

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakikatnya merupakan salah satu gaya hidup untuk seseorang. Didalam olahraga diajarkan nilai-nilai kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang. Olahraga juga merupakan kebanggaan dari negara yang menjadi salah satu bukti kemajuan suatu negara tersebut.

Proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang. Pada perkembangannya olahraga terbagi menjadi 3 jenis olahraga yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih tetapi pada saat berlatih bukan hanya sekedar latihan saja tetapi harus memahami bentuk-bentuk latihan

apa saja yang akan dilakukan. Dengan demikian untuk mencapai prestasi puncak suatu atlet dalam cabang olahraga tertentu bukan hanya diperlukan komponen kondisi fisik saja, tetapi komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental juga diperlukan sama halnya seperti komponen kondisi fisik. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh sebab itu komponen teknik harus dipersiapkan sebaik mungkin.

Taekwondo sendiri telah berkembang diseluruh dunia, termasuk Provinsi Sumatera Utara, khususnya Kota Bunjai. Tiger Sumatera *Taekwondo Club* telah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan, baik itu kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan. Selain itu, antara teknik dan kondisi fisik mempunyai kaitan satu sama lain.

Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan. Setiap cabang olahraga mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Beladiri ini memiliki kemampuan untuk pengembangan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam pertarungan, misalnya kekuatan otot, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelentukan, daya tahan serta keterampilan gerak (Tirtawirya, 2005: 42). Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *Dollyo Chagi*. Tendangan *Dollyo* merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet *Taekwondo* dalam *Attack* (menyerang) maupun *Counter* (membalas serangan lawan). Tendangan *Dollyo* mulai diajarkan setelah *Taekwondo*in mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan.

Maka dari itu, teknik tendangan *Dollyo* membutuhkan tingkat fleksibilitas yang cukup tinggi, hal ini dikarenakan putaran pinggang menentukan seberapa besar kekuatan tendangan yang dihasilkan, selain itu keseimbangan juga sangat diperlukan karena tendangan harus dilakukan dengan cepat dan terkontrol (Cahyani, 2015: 32). *Taekwondo* mempunyai tendangan dasar yang harus dikuasai yaitu; *Ap Chagi*, *Dolyo Chagi*, *Yeop Chagi*, dan *Deol ochagi*. *Ap chagi*, *Yeop chagi* dan *Dolyo Chagi* mengarah pada dua sasaran yaitu *eolgol* (kepala) dan *momtong* (batang tubuh/perut dan dada, tendangan *dollyo* sangat tepat digunakan dalam pertandingan karena tendangan tersebut dapat dikombinasikan dengan berbagai macam tendangan lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis terhadap atlet *taekwondo* pra-junior putra usia 10-13 tahun dojang Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai, pada saat dilakukannya uji coba dan *survey* ke

tempat latihan/ dojang dan pada saat 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. Begitupun pada anak usia 10-13 tahun teknik tendangan *dollyo chagi* ini sangat dominan mereka gunakan dan telah diobservasi teknik tendangan *dollyo chagi* yang dipergunakan masih lemah, kaku dan kurang efisien.

Hal ini terlihat pada saat mereka latihan ataupun bertanding kelincihan atlet pada saat menendang masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, walaupun secara teknik mereka sudah berada pada tingkat yang baik, hal itu dibenarkan oleh pelatih namun dalam pelaksanaan gerakan teknik tersebut atlet terlihat lambat atau kurang lincah dalam melakukan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan lincah.

Karena dalam olahraga taekwondo kelincihan sangat dibutuhkan untuk menghindari dari serangan lawan kemudian melakukan serangan balik dengan cepat. Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincihan atlet putra Dojang Tiger Sumatera Taekwondo Club Binjai diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincihan dengan baik. Dari hasil penelitian-penelitian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul tentang teknik tendangan khususnya pada tendangan *dollyo chagi*.

Dari situasi demikian, penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang teknik tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi* dalam taekwondo. Yang mana peneliti berusaha untuk memperbaiki teknik tendangan

tersebut, walaupun atlet sudah mengetahui teknik dasar tendangan *dollyo chagi* yang dalam pelaksanaan gerakan masih kurang baik dan seringkali hanya berfokus pada latihan teknik tendangan, sedangkan untuk mendapatkan teknik itu sendiri diperlukan latihan kelentukan/fleksibilitas dan kelincahan gerak yang baik.

Demikian dari itu peneliti mencoba untuk memberikan metode latihan kelentukan dan latihan *agility* untuk meningkatkan kelincahan gerak bertujuan untuk memperbaiki kemampuan tendangan *dollyo chagi* tersebut. Oleh karena itu untuk meningkatkan fleksibilitas otot dengan baik, maka diperlukan suatu perlakuan berupa latihan atau terapi yang membantu meningkatkan fleksibilitas atlet. Dari sekian banyak model latihan, terdapat model latihan yang membantu meningkatkan fleksibilitas atlet, salah satunya adalah latihan *PNF Stretching* (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*).

Model latihan ini menggunakan prinsip kontraksi-relaksasi dengan melakukan peregangan yang dibantu oleh orang lain. Teknik latihan *PNF Stretching* merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioceptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuscular dengan dibuat lebih mudah (Wahyuddin A, 2008: 95). Dari program *PNF Stretching* ini dapat mengembangkan dan membangun fleksibilitas otot pada tubuh.

Sedangkan metode latihan kelincahan adalah *ShuttleRun* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 – 5 meter. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain atau atlet setelah beberapa kali melakukan lari

bolak-balik tidak mampu lagi mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan oleh faktor kelelahan. Cara melakukannya yaitu lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lainnya. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlalu banyak sehingga tidak akan menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.

Menyikapi dari uraian diatas permasalahan yang sudah dijelaskan diatas penulis tertarik dan akan berusaha untuk mengetahui seberapa besar “Kontribusi Latihan *PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club Binjai 2021*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah menuangkan kedalam tulisan yang akan dihadapkan pada suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah yang dapat diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) Apakah ada kontribusi latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*? (2) Apakah ada kontribusi latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*? (3) Apakah terdapat kontribusi latihan *PNF* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*? (4) Apakah ada kontribusi latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet pra-junior usia 10-13 tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club Binjai 2021*?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah yaitu untuk mengetahui Kontribusi latihan *PNF* dan latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet pra-junior putra usia 10-13 tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti:

- 1) Apakah terdapat kontribusi yang signifikan pada latihan *PNF* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* ada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021?
- 2) Apakah terdapat kontribusi yang signifikan pada latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021?
- 3) Apakah terdapat kontribusi yang signifikan pada latihan *PNF* dan latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Pembatasan Masalah, dan Rumusan Masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Latihan *PNF* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* ada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet pra-junior usia 10-13 tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *PNF* dan latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet usia 10-13 tahun Tiger Sumatera *Taekwondo Club* Binjai 2021

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun Kegunaan dari Penelitian ini adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa yang membaca penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan maupun pengetahuan tentang bentuk latihan apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *Taekwondo*.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti untuk menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.

3. Bagi Program Studi

Untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan olahraga serta diaplikasikan dalam praktik olahraga prestasi, khususnya cabang olahraga *Taekwondo*.

4. Bagi Tempat Penelitian

Untuk informasi dan bahan masukan bagi pembina ataupun pelatih dojang Tiger Sumatera *Taekwondo Club Binjai* dalam perencanaan program latihan maupun pelaksanaan program latihan tersebut.

