

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesegaran jasmani adalah bagian internal dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia dan Masyarakat Indonesia yang manu dan mandiri (Keputusan Menpora, 1999:5).

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga bela diri tradisional Korea. Taekwondo adalah olahraga bela diri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh

mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga secara menyeluruh akan dapat ditumbuh kembangkan.

Jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Yoyok Suryadi, 2002;15). Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *taeguk*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo yang terdiri atas: (1) bagian tubuh yang dijadikan sasaran *keup so*, (2) bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) sikap kuda-kuda, (4) teknik bertahan dan menangkis atau *makki*, (5) teknik serangan atau *kongkyok kisul* yang terdiri atas, pukulan atau *jierugi*, sabetan atau

*chigi*, tusukan atau *chierugi* dan tendangan atau *chagi* (Yoyok Suryadi, 2002:9).

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor *kyorugi* dan nomor *poomsae*. Nomor *kyorugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki (punggung telapak kaki atau bahasa Koreanya "*baldeung*"), tumit bagian dasar "*dwichuk*", tumit bagian belakang "*dwikumchi*", telapak kaki sebelah dalam keseluruhan "*balbadakl*"). Mekanisme pertandingan dalam seni bela diri taekwondo adalah antara dua orang atlet saling bertemu beradu teknik tendangan dan pukulan, baik itu teknik *counter* dan *attack* untuk mendapatkan poin. Untuk mendapatkan poin taekwondo harus mengenai sasaran yang diijinkan dengan keras sehingga menimbulkan efek pada lawan yang terkena tendangan.

Untuk berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Latihan dalam waktu yang lama

membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga, 1999:1).

Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua aspek, yaitu : (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Depdiknas, 2000:4-5). Menurut Sajoto (1988:16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, yaitu : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) Reaksi.

Tetapi tes yang dilakukan pada saat melakukan tes seleksi PPLP hanya ada 4 kategori tes; (1) Speed (Kecepatan) Lari 20 M (2) Agility (Kelincahan), (3) Leg Strenght, dan (4) Bleep)

Latihan fisik harus dipahami oleh semua kalangan atlet, baik dalam usia dini, senior, junior, ataupun veteran. Latihan fisik selain harus lebih dipahami, juga harus dibentuk dengan takaran masing-masing atlet yang memiliki ketahanan tubuh yang berbeda-beda. Oleh sebab itu harus dilakukan dengan tepat sesuai dengan konsep dasar pembinaan kondisi fisik yang baik dan benar. Seorang atlet yang memiliki biomotor yang baik, maka akan dapat menampilkan pertandingan yang prima.

Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya (Sajoto, 1988:57). Oleh karena itu kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan

menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud di antaranya adalah sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud di antaranya adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, pendaran darah, energi, tulang, dan persendian. Artinya, gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan (Sukadiyanto, 2005:54). Atas dasar hal tersebut, maka peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan mengenai biomotor atlet, dengan tujuan mengetahui komponen biomotor yang ada pada atlet taekwondo yang ingin mengikuti tes seleksi masuk PPLP Sumatera Utara. Di samping itu harapan pelatih dan atlet-atlet

di setiap kabupaten yang ada di Sumatera Utara harus mempersiapkan atlet yang memiliki fisik, teknik, taktik dan mental yang sangat baik untuk bisa mencapai prestasi puncak. Melihat permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “**Profil Kondisi Fisik Seleksi Atlet PPLP Taekwondo Sumatera Utara**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah pendukung utama dalam setiap kegiatan yang dilakukan.
2. Kebenaran setiap gerakan baik tendangan, pukulan dan tangkisan harus dikuasai oleh setiap taekwondo.
3. Belum diketahui profil kondisi fisik seleksi atlet PPLP taekwondo Sumatera Utara.

## **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Profil kondisi fisik seleksi atlet PPLP taekwondo Sumatera Utara. Komponen kondisi fisik dalam

penelitian ini terdiri atas; kecepatan, kekuatan otot tungkai, power tungkai, tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, daya tahan, dan keseimbangan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimana Profil kondisi fisik seleksi atlet PPLP taekwondo Sumatera Utara?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ni, yaitu untuk mengetahui: profil kondisi fisik atlet PPLP taekwondo Sumatera Utara.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan pengetahuan kondisi fisik taekwondo khususnya mahasiswa IKOR cabang Taekwondo dan



dapat memberikan sumbangan ilmu bagi orang lain yang akan memperdalam penelitian tentang biomotor taekwondo.

## 2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan dapat memberikan masukan pada pelatih agar memberikan berbagai macam latihan yang meningkatkan kondisi fisik atlet.