil yang harus sesuai standar. Untuk hal ini diharapkan para Taekwondo-in baru tidak malu untuk bertanya bagaimana cara yang benar memasang sabuk pada senior dan meminta bantuan untuk menjelaskan dengan baik agar kelak bisa memasang sendiri.

Berikut adalah tahap memakai sabuk dalam *Tae Kwon Do* menurut standar ITA (*International Taekwondo Association*) :

<p>1.</p> 	<p>Tempatkan sabuk di depan tubuh dan buatlah bagian lebih pendek pada sisi kanan tubuh.</p>
<p>2.</p> 	<p>Menggunakan tangan sebelah kiri, putarlah sabuk melingkari pinggang bagian belakang dan pastikan setelah berada di depan, sisi sebelah kanan sabuk berada di atas.</p>
<p>3.</p> 	<p>Sabuk harus terlihat seperti di gambar setelah melingkarkannya pertama kali pada pinggang.</p>
<p>4.</p> 	<p>Gunakan tangan kiri lagi untuk melingkari sabuk pada bagian belakang pinggang dan pastikan sisi sebelah kanan harus berada di atas.</p>

<p>5.</p> 	<p>Posisi sabuk harus seperti pada gambar saat sudah melingkarkannya sebanyak dua kali.</p>
<p>6.</p> 	<p>(Posisi selanjutnya)</p>
<p>7.</p> 	<p>Ikut sabuk dengan melewati bagian sabuk yang baru saja dililitkan di bawah pinggang dan di belakang sabuk bagian depan ditarik ke atas.</p>
<p>8.</p> 	<p>Silangkan tangan kiri di atas tangan kanan sehingga sabuk menjadi silang. Kemudian ubah tangan untuk memegang ujung sabuk yang berlawanan.</p>

<p>9.</p> 	<p>Bawa bagian bawah sabuk ke atas dan letakkan melalui lubang yang terbentuk dari hasil silang sabuk.</p>
<p>10.</p> 	<p>Pegang ujung dari sabuk di kedua sisi.</p>
<p>11.</p> 	<p>Tarik setiap ujung sabuk dan membuatnya lebih erat.</p>
<p>12.</p> 	<p>Setiap sisi dari sabuk harus sama panjangnya.</p>

Gambar 2.3 Cara menggunakan sabuk *Tae Kwon Do*

<https://www.itatkd.com/ita-tiebelt.html>

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan dalam Bahasa Indonesia

Sebagai salah satu seni bela diri kebanggaan Korea Selatan, *Tae Kwon Do* sudah dikenal hampir diseluruh dunia. Seni bela diri yang menekankan pada gerakan kaki dan tangan ini sudah ada sejak masa dinasti *Koguryo* (37SM-668). Seragam seni bela diri *Tae Kwon Do* yang terinspirasi dari pakaian tradisional Korea memiliki warna dominan putih dan seringkali disandingkan dengan sabuk berwarna hitam. Selain sabuk berwarna hitam, *Tae Kwon Do* memiliki warna sabuk yang lain yaitu putih, kuning, hijau biru dan merah. Setiap warna pada sabuk *Tae Kwon Do* memiliki filosofi yang kaya akan makna. Filosofi-filosofi pada sabuk *Tae Kwon Do* diambil berdasarkan elemen-elemen yang ada di alam semesta serta menurut kepercayaan bangsa Korea. Setiap makna yang terkandung dapat menggambarkan perkembangan bagi Taekwondo-in disetiap tingkatannya.

Ada dua istilah tingkat pada seni bela diri *Tae Kwon Do*, yaitu *Geup* dan *Dan*. *Geup* sendiri digunakan saat Taekwondo-in memakai sabuk warna putih, kuning, kuning strip hijau, hijau, hijau strip biru, biru, biru strip merah, merah, merah strip hitam satu hingga sabuk merah strip hitam dua. Sedangkan *Dan* digunakan saat *Tae Kwon Do*-in sudah berada pada tingkat sabuk hitam. Sabuk hitam sendiri terbagi dari tingkat *Dan* satu hingga *Dan* sembilan.

Dalam menggunakan sabuk *Tae Kwon Do*, sabuk tidak boleh terlilit sembarangan dan juga harus nyaman saat dikenakan. Ada 11 cara yang harus dilakukan dengan baik. Dimulai dari posisi saat melilitkannya pertama kali hingga menjadi simpul yang sesuai dengan standar.

Menjadi salah satu seni bela diri yang memiliki peminat di berbagai belahan dunia tidak membuat unsur asli seni bela diri *Tae Kwon Do* ini berkurang atau hilang. *Tae Kwon Do* sudah menjadi seni bela diri kelas dunia yang sering dipertandingkan diberbagai pertandingan internasional. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki banyak peminat untuk *Tae Kwon Do* hingga seni bela diri ini menjadi salah satu cabang olahraga resmi di ajang olahraga Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON)

3.2 Kesimpulan dalam Bahasa Korea

태권도는 한국의 자랑스러운 무술 중 하나로서 전 세계적으로 이미 알려져 있다. 발과 손의 움직임을 강조하는 이 무술은 고구려 왕조 (37SM-668) 이후로 이어져왔다. 태권도 무술 제복은 전통적인 한국 옷차림에서 영감을 얻은 것으로 하얀색을 띠고 있으며 종종 검은 띠와 나란히 배치된다. 태권도는 검은 띠 이외에도 흰색, 노란색, 초록색, 파란색, 빨간색의 띠색이 있다. 태권도 띠의 모든 색깔은 의미가 풍부한 철학을 가지고 있다. 태권도의 철학은 우주의 요소와 한국의 신념에 기초하고 있다. 포함된 의미는 모든 수준에서 태권도인에 대한 발전을 설명 할수 있다.

태권도에는 두가지 단계의 용어인 급과 단이 있다. 급은 그 자체로 태권도인이 하얀띠 노란띠 초록띠 파란띠 빨간띠 품띠 검은띠를 사용하는 것이다. 단은 태권도인이 이미 검은띠의 수준에 있을때 사용한다. 검은띠는 1 급부터 9 급까지 나누어져 있다.

태권도 띠를 사용하는 것에 있어서 띠는 아무렇게 꼬여서는 안된다. 그리고 띠를 했을 때에 편해야한다. 띠를 잘 매기 위한 11 가지 방법들이 있다. 처음 감쌀 때에 그것이 표준화된 교점이 될때까지의 위치에서부터 시작한다.

전세계적으로 다양한 선수들을 가진 무술 중 하나이자만 태권도의 기본정신과 요소를 줄이거나 잃게 하지는 않는다. 태권도는 종종 수많은 국제 경기의 대회에서 세계적 수준의 무술이 되었다. 인도네시아에서도 많은 사람들이 태권도를 좋아하게 되어서 태권도는 Pekan Olahraga Nasional (PON)에서 공식적인 무술이 되었다.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

- Alfarez, Rifki. 2013. *Mengajar Kemajuan Aikido*. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Armstrong, NB. 2015. *Taekwondo: The Unity of Body, Mind and Spirit volume 13 from Essentials*. Seoul Selection, South Korea
- Anastasari. 2006. *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Kanisius, Yogyakarta
- Gordon, Master Richard. 2008. *The Complete Guide to Tae Kwon Do : Reference Manual*. Author House, United State
- Listina, Ria. 2012. *Dr. Olahraga Mengajarkan Taekwondo*. PT Balai Pustaka, Jakarta
- Olson, Marcy. 2004. *Tae Kwon Do*. Black Rabbit Books, North Mankato, MN
- Probert, Laura. 2012, *Living, Healing and Taekwondo*. Balboa Press, United State

Sumber Internet :

- <https://www.itatkd.com/ita-tiebelt.html>
- <https://www.wermdotkd.se/2018/01/26/omgraderingstillfalle-10-2/>
- <http://taekwondoelangmerapi.blogspot.com/p/sabuk-taekwondofilosofinya.html?m=1>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Prilly Magdalena
Tempat & Tanggal Lahir : Jakarta, 26 April 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
No. HP : 081316672063
Hobi : Menulis, Membaca, Bermain musik.
Alamat : GG. Madrasah Rt/Rw 008/001 Kel. Rawajati Kec.
Pancoran, Jakarta Selatan
Email : prillychu2604@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2003-2007 : SD Negeri 08 Cipayung
2007-2009 : SD Negeri 02 Cawang
2009-2012 : SMP Negeri 150 Jakarta
2012-2015 : SMA Negeri 62 Jakarta
2015-2018 : Akademia Bahasa Asing Nasional, Universitas
Nasional