

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik sangat penting untuk berbagai jenis olahraga, terutama Taekwondo. Dalam Taekwondo, kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelelahan, daya tahan, kekuatan otot, dan kekuatan otot. Sebuah prestasi tidak dapat seimbang jika kondisi yang baik dikombinasikan dengan keterampilan bermain yang baik, strategi yang baik, dan kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, ketika keadaan tidak baik tetapi strategi, taktik, dan kesehatan mental tidak mendukung untuk mencapai hasil.

Pentingnya kekuatan eksplosif atau *power* dalam menunjang performa seorang atlet taekwondo, khususnya dalam melakukan teknik tendangan. Salah satu tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan *Dollyo chagi*, yaitu tendangan melingkar yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi otot tubuh, terutama otot kaki. Keefektifan tendangan ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan *power* otot tungkai yang optimal, sehingga diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkannya.

Latihan *plyometric* dikenal sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan *power* otot, karena melibatkan kontraksi otot secara eksplosif dalam waktu singkat. Dalam dunia olahraga, berbagai variasi latihan *plyometric* telah digunakan, namun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada jenis latihan dan kesesuaian dengan gerakan spesifik cabang olahraga yang dilatih. Dua

bentuk latihan *plyometric* yang cukup populer dan mudah diterapkan adalah *box jump* dan *lateral jump*. Keduanya sama-sama bertujuan meningkatkan *power* tungkai, namun memiliki karakteristik gerakan yang berbeda. *Box jump* menekankan pada gerakan vertikal dan kontrol tubuh saat melompat ke atas permukaan tertentu, sedangkan *lateral jump* lebih menitikberatkan pada kekuatan dan kelincahan gerakan ke samping.

Di klub Mekro Taekwondo, selama ini program latihan yang diterapkan masih bersifat umum dan belum secara spesifik menargetkan peningkatan *power* otot tungkai sebagai fokus utama. Latihan rutin yang dijalankan mencakup pemanasan umum, latihan teknik dasar, sparring, dan *conditioning* secara menyeluruh. Walaupun program ini dapat mempertahankan kebugaran atlet dan memperbaiki teknik, namun belum terlihat adanya peningkatan signifikan pada kekuatan eksplosif tendangan yang dapat menjadi penentu dalam pertandingan. Dampaknya, beberapa atlet mengalami kesulitan saat bertanding, terutama dalam melawan lawan yang memiliki *power* tendangan lebih unggul.

Secara khusus, latihan peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* yang selama ini dilakukan club masih mengandalkan metode tradisional seperti latihan repetisi tendangan berulang, latihan beban konvensional, dan skipping, yang belum terintegrasi dengan metode *plyometric* yang mampu meningkatkan kekuatan eksplosif otot. Meskipun beberapa atlet mengalami peningkatan dalam teknik dan daya tahan, namun *power* tendangan mereka masih cenderung stagnan. Hal ini berdampak pada kurang maksimalnya hasil tendangan saat bertanding, karena *power* yang lemah menyebabkan poin tidak dapat diraih secara efektif, bahkan saat mengenai sasaran.

Pada konteks ini, metode latihan *plyometric* seperti *box jump* dan *lateral jump* menjadi alternatif yang relevan untuk dieksplorasi karena keduanya berfokus pada kekuatan otot tungkai dan kemampuan eksplosif, yang sangat dibutuhkan dalam eksekusi tendangan *Dollyo chagi*. Latihan *plyometric* terbukti dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular, mempercepat kontraksi otot, dan meningkatkan efisiensi sistem saraf motorik. Namun, perlu diteliti lebih lanjut metode mana yang lebih efektif antara *box jump* dan *lateral jump* dalam meningkatkan *power* tendangan tersebut.

Data prestasi yang diraih oleh atlet Mekro Taekwondo Club dalam beberapa kejuaraan menunjukkan potensi yang menjanjikan. Dalam tiga tahun terakhir, klub ini berhasil meraih berbagai medali di tingkat daerah dan nasional

Tabel 1. 1 Data Prestasi Mekro Taekwondo Club

No	Nama Event Kejuaraan	Tingkat Kejuaraan	Tahun	Jumlah Atlet yang Dikirim	Perolehan Medali
1	Kejuaraan Taekwondo Piala Wali Kota Medan	Kota/Daerah	2022	12 Atlet	3 Emas, 4 Perak, 2 Perunggu
2	Kejuaraan Taekwondo Sumatera Utara Open	Provinsi	2022	15 Atlet	2 Emas, 5 Perak, 3 Perunggu
3	Kejuaraan Taekwondo Pelajar Se-Sumut	Provinsi (Pelajar)	2023	10 Atlet	4 Emas, 3 Perak
4	Kejuaraan Nasional Taekwondo Antar Club	Nasional	2023	8 Atlet	1 Emas, 2 Perak, 2 Perunggu
5	Kejuaraan Terbuka Taekwondo Sumut Championship	Provinsi	2024	14 Atlet	5 Emas, 4 Perak, 3 Perunggu

Keterangan:

1. Mekro Taekwondo Club secara konsisten mengikuti *event* tahunan tingkat daerah dan provinsi.

2. Klub juga sudah mulai aktif mengirimkan atletnya ke kejuaraan tingkat nasional.
3. Perolehan medali menunjukkan bahwa sebagian besar atlet klub memiliki kemampuan bersaing yang cukup baik, meskipun ada catatan dari pelatih mengenai aspek *power* tendangan yang masih perlu ditingkatkan agar lebih kompetitif di tingkat nasional.

Namun demikian, evaluasi pelatih menunjukkan bahwa dalam pertandingan-pertandingan tersebut, kekuatan tendangan masih menjadi aspek yang sering dikomentari oleh juri, terutama dalam mencetak poin dari serangan langsung. Maka dari itu peneliti ingin mencari tahu apakah dengan latihan *plyometric* secara *box jump* dan *lateral jump* bisa meningkatkan power tendangan *Dollyo chagi* dengan judul Penelitian adalah **"Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Box jump* dan *Lateral jump* Terhadap Peningkatan Power Tendangan *Dollyo chagi* Atlet Mekro Taekwondo Club"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk memastikan fokus pada masalah yang diteliti dan mencegah perluasan masalah, penting untuk melakukan identifikasi masalah secara jelas. Dari konteks tersebut, masalah yang teridentifikasi untuk Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih untuk meningkatkan *power* tendangan *Dollyo chagi*.
2. Kurangnya keseriusan atlet dalam berlatih sehingga tidak adanya *power* dalam tendangan.

3. Kurangnya pengetahuan teknik latihan *plyometric* sehingga perlu pengembangan program latihan yang efektif, integrasi latihan *plyometric*, serta peningkatan motivasi dan semangat atlet untuk meningkatkan prestasi

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian hanya dibatasi mengenai “Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Box jump* dan *Lateral jump* Terhadap peningkatan *Power Tendangan Dollyo chagi* Atlet Mekro Taekwondo Club”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh pada latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club?
2. Apakah terdapat pengaruh pada latihan *lateral jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *box jump* dan *lateral jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric Box jump* dan *Lateral jump*:

1. Mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club

2. Mengetahui pengaruh latihan *lateral jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *box jump* dan *lateral jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Dollyo chagi* di Mekro Taekwondo Club

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Kegunaan Teoritik

1. Kontribusi pada pengembangan teori latihan *Plyometric*
 Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori latihan *Plyometric* dalam meningkatkan *power* tendangan *Dollyo chagi*.
2. Pengembangan model latihan efektif
 Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan model latihan yang efektif bagi atlet Taekwondo.
3. Peningkatan pemahaman tentang mekanisme *power* tendangan
 Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme *power* tendangan *Dollyo chagi* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya

1.6.2 Kegunaan Praktik

1. Bagi Pelatih
 - 1) Memberikan acuan ilmiah untuk memilih metode latihan *plyometric* yang paling efektif dalam meningkatkan *power* tendangan *Dollyo chagi*.
 - 2) Membantu menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan performa atlet.

- 3) Mengoptimalkan waktu latihan dengan memilih latihan yang memberikan hasil terbaik.

2. Bagi Atlet

- 1) Meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam eksekusi tendangan *Dollyo chagi*.
- 2) Memperbesar peluang mencetak poin dalam pertandingan melalui tendangan yang lebih kuat dan efektif.
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding karena kemampuan fisik yang lebih baik.

3. Bagi Klub Mekro Taekwondo

- 1) Menjadi dasar pengembangan kurikulum latihan berbasis hasil penelitian ilmiah.
- 2) Meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara berkelanjutan.
- 3) Memperkuat reputasi klub melalui peningkatan performa atlet di berbagai kejuaraan.

4. Bagi Dunia Pendidikan dan Penelitian

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik dan olahraga bela diri.
- 2) Menjadi referensi untuk penelitian sejenis yang berkaitan dengan pengaruh latihan *plyometric* terhadap performa olahraga.