

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan tangan dan kaki dikemas dengan baik menggunakan aturan serta etika kedisiplinan. Taekwondo banyak memberikan manfaat yang sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat. Seperti halnya masalah kedisiplinan, seorang taekwondoin diajarkan bertanggung jawab.

Selain melatih teknik tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, bantingan dan lain-lain yang terkesan keras, taekwondo juga mengajarkan tentang etika hidup di masyarakat. Misalnya dengan selalu menghormati senior saat latihan, dan selalu menghormati yang lebih tua, walaupun sabuknya lebih rendah. Belajar taekwondo banyak mendapat pelajaran yang berharga baik secara fisik maupun psikologis di dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam pertandingan kyorugi sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, jadi tak hanya memiliki teknik yang baik. Maka atlet harus berlatih secara berkelanjutan agar memiliki komponen-komponen yang lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen yaitu gabungan dari kecepatan dengan koordinasi membentuk kelincahan dalam karate. Menurut Harsono (1988: 172) kelincahan adalah “kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan

tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan mengenai kelincahan dan melakukan beberapa kali pengulangan maka seorang atlet akan mampu melakukan teknik serangan yang baik dan bernilai point.

Footwork melibatkan menjaga keseimbangan, menutup atau memajukan jarak, mengendalikan posisi spasial, dan / atau menciptakan momentum tambahan untuk pemogokan. Step atau Footwork merupakan unsur yang sangat penting dalam pertandingan dan latihan Taekwondo. Step berfungsi untuk gerakan menghindar, bertahan, dan sangat penting dalam pergantian kuda-kuda dalam Taekwondo. Dalam suatu pertandingan, step atau footwork ini merupakan salah satu kunci dalam memenangkan pertandingan. Jenis-jenis step dalam Taekwondo sangat banyak macamnya.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu yang bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi oleh seseorang dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Ilfan, 2019). Dan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang.

Pengembangan kelincahan dengan keterampilan yang relatif terbuka, perubahan cepat arah gerakan di eksekusi dalam kondisi pelatihan, yang tidak terstruktur begitu banyak dan oleh karena itu mirip dengan kondisi pertandingan. Ini menyiratkan bahwa pada pengembangan ketangkasan dalam permainan olahraga sangat penting untuk optimalisasi persiapan pemain (Pavol, 2014). Kelincahan dianggap penting terutama di olahraga beladiri taekwondo, kelincahan adalah persyaratan untuk mencapai keberhasilan kinerja yang tinggi. Kelincahan juga diperlukan untuk melakukan gerakan teknik dan taktik habis habisan dengan mempertahankan dinamika keseimbangan, kecepatan (Chaabene, 2017). Atlet taekwondo juga sangat membutuhkan kelincahan. Karena dapat menunjang pergerakan yang dilakukan atlet. Semakin lincah pergerakan yang dilakukan atlet maka akan semakin sulit lawan melakukan serangan.

Di kota bogor terdapat empat club taekwondo salah satunya adalah Club Polwil Kota Bogor. Club Polwil sudah berdiri sejak tahun 1990-an dan kini naungan Sabeum Irman Sunarya. Dalam Club Polwil terdiri dari beberapa unit club taekwondo seperti Club Polwil, Club Rusa, Club Bogor Barat, Club TK Bunda, Club MTS Darussalam, Club Bambu Ori, Club Badar . Penelitian ini dilakukan pada Club Badar Polwil yang dibentuk pada tahun 2015 oleh Sabeum Fauzul Azim.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi

permasalahan pada penerapan latihan pengembangan *footwork* atau penguasaan lapangan pada cabang olahraga taekwondo CLUB BADAR POLWIL.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah: bagaimanakah model pengembangan latihan *footwork* pada cabang olahraga taekwondo?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Bagi pelatih khususnya CLUB Badar Polwil Kota Bogor, hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan pelatih dalam metode melatih pada latihan *footwork* dan menambah kelincahan atlet.
2. Untuk membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna menghindari kejenuhan dan memperbanyak variasi dalam latihan.
3. Mengoptimalkan proses latihan *footwork* dan kelincahan yang akan diajarkan pada Club Badar Polwil