

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu :*Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri, bila diartikan secara sederhana Taekwondo merupakan seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik dan pukulan (V. Yoyok Suryadi). Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an dimulai aliran Taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada, aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen. Choi Hong kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang afiliasi ke ITF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di *Kukkiwon*, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr.Un Yong Kim.

Pada waktu itu, di Indonesia kedua aliran ini yang mempunyai organisasi ditingkat nasional yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen. Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) yang berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsegkal Muda Sugiri. Atas kesepakatan bersama dan melihat prospek perkembangan di dunia olahraga International dan Nasional, maka Musyawarah Nasional Taekwondo pada Tanggal 28 Maret 1981 berhasil menyatukan kedua organisasi Taekwondo tersebut, menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia dan dipimpin oleh Leo Lopolisa sebagai

Ketua Umumnya, sedangkan struktur organisasi ditingkat Nasional disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta. Munas Taekwondo Indonesia pada Tanggal 17-18 September 1984 menetapkan Ledjen Sarwo Wibowo (Alm) Sebagai Ketua Umum Taekwondo Indonesia periode 1984–1988, era baru Taekwondo Indonesia yang bersatu dan kuat dimulai. Selanjutnya Taekwondo Indonesia sempat dipimpin oleh Soeweno, Harsudiono Hartas dan sekarang oleh Letjen Mar Suharto.

Dalam cabang olahraga Taekwondo tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan. Karena dalam teknik gerakan beladiri Taekwondo secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan. Menurut V. Yoyok Suryadi (2003: xv) mengemukakan :

“Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih suka dilakukan dari pada tangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik dan terarah teknik tendangan menjadi senjata yang dasyat untuk melumpuhkan lawan”.

Cabang olahraga Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang mengandalkan kekuatan, kelincahan, *power* serta koordinasinya terhadap pandangan kearah lawan atau sasaran. Untuk dapat tampil sebagai seorang atlet Taekwondo yang berhasil, maka pertama kali atlet harus mempunyai teknik yang baik, maksudnya yaitu tidak salah dalam melakukan gerakan-gerakan ataupun jurus-jurus yang ada di dalam Taekwondo itu sendiri, kedua yaitu atlet harus memiliki fisik yang baik, beberapa diantaranya yaitu : kecepatan, kekuatan, *Power*, kelincahan pada gerak kaki dan tangan. Dengan terpenuhi beberapa komponen diatas maka akan sangat membantu sekali di dalam penguasaan atlet.

Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah kekuatan *power* otot tungkai. Karena *power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang Taekwondo melakukan tendangan, hal ini disebabkan *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seorang Taekwondo mempunyai teknik dalam menendang dan kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka tendangannya akan maksimal.

Yang dimaksud dengan kekuatan dalam Armansyah Harahap (1997:4) mengatakan bahwa : “Kekutan merupakan salah satu unsur yang sangat dan harus dimiliki atlet karena setiap penampilan dalam olahraga memerlukan kekuatan disamping unsur lain”. Dan yang di maksud dengan kecepatan adalah menurut M. Sajoto (1998:58) mengatakan bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan seorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Oleh sebab itu proses latihan kemampuannya harus mendapat perhatian khusus. Seorang Taekwondo tidak akan dapat menendang dengan baik bila atlet Taekwondo tersebut tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik.

Menurut V.Yoyok Suryadi (2002).Tendangan yang benar pada saat melakukan tendangan adalah sebagai berikut :

- a. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekutan dan kelenturan lecutan lutut.
- b. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan timing.
- c. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
- d. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.

- e. Koordinasikan seluruh gerakan tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal. Tendangandasar yang terpenting dalam Taekwondo menurut V. Yoyok Suryadi (2002:33) adalah:
- f. *Ap Chagi* (Tendangan depan)
- g. *Dollyo Chagi* (Tendangan serong/memutar)
- h. *Idan Dollyo Chagi* (Tendangan meluncur dan melingkar)
- i. *Yeop Chagi* (Tendangan samping)
- j. *Dwi Chagi* (Tendangan belakang)
- k. *Naeryo Chagi* (Tendangan menurun/mencangkul)
- l. *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan melecut belakang)

Didalam *sparring*(bertarung), baik pukulan maupun tendangan akan mendapat nilai sesuai ketentuan yang berlaku pada sistem pertandingan Taekwondo itu sendiri. Salah satu yang sering dilakukan seorang Taekwondo untuk memperoleh nilai adalah melakukan tendangan merupakan serangkaian yang paling mudah dilontarkan pada saat *sparing* (bertarung). Salah satu *power* otot tungkai juga merupakan satu persyaratan yang sangat penting, dan diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet Taekwondo. Seorang atlet harus memiliki *power* otot tungkai yang kuat sehingga berpengaruh pada kekuatan atau kecepatan. *Power* otot tungkai adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik meningkatkan maupun pemeliharannya”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan *power* otot tungkai maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun pengembangannya dilakukan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi.

Di Kabupaten Langkat, Kecamatan Stabat, di tempat latihan (*Dojang*), hanya memiliki satu perguruan Taekwondo yaitu Taekwondo Hasaku Stabat. Tempat latihan (*Dojang*) yang terletak di SMK Swasta Harapan Stabat. Taekwondo Hasaku berdiri pada tanggal 16 April 2012, di Jalan S. Parman, Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat, di SMK Swasta Harapan Stabat. Taekwondo juga menjadi pelajaran ekstrakurikuler untuk siswa dan siswinya di SMK Swasta Harapan Stabat, Taekwondo Hasaku Stabat juga membuka tempat latihan bagi umum. Pendiri Taekwondo Hasaku adalah Ibnu Sina Wijaya, yang menjadi pelatih di Taekwondo Hasaku adalah Rustam Efendi, dan 1 kukiwon.

Peneliti melakukan pendekatan dan pengamatan pada tanggal 20 sampai tanggal 27 Agustus 2016 di *Club* Taekwondo Hasaku Stabat, terletak di SMK Swasta Harapan Stabat yang beralamat di Jalan S. Parman, Kabupaten Langkat, Kecamatan Stabat. Kepada *Sabem* dan atlet Taekwondo Hasaku Stabat, untuk mengetahui lebih lanjut dari masalah yang terjadi selama ini di *Club* Taekwondo Hasaku Stabat. Pada saat melakukan pengamatan, peneliti memperhatikan para atlet tersebut melakukan pemanasan lari keliling lapangan sekolah, lalu melakukan latihan inti yaitu langsung melakukan tendangan tanpa melakukan latihan fisik.

Maka dari itu tendangan yang dihasilkan lemah karena kurangnya melakukan latihan fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam olahraga Taekwondo daya ledak otot amat berperan penting

dalam menunjang prestasi atlet. Kecepatan dan kekuatan menjadikan power yang menghasilkan ledakan keras pada tendangan dari atlet Taekwondo. Dalam olahraga Taekwondo seorang atlet dengan *power* tungkai tinggi akan lebih menguntungkan karna akan mudah dalam menerapkan teknik selama pertandingan. Teknik tendangan dalam Taekwondo sangat dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai dari atlet. Untuk dapat melakukan teknik tendangan dengan baik diperlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung terhadap gerakan tersebut. Dari sekelompok otot yang paling dominan mendukung terhadap gerakan tendangan adalah otot tungkai. Oleh karena itu pemberian latihan yang diterapkan kepada atlet sangat tepat kalau mengutamakan pada otot tungkai.

Peneliti juga melakukan tanya jawab kepada pelatih tentang masalah yang dialami oleh atlet yang ada di *Club* Taekwondo Hasaku Stabat. Pelatih mengatakan bahwa *power* otot tungkai atlet mereka masih lemah, sehingga apa yang terlihat pada saat atlet melakukan tendangan tidak seimbang dan tidak kuat maka tendangan yang mereka hasilkan tidak sempurna atau tidak sesuai dengan target latihan, kemudian pada tanggal 28 Agustus 2016. Peneliti diberikan kesempatan untuk melakukan tes awal yang bertujuan untuk mengetahui penyebab permasalahan yang selama ini terjadi permasalahan selama ini adalah masih terdapat kekurangan pada *power* otot tungkai yang di hasilkan para atlet Taekwondo Hasaku Stabat, sehingga berpengaruh pada tendangan karena dalam melakukan tendangan di perlukan tungkai yang kuat.

Oleh karena itu di sini peneliti berniat memberikan sebuah bentuk latihan yang disebut latihan *Plyometrics* dengan variasi latihan *Box Jump* dan latihan *Depth Jump* yang berpengaruh pada *power* otot tungkaidan sekaligus untuk memenuhi persyaratan sarjana saya. Dan untuk pembatasan penelitian sayamembuat judul skripsi yaitu “Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Taekwondo Hasaku Stabat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang di teliti dapat di identifikasi sebagai berikut; Apakah kondisi fisik mempengaruhi tendangan Taekwondo atlet Hasaku Taekwondo *Club* Stabat Tahun 2017? Apakah dengan latihan *Box Jump* meningkatkan *power* otot tungkai atlet Taekwondo Hasaku *Club* Stabat Tahun 2017 ? Apakah dengan latihan *Depth Jump* meningkatkan *power* otot tungkai atlet Taekwondo Hasaku *Club* Stabat Tahun 2017? Apakah *power* otot tungkai mempengaruhi hasil tendangan atlet Taekwondo Hasaku *Club* Stabat Tahun 2017 ? Dari latihan *Box Jump* dan latihan *Depth Jump* manakah yang paling berpengaruh pada *power* otot tungkai atlet Taekwondo Hasaku *Club* Stabat Tahun 2017 ? Apakah dengan latihan *Depth jump* memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkaiatlet Taekwondo Hasaku *Club* Stabat Tahun 2017? Apakah dengan latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkai atlet Taekwondo *Club* Stabat Tahun 2017 ? Dari latihan *Box Jump* dan latihan *Depth jump* manakah yang paling berpengaruhnya terhadap meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet Taekwondo *Club* Stabat Tahun 2017?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Adapun masalah yang diteliti adalah : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dengan Latihan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai atlet Taekwondo (TKD) Hasaku Stabat Tahun 2017”.

D. Rumusan Masalah

Sebagai rumusan masalah dalam penelitian yang dimaksud adalah, sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Box Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet pada *Club* Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Depth Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet *Club* Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Box Jump* dengan latihan *Depth Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet pada *Club* Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *Box Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet pada Club Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *Depth Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet Club Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?
3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara *Box Jump* dengan latihan *Depth Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet Club Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberikan informasi tentang perlunya pengembangan metode *Plyometrics* bentuk latihan *Box Jump* dan latihan *Depth Jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai atlet Club Taekwondo Hasaku Stabat Tahun 2017?
2. Menjadi bahan informasi kepada pembina dan pelatih tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan terutama atlet Club Taekwondo Hasaku Stabat tahun 2017.

3. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam pengembangan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama diperkuliahan.
4. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.



THE
Character Building
UNIVERSITY