

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negeri ginseng Korea dan merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Taekwondo tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan sosial masyarakat, sebab merupakan akar budaya dan sekaligus sebagai cabang olahraga. Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Saat ini taekwondo sangat digemari baik didalam negeri maupun luar negeri. Taekwondo dapat dikatakan sebagai salah satu olahraga yang sudah merakyat dan berkembang. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya event-event kejuaraan yang diadakan dari tingkat daerah hingga internasional.

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor *poomsae* dan *kyorugi*. *Poomsae* adalah seni yang memperagakan gerakan dalam taekwondo. Pada nomor ini setiap atlet berusaha memainkan satu atau dua jurus secara bergantian dan dimana atlet yang berhasil memiliki nilai akumulasi tertinggi akan menjadi pemenang. *Kyorugi* adalah pertarungan antara dua taekwondoin dimana mereka saling serang dan melakukan pertahanan sekaligus menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo.

Pada pertandingan *taekwondo* memiliki berbagai macam tendangan dasar yang digunakan pada nomor *kyorugi* dan *poomsae*, diantaranya adalah tendangan serong (*dollyo chagi*), tendangan kebelakang (*dwi chagi* dan *dwi huirigi*), tendangan samping (*yeop chagi*), tendangan mencangkul (*naeryo chagi*),

tendangan kedepan (*ap chagi*), dan tendangan aplikasi lainnya (*idan dollyo chagi, nare chagi, peta chagi, mat badat chagi*).

Pertandingan *taekwondo* saat ini menggunakan sistem pertandingan yang baru yaitu, sistem pertandingan menggunakan PSS (*Protector Scoring System*). PSS adalah serangkaian alat pertandingan yang terbuat dari elektronik berupa *head guard, body protector electric, e-foot protector* dan komputer/laptop beserta software PSS. PSS digunakan pada nomor *kyorugi* sangat membantu wasit dalam menilai pertandingan agar lebih obyektif dan mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang dapat berdampak pada prestasi atlet. Alat ini akan bekerja ketika sensor kaki yang terletak di punggung dan telapak kaki yang menggunakan *e-foot protector* bertumbukan secara langsung dengan sensor yang berada di *body protector* area perut maka secara langsung poin akan keluar sedangkan pada *head guard* bagian pelindung kepala yang terdapat sensor akan keluar poin apabila *e-foot protector* mengenai bagian *head guard*, apabila *e-foot protector* mengenai kepala pada bagian wajah yang tidak terdapat sensor maka menjadi tugas wasit untuk memberikan poin. Kategori poin dibedakan dimana satu (1) poin untuk serangan sah pada “*trunk protector*”, dua (2) poin untuk tendangan putar yang sah ke “*trunk protector*”, tiga (3) poin untuk tendangan yang sah ke kepala, empat (4) poin untuk tendangan putar yang sah ke kepala. Satu (1) poin ditambahkan untuk setiap 2 *kyonggo* atau 1 *gamjeom* yang diberikan *referee* kepada kontestan lawan. *Competition rules interpretation permitted area* WTF (2015: 24).

Pertandingan taekwondo menggunakan PSS, unsur latihan power penting diberikan, Karena dengan power yang bagus akan menguntungkan bagi atlet pada saat pertandingan. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga atlet mempunyai power yang bagus, dalam melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat (Sukadiyanto, 2011:128).

Pada pertandingan kyorugi atlet yang mempunyai power tendangan yang bagus akan lebih menguntungkan dalam memperoleh poin pada pertandingan, bentuk latihan power menggunakan resistance band dengan pendekatan teknik penting diberikan. Resistance band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Karet resistance band mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini resistance band dapat digunakan untuk latihan meningkatkan power dicabang taekwondo. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas power dengan pendekatan teknik penting dilakukan. Dilapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan power menggunakan karet resistance band dengan pendekatan teknik tendangan dollyo chagi.

Hasil pengamatan peneliti pada atlet laki-laki junior gemilang ita muaro jambi yang berumur (13-15 tahun). Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan , cenderung menggunakan metode latihan yang kurang bervariasi, atas dasar itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai dengan model latihan menggunakan resistance band.

Latihan dengan menggunakan resistance band diharapkan dapat meningkatkan power otot tungkai atlet junior gemilang ita muaro jambi yang saat ini masi kurang dalam saat separing atau bertanding, semoga dengan adanya

latihan ini dapat meningkatkan prestasi atau perubahan dalam power otot tungkai atlet junior gemilang ita muaro jambi.

Berdasarkan uraian di atas penulis melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Taekwondo Junior Gemilang Ita Muaro Jambi.”

1.2. Identifikasi Masalah

1. *Atlet* junior gemilang ita muaro jambi belum memiliki power otot tungkai yang baik.
2. Penelitian dengan menerapkan metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai yaitu dengan latihan menggunakan resistance band.

1.3. Batasan masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan resistance band terhadap power otot tungkai pada atlet taekwondo junior gemilang ita muaro jambi berusia (13-15 tahun) dengan model Latihan ini menggunakan target sebagai sasaran tendangan dengan menggunakan karet *resistance bend* . latihan menggunakan karet *resistance band* dilakukan dengan cepat dan kuat makan akan menghasilkan *power* tendangan yang bagus. Dalam mengetahui apakah dengan latihan menggunakan resistance dapat berpengaruh dalam

meningkatkan power otot tungkai atlet junior gemilang ita muaro jambi di tes dengan menggunakan standing broad jump test.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Junior Gemilang Ita Muaro Jambi ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet taekwondo junior gemilang ita muaro jambi.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai atlet *taekwondo*. sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya.

