BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Great Respect Optimistic Winners (GROW) Taekwondo Klub merupakan sebuah pembinaan cabang olahraga Taekwondo di daerah Kabupaten Bekasi. GROW beranggotakan atlet-atlet usia 6-12 tahun baik putra dan putri yang memang dibina dan dipersiapkan untuk diarahkan menuju jenjang pembibitan prestasi. Atlet-atlet tersebut tidak hanya dilatih secara *skill* tetapi juga mentalitas, karena mentalitas dapat mempengaruhi rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, menambambah motivasi dari dalam diri atlet, serta meningkatkan disiplin. Dengan berlatih Taekwondo pada usia dini dapat membantu memberikan pembinaan atau pelajaran multilateral gerak terhadap anak.

Tingginya animo masyarakat saat ini terhadap Taekwondo membuat banyaknya orang tua yang tertarik untuk mengikut sertakan putra-putrinya dalam pembinaan Taekwondo. Hal tersebut berdampak sangat positif bagi kemajuan Taekwondo itu sendiri karena semakin banyak pembinaan Taekwondo maka semakin banyak juga pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan pengurus kota maupun provinsi. GROW Taekwondo Klub ikut ambil bagian menjadi peserta dari beberapa kejuaraan yang diselenggarakan. Kejuaraan yang diikutipun menjadi bahan evaluasi klub

untuk semakin serius membina atlet-atlet *pra cadet* dan *cadet* untuk lebih berprestasi lagi.

GROW Taekwondo Klub didirikan pada tanggal 27 Januari 2012. Alasan didirikannya klub ini adalah untuk mengembangkan potensi anak-anak yang ada di daerah perumahan Grand Wisata Bekasi agar lebih mandiri serta membangun generasi muda dengan prestasi tertinggi. Alasannya pun terwujud ketika pada tahun 2017 klub ini berhasil meraih juara umum 3 se-Kabupaten Bekasi.

GROW Taekwondo Klub didominasi oleh atlet usia kanak-kanak dengan kategori *pra cadet* dan *cadet*. Tetapi sangat disayangkan, atlet usia tersebut yang ada di GROW Taekwondo Klub tidak bisa diberikan latihan yang keras dikarenakan sifat atlet yang manja, mudah mengeluh dan belum adanya niat untuk lebih berprestasi. Atlet pun menjadi tidak bersungguh-sungguh dan tidak maksimal. Dengan latihan yang kurang maksimal tersebut menghasilkan berbagai kondisi yang tidak maksimal pula baik teknik maupun fisik.

Dalam latihan fisik terdapat komponen-komponen latihan seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, akurasi, koordinasi, dan quickness. Jika dilihat dari penampilan atlet pada saat bertanding, atlet GROW Taekwondo Klub mampu bertahan hingga selesainya partai dengan waktu satu menit dikali tiga ronde.

Rata-rata atlet GROW Taekwondo Klub bermain dua partai pertandingan untuk mendapatkan medali emas. Atletpun pada saat bertanding tidak terlalu sering melakukan pelanggaran seperti terjatuh, terlalu banyak mundur, memegang lawan, keluar dari lapangan pertandingan. Tetapi pada saat lawan menyerang terlebih dahulu, atlet GROW Taekwondo Klub sulit untuk menghindar dan membuka serangan balik. Atlet pun sulit untuk mengecoh atau menipu lawan. Sehingga tidak jarang lawan dapat mengambil poin dengan mudah.

Kekurangan atau kelemahan yang terlihat ketika atlet sedang bertanding ada pada bagian kelincahan saat menghindar dan membuka serangan. Karena saat lawan menyerang begitu sulit atlet mengubah arah dengan cara menghindar ke kanan, ke kiri, ke belakang dan melakukan serangan balik yang diawali dengan *step* moving. Kelincahan pada olahraga beladiri Taekwondo sangatlah dibutuhkan. Hampir semua teknik dalam olahraga ini membutuhkan kelincahan baik kelincahan aksi maupun kelincahan reaksi. Untuk belajar kelincahan pun bisa mengadopsi dari teori kelincahan dan diterapkan dalam teknik dalam Taekwondo.

Tendangan lanjutan dari teknik *Dollyo Chagi*, *Idan Dollyo Chagi*, dan *Yeop Chagi* adalah beberapa gerakan tendangan yang sangat membutuhkan kelincahan. Kelincahan juga bisa dipakai pada gerakan *step moving* untuk menipu lawan agar tidak bisa mengetahui gerakan serangan dan bertahan.

Kelincahan juga sangat dibutuhkan dalam penyerangan untuk mendapatkan poin serta bentuk pertahanan untuk menjaga poin. Maka dari itu, untuk menjadikan atlet-atlet binaan GROW Taekwondo Klub mempunyai kelincahan aksi maupun reaksi yang baik, para pembina, pengurus, dan pelatih diharuskan melatih kelincahan baik dalam setiap sesi latihan maupun ketika saat sesi latihan khusus kelincahan tersendiri.

Mengingat begitu pentingnya kelincahan pada cabang olahraga Taekwondo dan banyaknya metode latihan kelincahan yang ada, seperti, *shuttle run, z-pattern cuts, square drill, ladder drill, boomerang run, cone drill* dan permainan.

maka dari itu peneliti ingin membuat penelitian untuk meningkatkan kelincahan dengan metode latihan yang efektif untuk diberikan pada usia kanak-kanak seperti metode latihan permainan dan metode latihan *cone drill*. Karena, kedua metode latihan tersebut selain berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, kedua metode tersebut juga dapat divariasikan dengan gerakan lainnya maupun gerakan spesifik cabang olahraga Taekwondo, tidak terlalu sulit dilakukan, dan dapat melakukan gerakan dengan maksimal.

Untuk mengetahu tes tersebut efektif atau tidaknya harus diadakan tes awal kelincahan, melalui tes akan dapat diketahui sampai mana kemampuan kelincahan si atlet. Setelah diadakan tes awal kelincahan berikutnya diberi

program latihan dan diadakan tes akhir kelincahan apakah ada peningkatan kelincahan setelah diberikan program latihan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimakah cara atlet putra GROW Taekwondo Klub mengatasi serangan dari lawan?
2. Apa solusi seorang pelatih untuk menghadapi hal tersebut?
3. Seberapa pentingkah kelincahan dalam serangan dan bertahan?
4. Apakah atlet putra GROW Taekwondo Klub memiliki kelincahan yang mumpuni?
5. Apakah atlet putra GROW Taekwondo Klub dapat mengatasi saat lawan memiliki kelincahan yang baik?
6. Apakah metode latihan permainan dapa meningkatkan kelincahan atlet putra GROW Taekwondo Klub?
7. Apakah metode latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet putra GROW Taekwondo Klub?
8. Manakah yang lebih efektif meningkatkan kelincahan antara metode latihan permainan dengan metode latihan *cone drill* terhadap kelincahan atlet putra GROW Taekwondo Klub?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka penelitian ini dibatasi pada “Efektifitas Metode Latihan Permainan dan Metode Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Putera Anggota GROW Taekwondo Klub Kabupaten Bekasi Usia 6-12 Tahun”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan permainan dapat meningkatkan kelincahan atlet putera anggota GROW Taekwondo Klub?
2. Apakah metode latihan *Cone Drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet putera anggota GROW Taekwondo Klub?
3. Manakah yang lebih efektif meningkatkan kelincahan antara metode latihan permainan dan metode latihan *Cone Drill* terhadap kelincahan atlet putera anggota GROW Taekwondo Klub?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui hasil metode latihan permainan dan metode latihan *cone drill* terhadap kelincahan atlet putera anggota GROW Taekwondo Klub
2. Sebagai bahan masukan pelatih untuk meningkatkan kelincahan atlet usia kanak-kanak.
3. Untuk dijadikan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan kelincahan atlet.
4. Untuk dijadikan sebagai bahan referensi bagi yang ingin meneliti hal serupa.