

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Arma Abdoelah, 1981:12). Tujuan orang melakukan kegiatan olahraga adalah sebagai latihan, pengkondisian diri, rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, tontonan dan kebudayaan. Tujuan utama olahraga sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mendapatkan prestasi yang maksimal (Sungkowo dan Sri Haryono, 2013:2).

Olahraga selain untuk kesehatan juga merupakan salah satu wahana untuk mengharumkan nama bangsa, dari olahraga banyak hal yang harus diperhatikan baik untuk peningkatan prestasi maupun untuk kebugaran fisik. Prestasi yang sukses dihasilkan dari atlet yang memiliki bakat pada cabang olahraga tertentu yang diikuti (Nikanor Asaribab dan Siswantoyo, 2015:1).

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan, dikarenakan berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah maupun pembinaan ditingkat lokal, nasional maupun internasional. Dimana semuanya itu membutuhkan suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga. Di Indonesia khususnya, olahraga sedikit demi sedikit mulai

memasuki tahap perkembangan menuju prestasi yang lebih baik (Tia Isfiani, Soetardji, dan Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2013). Ilmu bela diri merupakan suatu metode yang terstruktur dan digunakan oleh manusia untuk melindungi dirinya dari serangan manusia lainnya. Berdasarkan pengamatan bahwa manusia rentan terhadap cedera maka terciptalah teknik-teknik bela diri seperti bantingan, pukulan, tendangan, dan kunciian. Setelah manusia memahami bahaya dari teknik-teknik tersebut, maka muncul teknik menghindar, menangkis, dan melepaskan diri. Selain itu, seni bela diri merupakan perpaduan unsur seni, teknik membela diri, olahraga, serta olah batin atau spiritual yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat di mana seni bela diri itu lahir dan berkembang.

Cabang olahraga bela diri seperti taekwondo, karate, pencak silat, judo, gulat, dan tinju di dalam aktivitas latihannya selalu melakukan kontak fisik dan memiliki strategi untuk menyerang serta bertahan guna mendapatkan poin dengan cara menendang atau memukul lawan. Pada cabang olahraga bela diri dibutuhkan agresivitas dalam menyerang.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Dengan demikian Taekwondo akan membentuk sikap mental dan etika yang kuat bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajari Taekwondo dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh

akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Taekwondo modern merupakan kombinasi antara hyung (pola jurus dari seni pertarungan kuno), taekyon (bentuk asli bela diri korea yang banyak memiliki unsur tendangan), soo bahk atau sunak serta kata yang merupakan transformasi gerakan linier dari karate Okinawa atau karate Shotokan yang di padu dengan gerakan halus Kungfu cina.

Dalam Bahasa korea hanja atau tae berarti menendang atau menghancurkan dengan kaki; kwon berarti tinjauan; dan do berate jalan atau seni. Jadi, taekwondo dapat di terjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki, atau jalan atau cara kaki dan kepalan tangan untuk menghancurkan. Olahraga beladiri taekwondo di kenal di Indonesia sejak pertengahan tahun 1960-an. Pada tahun 1968, para atlet taekwondo korea datang langsung ke Indonesia, mempertunjukan kebolehan nya, berdemonstrasi di alun-alun yogjakarta. Berbagai aktraksi jurus-jurus tendangan dan pematahan benda-benda keras diperagakan. Pada waktu itu, model peragaan demikian masi asing bagi masyarakat beladiri Indonesia. Aktrasi yang memukai pengunjung. Sejak itu banyak anak muda, berminat mempelajari beladiri taekwondo. Sekitar awal tahun 1970-an, masalah taekwondo ITF (international taekwondo federation) secara resmi ke Indonesia melalui Malaysia menuju medan yang diperkenalkan oleh pelajar dan mahasiswa medan yang belajar di penang Malaysia. Salah seorang taekwondoin berbakat bernama makmur leo lalu membawanya ke Jakarta, kemudian menyeberkan ke Indonesia. Tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo, yaitu poomsae, kyukpa dan kyorugi.

1. Poomsae atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti

diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

2. Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya di pakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. Kyorugi atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Berdasarkan observasi yang didapat oleh penulis terhadap atlet taekwondo KUJU TAEKWONDO ACADEMY JAMBI, pada saat dilakukannya uji coba dan survey ke tempat latihan/ dojang dan ajang pertandingan yang mereka ikuti, teknik tendangan dollyo chagi lah yang paling sering dipakai karena tendangan dollyo chagi dianggap tendangan yang cepat, simpel dan efektif untuk melakukan serangan, dan telah diobservasi teknik tendangan dollyo chagi yang dipergunakan masih lemah, kaku dan kurang efisien. Sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya kemampuan tendangan dollyo chagi khususnya pada atlet.

Pada even nasional tingkat pelajar (KEJURNAS PPLP) dan Kejuaraan Nasional junior (KEJURNAS JUNIOR) khususnya cabang Tae Kwon Do, prestasi anak-anak dari Provinsi Jambi, dari tahun ke tahun sudah mulai ada peningkatan dengan berhasil membawa pulang beberapa medali, baik itu medali emas, perak, dan perunggu.

Namun masih belum mampu konsisten di dari daerah lain terutama atlet-atlet pelajar yang berasal dari Provinsi-provinsi dari Jawa, hal ini dapat dilihat dari prestasi atlet pada saat pelaksanaan KEJURNAS PPLP provinsi jambi berhasil meraih 2 mendali emas dan 1 mendali perunggu, sedangkan untuk tingkat KEJURNAS JUNIOR hanya berhasil membawa 1 mendali perunggu saja. hal itu dipicu karena kurangnya pengetahuan tentang latihan yang menunjang hasil tendangan taekwondo. Sedangkan dalam even provinsi yaitu Pekan Olahraga provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan oleh Kota Jambi khususnya atlet- atlet kuju taekwondo akademy sangat potensial dalam meraih prestasi saat pelaksanaan even se – provinsi jambi yaitu PORPROV, di mana untuk atlet-atlet kuju taekwondo akademy yang bertanding dalam even PORPROV tersebut mewakili kabupaten masing-masing. Ketersediaan fasilitas, dan pembinaan yang memadai, serta pelaksanaan latihan yang dilakukan tidak menjamin prestasi suatu cabang tertentu pada suatu daerah atau tempat tertentu menjadi lebih baik. Masih banyak faktor pendukung lain yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan Dollyo Chagi.

Berdasarkan uraian diatas, serta mengingat keterbatasan waktu dan biaya maka peneliti tertarik untuk mengangkat faktor latihan yang mempengaruhi kemampuan tendangan dollyo chagi, bagi atlet-atlet taekwondo kuju taekwondo akademy secara signifikan, yaitu melalui variasi latihan otot tungkai. Ketertarikan ini disadari dari sautu pandangan bahwa meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi tidak hanya melalui latihan konvensional saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan meningkatkan unsur-unsur yang menunjang dalam gerakan tersebut dengan bentuk latihan yang berbeda. Oleh

karena itu peneliti memutuskan untuk member judul dalam penelitian ini yaitu : ” *Pengaruh variasi latihan Speed dan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet Tae Kwon Do junior usia 14-16 tahun Kuju Taekwondo Academy (KTA)Jambi*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan atlet tentang apa yang diperlukan untuk menunjang hasil tendangan dollyo chagi.
2. Atlet yang hanya mengandalkan latihan di dojang saja dan tidak mau mengulang materi latihannya di rumah.
3. Pelatih yang hanya mengetahui metode latihan konvensional/ monoton saja tetapi menginginkan peningkatan hasil tendangan dollyo chagi pada atlet.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan sebagai berikut : Pengaruh variasi latihan *speed* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet Tae Kwon Do junior usia 14-16 tahun Kuju Taekwondo Academy (KTA) Jambi.

1.4 Definisi Operasional

1. Kata pengaruh yakni daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang.

2. *Speed* adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan maksimum dengan waktu yang sangat cepat dan singkat
3. *Power* Otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana power merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan di kerahkan maksimum dengan waktu yang sangat cepat dan singkat.
4. Dollyo Chagi merupakan Tendangan depan memutar/ tendangan sabit, Berat badan bertumpu pada pivot (titik tumpu putar) di ujung telapak kaki yang digunakan untuk memutar, putar segera tubuh anda setelah menekuk lutut dan, ketika kaki dijulurkan, telapak kaki yang digunakan untuk menendang itu digerakan memutar secara horizontal sehingga bagian depan telapak kaki (apchuck) itu dapat menendang sasaran atau bagian punggung kaki bisa digunakan untuk menendang (baldeng).

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh variasi latihan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet Tae Kwon Do junior usia 14-16 tahun Kuju Taekwondo Academy (KTA) Jambi ?”

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh variasi latihan *speed* dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet Tae Kwon Do junior usia 14-16 tahun Kuju Taekwondo Academy (KTA) Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1 Bagi Organisasi Tae Kwon do Untuk memperluas wawasan berfikir ilmiah yang dapat dipergunakan sebagai salah satu alasan untuk mengadakan penelitian-penelitian berikutnya. Wawasan berfikir ilmiah ini mempunyai peranan yang sangat penting untuk dimiliki, karena dengan demikian dapat ditemukan hal-hal apa saja yang masih perlu diolah dan dikembangkan.
- 2 Bagi peneliti Berikutnya yang sejenis untuk dapat melihat dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan tendangan.
- 3 Bagi Pelatih Meberikan manfaat bagi para pembimbing/ pelatih taekwondo untuk menambah pengalaman agar dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan taekwondo secara umum dan terkhusus bagi atlet Taekwondo kuju taekwondo akademi (KTA) Jambi.