

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Tae Kwon Do adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Tae Kwon Do mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan fisik saja, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan aspek disiplin mental. Menurut Auryadi, V. Yoyok (2003:xv) mengatakan bahwa “Taekwondo terdiri dari 3 kata: *Tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri”. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan.

Taekwondo menuntut atletnya menyerang untuk menang dan mempertahankan diri supaya tidak dikalahkan, sehingga setiap atlet taekwondo dituntut agar memiliki keterampilan teknik dan taktik serta kondisi fisik yang prima. Selain itu, taekwondo juga menuntut kreativitas teknik, keberanian dan kepercayaan diri untuk menang disetiap pertandingan. Kurniawan (dalam Har, Pribadita F dan Supriadi, 2019:45) mengatakan bahwa “Seluruh kegiatan dalam beladiri taekwondo dilakukan dengan tiga komponen dasar, yaitu pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.

Teknik dasar yang harus dipelajari setiap taekwondo yaitu teknik kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan. Tendangan dalam taekwondo biasa

disebut dengan *chagi*. Bagi seorang atlet pemula taekwondo sangat perlu untuk mengetahui dan menguasai teknik atau jenis tendangan dasar yang digunakan dalam pertahanan diri.

Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan menurut Suryadi, V. Yoyok (2003:32) sebagai berikut:

- a. Memaksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.
- b. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta mengatur jarak dan *timing* yang tepat.
- c. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
- d. Aturilah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
- e. Koordinasi seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

Adapun jenis-jenis tendangan menurut Suryadi, V. Yoyok (2003:33-29) yaitu:

“Tendangan depan (*ap chagi*), tendangan serong/memutar (*dollyo chagi*), tendangan samping (*yeop chagi*), tendangan belakang (*dwi chagi*), tendangan menurun/mencangkul (*naeryo chagi*), tendangan samping dengan melompat (*twio yeop chagi*), tendangan serong belakang (*dwi huryeo chagi*), tendangan kedepan dengan meloncat (*twio ap chagi*), dan tendangan kebelakang degan meloncat (*twio dwi chagi*).”

Teknik tendangan dalam olahraga Taekwondo cukup banyak, namun dalam hal ini jenis tendangan yang diamati oleh peneliti yaitu tendangan *Dollyo Chagi*.

Dimana menurut Suryadi, V. Yoyok (2003:33) mengatakan bahwa “Tendangan *dollyo chagi* adalah jenis tendangan dalam taekwondo dengan teknik memutar/serong atau tendangan yang menggunakan kekuatan lecutan lutut dan putaran pinggang dan tendangan yang menggunakan bantalan tela[ak kaki (*ap*

*chuk*) atau punggung kaki (*baldeung*). Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering dilakukan oleh atlet taekwondo ketika bertanding.

Untuk memenangkan pertandingan seorang atlet taekwondo harus memiliki keterampilan tendangan dan fisik yang baik, tentunya diperoleh melalui latihan yang disiplin. Setiap program latihan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan motoric dan fisik serta mental atlet, seperti tingkat daya tahan otot, keseimbangan, kelentukan (fleksibilitas), koordinasi (mata tangan dan mata kaki).

Dalam melakukan tendangan keterampilan dalam mempertahankan keseimbangan juga menjadi hal yang perlu diperhatikan. Sebagaimana Widiastuti (dalam Arif, Yudabbirul, dkk (2019:10)) mengemukakan bahwa “keseimbangan merupakan sebuah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Menurut kutipan di atas keseimbangan gerak merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kemampuan gerak dasar dan menjadi satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan atlet untuk menguasai teknik dalam olahraga beladiri taekwondo.

Sejalan dengan itu, terdapat dua jenis kesimbangan yaitu keseimbangan saat diam dan keseimbangan saat bergerak. Sedangkan tendangan memiliki dua klasifikasi yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamik. Menurut Budi Indrawan yang dikutip dalam Arif, Yudabbirul dkk (2019:11) berpendapat bahwa “Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang bergerak di atas dasar yang sempit, contohnya saat atlet berdiri di balok keseimbangan, berdiri di rel kereta api, melakukan *handstand*, untuk mempertahankan keseimbangan di putar

beberapa putaran di tempat berdiri. Keseimbangan dinamik (*dynamic balance*) adalah merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke lain titik atau dari ruang ke ruang lain dengan mempertahankan keseimbangan, contohnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan lainnya.

Sama halnya dengan keseimbangan, kelentukan menjadi hal yang perlu dimiliki oleh seorang atlet taekwondo terlebih dalam melakukan setiap gerakan. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan ruas gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Factor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament (Lutan, dkk dalam Sepriadi, 2018:32).

Sejalan dengan penapat Azhari, A. Yohan dan Firman Septiadi (2018:125) mengatakan bahwa:

“Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk bergerak melalui rentang gerak normal yang tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon dan ligament tanpa ketegangan yang berlebihan dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun dalam jenis olahraga lainnya. Terdapat dua jenis kelentukan yakni: 1. Kelentukan pinggang : kemampuan sendi yang terletak diantara perut dan dada untuk melakukan gerak secara maksimal, dan 2. Kelentukan pergelangan kaki : kelentukan yang terdiri dari tiga tulang tibia, fibula, dan talus untuk bergerak secara maksimal.”

Pada dasarnya, dalam cabang olahraga manapun membutuhkan unsur kelentukan (*fleksibilitas*), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan otot dan sendi-sendi bermanfaat secara maksimal. Dalam taekwondo kelentukan dibutuhkan agar setiap gerakan menjadi sempurna. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan keterampilan-



keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Hans Kraus (dalam Harsono, 2018:161) mengatakan bahwa "*the well-timed and well-balanced functioning together of several muscles in a single movement*" yang artinya perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak.

Sejalan dengan pendapat Kiran (dalam Sepriadi, 2018:32) menjelaskan bahwa "koordinasi adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan." Koordinasi sangat penting saat berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Baik tidaknya koordinasi gerak atlet tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan sesuatu secara mulus, tepat (*precise*) dan efisien.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang masih baru atau asing baginya. Atlet dengan koordinasi yang baik adalah atlet yang mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien. Keterampilan atau skill seorang atlet dapat

melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) seperti misalnya dalam skill menendang.

Untuk melihat skill tendangan *dollyo chagi* yang mendukung pendapat para ahli di atas, peneliti melakukan observasi pada Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo. Dimana berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Maret 2021, peneliti memperoleh data sementara sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Data Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo**

Sabuk	Jumlah Atlet
Putih	30
Kuning	25
Hijau	15
Biru	5
Merah	10
Hitam	14
Jumlah Atlet	99 Atlet

Sumber : Hasil Observasi

Jika dilihat berdasarkan tabel di atas, jumlah atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo yaitu 99 atlet, sementara Club Dojang DPRD ini merupakan Club Taekwondo terbesar di Kabupaten Karo, selain itu Club ini hanya memiliki 14 atlet yang bersabuk hitam, sedangkan atlet yang dominan adalah atlet pemula dengan sabuk putih sebanyak 30 atlet dan sabuk kuning sebanyak 25 atlet.

Adapun masalah lain yang peneliti temukan saat melakukan observasi yaitu seperti kurangnya disiplin atlet saat berlatih, banyak atlet yang terlihat cepat merasa kelelahan dan jenuh, saat melakukan tendangan tidak tepat sasaran dan masih banyak atlet yang menggunakan teknik yang tidak benar saat melakukan tendangan, kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang meliputi kecepatan dan

keseimbangan sangat rendah, saat bertanding poin yang diperoleh sangat rendah dan atlet mudah terjatuh saat menendang maupun ditendang oleh lawan.

Oleh karena itu, timbullah suatu pemikiran bagi penulis untuk melakukan penelitian yang bertujuan meningkatkan prestasi Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo agar memiliki kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi mata kaki. Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo tersebut atau karena unsur lain.

Untuk itu penulis melakukan penelitian yang mungkin dapat membuktikan adanya hubungan keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Jumlah sabuk dominan pada sabuk pemula seperti sabuk putih dan sabuk kuning.
2. Teknik tendangan atlet yang masih kurang tepat dan tidak sesuai aturan.
3. Atlet seperti mengalami kesulitan dalam menggerakkan tubuh.
4. Pada saat melakukan tendangan, atlet tidak bias berdiri dengan tegap dan terlihat kaki serta sering terjatuh ke lantai.

5. Tendangan atlet masih sering tidak tepat sasaran.
6. Kekuatan otot tungkai atlet lemah.
7. Kurangnya tenaga pendorong awal saat mengangkat kaki.
8. Kekuatan saat menyentak kaki pada saat menendang kurang.
9. Putaran pinggang saat melakukan *dollyo chagi* atlet terlihat kurang fleksibel atau terlihat kaku.
10. Saat melakukan tendangan kaki atlet tidak bias membentuk hingga 90 derajat.
11. Atlet mudah merasa kelelahan dan gampang cedera.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka pembatasan masalah penelitian ini adalah:

1. Hubungan Keseimbangan Dengan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.
2. Hubungan Kelentukan Dengan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.
3. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

### 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah Ada Hubungan Keseimbangan Dengan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.



2. Apakah Ada Hubungan Kelentukan Dengan Tendangan *Dollyo Chagi*

Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

3. Apakah Ada Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan *Dollyo*

*Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Hubungan Keseimbangan Dengan Tendangan *Dollyo*

*Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

2. Untuk Mengetahui Hubungan Kelentukan Dengan Tendangan *Dollyo*

*Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

3. Untuk Mengetahui Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan

*Dollyo Chagi* Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan memberi manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai acuan atau gambaran kepada peneliti dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan serta sebagai tugas akhir program studi keolahragaan.

2. Sebagai salah satu sumber kepada atlet untuk mengetahui dan meningkatkan power otot tungkai serta meningkatkan prestasi atlet.

3. Sebagai salah satu sarana bagi pelatih untuk menambah ilmu pengetahuan dalam rangka peningkatan prestasi atlet pada olahraga khususnya olahraga Taekwondo.

4. Sebagai gambaran bagi program studi dan pembaca dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga Taekwondo.
5. Selain itu memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY