

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak terpisahkan dan menjadi kebutuhan hidup setiap manusia. Salah satu inti tujuan dari olahraga adalah untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin. Aktivitas fisik juga berhubungan dengan gerak, kemampuan gerak dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh (Samsuddin, 2008). Sehubungan dengan itu pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Samsuddin & Rifqi, 2020). Olahraga yang berhasil dapat dicapai dengan baik jika pembinaan prestasinya dilakukan melalui latihan yang memiliki pola, jadwal, dan evaluasi yang teratur, serta didukung oleh berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan latihan yang cocok. Dalam setiap jenis olahraga, latihan fisik yang konsisten dan metode latihan yang terstruktur sangat penting untuk mencapai hasil terbaik. Berkembangnya kemampuan dalam bidang olahraga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah peningkatan kualitas latihan dalam pelatihan dan pembinaan dalam suatu cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi yang lebih baik dalam olahraga, diperlukan latihan yang terstruktur dengan program yang sesuai.

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari Korea Selatan. Di dalam beladiri Taekwondo salah satu gerakan dasar yang paling penting dan paling sering digunakan adalah tendangan. Ada beberapa jenis tendangan dasar dalam Taekwondo yaitu Dollyo Chagi, Ap Chagi, Miro Chagi, dan Deol Chagi.

Perkembangan dan kemajuan dalam bela diri Taekwondo saat ini telah lebih baik, oleh karena itu diharapkan agar banyak yang berpartisipasi dalam pengembangan lebih lanjut. Diharapkan juga terdapat kontribusi dalam menciptakan inovasi baru seperti bentuk-bentuk latihan yang lebih baik ke depannya, yang meliputi peningkatan dalam aspek fisik, peralatan bantu, teknik dan strategi, serta mental. Dengan mengembangkan dan perbaikan metode dan teknik yang lebih optimal, diharapkan akan menghasilkan lebih banyak atlet yang kompeten dan berprestasi.

Dalam beladiri Taekwondo, teknik pukulan serta tendangan dilatih sampai tingkat lanjut, dimana seorang atlet bisa bergerak guna melancarkan pukulan ataupun tendangan dengan cepat serta tepat. Dalam Taekwondo tendangan ialah salah satu teknik yang sangat dominan digunakan, salah satu teknik tendangannya merupakan tendangan Dollyo Chagi, yakni tendangan yang memakai bagian punggung kaki dengan sasaran pada area badan ataupun kepala.

Salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler beladiri Taekwondo di Berastagi adalah SMP Letjen Jamin Ginting, yang dilakukan setiap sepulang sekolah. Sekolah ini terletak di Jl. Veteran No.18, Gundaling I, Kec. Berastagi, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi diadakan 3 kali seminggu, yakni pada hari Senin, Rabu,

dan Jumat. Latihan ini dilakukan pada pukul 15.00 – 16.30 WIB yang berlokasi di Lapangan SMP Letjen Jamin Ginting. Ekstrakurikuler ini dilatih oleh Sabeum Hendra Gunawan Nababan, S.Pd.. Untuk memperkuat latar belakang masalah peneliti juga melakukan observasi lapangan dan wawancara pada pelatih beberapa kali yaitu pada 8, 13, 15 Maret 2024 di Dojang SMP Letjen Jamin Ginting yang dilatih oleh Sabeum Hendra Gunawan Nababan, S.Pd. yang bersabuk hitam DAN II. DAN pada beladiri Taekwondo sendiri berarti tingkatan yang ada pada sabuk hitam, tingkatan pada sabuk hitam ini terdiri dari 9, yaitu DAN 1 sampai dengan DAN 9. Pada tingkat tertinggi yaitu DAN 9 akan disebut sebagai Grand Master.

Peneliti melakukan pengamatan terhadap seluruh atlet ekstrakurikuler pada saat melakukan latihan, terkhususnya pada saat melakukan tendangan *Dollyo Chagi* di lapangan SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi. Pada saat melakukan pengamatan peneliti mendapati terdapat kelemahan dan kekurangan dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi* yaitu kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* yang masih lambat dan mudah diantisipasi oleh lawan sparring saat latihan Kyorugi sehingga tidak dapat point. Dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan, peneliti mendapati faktor pengaruh yang menjadikan kurangnya kecepatan tendangan para siswa yaitu latihan yang monoton, yaitu latihan dengan tendangan dan teknik tanpa latihan berfokus untuk kecepatan. Ditemukan pula faktor lain yang menyebabkan kurangnya kecepatan menendang *Dollyo Chagi*, yaitu perlunya kondisi otot yang kuat untuk melakukan gerakan menendang. Selain itu, kecepatan, kekuatan gerak, dan mobilitas persendian tubuh tentunya

juga penting. Hal ini dikarenakan hampir semua gerakan dalam Taekwondo berfokus pada tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat.

Banyak atlet mengalami masalah dengan tingkat kecepatan kemampuan tendangan mereka yang masih rendah, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Pada awal penelitian peneliti akan melakukan tes awal (pre test) yang berdasar pada tabel penilaian kemampuan tendangan atlet (Anggara, 2022) dengan penggolongan kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan observasi awal, atlet mengalami kekurangan dalam kecepatan dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi*. Meskipun mereka memiliki pemahaman teknik yang baik tentang tendangan ini, namun kecepatan eksekusi tendangan terlihat kurang optimal, 80% dari 10 murid berada di golongan kurang dan 20% lainnya berada di golongan cukup. Dari pengamatan dan wawancara dengan pelatih, terdapat dugaan bahwa kurangnya latihan fisik dan latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* menjadi penyebab utama dari masalah ini. *Dollyo Chagi* merupakan salah satu teknik tendangan yang digunakan pemain Kyorugi pada saat latihan sparring untuk mencetak poin dan juga salah satu tendangan pada saat latihan tendangan pada Dojang SMP Lejeng Jamin Ginting. Pada saat penelitian, peneliti akan memberikan latihan plyometric, yaitu latihan *double leg speed hop*.

Dalam bela diri Taekwondo, kecepatan merupakan hal yang sangat krusial. Sesuai dengan kutipan jurnal Samsuddin Siregar (2021:1054), “*Power is closely related to agility because agility is a product of several physical components which are flexibility, speed, and power*”, dimana kecepatan merupakan salah satu

faktor penting untuk menciptakan daya ledak. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan dalam eksekusi tendangan *Dollyo Chagi* selama sesi latihan masih diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam latihan sparring maupun Kyorugi (pertandingan). Sehingga peneliti ingin meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo SMP Letjen Jamin Ginting dengan membuat latihan plyometric, yaitu latihan *double leg speed hop* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dan harapannya dengan latihan ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Smp L.J.G. Berastagi 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler Taekwondo SMP Letjen Jamin Ginting yang memiliki kecepatan tendangan rendah.
2. Latihan kecepatan tendangan yang kurang efektif.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *Plyometric double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMP L.J.G. Berastagi.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang berbeda dan meluas dari masalah di atas, maka penulis membatasi agar tidak meluas dan tepat sasaran yang akan dicapai oleh penulis. Yang menjadi pokok utama adalah: **“Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP L.J.G. Berastagi”**.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Smp L.J.G. Berastagi 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP L.J.G. Berastagi Tahun 2024”.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dan prestasi pada cabang olahraga Taekwondo. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bagi siswa, dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi* pada saat latihan.
3. Sebagai kemajuan suatu pembinaan dan prestasi pada atlet Taekwondo ekstrakurikuler SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi.
4. Sebagai bahan informasi dan masukan untuk pelatih Taekwondo dojang SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi dan pelatih lainnya.
5. Bagi Pembaca, sebagai bahan bacaan serta menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam bidang olahraga.

