

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya, oleh karena itu seni bela diri muncul sebagai salah satu cara seseorang mempertahankan atau membela diri. Dalam seni bela diri dibutuhkan keselarasan antara kasih sayang dan kekuatan serta pengendalian emosi. Bertarung dalam keadaan emosional hanya akan membuat pikiran kacau dan sulit untuk berkonsentrasi. (Anastasari, 2006:72).

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

Taekwondo telah dipertandingkan di berbagai pertandingan multi event di seluruh dunia. "Pada Olympic Games 1988 di Seoul, Taekwondo telah dipertandingkan sebagai pertandingan ekshibisi, dan pada Olympic Games 2000 di Sydney telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi." (Suryadi, 2003:7). Di Indonesia sendiri Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Kompetisi olahraga ini pertama di pertandingkan di Indonesia pada PON XI di Jakarta tahun 1984.

Untuk mempelajari Taekwondo dengan baik, setiap Taekwondoin (sebutan untuk orang yang mempelajari Taekwondo) perlu mengetahui dan menguasai dasar teknik bela diri Taekwondo, yaitu yang disebut *Ki Bon Do Jak* (gerakan dasar Taekwondo). Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Suryadi (2003:9) menyebutkan lima komponen dasar ilmu bela diri Taekwondo adalah sebagai berikut :

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*).
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda-kuda (*seogi*)
4. Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*),
5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari :
 - a. Pukulan/Punching (*Jierugi*)
 - b. Sabetan/Striking (*Chigi*)
 - c. Tusukan/Thrusting (*Chierugi*)
 - d. Tendangan/Kicking (*Chagi*)

Dalam pertandingan Taekwondo, *permitted area* (daerah sasaran) yang diperbolehkan untuk diserang adalah :

1. Badan, yang dapat di serang oleh tangan (berupa pukulan) dan kaki (berupa tendangan).
2. Muka, yang dapat di serang oleh kaki (tendangan).

Adapun bagian tubuh yang boleh digunakan untuk menyerang dalam sebuah pertandingan Taekwondo adalah :

1. Untuk teknik tangan, berupa pukulan menggunakan kepalan tangan yaitu bagian dasar muka jari telunjuk dan jari tengah.
2. Untuk teknik kaki, berupa tendangan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki. Adapun tendangan yang sering digunakan dalam sebuah pertandingan Taekwondo diantaranya :
 - a. *Dolvo chagi* (tendangan serong).
 - b. *I dan dolyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur).
 - c. *Deol o chiki* (tendangan mencangkul).
 - d. *An chagi* (tendangan mencangkul dari luar ke dalam).
 - e. *Ap hurigi* (tendangan mencangkul dengan awalan kaki ditekuk).
 - f. *I dan ap hurigi* (tendangan mencangkul kaki depan).
 - g. *Narae chagi* (tendangan serong dua kali sekaligus).
 - h. *Dwi chagi* (tendangan ke belakang).
 - i. *Two dwi chagi* (tendangan ke belakang dengan melompat).
 - j. *Dwi hurigi* (tendangan berputar ke belakang).

k. *Dolke chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360%).

Dalam pertandingan Taekwondo pemberian poin terbagi dalam kategori :

1. 1 (satu) poin, untuk serangan ke arah badan.
2. 2 (dua) poin, untuk serangan ke arah muka.
3. 1 (satu) tambahan poin akan diberikan bila lawan knock down dan referee menghitung.

Dalam taekwondo terdapat materi latihan, diantaranya : Poomsae atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri. Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah Latihan teknik dengan memakai sasaran atau obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Kyorugi atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Taekwondo dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah banyak yang dimasukan ke klub-klub taekwondo yang ada. Selain untuk mencari prestasi, olahraga taekwondo juga dapat menjadi bekal anak untuk menjaga diri.

Pada saat penulis melakukan pengamatan dan observasi pada anak-anak yang mengikuti taekwondo di Revolution Taekwondo Club Dojang 88 hanya memikirkan atau memfokuskan bagaimana tendangan *dollyo chagi* itu dapat mengenai target dengan hasil suara yang keras, tanpa memikirkan bagaimana teknik dasar yang baik dan benar dari tendangan *dollyo chagi* itu sendiri.

Kesulitan yang dialami anak-anak Revolution Taekwondo Club Dojang 88 kebanyakan berada pada tendangan *dollyo chagi*, disebabkan meletakkan lipatan kaki cenderung ditengah badan bukan kesamping sehingga pada saat meluruskan kaki seperti melakukan mengayun (*ap chagi*) bukan melempar seperti *dollyo chagi*.

Tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran atau tendangan samping dengan bagian yang digunakan dengan perkenaan adalah bagian *bal deung* (punggung kaki). Dalam tendangan *dollyo chagi* yang baik memerlukan beberapa kemampuan motorik diantaranya keseimbangan, dan kelenturan yang baik serta otot yang terlatih dengan baik serta penguasaan teknik dasar yang baik.

Untuk melatih tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan proses belajar mulai dari melatih keseimbangan, kelenturan dan kekuatan otot. Hal ini juga kadang yang menyebabkan anak-anak cenderung pasif dan tidak terlalu antusias untuk mengikuti belajar teknik tendangan tersebut dikarenakan proses belajar yang dinilai membosankan dan tidak menggunakan alat media yang ada disekitar, sedangkan alat media yang ada dapat mempermudah proses belajar dan mempermudah proses penyempurnaan teknik dasar *dollyo chagi* itu sendiri. Revolution Taekwondo Club Dojang 88 sebagian besar muridnya adalah anak berusia 12-14 tahun.

Peneliti melihat perlu adanya media untuk melatih tendangan *dollyo chagi*, maka dengan menggunakan media statis akan lebih memudahkan anak-anak

dalam proses belajar tendangan *dollyo chagi*. Media statis adalah alat bantu yang bersifat diam dan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran. Benda yang peneliti pakai bersifat diam 3 dimensi itu contohnya kursi dan tembok merupakan unsur pembelajaran yang sederhana dan menarik bagi para taekwondoin dalam melatih tendangan *dollyo chagi*. Karena dalam tempat latihan tembok, kursi sangat mudah ditemui dan sangat banyak didalam tempat latihan sehingga dapat mudah dipakai oleh para pelatih atau sabeum.

Dalam penggunaannya untuk melatih tendangan *dollyo chagi* dengan cara para taekwondoin berpegangan dengan kursi kemudian melakukan tendangan *dollyo chagi* dari sikap awal hingga sikap akhir. Media kursi digunakan untuk melatih keseimbangan. Untuk tembok penggunaannya dengan cara taekwondoin bersandar ketembok atau berpegangan kemudian melakukan gerakan *dollyo chagi* dari sikap awal, sikap angkat kaki, sikap memutar panggul, pelepasan tendangan, penarikan serta hingga pada sikap akhir. Media tembok digunakan untuk melatih dan membentuk gerakan *dollyo chagi* yang benar.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti akan melakukan penelitian tindakan (*Action Research*) dalam meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* dalam olahraga bela diri Taekwondo di Revolution Taekwondo Club Dojang 88. Untuk itu, peneliti ingin mengangkat judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Melalui Media Di Revolution Taekwondo Club Dojang 88”.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini berfokus tentang Apakah media statis dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* di Revolution Taekwondo Club dojang 88.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* apabila menggunakan media kursi dan tembok ?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk membantu pelatih dalam meningkatkan tendangan *dollyo chagi*.
2. Untuk membantu anak usia 12-14 tahun dalam meningkatkan latihan tendangan *dollyo chagi*.
3. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.
4. Menjawab pertanyaan dari penelitian.
5. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih.
6. Sebagai bahan evaluasi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* dengan media.
7. Sebagai awal penelitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.