

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai manusia pasti kita tidak bisa lepas dari yang namanya aktifitas fisik karena aktifitas fisik merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, jika tubuh tidak melakukan aktifitas fisik dapat mengalami masalah yang cukup serius untuk itu manusia selalu melakukan banyak aktifitas fisik setiap hari seperti bekerja, berlatih dan yang menyenangkan seperti bermain. Selain memelihara kesehatan aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terencana dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan dan lain lain. Aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi mental seseorang seperti mengurangi stress melakukan olahraga secara teratur dapat membantu anda menghilangkan stress. Sebab olahraga mampu meningkatkan kadar *norepinephrine* di dalam tubuh yang bermanfaat untuk meredakan stress. Melakukan aktifitas fisik juga dapat membuat bahagia, luapan hormon *endorfin* yang terjadi ketika berolahraga dapat membuat menjadi lebih gembira. Penelitian kesehatan juga menyebutkan bahwa berlari dapat meringankan gejala depresi. Permainan juga merupakan aktifitas fisik terutama untuk anak-anak dan bermain merupakan kebutuhan anak-anak.

Bermain adalah aktifitas fisik yang dilakukan di waktu luang dilakukan untuk bersenang-senang, aktifitas yang dilakukan tanpa paksaan/sukarela . Permainan tentu melibatkan aktifitas fisik seperti bermain polisi & penjahat yaitu dengan berlari, bermain taplak gunung dengan melompat dan berlatih keseimbangan, dan lain-lain. Permainan sudah ada sejak jaman dahulu kala dibuktikan dengan banyaknya permainan tradisional yang ada di seluruh dunia dan masih bertahan hingga kini, itu adalah salah satu bukti bahwa manusia membutuhkan sesuatu yang dapat menyenangkan mereka tanpa paksaan dan membuat mereka senang yaitu dengan bermain. Namun seiring dengan perkembangan jaman permainan pun mengalami perubahan yaitu contohnya adalah permainan *online*, permainan yang sangat digandrungi oleh anak anak jaman sekarang karena kemudahan komunikasi dan adanya internet ini memiliki dampak positif dan juga *negative*. Contoh positif dari permainan *online* adalah anak anak dapat mengembangkan bakat intelektual karena banyak permainan *online* yang dapat memicu perkembangan intelektual anak seperti permainan *minecraft*, berlatih strategi dan cepat membuat keputusan dengan bermain game Dota 2, namun juga memiliki dampak negatif karena permainan *online* tidak semuanya melibatkan aktifitas fisik membuat anak malas bergerak dan bermain di luar dan juga dapat membuat budaya permainan tradisional terkikis. Permainan aktifitas fisik juga sering digunakan oleh pelatih untuk mengajar terutama anak-anak, hal ini digunakan agar anak bisa

lebih menikmati proses latihan yang mereka jalani dan terhindar dari stress.

Taekwondo memiliki banyak model aktifitas fisik karena di cabang olahraga beladiri taekwondo memiliki banyak unsur aktifitas fisik seperti reaksi, kelenturan, kelincahan, menendang, menangkis, dan memukul. Berlatih taekwondo juga bagus untuk melatih mental karena berlatih taekwondo tidak hanya melatih fisik dan teknik semata namun juga memiliki unsur motivasi, konsentrasi, percaya diri, dan upaya mengurangi kecemasan, hal ini menjadikan seorang taekwondoin diharapkan menjadi pribadi yang lebih baik.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan yang keterampilannya menggunakan tungkai, lengan, dan disiplin diri. Taekwondo bermarkas besar di Kukkiwon Seoul, Korea Selatan. Taekwondo berasal dari kata *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan, dan *Do* yang berarti seni. Taekwondo merupakan seni beladiri yang sudah banyak dikenal masyarakat Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang diminati. Pada tahun 1972 Korea Selatan mendirikan Kukkiwon sebagai markas besar Taekwondo. Hal ini menjadi penting bagi perkembangan taekwondo di seluruh dunia. Taekwondo telah dipertandingkan di *single event* maupun *multi event* baik itu tingkat nasional maupun internasional, di nasional Taekwondo sebagai cabang olahraga resmi di arena PON ke XI tahun 1985, dan masih berlanjut hingga saat ini, di Internasional taekwondo

dipertandingkan di olimpiade tahun 1992 di Barcelona, Spanyol sifatnya masih eksibisi dan menjadi resmi pertama kalinya pada Olimpiade Atlanta AS tahun 1996. Olahraga Taekwondo sebagai olahraga beladiri memiliki 3 materi dasar dalam latihan taekwondo, yaitu :

1. *Kyourugi* atau pertarungan merupakan latihan yang mengaplikasikan, teknik gerakan dasar atau *poomsae*, yang dimana dua orang yang sedang bertarung saling mempraktekan teknik serangan tersebut sebagai teknik pertahanan diri.
2. *Poomsae* atau rangkaian jurus merupakan serangkaian teknik gerakan dasar yang disusun sebagai pertahanan diri dan serangan, yang dilakukan pelaksanaannya mengikuti diagram atau arah tertentu.
3. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras merupakan latihan teknik dengan menggunakan sasaran atau objek benda mati , bertujuan untuk mengukur kemampuan serta ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasa digunakan adalah papan kayu, batu bata, genting, dan lain lain.

Salah satu nomor yang dipertandingkan adalah nomor *Poomsae* pertandingan seni atau memperagakan jurus dinilai oleh 5 atau minimal 3 wasit. *Poomsae* pun dibagi beberapa nomor pertandingan yaitu *Poomsae Recognize* atau *poomsae* baku memperagakan jurus yang sudah ditetapkan oleh *Kukkiwon*, adapun *Poomsae Freestyle* yaitu memperagakan jurus dengan kreasi atlet itu sendiri dan harus diiringi lagu jeda waktunya pun hanya 60-70 detik. Kategori di nomor *Poomsae Recognize*, yaitu:

1. Individu putra dan individual putri
2. Berpasangan
3. Beregu (terdiri dari 3 orang) putra dan beregu putri

Nomor pertandingan *Poomsae Freestyle*, yaitu:

1. Individu putra dan individual putri
2. Berpasangan
3. Dan Mix (terdiri dari 5 orang, bisa 3 putra 2 putri, atau 3 putri 2 putra).

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Dalam hal ini secara tidak langsung bermain dapat meningkatkan keseimbangan dalam melakukan teknik tendangan taekwondo karena teknik tendangan membutuhkan keseimbangan yang sangat baik agar tidak goyah atau terjatuh saat menendang, peneliti akan mencoba menerapkan model permainan keseimbangan untuk membantu keterampilan teknik *Poomsae*, karena sangat membutuhkan keseimbangan, terutama dalam hal teknik menendang, banyak gerakan tendangan yang membutuhkan keseimbangan seperti tendangan *dolyo chagi*, *dwi hurigi*, *dwi chagi*.

Saat masa pandemic covid-19 peneliti melihat masalah yaitu jenuhnya atlet saat berlatih terutama bagi atlet junior yang berusia 13-18 tahun yang masih aktif bermain, untuk itu peneliti membuat model permainan keseimbangan dan diharapkan dengan adanya model permainan keseimbangan ini dapat menjadi alternative bahan ajar untuk para instruktur maupun untuk atlet itu sendiri, peneliti akan membahas salah

satu tendangan yang cukup sulit dilakukan dan sangat membutuhkan keseimbangan yaitu tendangan *Kodeup Yeopchagi* yang ada di rangkaian *Poomsae* (jurus gerakan) *Koryo*, meskipun sudah dilatih berulang-ulang namun banyak *Taekwondoin* terutama atlet junior yang masih goyah atau kurang seimbang karena masih kurang baik dalam mengontrol keseimbangannya berbeda dengan atlet senior yang sudah mampu untuk menendang dengan keseimbangan yang baik, untuk itu penulis mengamati masalah dengan menciptakan model permainan keseimbangan untuk melatih tendangan *Kodeup Yeopchagi* ini sebagai alternatif memperbaiki keseimbangan dan sekaligus dapat meredakan stress.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memilih permasalahan Pengembangan Model Permainan Keseimbangan Terhadap Tendangan *Kodeup Yeopchagi* Untuk Atlet Junior Kabupaten Tangerang. Peneliti ini diharapkan dapat menjadi suatu media pengembangan dalam bentuk model permainan keseimbangan yang diharapkan peneliti dapat bermanfaat dan memberikan dampak positif dari penelitian.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah menerapkan Model Permainan Keseimbangan Terhadap Tendangan *Kodeup Yeopchagi* Untuk Atlet Junior Kabupaten Tangerang?

2. Bagaimana permainan tersebut berpengaruh terhadap keseimbangan tendangan *kodeup yeopchagi*?
3. Apakah permainan keseimbangan efektif terhadap tendangan *kodeup yeopchagi*?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil Penelitian diharapkan dapat berguna :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian pembuatan model ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan permainan-permainan keseimbangan di Dojang Kabupaten Tangerang maupun Taekwondo Indonesia.
2. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi dapat dijadikan panduan mahasiswa olahraga rekreasi untuk model permainan Keseimbangan Di Kabupaten Tangerang.
3. Bagi institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga rekreasi sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.
4. Bagi mahasiswa, dapat menambah materi serta wawasan dalam perkuliahan.

5. Bagi para atlet maupun pelatih dapat menggunakan model penelitian ini untuk berlatih sambil bermain agar terhindar dari stress ataupun dapat digunakan sebagai pemanasan .

