

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Dengan berolahraga nantinya seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan dapat meraih prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Tidak hanya itu, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pemcapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan, mulai dari olahraga yang ringan hingga olahraga yang berat. Olahraga ringan biasanya dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja seperti *jogging*, jalan santai dan sebagainya. Sedangkan jika kita berbicara olahraga dengan kategori yang berat biasanya tidak dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja. *Tae Kwon Do* merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dikategorikan olahraga yang berat. Hal tersebut dikarenakan pada olahraga *Tae Kwon Do* dibutuhkan kemampuan dan daya tahan tubuh yang baik agar dapat menjadi mahir dan meraih prestasi.

Tae Kwon Do adalah seni beladiri dari Korea yang asal mulanya seni beladiri primitif yang bernama *taek-kyon*. Pada zaman Dinsati Sila para prajurit

dilatih menggunakan *taek-kyon* untuk berperang dan hasilnya mereka selalu sukses dalam pertempuran. Tahun 1945 kemerdekaan Korea, beladiri *taek-kyon* hanya menggunakan kaki, tanpa tangan, kemudian orang-orang Korea melakukan penelitian mengenai seni beladiri dan selanjutnya tersusunlah teknik-teknik *Tae Kwon Do* seperti sekarang.

Tae Kwon Do merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki yang beraneka ragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya. (MS.Too, 1977) Masing-masing tendangan didalam *Tae Kwon Do* memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda, oleh karena itu setiap pelatih *Tae Kwon Do* atau yang biasa disebut *sabeom* harus menjelaskan kepada para siswanya bahwa cabang olahraga beladiri *Tae Kwon Do* mengajarkan Teknik-teknik pukulan dan tendangan sebagai upaya mengatasi serangan dari pihak lain.

Cabang olahraga *Tae Kwon Do* memiliki 2 jenis pertandingan atau kompetisi resmi, yaitu *poomsae* atau jurus dan *kyoruki* atau pertarungan. Olahraga pestasi yang lebih dikembangkan di Indonesia adalah *kyoruki* atau pertarungan. (Suryadi, 2002, p. 1) Dalam *kyoruki* sendiri terdapat pembagian kelas. (Suryadi, 2002, p. 23) Pembagian kelas dibagi dalam 2 divisi, yaitu putra dan putri, kemudian dibagi lagi menurut berat badan. Oleh karena itu, sebelum bertanding atlet *kyoruki* harus melakukan penimbangan berat badan yang biasanya dilaksanakan 1 hari sebelum pertandingan.

Penimbangan dalam *Tae Kwon Do* ataupun cabang olahraga bela diri lainnya termasuk hal yang sangat menegangkan bagi para atlet. Hal tersebut

dikarenakan jika seorang atlet tidak memenuhi ketentuan berat badan yang telah ditentukan, secara otomatis atlet tersebut akan di diskualifikasi dari pertandingan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sebelum menghadapi pertandingan, atlet *kyoruki* harus melakukan penimbangan berat badan yang biasanya dilaksanakan 1 hari sebelum pertandingan.

Permasalahan yang sering terjadi selama ini yaitu pada saat penimbangan tidak sedikit atlet yang berat badannya masih melebihi berat badan yang telah ditentukan, dalam kata lain berat badan atlet tersebut belum memenuhi ketentuan kelas tanding dalam *Tae Kwon Do*.

Banyak hal atau faktor yang menyebabkan berat badan para atlet masih melebihi berat badan yang ditentukan atau tidak memenuhi ketentuan kelas tanding dalam *Tae Kwon Do*. Salah satu faktornya adalah karena para atlet tidak mempersiapkan atau melakukan program penurunan berat badannya sejak jauh hari sebelum pertandingan. Selain itu juga sering ditemukan kasus atlet yang harus menurunkan berat badannya secara drastis karena atlet tersebut ingin atau diminta oleh pelatihnya agar bertanding di kelas tanding yang lebih ringan dari berat badan atlet tersebut. Hal tersebut dilakukan agar atlet tersebut tidak berada di dalam satu kelas tanding atau satu bagan dengan lawan yang dianggap sulit, lawan yang dirasa lebih memiliki peluang untuk menang. Sehingga dengan cara pindah kelas tanding diharapkan atlet tersebut lebih berpeluang memenagkan pertandingan.

Dari beberapa faktor tersebut akhirnya banyak ditemui atlet yang harus menurunkan berat badannya secara drastis dalam kurun waktu hanya 1 hari.

Penurunan berat badan secara drastis dalam waktu yang singkat tentunya akan berdampak buruk bagi kondisi fisik.

Penurunan berat badan yang normal adalah dengan pengurangan jumlah energi dan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Untuk menurunkan berat badan sebanyak 0,5-1 kg per minggu asupan energi dikurangi sebanyak 500-1000 kkal per hari dari kebutuhan normal. (Ni Made Dewantari, 2017)

Meski begitu tidak sedikit pula atlet yang telah mempersiapkan berat badannya sejak jauh hari sebelum pertandingan. Para atlet dibantu arahan dari pelatih telah melakukan program penurunan atau pengaturan berat badan yang bertujuan untuk menentukan kelas yang akan dipertandingkan dan juga untuk meminimalisir terjadinya kelebihan berat badan pada saat penimbangan.

Biasanya para atlet dan pelatih memiliki caranya masing-masing dalam melaksanakan program penurunan berat badan. Akan tetapi yang paling umum dilakukan adalah dengan cara mengubah pola makan, ataupun melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengurangi berat badan seperti berolahraga dan sebagainya. Tidak terkecuali atlet *Tae Kwon Do* dari unit latihan Taemi Team yang aktif mengikuti kegiatan-kegiatan *Tae Kwon Do* seperti pertandingan, ujian kenaikan tingkat dan sebagainya. Selain aktif dalam kegiatan-kegiatan *Tae Kwon Do*, unit Latihan Taemi Team juga banyak mencetak prestasi terutama dalam pertandingan *kyoruki* atau pertarungan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka peneliti akan meneliti tentang pemahaman atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team terhadap program penurunan berat badan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Atlet Taekwondo Taemi Team memiliki pemahaman yang baik tentang program penurunan berat badan?
2. Bagaimana pengaturan pola makanan dalam penurunan berat badan sebelum pertandingan *Tae Kwon Do*?
3. Bagaimana dampak penurunan berat badan yang terjadi selama dilakukan program penurunan berat badan sebelum pertandingan *Tae Kwon Do*?
4. Jenis olahraga apa saja yang dapat dilakukan selama program penurunan berat badan sebelum pertandingan *Tae Kwon Do*?
5. Apakah terdapat hubungan antara berat badan dengan kelas tanding dalam *Tae Kwon Do*?

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan memunculkan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu: “Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team terhadap program penurunan berat badan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini menjadi “Apakah atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team paham dengan program penurunan berat badan?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Secara Teoritis:
 - a. Sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian mengenai materi yang berhubungan dengan masalah cedera dan program penurunan berat badan.
 - b. Sebagai informasi tentang pemahaman program latihan penurunan berat badan.
2. Secara Praktis:
 - a. Dapat menjadi salah satu sumber jawaban dari pertanyaan yang terkait dengan pemahaman atlet *Tae Kwon Do* terhadap program penurunan berat badan.
 - b. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan di bidang olahraga tentang penurunan berat badan.
 - c. Sebagai sumber pengetahuan tambahan kepada pelatih, atlet dan masyarakat tentang program penurunan berat badan.
 - d. Sebagai sumber pengetahuan bagi pelatih, atlet dan masyarakat dalam melakukan program penurunan berat badan

