

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sebenarnya harus dilakukan oleh setiap manusia, agar manfaatnya dapat terasa untuk kebaikan mereka sendiri. Model – model latihan olahraga sangat beragam tergantung dari kebutuhan dan sarana yang dimiliki. Jadi untuk aktifitas olahraga dapat dilakukan dengan semudah mungkin asal saja bentuk gerakan yang dipilih aman dari kemungkinan cedera dan tidak memberatkan sehingga dapat membuat orang tersebut kelelahan.

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 diciptakan berbagai macam permainan kreatif yang menarik agar dapat bermanfaat untuk aktivitas rekreatif.

Hal tersebut merupakan sebuah aktivitas yang lain di luar dari pekerjaan rutin. Kegiatan olahraga yang umum dilakukan saat rekreasi biasanya berbentuk permainan yang cocok dengan hobi seseorang, misalkan saja bermain bola voli dengan menggunakan balon. Umumnya olahraga rekreasi dilakukan saat berlibur di alam terbuka dengan harapan tiap orang merasakan udara segar, kenyamanan dan kegembiraan bersama lingkungannya. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu bergerak di dalam ruangan (*Indoor recreation*) dan aktif di alam terbuka (*Outdoor recreation*).

Kelebihan dari cabang olahraga beladiri Taekwondo banyak memiliki tehnik tendangan serta mempunyai pukulan, tangkisan dan jurus (*poomsae*). Taekwondo bersifat universal karena banyak digemari oleh banyak kalangan, dari anak - anak, pelajar dan mahasiswa, bahkan umum, ibu rumah tangga, hingga tentara dan polisi.

Untuk menghadapi situasi dan kondisi serta perubahan dan tantangan dimasa datang, maka setiap individu wajib memiliki kompetensi keterampilan yang baik agar bisa aman nyaman dan bermanfaat dimanapun dia berada. Intelektual dan sikap mental juga menjadi gambaran kekuatan dan keseimbangan keterampilannya.

Kesehatan jasmani dan ketangguhan mental yang baik adalah merupakan faktor pendukung dalam pembentukan generasi muda yang ulet

dan pantang menyerah. Shark Taekwondo Club memiliki banyak peminat dari berbagai tingkatan usia. Termasuk juga usia pelajar, yang berlatih pematangan tehnik dasar dan sikap mental tentunya. Bagi mereka yang ingin menjadi atlit dapat bergabung dan berlatih dalam program ekskul disekolah.

Anak – anak Shark Taekwondo Club usia 9 – 10 tahun mempelajari tehnik dasar tendangan (*Chagi*), tangkisan (*Maki*), dan pukulan (*Jirugi*) sehingga diharapkan mereka menjadi individu yang memiliki keperibadian yang lebih baik. Ada pun tehnik tendangan yang dipelajari tendangan *Ap Chagi* yaitu tendangan sasaran perut dan kepala sedangkan tehnik pukulan momtong dan *Elgol Jirugi* yaitu sasaran perut dan kepala kemudian tangkisan di pelajari *Araemaki*, momtong ,*elgol jirugi*.

Bela diri taekwondo berasal dari korea selatan. Menurut sejarah taekwondo berkembang 37M. pada masa dinasti Kogooryo di korea. Masyarakat menyebutkannya dengan nama berbeda,yaitu subak, taeyon. Taekwondo dijadikan pertunjukan acara ritual yang di lakukan oleh bangsa korea beladiri taekwondo menjadi senjata beladiri andalan para ksatria. Sejarah panjang korea pada dinasti chosun kuno, kerajaan shila, dan dinasti koryo pada masa kejayaanya. Taekwondo juga populer di antara beladiri di antara lainya karena memiliki dominasi tehnik – tehnik tendangan yang indah seperti antara lain *Dolyo Chagi*, *Yeop Chagi*, *Dwi Chagi*, *Cwi Hurigi*, *Nareo Chagi*, *Dolke Chagi*.

*Shark taekwondo club* menggunakan banyak metode bermain di dalam penyampaian kurikulum pendidikannya, kebijakan tersebut diharapkan agar anak – anak selalu gembira, semangat dan tidak jenuh dalam menerima materi yang di sampaikan. Sesungguhnya sangat sulit melatih tehnik keterampilan pada usia anak – anak namun suasana latihan memacuh motivasi mereka untuk berlatih lebih giat.

Maka dari itu penulis ingin menggunakan media permainan bola agar bisa meningkatkan tendangan *Ap Chagi* kepada anak usia 9 – 10 tahun di shark taekwondo club untuk perkembangan cabang beladiri taekwondo untuk segi pembinaan mungkin salah satu yang terbaik yang mampu menghasilkan anak – anak siswa didik di shark taekwondo club untuk mencari generasi atlit bakat beladiri taekwondo Indonesia tidak di ragukan lagi dari mulai prestasi dari tingkat nasional sampai tingkat internasional.

Pada penulisan ingin membahas mengenai tendangan *Ap Chagi* untuk anak usia 9 - 10 tahun dimana merupakan hal yang baik untuk meningkatkan tendangan *Ap Chagi* merupakan penunjang kesempurnaan gerakan dan keseimbangan penampilan pada saat latihan melatih keseimbangan tumpuan harus seimbang mengingat *difficulty* elemen ini pada kategori national *Development* penelitian berupaya memecahkan masalah yang ada. Masalah yang di hadapi pada anak usia 9 –10 tahun di taekwondo Shark ada beberapa anak 9 - 10 tahun yang masih bermasalah di tendangan

*Ap Chagi* karena tendangan *Ap Chagi* adalah tehnik pertama kali untuk dasar tendangan pemula di cabang olahraga beladiri taekwondo.

Tendangan *Ap Chagi* adalah hal yang harus sering di latih oleh anak usia 9 - 10 tahun di taekwondo sehingga akan memudahkan untuk menguasai tehknik gerakan – gerakan yang membutuhkan tendangan *Ap Chagi*. Disini penulisan menemukan masalah yang terjadi di lapangan, yaitu anak usia 9 - 10 tahun membutuhkan beberapa sesi latihan untuk berlatih seminggu bisa 4 kali maka untuk tendangan *Ap Chagi* dikarenakan latihan seperti ini sangat memberikan semangat untuk berlatih.

Mengingat pentingnya tendangan *Ap Chagi* untuk anak usia 9 -10 tahun untuk peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang dipecahkan dalam penelitian ini memberikan solusinya dapat dilakukan dengan menggunakan media permainan bola sehingga diharapkan anak usia

9 - 10 memperoleh tingkat tendangan *Ap Chagi* yang baik, yang pada akhirnya dapat melakukan tehnik gerakan – gerakan yang membutuhkan tendangan untuk anak usia 9 - 10 tahun di Shark taekwondo club.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini di arahkan pada permasalahan tehnik tendangan *Ap Chagi* yaitu bagaimana merangsang anak untuk belajar tendangan *Ap-Chagi* dengan metode menggunakan media bola.

## **C. Identifikasi masalah**

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

1. Kurangnya meningkatkan tendangan *Ap Chagi* untuk anak usia 9 - 10 di *Shark taekwondo club*.
2. Terdapat keterbatasan ranah gerak saat usia 9 – 10 latihan meningkatkan tendangan *Ap Chagi*.
3. Masih terdapat sifat malas dalam melakukan gerakan peningkatan tendangan *Ap Chagi*.
4. Anak usia 9 -10 belum memahami dan menerapkan peningkatan tendangan *Ap Chagi* pada proses latihan.

## **D. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, agar dapat dicapai hasil yang optimal, penelitian ini di batasi dan hanya diarahkan pada penerapan media permainan bola untuk meningkatkan tendangan *Ap Chagi* untuk anak usia 9 -10 tahun di *Shark taekwondo club*.

### **E. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembahasan masalah maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:  
Apakah media permainan bola untuk meningkatkan tendangan *Ap Chagi* pada anak usia 9 – 10 Tahun di *Shark taekwondo Club* ?

### **F. Kegunaan penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan masukan yang Berguna:

1. Untuk membantu pelatih dalam meningkatkan tendangan *Ap Chagi*.
2. Untuk membantu anak usia 9 – 10 tahun dalam menerapkan latihan meningkatkan.
3. Untuk meningkatkan tendangan dasar *Ap Chagi* pada anak usia 9 – 10 tahun.
4. Untuk melestarikan media permainan bola di lingkungan lebih luas.