

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan seni beladiri Korea yang sejak dinasti Sila, seni beladiri ini dilatih untuk berperang. Semakin berkembangnya jaman sekarang taekwondo sudah menjadi media olahraga sebagai kebugaran maupun prestasi. Di Indonesia taekwondo sudah terkenal dan digemari di kalangan masyarakat Indonesia baik itu hanya sekedar untuk bias membela diri, kebugaran maupun prestasi. Taekwondo juga ialah sebuah cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di *event* daerah, nasional maupun internasional. Sebagai cabang olahraga yang berasal dari Korea perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia berjalan dengan pesat, hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat minat masyarakat yang menjadikan taekwondo sebagai sarana olahraga.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan kaki, tangan, dan disiplin diri. Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat. Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi taekwondo, seni ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya

jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan.

Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, *skip* dan menjatuhkan, sering kali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan).

Perkembangan olahraga taekwondo saat ini bisa ditandai dengan banyaknya *event* kejuaraan, klub-klub yang sudah banyak berdiri, dan peraturan pertandingan khususnya *kyorugi* yang selalu mengalami perubahan. Perubahan peraturan ini memaksa pelatih berfikir dengan cepat bagaimana menyesuaikan strategi atau model latihan yang baru dan sesuai dengan kebutuhan.

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi tiga nomor, yaitu nomor *kyukpa*, *poomsae* dan *kyorugi*. *Kyukpa* merupakan teknik pemecahan benda keras dan dalam melatihnya, kita memerlukan obyek benda mati, seperti genting, batu bata, atau paling tidak papan kayu di mana bisa ditendang, disabet, atau dipukul.

Poomsae adalah seni yang memperagakan gerakan dalam *taekwondo*. Pada nomor ini setiap atlet berusaha memainkan satu atau dua jurus secara bergantian dan dimana atlet yang berhasil memiliki nilai akumulasi tertinggi akan menjadi pemenang. Sedangkan *Kyorugi* adalah pertarungan antara dua taekwondoin dimana atlet saling serang dan melakukan pertahanan sekaligus menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam taekwondo. Dalam pertandingan Taekwondo menggunakan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu memiliki nilai yang lebih besar dari pada pukulan, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Ada beberapa teknik dasar tendangan dalam taekwondo yaitu *Ap chagi* (Gerakan tendangan ke arah depan dan dilakukan memakai ujung depan telapak kaki), *Dollyo chagi* (tendangan kesamping dengan pinggang diputar maksimal), *Yeop chagi* (tendangan menyamping memakai pisau kaki di mana tubuh diposisikan menghadap ke samping), *Dwi chagi* (tendangan ke arah belakang sambil lutut diangkat lalu dilanjutkan dengan menyentak kaki ke arah belakang), *Dwi hurigi* (tendangan memutar ke belakang di mana gerakan kaki harus seperti mengait, kepala atau leher adalah arah serangan dari gerakan tendangan ini) dan *deol chagi* (tendangan mencangkul ke depan memakai tumit, kepala adalah sasaran gerakan tendangan ini dan perlu mengangkat kaki setinggi mungkin).

Adapun tendangan yang menghasilkan *point* tertinggi yaitu *I jung dollyo chagi* yang merupakan pengembangan dari tendangan *Dollyo chagi* dimana sasaran tendangannya menggunakan punggung kaki (Baldeung) ke atas dan seluruh bagian kepala, kaki belakang tekuk kedepan, kemudian memutar pinggang dengan cepat dan menendang ke arah kepala seperti sabitan pedang dan kaki tumpuan melakukan gerakan steping ke depan mengimbangi kaki yang menendang.

Teknik tendangan *I jung dollyo chagi* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan. Kemampuan yang baik dalam

teknik tendangan *I jung dollyo chagi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, memudahkan untuk mendapatkan point, mengecoh lawan, dan membuat lawan keluar dari arena pertandingan.

Namun masih ada kekurangan yang harus diperbaiki dari atlet taekwondo, seperti saat melakukan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* mengarah kepala mereka menendangnya masih kurang tinggi karena kurangnya fleksibilitas, Putaran pinggang saat menendang masih kurang maksimal dan kaki tumpuan tidak seimbang dan tidak kuat sehingga melakukan tendangannya tidak maksimal. Maka dari itu kelentukan dan kekuatan *core muscle* bagi atlet taekwondo sangat penting untuk melakukan tendangan yang baik untuk menunjang prestasi yang tinggi.

Taekwondo mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam tubuh manusia, salah satunya fleksibilitas dan core. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang unik karena hanya mempunyai satu aliran dan terkenal dengan kekuatan tendangannya. Untuk itu komponen biomotor memiliki peranan penting untuk menunjang kondisi fisik yang baik sehingga berpengaruh pada penampilan atlet pada saat bertanding.

Komponen biomotor yang diperlukan agar atlet dapat tampil optimal diantaranya kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Bompa, 1994:259). Kelima komponen dasar tersebut dibutuhkan keselarasan saat latihan agar tercapainya kondisi fisik yang baik.

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak

maksimal yang diharapkan. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh” Sajoto, (1995: 9) Cara terbaik meningkatkan fleksibilitas ialah dengan latihan peregangan.

Core adalah bagian yang menghubungkan tubuh bagian atas dengan bagian bawah. Secara definisi menurut (Kibler, 2006: 56) adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan badan melalui panggul dan kaki sehingga memungkinkan menghasilkan kinerja gerakan tubuh yang optimal, transfer dan kontrol kekuatan gerakan persegmen ke terminal dalam sebuah katifitas rantai kinetik terintegrasi.

Maka dari pada itu, peneliti memberi saran dan masukan kepada pelatih untuk memberikan latihan fleksibilitas dan latihan *core*, guna untuk menambahkan kelentukan otot saat menendang dan menambahkan ketahanan juga kekuatan otot agar lebih mengoptimalkan gerak tubuh seorang atlet.

Berdasarkan uraian di atas, perlu diadakan penelitian tentang “Hubungan antara *Flexibilitas Otot Hamstring* dan Daya Tahan Otot *Core* dengan Teknik Tendangan *I jung Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Young Star”. Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian ini akan berguna sebagai upaya dalam peningkatan prestasi atlet taekwondo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sasaran tendangan *I jung dollyo chagi* masih kurang tepat
2. Kurangnya putaran kaki dan bagian punggung kaki dari atas kebawah saat mengenai sasaran

3. Masih banyaknya atlet saat melakukan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* mengarah kepala mereka menendangnya masih kurang tinggi karena kurangnya fleksibilitas
4. Putaran pinggang saat menendang masih kurang maksimal
5. Kaki tumpuan tidak seimbang dan tidak kuat sehingga melakukan tendangannya tidak maksimal
6. Belum diketahuinya seberapa besar hubungan antara *fleksibilitas* otot *hamstring* dan daya tahan otot *core* dengan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* pada atlet club young star.

C. Pembatasan Masalah

Agar isi dari pembahasan ini tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka permasalahan dalam identifikasi masalah ini dibatasi dengan *Fleksibilitas Otot Hamstring* dan *Daya Tahan Otot Core* dengan Teknik Tendangan *I Jung Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Club Young Star.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat ditarik rumusan masalah yang akan menjadi suatu penelitian. Perumusan masalah ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara *fleksibilitas* otot *hamstring* dengan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot *core* dengan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* ?
3. Apakah *fleksibilitas* otot *hamstring* dan daya tahan otot *core* secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan teknik tendangan *I jung dollyo chagi*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi ke dalam dua bagian bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan hasilnya bias dijadikan :

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa Kepelatihan Olahraga
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru bagi para pelatih dan atlet mengenai hubungan antara fleksibilitas otot *hamstring* dan daya tahan otot *core* dengan teknik tendangan *I jung dollyo chagi*.
- c. Memberikan sumbangan pemikiran keilmuan yang sekaligus dapat di jadikan suatu pembelajaran bagi para pembina atau pelatih cabang taekwondo dalam membina para atletnya.

2. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatkan kemampuan teknik tendangan *I jung dollyo chagi* bagi atlet.
- b. Pembetulan terhadap teknik tendangan yang salah sehingga kemampuan menendang pada atlet meningkat
- c. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi taekwondo.