

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga Olimpiade yang diminati di dunia khususnya Indonesia, beladiri *Taekwondo* juga sangat populer di kalangan muda Indonesia, hal ini bisa di lihat dari banyaknya atlet muda berprestasi di setiap pertandingan *Taekwondo* yang di selenggarakan. Beladiri *Taekwondo* menjadi tren olahraga zaman sekarang dan hamper merata *Taekwondo* bisa ditemui di berbagai daerah Indonesia mulai dari perdesaan maupun perkotaan. Olahraga *Taekwondo* bisa menjadi pilihan untuk kebugaran, banyak gerakan-gerakan *Taekwondo* yang dapat membuat tubuh menjadi tetap bugar, salah satunya gerakan menendang, memukul, menangkis, dan jurus.

Banyak hal positif yang bisa didapatkan dari berlatih *Taekwondo*, Seperti disiplin yang tinggi, meningkatkan kepercayaan diri seseorang, menjadi pribadi yang tekun, dan dapat dipercaya dan masih banyak lainnya. Dengan berlatih *Taekwondo* seseorang bisa menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri. Pada prestasi *Taekwondo* bisa kita lihat dari nomor yang di pertandingan, Saat ini WT (*World Taekwondo*) hanya mempertandingkan dua nomor pertandingan dalam kejuaraan resmi yaitu *kyorugi* (petarungan) dan *poomsae* (jurus). Di masa pandemi *covid-19* ini berdampak pada pertandingan olahraga termasuk *Taekwondo* yang dikenal sebagai olahraga *full body contact* (berbenturan penuh dengan badan) kini harus menghindari kerumunan dan menjaga jarak.

Para penyelenggara pertandingan *Taekwondo* tidak kehabisan ide untuk mencari alternatif agar atlet-atlet bisa berkembang dengan membuka jam terbang menggunakan pertandingan online, pertandingan kategori *poomsae* (jurus) diadakan secara virtual menggunakan media video peragaan *poomsae* (jurus) yang dikumpulkan dari berbagai atlet *poomsae* (jurus) dan akan ditampilkan lalu dinilai oleh wasit nantinya, namun untuk kategori *kyorugi* (tarung) harus mencari ide lain karena menggunakan kontak fisik akhirnya para penyelenggara pertandingan *Taekwondo* teretuslah pertandingan *speed kick* dengan metode semi sparring paling banyak menendang dalam kurun waktu yang ditentukan untuk mendapatkan juara.

Kompetisi secara virtual tidak mengurangi minat dan motivasi para atlet *Taekwondo* untuk berprestasi dikala pandemi covid-19, banyak yang mengikuti kompetisi virtual ini sebagai evaluasi latihan dari kategori *poomsae* dan kategori *speed kick* untuk atlet *kyorugi* sendiri, Virtual *poomsae* dan *speed kick* menjadi daya tarik bagi para pelatih yang ingin melihat atletnya berkembang dengan maksimal. Mengembangkan minat dan bakat para atlet *Taekwondo* untuk berprestasi juga memerlukan kesiapan yang matang walaupun berupa virtual, para atlet *Taekwondo* juga harus berlatih untuk mempersiapkan pertandingan virtual ini, walaupun berbeda dengan kompetisi *offline* yang secara langsung, kompetisi virtual menyediakan sertifikat dan medali bagi para juara dari evaluasi latihan para atlet *Taekwondo*.

Virtual *Speed Kick* dan virtual *poomsae* menjadi alternatif untuk berprestasi dikarenakan kasus pandemi *covid-19* merebak semua kegiatan yang sebelumnya *offline* atau secara langsung dihadiri banyak orang kini harus dipaksakan mencari ide alternatif lain. Kejenuhan para atlet yang hanya berlatih tanpa adanya pertandingan menjadikan penyelenggara pertandingan *Taekwondo* mencari ide bagaimana atlet tetap bisa bertanding. Caranya juga terbilang menhemat biaya para penyelenggara dengan budget yang tidak terlalu banyak sudah bisa menyelenggarakan pertandingan virtual ini, dengan hanya menyediakan wasit sebagai penilai, menyediakan youtube untuk menampilkan hasil pertandingannya, sedangkan untuk para atlet juga lebih mudah hanya dengan membuat video baik itu *poomsae* (jurus) dan *speed kick* untuk *kyorugi*.

Pertandingan virtual ini menjadi penyemangat baru bagi para atlet *Taekwondo* yang sudah jenuh hanya latihan saja dengan menjadikan ini sebagai ajang evaluasi untuk mengukur sejauh mana perkembangan latihan selama ini, dari reward juga menjadi penyemangat untuk terus mengukir prestasi tertinggi. *Speed kick* dituntut untuk memiliki stamina yang baik agar tidak cepat kelelahan baik saat latihan maupun pertandingan. Apabila atlet *Taekwondo* mengalami kelelahan yang berarti dari stamina yang turun berdampak pada prestasi olahraga yang sangat mengedepankan fisik, karena salah satu indikator penurunan prestasi adalah turunnya kebugaran jasmani. Faktor kondisi fisik sangatlah penting agar dapat meraih prestasi dalam suatu kejuraan ataupun pertandingan, seorang atlet memerlukan faktor- faktor yang dapat meraih prestasi. Kondisi fisik memiliki peran yang dominan dalam kegiatan olahraga prestasi khususnya *Taekwondo*.

Memiliki kondisi fisik yang baik berarti memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh yang baik juga. Atlet *Taekwondo* yang baik memiliki kondisi fisik yang baik sehingga untuk melakukan segala aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Semua cabang olahraga prestasi sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dengan kondisi fisik yang baik dapat menunjang banyak faktor. Pentingnya program latihan kondisi fisik haruslah dirancang dengan baik dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dalam menunjang prestasi olahraga. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Seorang atlet *Taekwondo* membutuhkan ketahanan dan kecepatan dalam menendang dengan latihan yang tepat. Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan. Upaya asupan dari luar untuk menopang kecepatan agar bisa menendang sebanyak-banyaknya dibutuhkan asupan yang sesuai bukan hanya dari dalam namun dari luar (*eksternal*) yang memungkinkan atlet menggunakan asupan sederhana sebagai energi selama latihan menjadikan alternatif yang dipilih untuk berlangsungnya latihan *Taekwondo*. Glukosa dan sukrosa berpengaruh kepada energi seorang atlet untuk tetap prima melakukan tendangan sebanyak-banyaknya, namun tetap dalam kondisi yang prima tanpa kelelahan yang sangat berarti. Glukosa dan Sukrosa adalah yang paling efektif dalam menstimulasi penyerapan dan meningkatkan oksidasi karbohidrat. Glukosa adalah gula utama dalam tubuh. Tubuh membuat glukosa dari protein, lemak, dan yang utama adalah karbohidrat, Glukosa dihantarkan ke setiap sel melalui aliran darah. Namun, sel itu tidak dapat menggunakan glukosa tanpa bantuan insulin.

Glukosa juga dikenal dengan dekstrosa, Kadar gula dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, hormon insulin, emosi, stress, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta aktivitas fisik yang dilakukan. Kadar glukosa juga berpengaruh dalam perkembangan daya tahan seseorang. Sedangkan sukrosa adalah gula dua bagian yang terbuat dari glukosa dan fruktosa yang dikenal juga sebagai gula pasir, ditemukan secara alami pada tebu. Glukosa dan sukrosa mempengaruhi daya tahan, seorang atlet boleh mengonsumsi gula pada kadar tertentu dan tidak berlebihan karena daya tahan juga bisa dari faktor eksternal bukan hanya dari internalnya saja, melatih daya tahan dengan waktu yang intens memerlukan stamina yang bagus juga seperti asupan yang masuk. Kurangnya pengetahuan pelatih dan atlet tentang karbohidrat sederhana yang diperlukan tubuh sebelum latihan, yang menjadikan sebagai alternatif asupan *eksternal* untuk tubuh.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya penelitian untuk mengetahui asupan yang cocok antara glukosa dan sukrosa mana yang lebih efektif untuk asupan tenaga melakukan kecepatan tendangan sebanyak-banyaknya, Pada atlet kyorugi *Taekwondo* UNJ, yang pada umumnya dapat dilihat dari pola makan yang kurang baik, istirahat yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik masing-masing diluar program latihan yang mengakibatkan atlet tersebut mengalami masalah seperti berkurangnya daya tahan. Penelitian ini bertujuan baik sebagai pelatih dan atlet bisa memanfaatkan pengetahuan pentingnya asupan untuk tenaga dengan kecepatan tendangan mana yang baik demi berlangsungnya prestasi olahraga *Taekwondo*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Komponen – komponen yang mempengaruhi Kecepatan Tendangan.
2. Seorang atlet *Taekwondo* membutuhkan ketahanan dan kecepatan dalam menendang dengan latihan yang tepat.
3. Dibutuhkan asupan yang sesuai bukan hanya dari dalam namun dari luar (*eksternal*) yang memungkinkan atlet menggunakan asupan sederhana sebagai energi selama latihan.
4. *Covid-19* membuat yang semulanya kejuaraan offline menjadi virtual.
5. Jenuhnya Atlet yang berlatih tanpa adanya pertandingan selama pandemic *covid-19*

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan memunculkan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu pada “Perbandingan Efektifitas Glukosa dengan Sukrosa Terhadap Kecepatan Tendangan Latihan Speed Kick 60 detik Atlet *Kyorugi Taekwondo UNJ*”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terjadi pengaruh peningkatan kecepatan tendangan latihan *speed kick* setelah 60 menit pemberian glukosa?
2. Apakah terjadi pengaruh peningkatan kecepatan tendangan latihan *speed kick* setelah 60 menit pemberian sukrosa?
3. Manakah yang efektif antara pemberian glukosa dan sukrosa terhadap peningkatan Kecepatan tendangan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk;

1. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih maupun atlet dalam pemberian alternatif asupan eksternal tubuh untuk kebugaran sebelum latihan
2. Untuk mengetahui efektifitas antara Glukosa dan Sukrosa dalam asupan peningkatan kecepatan saat menendang.
3. Sebagai percobaan perbandingan glukosa dan sukrosa untuk asupan energi sebelum latihan
4. Untuk mengetahui efek pemberian glukosa 60 menit sebelum latihan speed kick 60 detik.
5. Untuk mengetahui efek pemberian sukrosa 60 menit sebelum latihan speed kick 60 Detik.