

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, khususnya pada cabang bela diri taekwondo, *power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam menunjang performa atlet. *Power* adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu singkat. Dalam taekwondo, komponen ini berperan besar dalam menentukan kecepatan dan kekuatan tendangan, sehingga memengaruhi efektivitas serangan maupun pertahanan selama pertandingan.

Power merupakan hasil kombinasi antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Kekuatan berfungsi sebagai dasar dalam menghasilkan gaya otot, sedangkan kecepatan menentukan seberapa cepat gaya tersebut diaplikasikan dalam suatu gerakan. Dengan demikian, atlet yang memiliki kekuatan tinggi namun kecepatan rendah, atau sebaliknya, tidak akan mampu menghasilkan *power* secara optimal. Dalam pelaksanaan teknik tendangan taekwondo, kedua komponen ini harus bekerja secara sinergis untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan efektif. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap atlet putra junior Dojo Dewa Taekwondo, diketahui bahwa *power* otot tungkai belum optimal dalam mendukung performa teknik tendangan. Observasi dilakukan pada saat sesi latihan rutin yang meliputi latihan lari akselerasi menggunakan cone, *in-out cone drill* yang dipadukan dengan tendangan *dolyo chagi*, *shadow sparring* menggunakan *pyongho*, serta latihan kekuatan umum seperti *push up*, *sit up*, dan *plank*. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum mampu menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat secara konsisten. Tendangan yang

dilakukan cenderung lambat, kurang bertenaga, dan kurang efektif saat diaplikasikan dalam situasi *sparring*.

Berdasarkan hasil observasi pertama yang dilakukan terhadap atlet putra junior Dojo Dewa Taekwondo, terlihat bahwa *power* otot tungkai mereka belum optimal dalam mendukung performa teknik tendangan. Observasi ini dilakukan saat sesi latihan rutin, yang meliputi beberapa jenis latihan seperti lari jarak pendek menggunakan cone untuk melatih akselerasi, *in-out cone drill* dipadukan dengan tendangan *dolyo chagi* guna meningkatkan kontrol dan kecepatan gerak, *shadow sparring* menggunakan *pyongho* untuk melatih simulasi teknik serangan, serta latihan kekuatan umum seperti *push up*, *sit up*, dan *flank*. Selama pengamatan, terlihat bahwa sebagian besar atlet belum mampu menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat secara konsisten. Tendangan yang dilakukan cenderung lambat, kurang bertenaga, dan belum cukup tajam saat dieksekusi dalam situasi *sparring*.

Selang beberapa hari kemudian, observasi kedua dilakukan untuk melihat konsistensi hasil latihan dan kemungkinan adanya perubahan dalam kualitas tendangan.

Observasi lanjutan yang dilakukan beberapa hari kemudian menunjukkan hasil yang relatif sama. Meskipun terdapat peningkatan dalam semangat dan intensitas latihan, namun belum diikuti dengan peningkatan signifikan pada *power* tendangan. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum secara spesifik menargetkan peningkatan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih terarah dan spesifik untuk meningkatkan kemampuan *power*.

Selanjutnya, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes *standing broad jump* terhadap 11 atlet putra junior Dewa Taekwondo. Hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan *power* otot tungkai masih tergolong rendah, dengan sembilan atlet berada pada kategori *poor* dan dua atlet pada kategori *very poor*. Hasil ini semakin menguatkan bahwa diperlukan program latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Metode latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dan performa secara optimal (Sitepu, 2025:114). Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* adalah latihan *plyometric*. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang menekankan gerakan eksplosif seperti lompatan dan tolakan, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara bersamaan. *Plyometric* memanfaatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu proses peregangan otot secara cepat (fase eksentrik) yang diikuti dengan kontraksi (fase konsentrik), sehingga menghasilkan tenaga yang lebih besar dalam waktu singkat.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra *Junior Dewa Taekwondo Team* Medan Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini, yakni :

1. Bagaimanakah kondisi kemampuan *power* otot tungkai atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team* Medan?

2. Apa saja faktor yang menyebabkan atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Teambelum* memiliki *power* otot tungkai yang baik?
3. Bentuk latihan apakah yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team*?
4. Apakah melalui bentuk variasi latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team*?

1.3. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada "pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*".

1.4. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian dan mengetahui hasil penelitian, semoga bermanfaat untuk:

1. Kegunaan teoritis :

Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga *Taekwondo* dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian olahraga *Taekwondo*, khususnya dalam hal *power* otot tungkai.

2. Kegunaan Praktis

- a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dari kedua jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan *power* otot tungkai kaki atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team* Medan Tahun 2025.
- b. Memberikan pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan *power* tungkai.
- c. Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan variasi latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai.

