

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini perkembangan olahraga di Indonesia mengalami peningkatan yang menjadi perhatian dimana kualitas dan kuantitas sangat mempengaruhi perkembangan olahraga dengan terus menerus mengadakan pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas dan kuantitas manusia Indonesia. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan (Menpora, 2005: 4)

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk memelihara kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga mempunyai banyak manfaat seperti, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kestabilan berat badan, menjauhkan dari beragam penyakit. Olahraga secara rutin merupakan suatu langkah antisipasi terhadap pencegahan timbulnya berbagai jenis penyakit berbahaya dalam tubuh. Olahraga merupakan bagian dari gaya hidup sehat masyarakat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga.

Peranannya yang sangat strategis dalam kehidupan manusia, olahraga menjadi alat untuk membentuk karakteristik bangsa yang sangat efektif dalam era globalisasi. Penanganan kegiatan olahraga harus ditangani oleh pihak yang kompeten dan semakin profesional, dengan semakin maraknya berbagai kegiatan kegiatan olahraga yang bersifat rekreasi dan prestasi dapat ditangani secara baik dalam kualitas organisasi maupun penyelenggaraannya. Demikian halnya dengan bela diri taekwondo, perkembangan disini tentunya melalui usaha yang keras dilakukan oleh para pelatih dan ahli-ahli bidang olahraga,

Taekwondo merupakan olahraga beladiri modern yang saat ini peminatnya begitu banyak, banyak anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa tertarik untuk ikut berlatih taekwondo karena kepopuleran taekwondo itu sendiri. Taekwondo adalah seni bela diri asal korea yang juga sebagai olahraga nasional korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa korea *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan, dan *Do* berarti seni. Jadi Taekwondo mempunyai arti seni tangan dan kaki atau bisa diartikan sebagai seni bela diri yang menggunakan tangan dan kaki untuk menyerang tanpa menggunakan senjata. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat.

Olahraga Taekwondo sebagai olahraga beladiri memiliki 3 materi dasar dalam latihan Taekwondo, yaitu :

1. *Kyorugi* atau pertarungan merupakan latihan yang mengaplikasikan, teknik gerakan dasar atau *poomsae*, yang dimana dua orang yang sedang bertarung saling mempraktekan teknik serangan tersebut. Dalam *kyorugi* dibutuhkan teknik dan taktik yang baik untuk melawan dan bertahan. Poin akan dihasilkan apabila pemain berhasil mengenai pelindung lawan dengan tendangan maupun pukulan. Permainan dilakukan selama 3 ronde dengan waktu 1,5 menit untuk atlet junior dan sampai 2 menit untuk atlet senior.
2. *Poomsae* atau rangkaian jurus merupakan serangkaian teknik gerak dasar yang disusun sebagai pertahanan diri dan serangan, yang dilakukan pelaksanaannya, dengan mengikuti diagram atau arah tertentu. Tidak seperti *kyorugi* yang mempraktekan jurus dengan bertarung satu lawan satu, *poomsae* menggunakan rangkaian dari teknik penyerangan dan bertahan yang disusun secara apik dengan pola diagram. Dalam menampilkan jurus *poomsae* dapat dilakukan dengan 3 kategori yaitu individu putra atau putri, pair putra putri, dan beregu putra atau putri.
3. *Kyupka* atau teknik pemecahan benda keras merupakan latihan teknik dengan menggunakan sasaran atau obyek benda mati, bertujuan untuk mengukur kemampuan serta ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasa digunakan diantaranya adalah papan kayu, batu bata, genting, dan yang lainnya. *Kyupak* saat ini tidak dipakai untuk pertandingan resmi, tetapi digunakan untuk ujian kenaikan tingkat atau sabuk untuk mengukur kekuatan tendangan atau pukulan yang dimiliki atlet. *Kyupak* juga digunakan sebagai alat demonstrasi untuk menarik peminat taekwondo.

Saat ini *WTF (world taekwondo federation)* telah mempertandingkan dua nomor pertandingan dalam kejuaraan resmi yaitu *kyorugi (full body contact)* dan *poomsae* (jurus). Dalam skripsi ini peneliti hanya berfokus kepada nomor pertandingan *kyorugi*. Pertandingan *kyorugi* membutuhkan banyak faktor antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologi. Dari keempat faktor di atas yang terpenting bagi *kyorugi* adalah teknik dan taktik yang menyertainya, baik itu menyerang (*attack*), bertahan (*counter*), maupun gabungan keduanya, yaitu bertahan menyerang (*counter-attack*). Teknik dan taktik dalam taekwondo khususnya *kyorugi* dapat diibaratkan dengan senjata, yang mana dengan senjata itu seorang atlet bisa mengalahkan lawannya, dan memenangkan sebuah kejuaraan. Prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga taekwondo diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga, Sukadiyanto (2010: 90) mengungkapkan unsur biomotor kondisi fisik dalam olahraga yaitu: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak (*power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelenturan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accurate*) dan (10) reaksi (*reaction*). Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak berbeda-beda. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang

dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan fisik diperlukan agar dapat menghasilkan pukulan yang sangat baik, yang dilatih meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, power dan akurasi.

Teknik pukulan *jireugi* merupakan teknik dasar pukulan dalam beladiri ini dan sangat jarang digunakan oleh atlet karena biasanya atlet lebih sering menggunakan teknik tendangan yang identik dari nomor *kyourugi*. teknik pukulan *jireugi* ini juga berguna untuk menambah variasi serangan bertanding, teknik pukulan *jireugi* mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Teknik pukulan *jireugi* adalah pukulan yang dimana mempunyai poin yang sangat mudah didapat, karena pukulan *jireugi* mempunyai perkenaan dibagian perut dan mendapat poin 1. Membaca regulasi peraturan pertandingan terbaru taekwondo pada nomor *kyorugi*, pukulan ke arah *body* mendapatkan poin.

Teknik pukulan *jireugi* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan maupun bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik pukulan *jireugi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan, dan membuat lawan keluar dari arena pertandingan.

Namun ada kekurangan yang harus diperbaiki dari atlet taekwondo Pengcab Kabupaten Bogor. Seperti saat melakukan teknik pukulan *jireugi*, mereka sering tidak tepat sasaran sehingga menyebabkan pelanggaran, tidak tepat mengenai target sasaran sehingga tidak bisa melanjutkan serangan selanjutnya, teknik

angkatan lengan tidak kuat sehingga tidak maksimalnya teknik pukulan *jireugi* tersebut.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan - latihan fisik pukulan *jireugi* pada atlet *kyorugi* taekwondo Kabupaten Bogor. Dimana dalam cabang olahraga beladiri taekwondo harus menguasai teknik pukulan *jireugi*, oleh karena itu pengembangan model latihan fisik yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai teknik pukulan *jireugi* sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan *jireugi*, untuk mengetahui pengembangan model latihan apa saja yang dapat meningkatkan teknik pukulan *jireugi*, dan sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik pukulan *jireugi*.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini terfokus pada Pengembangan Model Latihan Fisik Untuk Pukulan *Jireugi* Pada Atlet *Kyorugi* Taekwondo Kabupaten Bogor.

C. Perumusan Masalah

Mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin timbul dalam upaya untuk meningkatkan hasil latihan fisik untuk pukulan *jireugi* pada atlet *kyorugi* taekwondo kabupaten Bogor, yang dapat diidentifikasi dalam pertanyaan yaitu, Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Fisik Untuk Pukulan *Jireugi* pada Atlet *Kyorugi* Taekwondo Kabupaten Bogor?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Akademis

Dapat menambah ilmu pengetahuan pada pelatih untuk lebih dapat melakukan pengembangan model latihan yang lebih baik pada latihan fisik untuk pukulan *jireugi*, serta dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuwan maupun peneliti lainnya agar dapat mengembangkan model latihan lain yang lebih spesifik dan menarik kedepannya.

2. Pelatih

Pelatih dapat melatih atlet untuk dapat melakukan latihan dengan inovasi pengembangan model latihan yang beragam.

3. Praktisi

Buku pengembangan model latihan fisik untuk pukulan *jireugi* pada atlet *kyorugi* taekwondo kabupaten bogor ini dapat dibaca dan dipelajari dimana saja dan kapan saja, dan model latihannya dapat dipraktekkan serta diimplementasikan dengan alat yang sederhana.

4. Buku pengembangan model latihan fisik untuk pukulan *jireugi* pada atlet *kyorugi* taekwondo kabupaten bogor dibuat untuk membuat pengembangan model latihan agar lebih bervariasi, sehingga atlet dapat merasakan manfaat dari latihan tersebut, dan tidak mudah merasakan jenuh ketika berlatih pukulan *jireugi*.