

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2002:15). Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam beladiri taekwondo (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras dalam taekwondo (*Kyukpa*) dan pertarungan dalam beladiri taekwondo (*Kyoruki*). Penguasaan teknik dasar taekwondo dengan benar sangat dibutuhkan agar dapat menjadi seorang atlet taekwondo yang handal. Teknik dasar taekwondo terdiri atas teknik kuda-kuda (*Seogi*), teknik serangan (*Kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*Makki*), teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan (*Keup so*) dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan (Suryadi, 2002 : 9).

Taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingan *kyorugi* yang terbagi menurut jenis kelamin dan berat badan. Pembagian kelas untuk kategori putra yaitu, kelas *under 54 kg, under 58 kg, under 63 kg, under 68 kg, under 74 kg, under 80 kg, under 87 kg, over 87 kg* sedangkan pembagian kelas untuk puteri yaitu *under 46 kg, under 49 kg, under 53 kg, under 57 kg, under 62 kg, under 67 kg, under 73 kg, over 73 kg*. Dalam pertandingan *kyourugi* dibatasi dalam pencarian poin, misalnya menang *Knock Out (KO)*, menang karena lawan tidak dapat melanjutkan akibat cedera atau tidak hadir dalam pertandingan, menang karena *Selling poin* yaitu poin selisih terlalu banyak dimana salah seorang atlet

telah mengungguli lawannya dan tidak dapat mengejar ketertinggalan dan menang untuk *Gap poin* apabila atlet yang mencapai poin dalam pertandingan dibatasi poin maksimal dan bisa juga menang 3 ronde penuh tanpa dibatasi selisih poin dan poin maksimal.

Mekanisme pertandingan dalam seni beladiri 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 taekwondoin harus mengenai sasaran yang diijinkan dengan keras sehingga menimbulkan efek pada lawan yang terkena tendangan. Bagian yang diijinkan meliputi bagian badan depan, bagian punggung, dan kepala. Beberapa teknik tendangan *kyorugi* yang sering digunakan diantaranya *dollyo chagi*, *idan dollyo chagi*, *mad badad dollyo chagi*, *dwi chagi*, *nare chagi*, *naryo chagi*, *dolke chagi* dan *dwi hureyo chagi*.

Suatu teknik tendangan yang digunakan tentu dipengaruhi dengan tipe bertanding seorang atlet taekwondo. Ada dua macam tipe atlet yaitu tipe bertahan (*counter*) dan menyerang (*attack*). Atlet dengan tipe *counter* lebih cenderung menunggu lawan untuk menyerang kemudian atlet dengan tipe ini akan berusaha menghindari dan membalas serangan, sedangkan atlet dengan tipe *attack* cenderung lebih agresif dan menyerang terlebih dahulu lawan. Tipe permainan suatu atlet taekwondo *kyorugi* tentu mempengaruhi strategi dalam suatu pertandingan. Atlet tipe *counter* tentu lebih suka menunggu dan memanfaatkan kesalahan lawan untuk membalas serangan dan mendapatkan poin, sedangkan tipe *attack* selalu melakukan serangan pembuka untuk mendapatkan poin. Tipe

seorang atlet *attack* selalu menanamkan suatu pemikiran untuk agresif dan menyerang terlebih dahulu. Serangan pembuka seorang atlet tipe *attack* tentu merupakan teknik tendangan yang dapat membuat lawan menjadi terganggu konsentrasinya dan efektif dalam menghasilkan poin. Dalam perbandingan atlet tipe *counter* dan *attack* tentu memiliki keuntungan dan kelemahan tertentu, akan tetapi dalam peraturan pertandingan taekwondo yang juga menilai agresifitas dalam suatu pertandingan tentu atlet dengan tipe *attack* lebih diuntungkan.

Dalam strategi atlet dengan tipe *attack* ada beberapa tendangan yang digunakan sebagai serangan pembuka, diantaranya *dollyo chagi* dan *idan dollyo chagi*, kedua tendangan ini adalah jenis tendangan yang dirasa memberikan keuntungan dan keefektifan dalam memperoleh poin dan mempermudah menyusun serangan berikutnya. Di samping itu teknik tendangan *dollyo chagi* dan *idan dollyo chagi* dapat diaplikasikan lebih mudah karena tendangan ini dapat divariasikan dengan berbagai macam bentuk step/langkah untuk memulai suatu awalan tendangan.

Dalam suatu pertandingan dibutuhkan suatu taktik yang tepat sehingga setiap teknik yang digunakan untuk menyerang menjadi lebih efektif dalam memberikan poin. Dengan adanya dua jenis teknik yang sering digunakan untuk membuka serangan awal pada pertandingan taekwondo tentu seorang pelatih bersama atlet harus mengetahui tingkat efektivitas tendangan tersebut. Dengan mengetahui suatu tingkat efektivitas teknik terhadap poin yang dihasilkan tentu pelatih akan dapat melatih teknik yang dianggap mampu lebih baik dan efektif dalam memberikan poin pada serangan pembuka.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Januari 2020 di Taekwondo Komp.TVRI Medan, Taekwondo Taruna Medan dan Club Taekwondo Gaperta diperoleh hasil wawancara dengan pelatih yaitu teknik serangan sangat penting diberikan kepada atlet, saat ini kami masih kekurangan sumber latihan untuk melakukan serangan dengan cepat dan tepat. Untuk dapat melakukan suatu teknik juga harus didukung dengan komponen kondisi fisik pada atlet seperti *power* otot. Agar dapat memukul dengan cepat seorang atlet harus memiliki kemampuan *power* lengan yang baik, begitu juga untuk melakukan tendangan juga harus memiliki kemampuan *power* yang baik. Bentuk latihan yang biasa digunakan pelatih dalam meningkatkan serangan atlet taekwondo sudah dilakukan sesuai dengan program latihan. Namun saat ini pelatih terkendala dalam menerapkan bentuk latihan dikarenakan kondisi daya ingat atlet yang sering kali lupa dan perlu adanya upaya agar atlet dapat melihat dirumah mengingat kondisi covid yang membuat latihan terhalang demi kesehatan untuk menerapkan protokol kesehatan dari pemerintah.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang ditujukan kepada pelatih dan atlet taekwondo komp. TVRI Medan, Taekwondo Taruna Medan dan Club Taekwondo Gaperta diperoleh bahwa adanya kebutuhan dari pelatih dan atlet tentang kekurangan sumber ilmu pengetahuan tentang latihan serangan melalui video *intruactional* menggunakan *paching pad*. Dari 1 orang pelatih membutuhkan pengembangan video *intruactional* latihan serangan dikarenakan kesulitan pada masa pandemi covid-19 dan 9 orang atlet taekwondo diperoleh persentase kebutuhan pada pengembangan video *intruactional* variasi latihan serangan

menggunakan *paching pad* yaitu sebesar 100% atlet membutuhkan video *intruactional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad*. Selanjutnya peneliti melakukan analisis melalui aplikasi youtube tentang pengembangan video *intruactional* latihan serangan taekwondo menggunakan *paching pad* masih belum ada dan sangat minim informasi tentang video latihan serangan pada olahraga taekwondo. Untuk itu perlu adanya pengembangan video tentang pengetahuan untuk menambah referensi menggunakan media video kepada atlet ditengah pandemi corona.

Berdasarkan hal itu peneliti mengidentifikasi dan merekomendasi judul penelitian untuk memberikan pemecahan masalah pada olahraga taekwondo di club Taekwondo Komp.TVRI yaitu Pengembangan Video *Intruactional* Variasi Latihan Serang Menggunakan *Paching pad* Atlet Pemula Taekwondo Tahun 2020.

## **1.2. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat difokuskan penelitian ini pada mengembangkan media video *intruactional* untuk pembelajaran latihan serangan pada olahraga taekwondo.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dan untuk mempermudah menyimpulkan penelitian maka pada penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimanakah kelayakan video *intruactional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad* pada atlet pemula Taekwondo Tahun 2020.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini yaitu untuk mengetahui Bagaimanakah kelayakan video *intruactional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad* pada atlet pemula Taekwondo Tahun 2020.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian pengembangan video *intruactional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad* ini yaitu sebagai berikut :

1. Dapat mengetahui kelayakan dari pengembangan video *intruactional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad* pada atlet pemula.
2. Menjadi sumber referensi bagi pelatih dan atlet untuk dapat menerapkan latihan secara mandiri menggunakan media video *intruactional*.
3. Memberikan pemahaman secara detail pada bentuk latihan serangan menggunakan *paching pad*.
4. Meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih secara mandiri.