

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Mutohir dan Maksum, 2007 ). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan potensi jasmani dan rohani adalah taekwondo. Olahraga ini dapat berfungsi sebagai alat pelindung diri dari serangan dari luar.

Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2003). *Tae Kwon Do* merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda menjadi pribadi yang sehat dan berprestasi. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan ketikayang baik bagi orang yang secara sungguh - sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi(2003: 16)

*Tae Kwon Do* sebagai sarana kompetisi, terdapat 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*. *Poomsae* adalah sistem metode latihan *Tae Kwon Do* dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan yang imajiner (Suryadi, 2002 : 55 ). *Kyorugi* adalah latihan yang menggabungkan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Suryadi, 2002: 55). Masing-masing peserta akan saling mengadu kekuatan fisik menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang ada (*sparring*), WT (*World Tae Kwon Do*) membuat aturan terbaru dalam pemberian poin pertandingan, untuk katagori *kyorugi*. Perubahan peraturan pertandingan dari WT (*World Tae Kwon Do*) ,menuntut para atlet untuk meningkatkan performa mereka menjadi atlet yang berkualitas dan profesional.

Dalam olahraga taekwondo, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Menurut (yoyok, 2002) tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan baldeung (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan. Variasi tendangan ini antara lain, seperti : I dan *dollyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *dolke chagi* ( tendangan serong dengan putaran tubuh 360o).

Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh

suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam melatih kecepatan tendangan terdapat banyak model latihan yang terdiri dari lari 100m/ *sprint*, *squat jump*, *skipping*, *resistance band*, *box jump*, *lunges*, *ladder drill* latihan naik turun-tangga, latihan menendang dengan menggunakan beban. Di dalam penelitian saya ini ingin melakukan perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *ladder drill* yang saya ambil saja. Dalam olahraga *taekwondo* salah satu bentuk latihan yang diperlukan untuk dapat meningkatkan kecepatan yaitu menggunakan latihan *ladder drill* atau tangga ketangkasan dan *skipping*. *Ladderdrill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah(Syahida. 2015:2). *Ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti, 2015 : 41).*Skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih power otot tungkai. Menurut Bayu Surya (2010:3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali di pegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki melompat.

Dari hasil observasi peneliti ternyata banyak atlet *taekwondo* di *Club Inti - Do* yang masih kurang cepat dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*. Hal ini terlihat dari kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang masih kurang cepat sehingga masih bisa diantisipasi oleh lawan. Karena di dalam *taekwondo* ini kecepatan sangat berpengaruh untuk menghasilkan poin di

dalam pertandingan, persatu detik bisa merubah segalanya di dalam pertandingan. Maka dari itu peneliti menerapkan latihan *skipping* dan *ladder drill*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang diangkat ke dalam judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Caghi Pada Atlet Taekwondo Club Inti - Do Kota Jambi”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah suatu proses yang paling penting dalam melakukan sebuah penelitian selain dari latar belakang dan juga perumusan masalah yang ada.

- 1) Tendangan *dollyo chagi* yang di pergunakan masih lemah
- 2) Atlet saat melakukan tendangan *dollyo chagi* masih kaku dan lambat
- 3) Pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* para atlet putra taekwondo kurang memperhatikan sikap dasar.

## **1.3 Batasan Masalah**

Dari berbagai batasan masalah agar penelitian ini lebih mandalam pengkajiannya. Adapun masalah dibatasi pada **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* Dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan *Dollyo Caghi* Pada Atlet Putra Taekwondo Club Inti - Do Kota Jambi”**. Batas tendangannya dari perut ke atas

#### 1.4 Rumusan Masalah

Karena kedua bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan yang paling baik, sesuai dengan hal tersebut maka rumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Atlet Putra Club Inti-Do Kota Jambi?
- 2) Apakah terdapat Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Atlet Putra Club Inti-Do Kota Jambi?
- 3) Bentuk latihan manakah yang lebih baik antara Latihan Skipping Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Atlet Putra Club Inti-Do Kota Jambi?

#### 1.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variable atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tertentu.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

- 1) *Latihan Skipping* ialah salah satu olahraga ringan yang bisa dilakukan untuk mendapatkan manfaat olahraga diyakini efektif untuk menambah tinggi badan dan menurunkan berat badan. *Skipping* merupakan suatu aktivitas penggunaan tali yang dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala hingga kaki sambil melompatinya. Olahraga

yang satu ini dapat menjaga kesehatan sekaligus menambah kekuatan pada tubuh.

- 2) Latihan *ladder drill* adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Lebih baik melakukan latihan ini diawal sesi latihan setelah pemanasan. Latihan ini juga adalah salah satu latihan yang penting dalam suatu latihan.
- 3) Kecepatan tendangan merupakan kemampuan untuk melakukan tendangan dengan cepat, kuat dan akurat serta tepat pada sasaran, banyak program latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan yaitu, *skipping, ladder drill. Traffic light, naik turun tangga, resistance band, squat jump*. Peneliti mengambil dua program latihan untuk dilakukan perbandingan antara *skipping* dan *ladder drill* dengan menggunakan tes ukur 5 kali tendangan dan dihitung berapa waktu yang dihasilkan. Gerakan tendangan *dollyo chagi* ini dilakukan dengan baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya., sehingga yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* adalah kekuatan dan kecepatan.

## **1.6 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet putra Taekwondo di *Club Inti-Do Kota Jambi*.

## 1.7 Manfaat

### 1) Bagi Atlet

Untuk meningkatkan motivasi siswa siswi dalam mengikuti kegiatan latihan Taekwondo di club inti-do Kota Jambi.

### 2) Bagi Guru atau Pelatih

Sebagai pedoman pelatih untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan pendekatan metode dan teori sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga beladiri Taekwondo di *Club Inti-Do* Kota Jambi.

### 3) Bagi Peneliti

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai penerapan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*.
- b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.