

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 dipraktekkan lebih dari 40 juta orang diseluruh penjuru dunia, angka ini masih akan terus bertambah seiring perkembangan *taekwondo* yang makin maju dan populer" (Suryadi,2003:7).

Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan *multievent* 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). *Taekwondo* sendiri adalah beladiri yang menggunakan serangan dengan kaki, di mana sasaran dalam tendangan *taekwondo* adalah kearah badan dan kepala. Tendangan dalam *taekwondo* terdiri berbagai macam tendangan, salah satu tendangan yang terdapat dalam *taekwondo* adalah Tendangan *Deol O Chagi*. Tendangan *deol o chagi* sendiri merupakan tendangan yang sering dipergunakan ketika bertanding karena tendangan tersebut dapat dikombinasikan dengan berbagai macam tendangan lain. Setiap teknik tendangan memerlukan kekuatan dan kecepatan dalam melakukannya. Hal ini sesuai pendapat (Yoyok,2003:35) yaitu "untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima". *Tiger Taekwondo Club* Binjai merupakan salah satu *club* yang membina olahraga *taekwondo*. *Tiger Taekwondo Club* beralamat di JL.Jambi Binjai Selatan, tepatnya di gedung olahraga kota Binjai (GOR Binjai),

yang menangani 80 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 zainudin dan sudah memiliki sertifikat Nasional. Frekuensi latihan di *Tiger Taekwondo Club* ini 3 kali seminggu (Senin, Rabu, Sabtu,) waktu setiap pertemuan 120 menit. Yang bertepatan hari Senin pada malam hari jam 19.00 WIB, Rabu jam 16.00 dan Sabtu jam 16.00 WIB. Pelatih selalu memberi arahan terlebih dahulu sebelum memulai latihan, kemudian pelatih menyuruh atlet untuk berdoa sebelum melakukan aktifitas latihan agar atlet terbiasa untuk selalu meminta ridho tuhan yang maha esa. Kemudian pelatih menyuruh atlet untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai materi latihan utama agar atlet terhindar dari cedera. Setelah itu pelatih memberikan instruksi agar atlet berlari mengelilingi lapangan latihan beberapa putaran, setelah selesai atlet kembali di beri arahan agar melakukan peregangan dinamis agar otot-otot atlet tidak mengalami cedera atau kram, setah itu barulah pelatih memberi bentuk latihan inti dengan memberi bentuk-bentuk latihan fisik seperti sprint bolah balik dengan menggunakan aba-aba dan bentuk latihan kecepatan tendangan dengan menendang menggunakan target dengan dengan aba-aba terlegih dahulu. Setelah semua program latihan selesai di akhir latihan pelatih selalu mengadakan *sparing fatner*, dimana tujuannya agar pelatih mengetahui kemampuan atletnya dan untuk melatih atlet agar terbiasa serta mengetahui kemampuannya masing-masing dalam bertanding. *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.

Tabel 1. Daftar Prestasi *Tiger Taikwondo Club (TTC) Binjai*

No	Kejuaraan	Daerah	Tahun	Mendali
1	Kejuaraan antar club kota Medan	Medan	2012	1 Emas, 1 Perak, 2 Perunggu
2	Piala Walikota Tebing Tinggi	Tebing Tinggi	2010	2 Emas, 3 Perunggu
3	Open Taekwondo Club	Medan	2010	1 Perak, 7 Prunggu
4	Piala GUBSU	Medan	2010	4 Emas, 4 Perak, 2 Perunggu
5	POMSUSU (mewakili universitas pancabudi)	Medan	2009	1 Emas, 2 Perak 1 Perunggu
6	Open Turnamen se-SUMUT	Belawan	2009	3 Emas, 2 Perak, 4 Perunggu
7	KEJUDA	padang	2012	2 Perak
8	KEJURNAS	Jakarta	2013	-
9	Pra-PON	Jabar	2015	-
10	Piala PANGDAM IBB	Sumut	2016	7 Emas, 9 Perak, 5 Perunggu

Peneliti membahas meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *deol o chagi* melalui metode latihan *double leg bound* dan *single leg bound*. Berdasarkan pengamatan peneliti pada *Tiger Taekwondo Club* Binjai tersebut yang dilaksanakan selama 2 minggu yaitu pada tanggal 22 Agustus – 04 September 2016, peneliti melihat khususnya 12 atlet usia 15-18 tahun yang berlatih telah memiliki teknik tendangan yang baik, hal ini terlihat ketika peneliti mengamati tumpuan kaki mereka saat berlatih tendangan, posisi tangan berada di depan dada, badan mereka tegak tidak membungkuk dan saat menendang tangan mereka tetap mengempal dan putaran pinggang diperlukan.

Namun jika dilihat dari segi kecepatan dalam mencapai sasaran yang diinginkan ada beberapa atlet yang masih lambat tendangannya (*power* otot tungkai dan kecepatan tendangannya kurang baik), karena saat pelatih memberikan instruksi menendang dengan target, kaki mereka masih kurang cepat sehingga kaki mereka masih lama menyentuh sasaran. Begitu juga saat mereka melakukan sparring partner, disaat mau melakukan serangan ke arah lawan, kecepatan tendangan mereka masih terlalu lamban sehingga lawan mampu melakukan antisipasi dan bahkan melakukan *conter*. Saat peneliti melakukan observasi dari awal mulai latihan sampai mereka melakukan sparring partner, dimana pelatih hanya memberikan latihan untuk fisik dan untuk kekuatan *power* otot tungkai serta untuk melatih kecepatan dengan berupa aba-aba *sprint*. Dan setiap minggunya latihan mereka hanya berupa *sprint* dan menendang target. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes *vertikal jump* dan kecepatan tendangan *deol o chagi* mereka. Karena saat melakukan test *vertikal jump* masih banyak lompatan mereka

yang masih terlalu rendah, sehingga menandakan *power* otot tungkai mereka masih lemah, dan saat melakukan test kecepatan tendangan dengan waktu 30 detik atlet *Tiger Taekwondo Club* Binjai usia 15-18 tahun hanya dapat menendang target dengan teknik yang benar sebanyak 2-4 kali, dimana tendangan yang dianggap benar oleh pelatih (dapat dilihat di lampiran), kemudian peneliti membandingkan dengan atlet Pra-PON Sumatra Utara yang bernama Ardy, Usia 17 tahun dengan waktu 30 detik Ardy mampu menendang target dengan teknik yang benar sebanyak 7-9 kali, dimana tendangan yang benar menurut pelatih.

Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kecepatan tendangan pada 12 atlet *Tiger Taekwondo Club* Binjai usia 15-18 Tahun, khususnya atlet yang telah latihan selama 3-5 tahun, hasil *vertikal jump* dan kecepatan tendangan *deol o chagi* yang diraih masing-masing atlet pada tes 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 upaya meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan khususnya tendangan *deol o chagi* dalam *taekwondo*.

Peneliti berusaha untuk memperbaiki *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan tersebut dengan memberikan latihan yang terprogram dengan menggunakan metode latihan *plyometrik* (*double leg bound* dan *single leg bound*) yang mengarah pada meningkatnya *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan. Metode ini dilakukan selama 30 detik secara berulang-ulang dan terus menerus

sehingga latihan yang diberikan dengan metode ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *taekwondo* usia 15-18 tahun *Tiger Taekwondo Club* Binjai Tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor – faktor kondisi fisik apa saja yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *deol o chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*? Dari berbagai kemampuan dasar fisik, komponen mana yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *deol o chagi*? Apakah kemampuan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi*? Apakah dengan latihan *double leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016? Apakah latihan *double leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet *Taiger taekwondo club* Binjai tahun 2016? Apakah latihan *single leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai? Apakah latihan *single leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016? Dari hasil latihan *double leg bound* dan latihan *single leg bound* manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai? Dari hasil latihan *double leg bound* dan latihan

single leg bound manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kecepatan tendangan *deol o 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 latihan *double leg bound* dan *single leg bound* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai Tahun 2016. Sedangkan *variable* terikat adalah *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Single leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *double leg bound* dengan latihan *single leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?

4. Apakah ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?
5. Apakah ada pengaruh latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *double leg bound* dengan latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Menentukan tujuan Penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran.

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *double leg bound* dengan latihan *single leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016.

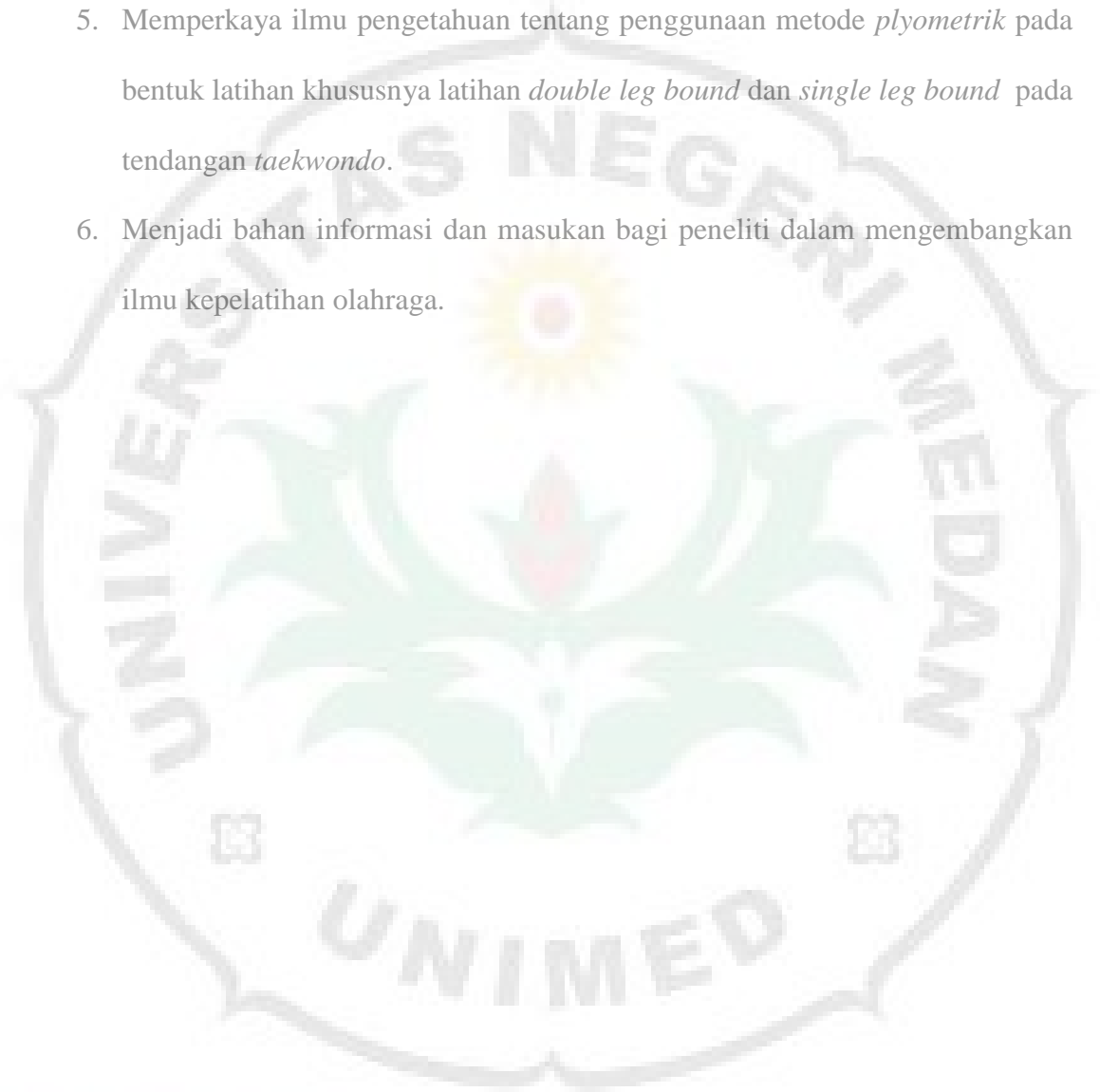
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai tahun 2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *double leg bound* dengan latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan *deol o chagi* pada atlet putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai 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 *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan.
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 latihan *double leg bound* dan *single leg bound* dalam mencapai prestasi atlet.

5. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode *plyometrik* pada bentuk latihan khususnya latihan *double leg bound* dan *single leg bound* pada tendangan *taekwondo*.
6. Menjadi bahan informasi dan masukan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.



THE
Character Building
UNIVERSITY