

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Seperti halnya cabang olahraga beladiri yaitu *Taekwondo*, untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembinaan kondisi fisik.

Taekwondo adalah olahraga beladiri moderen yang berakar pada beladiri tradisional Korea. *Taekwondo* terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *Tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu *Taekwondo* tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh sungguh mempelajarinya dengan benar. *Taekwondo* dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur dan status *social*."Saat ini, taekwondo telah dipraktikkan lebih dari 40 juta orang di seluruh penjuru dunia, angka ini masih akan terus bertambah seiring perkembangan *taekwondo* yang makin maju dan populer."(Suryadi,2003:7)

Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan multi event di seluruh dunia. "pada *Olympic games* 1988 di Seoul, *taekwondo* telah dipertandingkan sebagai pertandingan ekshibisi, dan pada *Olympic games* 2000 di Sydney telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi."(Suryadi,2003:9)

Tendangan *narae chagi* merupakan tendangan yang sering dipergunakan ketika bertanding karena tendangan tersebut dapat dikombinasikan dengan berbagai macam tendangan lain. Setiap teknik tendangan memerlukan kecepatan dalam melakukannya. Hal ini sesuai pendapat (Yoyok,2003:35) yaitu "untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan,kekuatan,dan terutama keseimbangan yang prima". Krakatau *Taekwondo Club* Medan merupakan salah satu *club* yang membina olahraga *taekwondo*. Krakatau *Taekwondo Club* beralamat di JL.Krakatau Medan Timur, Balai Desa Bilal, yang menangani 60 atlet *taekwondo* yang diharapkan muncul atlet *taekwondo* yang handal khususnya di Sumatera Utara yang kiranya akan membawa nama daerah tingkat Nasional bahkan tingkat

Asia. Pelatih yang melatih di *club* ini adalah Suyono dan sudah memiliki sertifikat Nasional. Frekuensi latihan di Krakatau *Taekwondo Club* ini 5 kali seminggu (Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu, Minggu) waktu setiap pertemuan 120 menit. Yang bertepatan pada malam hari jam 19.00 WIB. *Club* ini sangat berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti : kejuaraan antar *club* Sumatera Utara, kejuaraan Daerah, kejuaraan antar pelajar bahkan mengikuti kejuaraan tingkat Nasional.

Peneliti membahas meningkatkan kecepatan tendangan *narae chagi* melalui metode *circuit training*. Berdasarkan pengamatan peneliti pada Krakatau *Taekwondo Club* Medan tersebut yang dilaksanakan selama 2 minggu yaitu pada tanggal 02-11 Februari 2016, peneliti melihat khususnya 10 atlet usia 15-20 tahun yang berlatih telah memiliki teknik tendangan yang baik, hal ini terlihat ketika peneliti mengamati tumpuan kaki mereka, posisi tangan berada di depan dada, badan mereka tegak tidak membungkuk dan saat menendang tangan mereka dan putaran pinggang.

Namun jika dilihat dari segi kecepatan dalam mencapai sasaran yang diinginkan ada beberapa atlet yang masih lambat tendangannya (kecepatan tendangannya kurang baik), karena saat pelatih memberikan target menendang dengan target, kaki mereka masih kurang cepat sehingga kaki mereka masih lama menyentuh sasaran. Dan saat peneliti melakukan observasi pelatih hanya memberikan latihan kecepatan berupa aba-aba dan *sprint*. Dan setiap minggunya latihan mereka hanya berupa *sprint* dan menendang target. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes kecepatan tendangan *narae chagi* mereka. Karena dengan waktu 30

detik atlet putera Krakatau *Taekwondo Club* Medan usia 15-20 tahun hanya dapat menendang target dengan teknik yang benar sebanyak 10-15 kali (dapat dilihat di lampiran), kemudian peneliti membandingkan dengan atlet PON Sumatera Utara yang bernama ardy usia 17 tahun dengan waktu 30 detik ardy mampu menendang target dengan teknik yang benar sebanyak 27 kali.

Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan *narae chagi* pada 10 atlet Krakatau *Taekwondo Club* Medan usia 15-20 Tahun, hasil kecepatan tendangan *narae chagi* yang diraih masing-masing atlet pada tes tendangan *narae chagi* masih tergolong rendah, karena masih jauhnya dari hasil yang diinginkan.

Maka peneliti berfikir kenapa hal tersebut terjadi, apakah bentuk latihan selama ini kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan latihan serta bagaimana untuk menanggulangnya. Dari pengamatan ini peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang kecepatan tendangan khususnya tendangan *Narae chagi* dalam *taekwondo*. Peneliti berusaha untuk memperbaiki kecepatan tendangan tersebut dengan memberikan latihan yang terprogram dengan menggunakan metode *circuit training* yang mengarah pada latihan kecepatan. Metode ini terdiri dari beberapa pos dan setiap pos diberikan bentuk latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan latihan yaitu meningkatkan kecepatan tendangan, dalam melakukan metode ini atlet tidak merasa jenuh saat latihan karena berbagai *variasi* latihan pada setiap posnya dan setiap atlet dapat mengoreksi kemajuannya masing masing, metode *circuit training* ini dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sehingga latihan yang diberikan dengan

metode ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan *narae chagi* pada atlet putera *taekwondo* usia 15-20 tahun Krakatau *Taekwondo Club* Medan Tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *narae chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*? Apakah dengan metode *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *narae chagi* pada atlet *taekwondo*? Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan *narae chagi*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Permasalahan pokok dalam penelitian ini terdapat dalam *variable* bebas dan *variable* terikat. Adapun pembatasan masalah pada *variable* bebas adalah penggunaan metode *circuit training* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau *Taekwondo Club* Medan Tahun 2016. Sedangkan *variable* terikat adalah kecepatan tendangan *narae Chagi*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang di teliti adalah: “ Apakah terdapat peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* dengan menggunakan metode *circuit training* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau *Taekwondo Club* Medan Tahun 2016”

E. Tujuan Penelitian

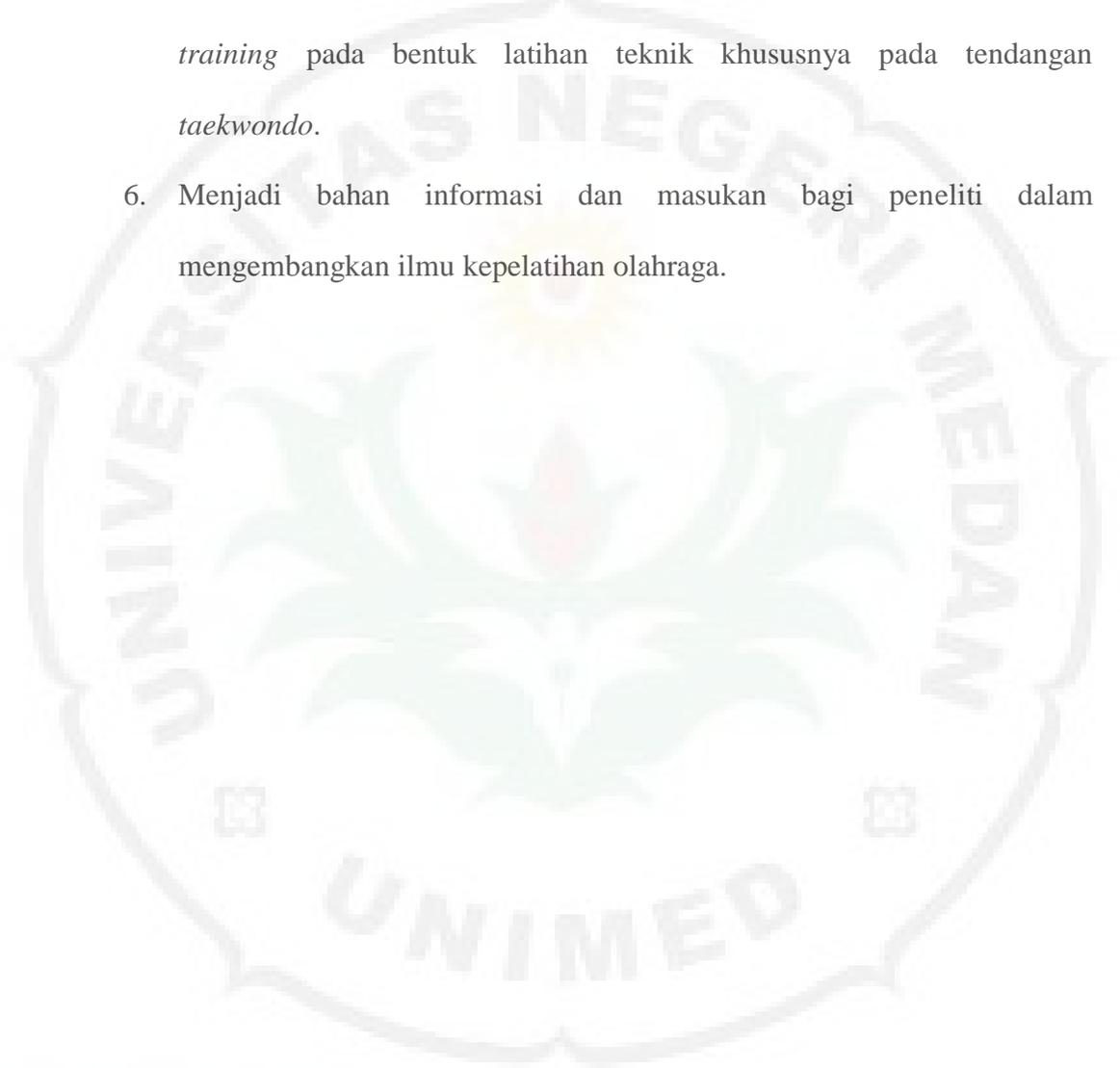
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* melalui metode *circuit training* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau *Taekwondo Club* Medan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Khusus bagi pelatih *taekwondo*, memberikan informasi tentang penggunaan metode yang tepat dalam meningkatkan teknik tendangan khususnya tendangan *narae 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 kecepatan 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 *ci training* pada bentuk latihan teknik khususnya pada tendangan *taekwondo*.
6. Menjadi bahan informasi dan masukan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.



THE
Character Building
UNIVERSITY