

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Yongmoodo adalah beladiri kombinasi gerakan tendangan, bantingan, kuncian, dan cekikan, yang berasal dari Korea Selatan merupakan gabungan dari beladiri *Wrestling, Jujitsu, Judo, Taekwondo, Hapkido, Aikido, Boxing, Ssirum,* dan *Hosinsul* / teknik pertahanan diri. Berdiri pada tanggal 15 oktober 1995 oleh *The Martial Art Reserch Institut* dari *Yong In University*. Organisasi Federasi Beladiri *Yongmoodo* diresmikan pada tanggal 25 April 2002. Alumni dari *Yong In University*, para master dan Grand Master, telah memperkenalkan beladiri *yongmoodo* tidak hanya di Korea tetapi sudah tersebar di Negara – Negara: Amerika Utara terutama di Amerika Serikat, Kanada dan wilayah yang lain di benua Amerika, Eropa terutama di Negara Prancis dan Asia terutama di Negara Asia Timur seperti Korea Selatan dan Utara, Hongkong, Taiwan, Makao dan sebagian Asia Tenggara.

Beladiri *Yongmoodo* pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 2008, melalui Prajurit Kostrad. Berawal dari kebutuhan TNI AD untuk memeriahkan HUT TNI ke- 62 pada tahun 2008. Karena beladiri ini dinilai sejalan dengan falsafah yang menjunjung tinggi sportivitas dan patriotisme prajurit TNI AD maka, beladiri *yongmoodo* kemudian menjadi olahraga wajib di jajaran TNI AD. Beladiri *yongmoodo* mulai disosialisasikan kepada masyarakat umum sejak tahun 2011 dengan menampilkan demonstrasi pada Pekan Olahraga

Angkatan Darat (PORAD) di Surabaya, kejuaraan KASAD CUP ke-I sampai dengan KASAD CUP ke-VIII, kejuaraan Championship di Korea Selatan pada tahun 2013 dan tahun 2014, kejuaraan tingkat daerah melalui PORPROV, Kopassus Cup, Paspampres Cup hingga pada exhibisi Pekan Olahraga Nasional ke XIX pada tahun 2016 di Jawa Barat. Federasi Yongmoodo Indonesia (FYI) kini telah resmi menjadi anggota KONI Pusat (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Olahraga *Yongmoodo* mempertandingkan beberapa kategori, yaitu: Kategori tarung perorangan putra, Kategori tarung perorangan putri, Kategori tarung beregu, dan Kategori seni atau disebut rangkaian teknik gerak (RTG). Pada kategori tanding perorangan baik putra dan putri dibagi berdasarkan berat badan, kecuali pada kelas beregu atau kelas bebas. Beladiri *Yongmoodo* ada beberapa teknik dasar yang digunakan khususnya pada kategori tarung perorangan putra dan putri, diantaranya adalah teknik tendangan, bantingan, kuncian, tahanan dan cekikan.

Teknik bantingan sendiri merupakan teknik utama dalam olahraga beladiri *yongmoodo*, ada beberapa teknik bantingan dalam olahraga beladiri *yongmoodo* yaitu, *Hanpal Obo Mechigi*, *Yangpal Obo Mechigi*, *Batdari Koro Mechigi*, *Hori Horiyo Koro Mechigi*, *Hobok Dari Koro Mechigi*, *Andwi Cuk Koro Mechigi*, *Andari Korro Mechigi*, *Baetae Dwi Jibo Mechigi*, *Homi Koro Mechigi*, *Dot Kori Koro Mechigi* dan *Okkaero Mechigi*. Teknik bantingan *Hori Horiyo Koro Mechigi* merupakan teknik bantingan yang sering digunakan oleh atlet dalam pertandingan beladiri *Yongmoodo* karena teknik bantingan ini

sangat efektif untuk membanting lawan. Meskipun teknik ini sangat populer, namun teknik ini juga memiliki kelemahan ketika atlet tidak memiliki komponen fisik yang baik maka, atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik bantingan. Sehingga atlet perlu melakukan latihan-latihan yang dapat menunjang teknik bantingan *Hori Horiyo Koro Mechigi*.

Latihan merupakan proses yang berulang secara bertahap guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang optimal. Dari proses latihan dapat dilihat hasil berupa penampilan terbaik tiap individu atlet, baik dalam proses berlatih atau diberbagai pertandingan yang diikuti. Prestasi bukan sebuah kebetulan dan keberuntungan melainkan hasil dari sebuah kerja keras dan kerjasama antara atlet dan pelatih oleh sebab, itu untuk mendapatkan penampilan terbaik seorang atlet harus memiliki faktor-faktor penunjang guna meraih prestasi yang optimal. Dalam mencapai prestasi yang optimal, seorang olahragawan ditunjang oleh beberapa faktor yaitu, fisik, teknik, taktik, dan psikologi. Aspek yang telah disebutkan sangat berkaitan sebagai penunjang peningkatan prestasi yang optimal bagi tiap atlet. Pada faktor kondisi fisik seorang atlet *Yongmoodo* dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan, keseimbangan dan kestabilan sesuai batas kemampuan maksimal dari individu atlet itu sendiri.

Peningkatan prestasi dicabang olahraga *Yongmoodo* saat ini masih belum optimal, dikarenakan beberapa faktor seperti pertandingan yang hanya dilakukan setahun sekali, pelatih yang belum memahami program latihan secara tepat khususnya komponen fisik, kurangnya prasarana latihan berupa

matras, dan masih menggunakan metode latihan yang monoton untuk mencapai sebuah hasil yang optimal. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik pada teknik bantingan *Hori Horiyo Koro Mechigi* diperlukan persiapan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen kondisi fisik harus dikembangkan, ada 10 komponen fisik, yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Komponen kondisi fisik dalam olahraga *Yongmoodo* pada kategori tarung khususnya pada teknik bantingan yang perlu diperhatikan adalah daya ledak, kekuatan, daya tahan otot, koordinasi, keseimbangan dan kestabilan. Keseluruhan komponen kondisi fisik tersebut dapat ditingkatkan apabila atlet memiliki otot inti (*core muscle*) yang baik. Secara spesifik otot *core* merupakan struktur otot-otot yang menopang keseluruhan otot tulang belakang, perut, panggul, dan pelvis. Otot inti (*core*) yang baik berguna untuk menjaga keseimbangan dan kekuatan tubuh dalam melakukan teknik bantingan *Hori Horiyo Koro Mechigi*.

Pemilihan model latihan yang digunakan untuk melatih komponen fisik dalam olahraga *Yongmoodo* harus tepat karena dalam olahraga *Yongmoodo* selain kekuatan diperlukan juga keseimbangan yang bagus untuk menopang tubuh agar tetap stabil. *Stability* didapat dari latihan otot inti (*core muscle*) yang baik. Selama ini pelatih *Yongmoodo* hanya memberikan latihan pada otot inti

(*core muscle*) dengan *on body weight* seperti *sit-ups* dan *back-ups* sehingga terlihat latihan yang kurang bervariasi dan menimbulkan kejenuhan pada atlet apalagi jika pelatih belum memahami model latihan dasar tentang *core*. Banyak model latihan untuk membangun otot inti (*core muscle*) yang dapat diberikan untuk melatih kondisi fisik atlet *yongmoodo*, salah satunya adalah model latihan *TRX Suspension Training* dan model latihan *Gym Ball*.

TRX merupakan salah satu model latihan yang menggunakan alat berupa tali sebagai alat bantu. Model latihan *TRX* termasuk salah satu latihan fisik yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Yang membuat bentuk latihan ini spesial adalah selain dapat melatih kekuatan dan keseimbangan, juga sekaligus dapat melatih otot inti (*core muscle*). Pola gerakan yang *statis* dan *dinamis* membuat otot inti (*core muscle*) harus menjaga keadaan tubuh agar tetap lurus ataupun menyesuaikan dengan gerakan yang diinginkan.

Gym Ball merupakan model latihan menggunakan bola karet sebagai alat bantu. Sifatnya yang lentur dan kenyal sehingga memiliki manfaat tersendiri bagi tubuh. *Gym Ball* akan membuat setiap gerakan latihan menjadi lebih menantang, sehingga memaksa otot untuk bekerja lebih keras. Manfaat yang dapat diperoleh dengan model latihan *Gym Ball* adalah memperkuat otot inti (*core muscle*), meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan keseimbangan, menjaga kesehatan punggung dan tulang belakang, alat bantu latihan *cardio*, dan dapat meningkatkan performa.

Hal inilah yang mendorong peneliti ingin meneliti tentang “Perbandingan Model Latihan *TRX suspension Training* dan *Gym Ball* terhadap *Core Muscle Strength and Stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat dan atlet *Yongmoodo* jajaran TNI AD serta bagi seluruh insan olahraga *Yongmoodo* lainnya. Karena dalam menguasai teknik bantingan harus diimbangi dengan kondisi fisik yang baik terutama pada kekuatan otot inti (*core muscle*).

B. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Pelatih hanya memberikan latihan *on body weight* seperti *sit-ups* dan *back-ups* untuk meningkatkan kekuatan pada otot inti (*core muscle strength and stability*).
2. Banyak atlet yang kurang dalam memaksimalkan otot inti (*core Muscle*) dalam proses latihan fisik.
3. Pelatih hanya fokus pada latihan teknik, sehingga kurang dalam memberikan latihan *core muscle strength and stability* pada atlet.
4. Program latihan fisik yang diberikan kepada atlet *Yongmoodo* kurang bervariasi sehingga menimbulkan kejenuhan pada atlet serta belum memahami model latihan dasar tentang otot inti (*core muscle*).

5. Belum adanya program latihan fisik secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik atlet yongmoodo khususnya membangun *core muscle strength and stability*

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu: “Perbandingan Model Latihan *TRX Suspension Training* dan *Gym Ball* terhadap *core muscle strength and stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah hasil model latihan *TRX Suspension Training* dapat meningkatkan *core muscle strength and stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat?
2. Apakah hasil model latihan *Gym Ball* dapat meningkatkan *core muscle strength and stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat?
3. Apakah model latihan *TRX Suspension Training* lebih baik daripada model latihan *Gym Ball* dalam meningkatkan *core muscle strength and stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat?

E. Kegunaan Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penulisan ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan pada umumnya dan penelitian pada khususnya, sehingga dapat juga sebagai referensi tentang Perbandingan Model Latihan *TRX Suspension Training* dan *Gym Ball* terhadap *Core Muscle Strength and Stability* pada Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, Atlet dapat melakukan latihan dengan berbagai model dan variasi latihan untuk meningkatkan *core muscle strength and stability*.
- b. Bagi Pelatih, Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menyusun model latihan yang bervariasi guna meningkatkan *core muscle strength and stability*.
- c. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempersiapkan profesi menjadi pelatih dan juga dapat dijadikan landasan bagi penulis lain untuk mengadakan penelitian yang sejenis.