

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Gerak itu sendiri adalah ciri dari makhluk hidup dimana gerak merupakan bagian aktivitas jasmani yang melekat pada manusia. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia (Setiyawan, 2017). Pendidikan jasmani meningkatkan proses interaksi sistematis antara manusia dengan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang memberikan keluasaan gerak kepada anak, mengembangkan potensi jasmani, dan mengembangkan karakter (Siregar & Hasibuan, 2021).

Olahraga sebagai salah satu ilmu pengetahuan yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani juga memiliki andil dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Selain itu, olahraga juga sangat memiliki pengaruh terhadap kesehatan dan prestasi seseorang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 13, menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah beladiri.

Di zaman modern ini sudah menjadi hal yang wajar jika segala macam cabang olahraga sudah berkembang pesat di penjuru dunia. Olahraga beladiri adalah salah satu contoh olahraga yang dikenal dan mulai diminati oleh banyak orang tanpa harus ada batasan usia dan jenis kelamin (Bangun, 2016). Ada banyak olahraga beladiri yang muncul dan berkembang pesat di Indonesia, walaupun olahraga beladiri tersebut bukan berasal dari Indonesia, seperti taekwondo, kurash, gulat, karate, muay thai, hapkido, dan lain sebagainya.

Hapkido adalah seni bela diri asal Korea yang menekankan pada teknik pertahanan diri dengan gerakan melingkar, aliran yang lembut, dan penggunaan kekuatan lawan untuk keuntungan diri. Seni bela diri ini menggabungkan berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, kuncian, bantingan, dan penggunaan senjata, menjadikannya salah satu seni bela diri dengan teknik yang paling beragam (Kim, 2016).

Hapkido memiliki beberapa teknik dasar tendangan, dalam teknik tendangan diperlukan kecepatan, ketepatan, kekuatan, *power*, dan terutama keseimbangan yang prima. Teknik tendangan dasar yang terpenting adalah *Ap Chagi*, *Dollyo Chagi*, *Yeop Chagi*, dan *Dwi Chagi*. Dalam melakukan tendangan dasar tersebut perlu diperhatikan secara khusus adalah kondisi fisik yang merupakan faktor pendukung utama dalam melibatkan fleksibilitas, dan kekuatan otot tungkai yang sangat berpengaruh besar untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas, terutama dalam pertandingan (Zulkarnain *et al.*, 2023).

Tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik yang sangat penting pada olahraga beladiri, yang diutamakan harus dikuasai atlet karena teknik tendangan

ini bisa digunakan untuk menyerang lawan maupun untuk memotong serangan lawan (Solissa, 2014). Selain itu, *dolryo chagi* juga kerap digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan membalikkan keadaan bila seorang atlet perolehan poinnya tertinggal.

Teknik tendangan *dolryo chagi* memerlukan kecepatan saat akan melakukannya, agar serangan tendangan mampu mengenai sasaran dengan cepat dan tepat serta cepat mengembalikan kaki ke posisi semula, serta menghindari diri dari serangan balik lawan maupun melakukan serangan lanjutan (Giandika *et al.*, 2016). Akan tetapi masih banyak masalah yang dialami oleh atlet Hapkido ketika melakukan tendangan *dolryo chagi* itu sendiri, seperti masih seringnya atlet Hapkido yang kehilangan momentum untuk mendapatkan poin karena kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dolryo chagi* (Sullivan *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil pra survei yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Juni 2025 di Dojang Lie Medan mengungkapkan bahwa klub ini sudah berdiri sejak tahun 2015. Nama pelatih Dojang Lie ini adalah Wenglie. Hasil wawancara peneliti dengan pelatih mengungkapkan bahwa klub ini sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan nasional. Kejuaraan terakhir yang mereka ikutin dan berhasil meraih prestasi adalah Indonesia Martial Art Games (IMAG) Tahun 2023, dengan perolehan 3 perak dan 1 perunggu. Sehingga klub ini perlu untuk memberikan program latihan yang ekstra lagi kepada para atletnya agar mereka mencapai performa terbaiknya.

Permasalahan lain adalah kecepatan tendangan *dolryo chagi* para atlet Hapkido pada Dojang Lie masih kurang, salah satu faktor penyebabnya adalah

tingkat *power* tungkai yang belum maksimal. Sehingga mudah dibaca oleh lawan dan sulit mendapatkan poin. Selain itu, teknik tendangan *dollyo chagi* termasuk teknik tendangan yang paling dasar dan sering dipakai, karena teknik tendangan tersebut paling cepat dan efektif untuk melakukan serangan saat bertanding. Tetapi kebanyakan atlet pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* tersebut terlihat lambat, hal tersebut menyebabkan tendangan yang dilakukan atlet dapat dihindari lawan dan mudah diserang balik oleh lawan.

Peneliti mendapatkan data awal di lapangan oleh pelatih pada saat latihan melakukan tes menendang *dollyo chagi* dengan melakukan instrumen tes kecepatan target menunjukkan bahwa rata-rata atlet dapat menendang target dengan cepat dan tepat sasaran sebanyak ≤ 16 untuk putra dan ≤ 14 untuk putri dalam waktu 10 detik, hasil dari tersebut masuk dalam kategori kurang. Program latihan yang diberikan oleh pelatih juga masih kurang dalam meningkatkan kecepatan tendangan maupun *power* tungkai atlet. Belum adanya latihan khusus pliometrik untuk meningkatkan kecepatan tendangan maupun *power* tungkai atlet, sehingga teknik tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan para atlet belum maksimal.

Maka perlu adanya latihan *plyometric* untuk bisa meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. *Plyometric* adalah jenis latihan yang mengembangkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga pada kecepatan tinggi dalam gerakan dinamis, gerakan-gerakan ini melibatkan peregangan otot segera diikuti oleh kontraksi eksplosif otot. Latihan *plyometric* merupakan suatu bentuk latihan

dengan menggabungkan antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan perwujudan dari daya ledak otot (Shen, 2024).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Dalam Beladiri Hapkido Pada Dojang Lie Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih seringnya atlet Hapkido yang kehilangan momentum untuk mendapatkan poin karena kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dollyo chagi*.
2. Masih minimnya prestasi klub Dojang Lie dikarenakan para atlet belum mampu mencapai performa terbaiknya dalam dua tahun ke belakang.
3. Kecepatan tendangan *dollyo chagi* para atlet Hapkido pada Dojang Lie masih kurang, penyebabnya adalah *power* tungkai atlet yang belum maksimal.
4. Tendangan *dollyo chagi* para atlet Hapkido pada Dojang Lie masih kurang cepat dan kurang tepat sasaran.
5. Belum adanya program latihan khusus pliometrik untuk meningkatkan kecepatan tendangan atau *power* tungkai atlet.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan pembelajaran yang telah diuraikan di atas dan keterbatasan peneliti, maka masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan

Tendangan *Dollyo Chagi* Dalam Beladiri Hapkido Pada Dojang Lie Medan Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Dalam Beladiri Hapkido Pada Dojang Lie Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Hapkido pada Dojang Lie Medan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Bagi pembina atau pelatih, dapat menambah pengetahuan olahraga, khususnya olahraga beladiri mengenai bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* para atlet Hapkido. Serta memberi suatu bentuk rangsangan guna menggali permasalahan dalam prestasi olahraga dari segi keilmuan. Serta memberi informasi yang bersifat alamiah, ataupun dapat dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun bisa menjadi objek penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Dengan mengetahui latihan *plyometric*, dapat digunakan sebagai pedoman atau program dalam memilih bentuk latihan kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang sesuai dan dapat diterapkan pada atlet guna meningkatkan prestasi olahraga beladiri.

