

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang digemari masyarakat dan telah berkembang karena dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dan dapat diikuti oleh banyak orang, baik anak-anak, dewasa, laki-laki, dan perempuan. Khususnya atlet Taekwondo Putra junior Sibayak Club Medan 2013.

Taekwondo Sibayak Club Medan didirikan dari tahun 1998 hingga sekarang, berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih pada hari Kamis 5 Juli 2012 di lapangan Taekwondo Sibayak Club Medan, terdapat masalah pada kondisi fisik atlet junior putra yang bersabuk hijau, biru maupun merah yang berjumlah 10 orang, ini terbukti saat diadakan sparing fatner yang diadakan oleh Sabum (sebutan pada pelatih taekwondo) yang bertujuan untuk menguji kematangan atlet ditemukan permasalahan pada saat memasuki menit kedua, dimana terlihat sangat jelas kemampuan atlet menurun seperti kecepatan tendangan, kelincahan menghindari serangan lawan, dan juga kelelahan yang berlebihan (pengamatan).

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan Taekwondo Sibayak Club Medan peneliti melihat pelatih kurang memperhatikan kondisi fisik atlet – atlet tersebut ini terbukti pada metode melatih yang terfokus pada teknik. Dimana pelatih memulai latihan dengan berdoa, melakukan pemanasan dengan berlari,

peregangan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan latihan teknik seperti tendangan, pukulan, maupun tangkisan (Pengamatan).

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga taekwondo, atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena fisik merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk menjalankan program latihan dan sehingga keterampilanpun akan sulit tercapai.

Menurut M . Sajoto (1988 :3) “ salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhnya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi daya tahan otot, daya tahan kerja jantung dan paru –paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga. Dari beberapa komponen yang mempengaruhi kualitas fisik yang telah disebutkan diatas, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi daya tahan otot akan dijadikan fokus utama dalam latihan, dimana aspek tersebut berperan penting dalam permasalahan yang dihadapi atlet taekwondo putra junior sibayak club Medan. Untuk pencapaian hasil kondisi fisik yang maksimal peneliti tertarik untuk melatih aspek tersebut dengan cara memberikan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini.

Olahraga beladiri Taekwondo sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan teknik tendangan dengan cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, maju-mundur,

memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut sangat erat kaitannya dengan kelincihan karena Kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincihan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincihan seseorang.

Gerakan-gerakan ini harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan menghasilkan "kelelahan", yang akan berpengaruh langsung pada kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Karena itu, seorang taekwondoin sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Dengan kata lain seorang taekwondoin harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Itulah sebabnya seorang taekwondoin sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan. ([http:// wikipedia.org/aek/ fisiktaekwondo](http://wikipedia.org/aek/fisiktaekwondo) chapkor00245.)

Menurut Rusli Lutan (1998 : 37) komponen fisik dasar cabang olahraga beladiri taekwondo adalah : kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot punggung, daya tahan otot tungkai, power otot tungkai, power otot lengan, speed, fleksibilitas, daya tahan umum (*cardio vascular*).

Berdasarkan uraian di latar belakang masalah, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : Upaya peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013. Maka diberikan tindakan latihan *circuit training* untuk memperbaiki kondisi fisik atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013? faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013? Metode apakah yang dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013? Berapa besarkah peningkatan hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013?

Diduga masih banyak lagi pertanyaan – pertanyaan lain yang apa bila diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukan pengaruhnya terhadap

peningkatan hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari adanya penafsiran yang terlalu luas dalam penelitian ini maka perlu dibuat batasan untuk mengarahkan bahasan kemasalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Adapun yang menjadi batasan dalam penelitian ini adalah: Upaya peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : melalui metode latihan sirkuit apakah dapat meningkatkan kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi permasalahan yang telah dikemukakan di atas, yaitu untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang di dapat setelah menggunakan metode latihan sirkuit terhadap hasil kondisi Fisik Altet Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pelatih, Sebagai masukan bagi Pelatih yang melatih di Taekwondoin Sibayak Club Medan, tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
2. Atlet, menjadi bahan masukan bagi atlet yang mengikuti latihan di Taekwondoin Sibayak Club Medan dalam latihan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
3. Peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai masukan kepada para peneliti selanjutnya yang ada hubungannya dengan masalah ini.
4. Mahasiswa, Mengetahui permasalahan yang ada di Taekwondo Sibayak Club Medan untuk meningkatkan Prestasi atlet