

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh seluruh anggota tubuh manusia secara terencana dan dilakukan berulang-ulang, dan mempunyai peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, untuk meningkatkan kebugaran. Selain itu olahraga bisa digunakan sebagai ajang berkompetisi untuk meraih prestasi, serta banyak digemari masyarakat Indonesia salah satunya olahraga beladiri. Olahraga beladiri adalah sebagai salah satu cara seseorang untuk mempertahankan/menjaga diri dan banyak digemari oleh masyarakat secara luas karena bisa digunakan untuk kehidupan sehari-hari. Belajar beladiri mampu merubah sikap dan perilaku seseorang dari hal negatif menuju ke positif dalam menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama mengikuti latihan beladiri. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah, provinsi, regional, nasional, maupun internasional termasuk olimpiade. Pada cabang olahraga beladiri umumnya mempertandingkan dua kategori dalam perlombaan yaitu pertarungan dan jurus gerakan seni keindahan. *Taekwondo* adalah jenis bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Tetapi *taekwondo*, seperti seni bela diri lainnya, menggunakan gerakan tangan dan kaki.

Taekwondo meningkatkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan stamina seseorang. "Tae" berarti menghancurkan dengan kaki, "kwon" berarti memukul atau menghancurkan dengan kepala tangan, dan "do" berarti jalan. Gerakan taekwondo terutama berfokus pada tendangan tinggi dan

teknik tangan yang cepat. Itu yang membedakannya dari gaya bela diri populer lainnya, seperti Karate. *Taekwondo*, seni bela diri tertua di dunia, hanya dikembangkan di Korea. Pada cabang olahraga Taekwondo yang lebih dominan pada gerakan kaki, karena lebih sering digunakan untuk latihan dan pertandingan daripada gerakan tangan, untuk penilaian point paling tinggi ketika menendang sasaran pada kepala salah satu alasannya adalah jangkauan kaki lebih panjang dan power kaki lebih besar. Hal ini dibutuhkan latihan yang intensif menggunakan program latihan yang sudah disesuaikan oleh atlet tersebut. Taekwondo merupakan seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan. Dengan melatih tangan dan kaki agar menjadi kuat sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Pada olahraga taekwondo lebih dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan. Bentuk komponen biomotor yang bagus, terlatih dan dapat dipilih salah satu faktor yang bisa membantu atlet dalam meraih prestasi yang maksimal salah satunya fleksibilitas.

Fleksibilitas atau kelenturan juga bisa disebut kelenturan mengacu pada rentang gerakan dalam sendi dan panjang otot. Setiap individu mempunyai variasi kelenturan berbeda, untuk cabang olahraga beladiri taekwondo pada kategori poomsae taekwondoin juga membutuhkan kelenturan tubuh. Karena kelenturan adalah salah satu jalan atau indikasi seorang atlet memiliki koordinasi tubuh yang baik. Lebih khususnya bagi para praktisi beladiri, latihan kelenturan terutama yang spesifik seperti split menjadi menu utama dalam setiap program latihannya. Latihan bisa dilakukan setiap hari pada waktu pagi dan sore dengan program latihan kelenturan menggunakan alat yang diberikan pelatih. Ini pertama kali disebutkan

dalam catatan pada Dinasti Koguryo, yang berdiri pada tahun 37 SM dan mencakup Semenanjung Korea di utara Sungai Han dan wilayah Manchuria di Tiongkok. *Taekwondo* adalah olahraga yang merespon kebutuhan kelangsungan hidup dengan cara yang kuat dan logis. Itu juga membantu memelihara sistem yang teratur yang ada di dalam dan di luar diri manusia. *Taekwondo* memiliki manfaat. Geraknya sangat rapi dan indah. *Taekwondo* tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, seperti kemampuan bertarung, tetapi juga mengajarkan disiplin mental dan moral yang kuat bagi mereka yang mempelajarinya. Tapi itu harus dapat ditunjukkan dengan sikap dan tindakan yang baik dalam kehidupan sehari-hari dan dengan jiwa yang luhur. Pada cabang olahraga Taekwondo yang lebih dominan pada gerakan kaki, karena lebih sering digunakan untuk latihan dan pertandingan daripada gerakan tangan, untuk penilaian point paling tinggi ketika menendang sasaran pada kepala salah satu alasannya adalah jangkauan kaki lebih panjang dan power kaki lebih besar. Hal ini dibutuhkan latihan yang intensif menggunakan program latihan yang sudah disesuaikan oleh atlet tersebut. Taekwondo merupakan seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan. Dengan melatih tangan dan kaki agar menjadi kuat sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Pada olahraga taekwondo lebih dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan. Bentuk komponen biomotor yang bagus, terlatih dan dapat dipilih salah satu faktor yang bisa membantu atlet dalam meraih prestasi yang maksimal salah satunya fleksibilitas.

Fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentur adalah salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan teknik tidak

efisien, selain itu juga dapat menyebabkan cedera otot besar yang terletak dibelakang paha dan memajang dari pinggul hingga bagian bawah lutut dalam melakukan split. Dengan menambah luas ruang gerak sendi dengan melakukan latihan fleksibilitas maka kelenturan akan semakin baik dan akan meminimalisir cedera saat melakukan gerakan tendangan pada taekwondo. Namun dalam hal ini masih banyak para pelatih masih melatih atletnya dengan cara berpasangan dengan temannya. Media adalah salah satu bentuk alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan dan memudahkan kinerja agar lebih mudah dilakukan. Tuntutan terhadap kemajuan teknologi mengharuskan adanya pengembangan. Inovasi terhadap suatu media selalu dilakukan guna mendapatkan kualitas yang lebih baik. Media yang memiliki kualitas dan keakuratan serta media layak di gunakan sebagai penunjang latihan sehingga dapat memperoleh latihan yang lebih maksimal, hasil dari proses pengambilan data adalah media yang baik. Sarana dan prasarana termasuk bagian dari media latihan, maka diperlukan riset yang meneliti serta mengkaji fungsi dan kevalidannya tersebut.

Fleksibilitas atau kelenturan juga bisa disebut kelenturan mengacu pada rentang gerakan dalam sendi dan panjang otot. Setiap individu mempunyai variasi kelenturan berbeda, untuk cabang olahraga beladiri taekwondo pada kategori poomsae taekwondo juga membutuhkan kelenturan tubuh. Karena kelenturan adalah salah satu jalan atau indikasi seorang atlet memiliki koordinasi tubuh yang baik. Peneliti melakukan observasi di Dojang DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Taman Sari pada bulan Maret 2024. Observasi tersebut menunjukkan bahwa atlet melakukan berbagai jenis latihan, mulai dari latihan fisik, latihan kyorugi, latihan poomsae, latihan tendangan dan yang paling penting adalah

latihan fleksibilitas. Mereka melatih fleksibilitas gerakan split dengan cara berpasang – pasangan yang dimana atlet bersandar di tembok dan pasangan bertugas untuk mendorong kedua kaki melebar secara perlahan latihan tersebut adalah latihan yang biasa di lakukan di cabang olahraga taekwondo maupun di cabang olahraga beladiri lainnya. Deli Serdang tidak memiliki alat untuk melatih fleksibilitas gerakan split. Peneliti ingin mengembangkan alat latihan fleksibilitas gerakan split agar atlet dapat melatih fleksibilitas gerakan split menggunakan metode latihan yang baru sehingga memperoleh latihan fleksibilitas gerakan split yang maksimal Untuk itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang: **“Pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split cabang olahraga Taekwondo.”**

1.2. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split cabang olahraga taekwondo untuk atlet di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Tamansari agar pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split dapat dilakukan dengan paling efektif.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diajukan adalah :

- a. Bagaimana alat latihan fleksibilitas gerakan split pada cabang olahraga taekwondo dikembangkan ?
- b. Apakah Pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split yang dikembangkan oleh peneliti efektif digunakan sebagai alat latihan split pada

atlet cabang olahraga taekwondo di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Tamansari?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split untuk atlet di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Taman sari.

- a. Untuk mengetahui alat latihan fleksibilitas gerakan split cabang olahraga taekwondo yang dikembangkan.
- b. Untuk mengetahui apakah alat latihan fleksibilitas gerakan split yang dikembangkan oleh peneliti efektif digunakan sebagai alat latihan split pada atlet cabang olahraga taekwondo di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Tamansari?

1.5. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Atlet
 - a. Adanya motivasi dan semangat yang tinggi dalam mengikuti latihan fleksibilitas gerakan split karena latihan yang baru dan lebih menarik.
 - b. alat latihan fleksibilitas gerakan split yang dikembangkan oleh peneliti menjadi indikator meningkatnya semangat atlet dalam berlatih fleksibilitas gerakan split, sehingga atlet lebih nyaman dan dapat merasakan perkembangan fleksibilitas atlet yang menggunakannya.

2. Pelatih

- a. Sebagai dasar dalam pelaksanaan pengembangan alat latihan fleksibilitas gerakan split cabang olahraga taekwondo di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Tamansari
- b. Sebagai dorongan dan motivasi agar mampu menciptakan latihan yang baru dan sesuai dengan kebutuhan atlet dalam berlatih fleksibilitas gerakan split cabang olahraga taekwondo di *dojang* DTS Deli Serdang Jl.Melati Perumahan Debang Tamansari

B. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membantu atlet dan pelatih. bahwa alat yang akan dibuat dapat membantu atlet, terutama mereka yang sedang melatih fleksibilitas atau (Kelenturan) gerakan split. Salah satu keuntungan bagi pelatih adalah mereka dapat mengembangkan suasana baru untuk melatih, atlet dapat memperoleh latihan fleksibilitas dan dapat mengukur perkembangan saat latihan terutama gerakan split dengan maksimal dan lebih baik dari latihan sebelumnya.