

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak. Proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi - potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang.

Untuk memperoleh prestasi tersebut tidak mudah, membutuhkan waktu dan proses, serta pembinaan yang intensif. Prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Hasil tersebut terlihat dari kemampuan fisik dan keterampilan motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga.

Yosief Nossek, (1982:16) mengemukakan unsur – unsur prestasi olahraga, yang ditetapkan oleh Martin:

1. Keterampilan dan teknik – teknik yang diperlukan, dikembangkan, dikuasai dan dimantapkan (diotomatisasikan)
2. Kemampuan – kemampuan yang didasarkan pada pengaturan – pengaturan gerak badan (latihan penyehatan badan), kemampuan motor (gerak), latihan dan kemampuan – kemampuan koordinasi.
3. Tingkah laku yang memadai untuk situasi sportif tertentu, misalnya: perubahan kompetitif, atau kondisi – kondisi latihan, ketegangan, kekalahan dan sebagainya
4. Pengembangan strategi – strategi (taktik – taktik)
5. Kualitas tingkahlaku afektif, kognitif, dan sosial.

Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi puncak seorang atlet dalam cabang olahraga tertentu bukan hanya diperlukan komponen kondisi fisik

saja, tetapi komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental juga diperlukan sama halnya seperti komponen kondisi fisik.

Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh sebab itu komponen teknik harus dipersiapkan sebaik mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Penguasaan teknik yang baik dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Seperti halnya cabang olahraga beladiri yaitu *taekwondo* untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. *Taekwondo* adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

<http://taekwondo.indonesia.blogspot.com/2009/12/taekwondo-basic.html> Dasar

– dasar *taekwondo* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan.

Yoyok (2003:2) mengemukakan dasar – dasar *taekwondo* terdiri dari 5 komponen

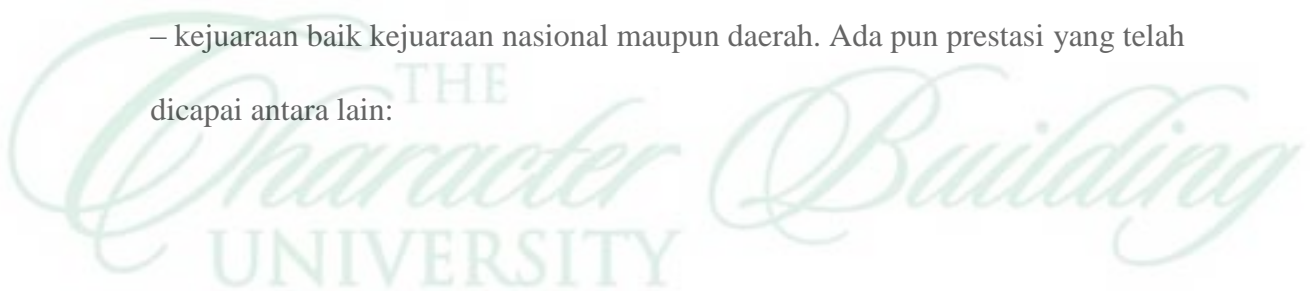
dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda – kuda (*Seogi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/*jierugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chierugi*, tendangan/*chagi*.

Cabang olahraga *taekwondo* umumnya menekankan pada tendangan dari pada pukulan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan – latihan yang terprogram teknik tendangan dapat melumpuhkan lawan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar.

Teknik tendangan dasar yang terpenting dalam *taekwondo* adalah *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi* dan ada banyak variasi dari ketiga tendangan tersebut. Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang sering dipergunakan ketika bertanding karena tendangan tersebut dapat dikombinasikan dengan berbagai macam tendangan lain.

Taekwondo sendiri telah berkembang diseluruh dunia, termasuk Sumatera Utara khususnya kota Binjai. *Taekwondo* Binjai telah banyak mengikuti kejuaraan – kejuaraan baik kejuaraan nasional maupun daerah. Ada pun prestasi yang telah dicapai antara lain:



Tabel 1. Daftar Prestasi Cabang Taekwondo

No	Kejuaraan	Daerah	Tahun	Prestasi
1	Kejuaraan antar Klub Kota Medan	Medan	07/2012	1 emas, 1 perak, 2 perunggu
2	Piala Walikota Tebing Tinggi	Tebing Tinggi	06/2010	2 emas, 3 perunggu
3	<i>Open Taekwondo Kids</i>	Medan	02/2010	1 perak, 7 perunggu
4	Piala GUBSU	Medan	07/2010	4 emas, 4 perak, 3 perunggu
5	POMSUSU (mewakili Univ. Panca Budi)	Medan	01/2009	1 emas, 2 perak, 2 perunggu
6	<i>Open Turnament</i> se-Sumut	Belawan	04/2008	3 emas, 2 perak, 3 perunggu
7	Pra PON	Kaltim	03/2007	-
8	<i>Open Tingkat SMU</i>	Bandung	06/2007	1 perunggu
9	Said Cup Antar Pelajar	Jakarta	10/2007	2 perunggu
10	Piala Walikota Binjai	Binjai	04/2006	14 emas, 9 perak, 4 perunggu
11	Kejurnas Ambassador	Jakarta	01/2005	-
12	Kejurnas LG II	Jakarta	05/2004	-
13	Kejurnas LG Cup I	Cibubur	06/2003	-
14	PORDA NAD (mewakili Aceh)	Aceh	12/2003	1 emas, 1 perak, 1 perunggu

Berdasarkan pengamatan penulis pada *club taekwondo* Binjai tersebut yang dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 5, 12, 19, 26 Mei 2012, setelah melakukan observasi beberapa kali, penulis melihat para atlet yang berlatih memiliki teknik tendangan yang kurang baik. Para atlet sudah mengetahui bagaimana teknik dasar tendangan tetapi mereka tidak dapat melakukan tendangan tersebut dengan efektif dan efisien khususnya pada tendangan *dollyo chagi* yang merupakan tendangan dasar yang sering digunakan ketika bertanding. Hal ini terlihat ketika mereka melakukan tendangan tersebut, tendangan yang dilakukan tidak sesuai dengan teknik tendangan *dollyo chagi* yang sebenarnya. Ketika seorang atlet melakukan tendangan *dollyo chagi* kaki yang menjadi tumpuan harus diputar penuh sekitar 130 derajat, tetapi sebagian atlet tersebut yang melakukan tendangan ini belum memutar kaki tumpuan dengan putaran penuh, terkadang pada saat menendang mereka hanya memutar setengah putaran bahkan ada yang tidak memutar kaki tumpuan. Pada saat menendang pinggang mereka tidak masuk kearah tendangan yang menyebabkan kekuatan tendangan yang mereka lakukan tidak maksimal. Seperti yang dikemukakan Yoyok (2003:34), kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Selain itu, posisi badan ketika menendang tegak dan agak condong kebelakang, tetapi sebagian atlet tersebut ketika melakukan tendangan, posisi badan membungkuk. Akibatnya kaki mereka ketika menendang tidak naik, yang menyebabkan rendahnya tendangan tidak tepat pada sasaran. Posisi tangan selalu dilepas dibawah, tidak pernah di depan dada berguna untuk menjaga *body* atau

mengeblok serangan lawan mengakibatkan mereka sering kecolongan poin ketika bertanding.

Pada kejuaraan antar *club* Kota Medan tingkat pra junior pada tanggal 7 – 8 Juli 2012 atlet yang bertanding banyak yang mengalami kekalahan. Berdasarkan pengamatan peneliti, penyebab kekalahan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kondisi atlet yang kurang menguasai teknik menendang. Pada saat bertanding tendangan yang mereka lakukan banyak tidak mendapatkan point. Ketika menendang kaki mereka tidak naik menyebabkan tendangan yang mereka lakukan tidak tepat pada sasaran. Pinggang mereka tidak masuk kearah tendangan mengakibatkan kekuatan tendangan tidak maksimal dan point yang diperoleh tidak penuh, seharusnya mendapatkan point 2 tetapi mereka hanya mendapatkan 1 point karena tendangan yang mereka lakukan tidak *full* hanya menyentuh *body* lawan.

Dari situasi demikian, penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang teknik tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi* dalam *taekwondo*. Peneliti berusaha untuk memperbaiki teknik tendangan tersebut dengan memberikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training*. Metode ini terdiri dari beberapa pos, dan setiap pos diberikan bentuk latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan latihan, sehingga latihan yang diberikan dengan menggunakan metode ini dapat meningkatkan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?
2. Apakah dengan metode *circuit training* dapat meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo*?
3. Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi*?
4. Apakah kondisi fisik mempengaruhi teknik tendangan *dollyo chagi*?
5. Seberapa besar pengaruh metode *circuit training* dalam meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah. Permasalahan pokok dalam penelitian ini terdapat dalam variabel bebas dan terikat. Adapun pembatasan masalah pada variabel bebas adalah penggunaan metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012.

Sedangkan variabel terikat adalah tendangan *dollyo chagi*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian – uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah dengan menggunakan metode *circuit training* dapat meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012?”.

E. Tujuan Penelitian

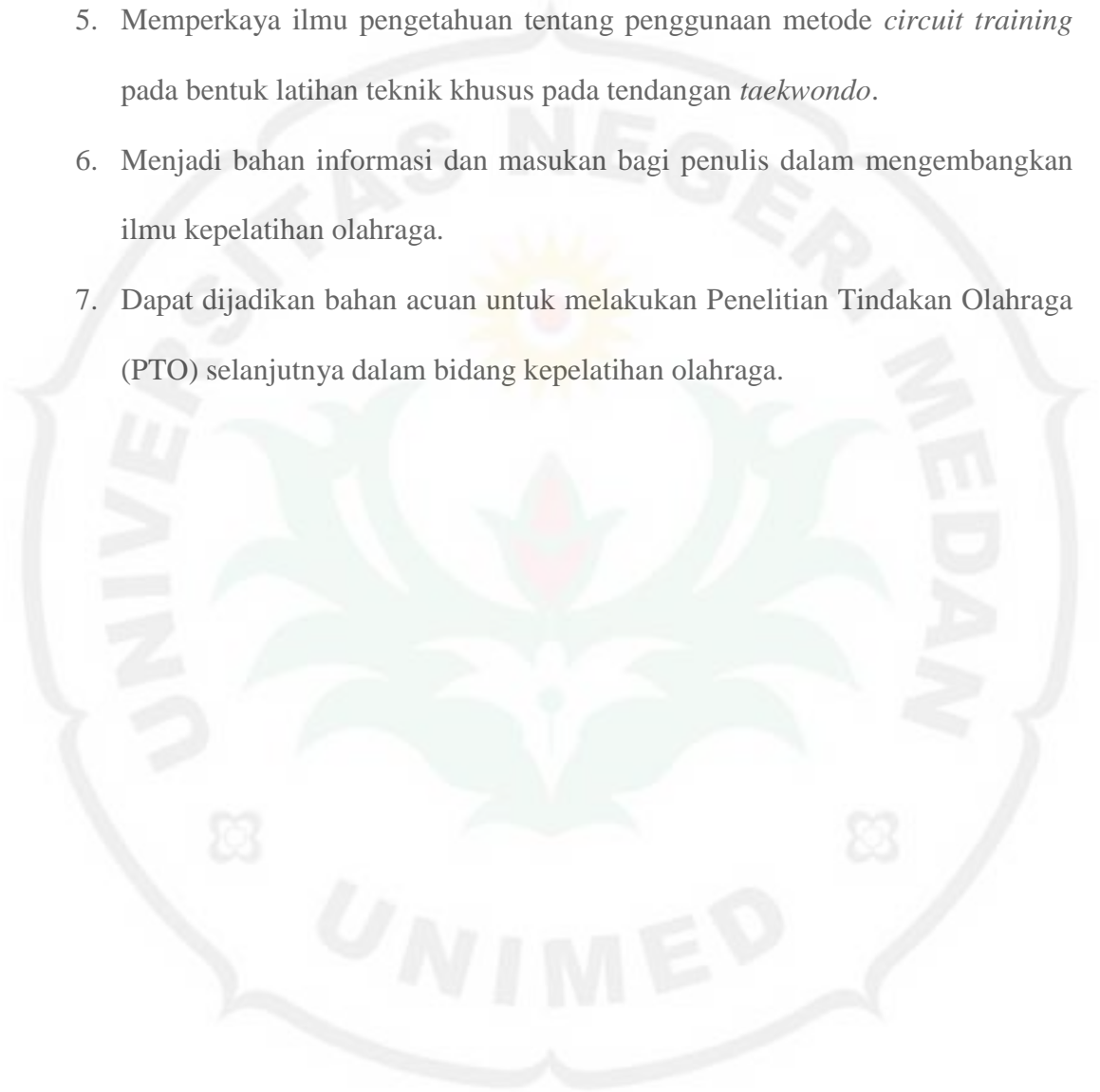
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan teknik tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Khusus bagi pelatih *taekwondo*, dapat memberikan informasi tentang penggunaan metode yang tepat dalam meningkatkan teknik tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi*.
2. Sebagai bahan masukan untuk setiap pelatih dan atlet *taekwondo* dalam rangka meningkatkan prestasi atlet *taekwondo*.
3. Sebagai bahan informasi bagi pelatih untuk mengembangkan dan meningkatkan teknik tendangan pada cabang olahraga *taekwondo*.
4. Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh metode *circuit training* dalam mencapai prestasi atlet.

5. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode *circuit training* pada bentuk latihan teknik khusus pada tendangan *taekwondo*.
6. Menjadi bahan informasi dan masukan bagi penulis dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.
7. Dapat dijadikan bahan acuan untuk melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) selanjutnya dalam bidang kepelatihan olahraga.



THE
Character Building
UNIVERSITY