

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai kebutuhan yang sangat kompleks dalam kehidupannya. Pada dasarnya manusia mempunyai kelebihan dari makhluk lain meliputi cipta, rasa dan karsa dengan tujuan perjuangan hidup, untuk mempertahankan diri dari serangan luar, untuk itu manusia perlu beladiri dalam mempertahankan hidup. *Taekwondo* merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga *taekwondo* bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul, *taekwondo* sendiri mulai berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970. *Taekwondo* mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna bagi para anggota *taekwondo*. Komponen-komponen biomotor yang dikembangkan cabang olahraga *taekwondo* antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, postur, *power*, daya tahan, *core strength*.

Taekwondo membangun sikap kepedulian sosial, kemanusiaan, kekuatan dalam diri, kebersamaan, keorganisasian, rasa percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi. Berlatih *taekwondo* tidak hanya ditujukan untuk menjadi seorang atlet, tetapi latihan *taekwondo* juga membuat badan menjadi sehat, untuk mengisi waktu luang, menambah pergaulan, bersosialisasi dengan teman-teman.

Olahraga beladiri *taekwondo* sangat terkenal dan berkembang pesat di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub, pelaksanaan kejuaraan diberbagai tingkat, dan di sekolah-sekolah telah menerapkan olahraga beladiri *taekwondo* dalam salah satu ekstrakurikuler. salah satu klub yang berkembang dan berprestasi dalam berbagai kejuaraan adalah Klub Junior's 07. Klub Junior's 07 sendiri bermarkas di gedung Golkar, Kec. Kajen. Tempat berlatih (*dojang*) ini diketuai oleh Sabeum M. Novan Purwanto yang lahir pada tanggal 03 November 1992, Saat ini beliau menyandang gelar sabuk hitam DAN III KUKKIWON.

Klub Junior's 07 ini adalah salah satu unit dari banyak nya cabang unit klub *taekwondo* yang berada di Kabupaten Pekalongan yang dikepalai oleh Sabeumnim Khairul Huda selaku Pembina sekaligus pendiri *Taekwondo* di Kabupaten Pekalongan, saat ini beliau menyandang gelar sabuk hitam DAN V KUKKIWON. Beberapa kejuaraan terakhir yang diikuti atlet Klub Junior's 07 adalah Kejuaraan Moks Open 2017, Kapolri Cup 2018, Magelang Open 2019, PORDA Kabupaten Pekalongan 2020 dan 2021.

Penampilan atlet pada dasarnya terbentuk dari berbagai faktor seperti, aspek-aspek dasar fisik, aspek kesehatan, aspek psikologis, dan aspek keterampilan. Kriteria fisik yang sesuai standar dengan cabang olahraga akan membuat penampilan atlet optimal. Apabila kondisi fisik atlet baik, maka ia akan mampu melakukan gerakan sesuai kehendaknya. Apabila atlet memiliki daya juang dan sekaligus kemampuan kognitif yang baik, maka atlet akan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam kompetisi dan tidak ada kemampuan olahraga tanpa latihan, karena dengan Latihan itu keterampilan baru dapat terbentuk.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis, sehingga tingkat kondisi fisik atlet lebih baik. Cabang olahraga *taekwondo* menuntut para atletnya memiliki kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi serta menuntut daya tahan tubuh yang prima, disamping itu juga dituntut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi.

Taekwondo menjadi salah satu kegiatan fisik penunjang dalam peningkatan kebugaran. *Taekwondo* merupakan latihan bela diri yang dirancang untuk mempertahankan diri (Shamay, 2014). Latihan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kondisi fisik dan efisiensi otot pernafasan. Hal ini dikarenakan pada saat latihan akan melibatkan semua kelompok otot, sehingga pompa jantung dan sirkulasi darah keseluruh tubuh meningkat (Bandoim, 2015).

Khususnya dalam cabang olahraga dan seni bela diri *taekwondo* untuk prestasi, karena *taekwondo* dominan menggunakan keterampilan tungkai bawah maka cabang olahraga ini akan banyak membutuhkan energi ekstra dalam setiap latihannya. Dengan latihan yang terperinci dan berkelanjutan akan membentuk dan memupuk tercapainya kondisi fisik yang optimal. Dengan kondisi fisik yang mendukung, maka dapat meningkatkan tingkat produktifitas atlet dalam berprestasi, sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal, alangkah baiknya jika tingkat kebugaran jasmani dimulai sejak usia dini.

Untuk dapat berprestasi ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik, dan kecerdasan psikologi yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang cukup lama dalam menjadikan suatu gerakan menjadi reflek gerakan yang baik dan benar pada saat dipertandingkan maupun di dalam suatu latihan.

Pada pertandingan *taekwondo* terdapat tiga kategori nomor tanding yaitu *poomsae kyukpa*, dan *kyorugi*. Dalam pertandingan *kyorugi* untuk mendapatkan point atlet harus mengenai *legal scoring area* dengan keras sehingga menimbulkan efek pada lawan yang terkena tendangan. *Legal scoring area* adalah area badan yang boleh dikenai atau diserang untuk mendapatkan poin meliputi badan yang ditutupi *body protector* dan kepala seluruh bagian muka termasuk telinga. Bagian yang dilarang untuk diserang (*ilegal scoring area*) yaitu bagian kemaluan atau bagian pinggang kebawah, tulang belakang, dan kepala bagian bawah.

Dalam pertandingan *taekwondo* banyak sekali teknik tendangan yang di gunakan untuk menyerang, seperti: *dollyo chagi*, *idan dollyo chagi*, *ap chagi*, *nare chagi*, *dwi chagi*, *dwi hurigi*, *ap hurigi* dan banyak lagi teknik-teknik tendangan lainnya yang harus dikuasai oleh seorang atlet. Dari sekian banyak teknik tendangan, *ap hurigi* merupakan teknik tendangan yang sering dipakai untuk menghasilkan poin dan dianggap tendangan yang mudah untuk dilakukan karena pada dasarnya tendangan *ap hurigi* merupakan teknik dasar yang wajib dikuasa oleh seorang atlet.

Teknik tendangan *ap hurigi* adalah salah satu tendangan yang menghasilkan tiga poin yaitu pada arah sasaran ke atas di bagian kepala (*legal scoring area*). Tendangan *ap hurigi* dapat digunakan saat attack ataupun counter attack dengan baik, sehingga teknik tendangan *ap hurigi* menjadi sangat penting saat bertanding di arena. Teknik tendangan ini mulai dikembangkan dan dimodifikasi oleh pelatih untuk melakukan attack pada lawan dengan cepat dan mempunyai akurasi yang baik. Sehingga keterampilan tendangan *ap hurigi* yang baik harus dimiliki setiap atlet dalam kategori *kyorugi* saat bertanding.

Dalam melakukan tendangan *ap hurigi*, *core strength* dan fleksibilitas mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tendangan. Apabila seorang atlet memiliki *core strength* dan fleksibilitas yang baik akan memungkinkan seseorang memiliki tendangan yang tepat sasaran sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal. Tentunya dengan program latihan yang tepat dapat meningkatkan *core strength* dan flekibilitas sehingga dapat menunjang prestasi atlet menjadi maksimal.

Pada hakikatnya *core strength* dan fleksibilitas diperlukan dalam tendangan *ap hurigi*, namun sebagian besar atlet klub Junior's 07 masih kesulitan dalam melakukan tendangan *ap hurigi*. Kesalahan yang sering dilakukan atlet adalah ketika mengangkat lutut terlalu rendah sehingga melakukan tendangan tidak sesuai dengan sasaran. Ketika melakukan tendangan masih ada beberapa yang kaku dan kurang lentur, dan ada beberapa atlet yang masih ragu ketika ingin mengeluarkan tendangan *ap hurigi*.

Peneliti menduga hal tersebut disebabkan karena kondisi fisik yang kurang baik seperti kurangnya kemampuan *core strength* maupun fleksibilitas dalam tubuhnya, karena terlihat pada saat latihan atlet kurang melakukan gerakan kelenturan sehingga diduga otot kurang siap saat melakukan program yang dilatih. Jika *core strength* dan fleksibilitas setiap atlet baik diharapkan atlet mampu melakukan tendangan *ap hurigi* dengan tepat sasaran.

Berdasarkan hal tersebut, saya sebagai peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Hubungan Antara *Core strength* Dan Fleksibilitas Dengan Keterampilan Tendangan *Ap hurigi* Atlet Taekwondo Junior Pada Klub Junior's 07”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Teknik tendangan apa saja yang sering digunakan pada saat pertandingan *kyorugi*?
2. Teknik tendangan apakah yang sering digunakan untuk menyerang arah kepala pada saat pertandingan *kyorugi*?

3. Kesulitan apa saja ketika melakukan tendangan *ap hurigi* pada atlet *taekwondo* juniors klub junior's 07?
4. Komponen fisik apa saja yang menunjang tendangan *ap hurigi*?
5. Komponen fisik apakah yang dominan menunjang tendangan *ap hurigi*?
6. Apakah terdapat hubungan antara *core strength* dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior pada Klub Junior's 07?
7. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior pada Klub Junior's 07?
8. Apakah *core strength* dan fleksibilitas secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior pada Klub Junior's 07?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas maka permasalahan ini dapat dibatasi yaitu “hubungan antara *core strength* dan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* atlet *taekwondo* junior pada klub junior's 07”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan dalam penelitian, perumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara *core strength* dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior pada Klub Junior's 07?
2. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet *Taekwondo* Junior pada Klub Junior's 07?

3. Apakah *core strength* dan fleksibilitas secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* Atlet Taekwondo Junior pada Klub Junior's 07?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi masyarakat umum mengenai Hubungan antara *core strength* dan fleksibilitas dengan keterampilan tendangan *ap hurigi* atlet taekwondo.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pembelajaran bagi para pembina atau pelatih cabang olahraga Taekwondo dalam membina atletnya.

2. Manfaat praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *ap hurigi* untuk atlet taekwondo *kyorugi*
- 2) Memberikan tambahan pengetahuan kepada pelatih sebagai bahan pembuatan program latihan terutama dalam meningkatkan keterampilan tendangan *ap hurigi*.

