BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peran olahraga sebagai sebuah mesin pembangunan bangsa dan karakter telah teruji, karena olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Olahraga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. Kewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita. Pembinaan dan pengembangan juga harus dilakukan sedini mungkin agar tercipta generasi generasi muda yang mandiri, sportif, dan berprestasi serta berpotensi,seperti yang dijelaskan oleh Sollisa melalui penelitian (Suwarningsih, 2023)

Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian penulis dalam peneltian ini adalah Taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, seperti yang dijelaskan oleh Craig A. Bridge melalui penelitian (Suwarningsih, 2023) Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan tetapi banyak diminati di Indonesia. Dalam Taekwondo dikenal adanya beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna sabuk, mulai dari sabuk putih, sabuk kuning, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk merah, dan yang terakhir adalah sabuk hitam sebagai sabuk tertinggi. Setiap tingkatan tentu memiliki materi dan tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

Dalam Olahraga Taekwondo Terdapat tiga materi terpenting yaitu *poomsae* (rangkaian jurus), *kyupa* (teknik pemecahan benda keras), dan *kyorugi*

(pertarungan),seperti yang dijelaskan oleh Estevan et al melalui penelitian (Suwarningsih, 2023) Sedangkan dalam kategori *kyorugi* ada dua jenis pertandingan yaitu pertandingan prestasi dan pertandingan pemula

Di Indonesia pada cabang Olahraga Taekwondo. Katagori yang sering di pertandingkan sampai saat ini ialah *Kyorugi* (pertarungan), sehingga sangat memerlukan keterampilan gerak dan keterampilan dalam menendang,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,seperti yang dijelaskan oleh Cahyani melalui penelitian (Suwarningsih, 2023) didalam *Kyorugi* (pertarungan) tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan ialah tendangan *Dollyo chagi*

Tendangan *Dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet Taekwondo dalam *Attack* (menyerang) maupun *Counter* (membalas serangan lawan). *Dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet taekwondo. *Dollyo chagi* adalah tendangan menyamping yang perkenaan sasarannya ditepatkan pada punggung kaki. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan ,seperti yang dijelaskan oleh Rhyu & Cho melalui penelitian (Suwarningsih, 2023)

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih utama Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang Sabeum Ferdinan Perangin-angin pada Bulan September 2024 permasalahan yang ada di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang yaitu keterbatasan peralatan latihan di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang dikarenakan mahalnya peralatan yang digunakan untuk latihan. Permasalahan kedua yang terjadi yaitu lambatnya tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang Dimana peneliti sudah melakukan tes awal tendangan *Dollyo Chagi* menggunakan instrument penelitian Johansyah Lubis 2014 dan hasil tendangan atlet taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang di kategori kurang sekali 60%,kurang 30% dan Cukup 10% Dimana sampel berjumlah 10 atlet,Permasalahan yang ketiga yaitu kurang tepatnya teknik dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi*.

Teknik tendangan *Dollyo Chagi* merupakan salah satu serangan untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan, masih banyak atlet-atlet yang kurang maksimal dalam melakukan tendangan *Dollyo chagi* tanpa terkecuali atlet Taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang. Di dalam olahraga Taekwondo saat melakukan tendangan harus memiliki kecepatan agar tidak dapat diantisipasi atau diserang oleh lawan. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan para atlet Taekwondo dapat melakukan metode latihan *Resistance Band* . *Resistance Band* adalah alat bantu untuk melatih kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*, karena *Resistance Band* mempunyai sifat elatisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis dapat membantu proses latihan

kecepatan. Latihan tahanan atau latihan beban menggunakan *Resistance Band* dapat membantu melatih kecepatan tendangan atlet baik itu atlet Taekwondo ataupun atlet beladiri lainnya karena *Resistance Band* memiliki gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri.

Kecepatan sangat berperan besar dalam dunia olahraga apalagi dengan atlet berpretasi, kecepatan juga bisa dikatakan kebutuhan pokok bagi setiap atlet Taekwondo Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang, banyak di temukan atlet-atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi* secara cepat dan tepat sasaran. Tendangan *Dollyo Chagi* yang dilakukan tersebut sering ditangkis lawan, hal ini terjadi karena otot tungkai yang belum terbentuk karena pola latihan yang kurang maksimal ataupun metode latihan yang masih kurang dan masih belum tepat sasaran. Maka dari latar belakang inilah penulis mengambil judul **"Pengaruh Latihan Kecepatan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024"**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024.
2. Kurangnya alat inventaris latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Di Dojang Dinan

Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah diatas, batasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana pengaruh latihan kecepatan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di dojang Dinan taekwondo *school* Deli serdang tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan diteliti yakni adakah pengaruh latihan kecepatan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di dojang Dinan taekwondo *school* Deli serdang tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya latihan kecepatan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di dojang Dinan taekwondo *school* Deli serdang tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga taekwondo, khususnya berkaitan

dengan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki ditinjau dari efektifitas dan efisiensinya terhadap kecepatan tendangan.

Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo

2. Secara praktis

Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan menggunakan alat bantu tahanan karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan, khususnya tendangan *dollyo chagi*.