

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas wajib yang sebenarnya harus dilakukan oleh setiap manusia, tidak harus pergi ke tempat olahraga atau ke lapangan olahraga. Olahraga pun dapat dilakukan di rumah. Salah satu cara berolahraga yang efektif dan menyenangkan yaitu olahraga sambil bermain. Sebenarnya banyak sekali contoh permainan yang dapat dikategorikan banyak mengeluarkan keringat, sehingga dapat dikatakan olahraga. Di mana dengan permainan tersebut dapat menstabilkan kerja jantung, melancarkan peredaran darah serta memperlancar kerja organ tubuh yang lainnya.

Olahraga mempunyai peran penting bagi kesehatan tubuh maupun organ tubuh manusia lainnya. Dengan berolahraga maka kesehatan tubuh akan tetap terjaga bahkan mampu menambah kebugaran tubuh. Oleh sebab itu menimbulkan kegemaran atau rasa suka untuk tetap berolahraga sangat perlu karena pada saat ini banyak sekali hal-hal lain yang mempunyai pengaruh sangat kuat untuk menimbulkan rasa malas dalam berolahraga. Sehingga saat ini banyak di ciptakan berbagai macam bentuk permainan yang menarik agar kita mau untuk berolahraga.

Olahraga sangat berhubungan dengan keterampilan gerak seseorang. Olahraga akan sangat membantu dalam proses peningkatan kualitas kesehatan dan kekuatan seseorang. Pada setiap cabang-cabang olahraga mempunyai ciri khasnya tersendiri dalam menjaga kualitas fisik seseorang. Cabang olahraga permainan tentu berbeda dengan cabang olahraga beladiri dalam proses pembentukan kualitas fisik dan keterampilan gerak seseorang.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang membutuhkan kecepatan bergerak dan merubah arah dengan cepat. Hal itu dikarenakan olahraga ini berhadapan satu lawan satu saling menyerang dan membalas. Oleh karena itu seorang atlet taekwondo membutuhkan kelincahan yang bagus. Kelincahan yang bagus tidak bisa datang begitu saja, melainkan perlu adanya latihan yang intensif. Dengan latihan yang intensif maka kualitas organ tubuh atlet akan lebih baik dan kemampuan tekniknya juga akan lebih maju.

Atlet taekwondo sangat memerlukan fisik baik untuk mencapai prestasi yang maksimal pada setiap pertandingan. Faktor kelincahan sangat penting dalam kondisi kemampuan fisik seorang atlet. Ketika seorang atlet sudah memiliki kelincahan yang baik, maka atlet akan mampu bergerak dengan efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Menurut yang dilansir pada web olahraga kesehatan pengertian

“Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan”.¹

Dalam pertandingan taekwondo, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan atlet taekwondo dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan merupakan aspek keterampilan gerak yang sangat penting dalam olahraga beladiri taekwondo.

Pada klub taekwondo Dekade dalam latihan kelincahan belum mempunyai variasi latihan fisik yang beragam. Atlet taekwondo Dekade pun belum mempunyai kemampuan kelincahan yang baik. Kondisi ini bisa dilihat saat latihan dan pada pertandingan-pertandingan dimana atlet taekwondo Dekade terlihat tidak mampu beregerak secara cepat dan tepat untuk mengubah arah posisi tubuhnya, baik dalam menyerang ataupun bertahan. Para atlet pun masih banyak yang mengeluh bosan dalam latihan fisik terutama saat latihan kelincahan. Program latihan fisik yang memiliki banyak variasi di dalamnya akan sangat di gemari oleh para atlet. Oleh karena itu seorang pelatih harus memasukan unsur bermain dalam setiap latihan agar para atlet tidak mudah bosan dalam melaksanakan program latihan.

¹ *Langkah Bugar* <http://www.olahragakesehataniasmani.com/html/> (diakses pada tanggal 9 Januari 2016 jam 10.00 WIB)

Olahraga dalam bentuk dan situasi bermain ini merupakan bagian dari olahraga rekreasi. Karena dalam olahraga rekreasi tidak terpaku pada peraturan baku yang berlaku pada cabang olahraga tertentu. Olahraga rekreasi tidak hanya bertujuan untuk mengejar prestasi melainkan untuk mendapatkan kepuasan, kesenangan dan pengalaman baru melalui berbagai macam bentuk permainan.

Permainan tradisional merupakan bagian dari olahraga rekreasi. Karena di dalamnya terdapat unsur suka rela dan tidak terpaut pada peraturan yang baku. Permainan tradisional merupakan aktifitas fisik melalui bermain yang sangat berbeda dengan cabang olahraga lainnya, dan merupakan bentuk permainan asli daerah setiap provinsi wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) yang mempunyai ciri khas dan keanekaragaman masing-masing.

Sesuai dengan perkembangan zaman, permainan tradisional kini semakin populer dikalangan masyarakat luas sebagai permainan warisan budaya leluhur bangsa Indonesia. Terlebih lagi saat ini olahraga rekreasi khususnya permainan tradisional sudah mempunyai wadah yang berdiri sendiri yaitu FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia).

Oleh karena itu kita jangan sampai melupakan permainan tradisional yang mempunyai ciri khas tersendiri dalam mengembangkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) baik dalam kondisi fisik maupun psikis.

“Keberagaman Indonesia begitu luas hingga permainan tradisional pun bercabang luar biasa. Boleh jadi suatu saat permainan-permainan tradisional ini akan diadopsi ke dalam permainan virtual”.² Permainan tradisional ini mempunyai banyak contohnya yaitu, gobak sodor (hadang), engrang, dagongan, terompah panjang, bebentengan, tarik tambang dan tap jongkok.

Melalui permainan tradisional ini keseluruhan aspek psikologis maupun fisik manusia dapat ditumbuhkan kembali. Beberapa permainan tradisional terdapat nilai-nilai yang dapat membangun kecerdasan kognitif maupun keterampilan dalam gerak.

Permainan tradisional seperti gobak sodor sebenarnya memiliki nilai-nilai yang mampu di manfaatkan oleh cabang olahraga dalam menumbuhkan prestasi para atlitnya. Karena dalam permainan gobak sodor setiap pemain harus melakukan aspek kelincahan dan kecerdasan dalam mengambil keputusan agar bisa memenangkan permainan.

Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia yang saat ini masih dapat di jumpai di lingkungan sekolah dasar. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 4 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik.

² Aisyah Fuad, *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia* (Jakarta: Cerdas Interaktif ,2007), p. 5

Untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal, maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

Permainan Gobak Sodor ini sangat menarik dan menyenangkan sekaligus sangat sulit karena setiap pemain harus berjaga dan berlari secepat mungkin. Manfaat lain dari permainan Gobak Sodor ini adalah melatih kerja sama dalam tim, melatih kepemimpinan, mengasah kemampuan otak dan meningkatkan kekuatan dan ketangkasan terutama kelincahan.

Pada saat ini kegiatan olahraga tradisional semakin populer di kalangan masyarakat luas dan di gemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Tetapi di kalangan cabang-cabang olahraga masih sangat jarang permainan tradisional ini di terapkan oleh cabang-cabang olahraga. Ini akan sangat menarik jika permainan tradisional dapat di masukan sebagai program dalam latihan kepada beberapa cabang olahraga agar mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini aspek kelincahan yang ada pada olahraga tradisional gobak sodor berbanding lurus pada cabang olahraga taekwondo.

Permainan gobak sodor sangat berhubungan dengan cabang olahraga beladiri taekwondo dalam hal strategi permainan yaitu menyerang dan bertahan. Dalam permainan gobak sodor ketika melakukan penyerangan harus dilakukan dengan kelincahan yang baik untuk mengubah arah dengan cepat. Sebagai contoh ketika bermain permainan gobak sodor pemain yang menyerang harus mengecoh lawan dengan bergerak ke berbagai arah dengan cepat agar tidak tersentuh. Ini sangat berhubungan dengan cabang olahraga beladiri taekwondo yaitu dimana seorang atlet harus mampu bergerak ke segala arah agar tidak terkena oleh tendangan lawan.

Maka dari itu, diperlukan sebuah penelitian untuk mengetahui apakah kegiatan permainan tradisional seperti gobak sodor dapat berpengaruh dalam memunculkan kelincahan pada seorang atlet terutama pada atlet taekwondo Dekade klub.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah berikut :

1. Kurangnya kelincahan pada atlet taekwondo Dekade klub.
2. Terdapat keterbatasan ranah gerak saat latihan kelincahan.
3. Masih terdapat sifat malas dalam melakukan gerakan kelincahan.
4. Atlet masih belum memahami dan menerapkan kelincahan pada proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, agar dapat di capai hasil yang optimal, penelitian ini dibatasi dan hanya diarahkan pada : “pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan atlet taekwondo di klub Taekwondo Dekade Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut :
“Apakah permainan tradisional gobak sodor dapat berpengaruh pada kelincahan atlet Taekwondo Dekade Klub?”

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang berguna :

1. Untuk memberi pengetahuan kepada pelatih taekwondo bahwa permainan gobak sodor dapat berguna untuk melatih kelincahan atlet taekwondo
2. Untuk membantu pelatih taekwondo dalam menambah referensi program latihan kelincahan
3. Untuk membantu atlet taekwondo agar latihan kelincahan tidak membosankan
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet taekwondo pada pertandingan taekwondo.
5. Untuk melestarikan permainan tradisional gobak sodor di lingkungan lebih luas.