

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang sudah banyak dikenal di berbagai lapisan masyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat dari berbagai status sosial yang berlatih taekwondo.

Taekwondo merupakan seni beladiri Korea yang sejak dinasti sila, seni beladiri ini dilatih untuk berperang. Taekwondo berasal dari kata *tae* yang berarti kaki, *kwon* artinya tangan dan *do* yang berarti seni. Jadi secara Bahasa taekwondo berarti suatu seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki.¹

Pada tahun 1945 setelah merdeka, orang korea kemudian melakukan penelitian dari berbagai seni beladiri seperti *Taek-kyon* , karate dari jepang, kungfu dari Cina yang setelahnya disusunlah teknik-teknik taekwondo yang kita kenal pada saat ini. Dikalangan masyarakat, olahraga ini sangat diminati oleh anak-anak dan remaja,

¹ Simon Kaihena dan Untung M.S, Diklat Pedoman Peserta Ujian Kenaikan Tingkat Sabuk Hitam/DAN Taekwondo Indonesia (Jakarta: Panitia Kenaikan Tingkat/DAN, 1996) h.1

hal ini memberikan dampak yang sangat positif untuk perkembangan beladiri taekwondo.²

Pada sidang paripurna XI KONI Pusat 1980, cabang olahraga beladiri taekwondo telah diterima sebagai anggota KONI, tetapi KONI pusat hanya menginginkan adanya satu wadah induk organisasi taekwondo yang berujuk kepada *World Taekwondo Federation* (WTF) yang bermarkas di Korea Selatan yang juga merupakan anggota dari *International Olympic Committee* (IOC). Pada saat diadakan Munas Taekwondo Indonesia I, terpilih Sarwo Edhie Wibowo sebagai ketua Umum PBTI periode 1984-1988.

Kini Taekwondo di Indonesia sudah berjalan beriringan dengan cabang-cabang yang lainnya, berbagai prestasi sudah diperoleh baik di tingkat regional maupun internasional. Taekwondo Indonesia mengirimkan atlet pertamanya yang mengikuti olimpiade pada tahun 2000 di Sidney atas nama Juana Wangsa Putri.³

Sejalan dengan perkembangan taekwondo di Indonesia khususnya Universitas Negeri Jakarta mulai aktif dengan latihan-latihannya dan telah mengikuti berbagai macam kejuaraan baik tingkat wilayah, maupun tingkat nasional dengan para taekwondoinnya mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang didirikan pada tanggal 9

² <http://belajartaekwondo.com/sejarah-berdirinya-taekwondo/>

³ <http://www.taekwondo-indonesia.com/profil-PBTI.php>

Oktober 1984, sangat di perhitungkan oleh sebagian besar perguruan tinggi di Indonesia, ini terbukti dengan hasil yang dicapai oleh para mahasiswa sebagai juara umum hampir di setiap kejuaraan taekwondo di tingkat perguruan tinggi.

Sebagai olahraga asing perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia berjalan dengan pesat, hal tersebut dapat kita buktikan dengan melihat minat para pelajar dan mahasiswa. Keadaan ini merupakan suatu keadaan yang positif, karena dari sinilah nantinya akan muncul bibit-bibit taekwondo berbakat yang dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Setiap serangan dengan tehnik pukulan maupun tendangan hanya diarahkan ke daerah-daerah yang boleh diserang (*permitted areas*) agar tidak menimbulkan cedera serta mendapat pengurangan nilai. Adapun bagian-bagian yang boleh diserang adalah perut dan dada bagian depan dari bahu keatas atau muka. Daerah badan bagian depan boleh diserang dengan tehnik pukulan maupun tendangan tetapi daerah leher sampai kepala hanya boleh diserang dengan tehnik tendangan saja.

Agar tendangan mendapat nilai, maka syarat pertama serangan harus diarahkan kedaerah-daerah yang lebih khusus lagi, seperti *body protector* dan *head guard*. Oleh karena itu syarat yang kedua setiap

serangan harus tepat mengenai sasaran yang mendapatkan nilai (*Legal Scoring Area*).

Saat ini WTF 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 faktor-faktor tersebut salah satu faktor yang harus selalu tetap dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, yaitu faktor kondisi fisik. Karena kondisi fisik ini merupakan dasar di dalam melatih dan mengembangkan keterampilan atau teknik taekwondoin serta dalam menghadapi pertandingan-pertandingan tetapi harus juga didukung oleh kemampuan mengatur psikologi. Dengan kata lain, seorang taekwondoin harus memiliki kondisi fisik yang relatif baik secara umum dan secara khusus sesuai dengan tuntutan sifat dan karakteristik olahraga taekwondo.

Taekwondoin tersebut dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan lebih baik pada saat berlatih maupun pada saat menghadapi pertandingan-pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti baik fisik maupun mental. Faktor kondisi fisik harus benar-

benar mendapatkan perhatian yang serius dalam program latihan. Faktor kondisi fisik itu terdiri dari beberapa komponen yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelentukan dan reaksi. Dimana masing-masing komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

Peneliti tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik terutama pada unsur daya ledak otot tungkai, dan keseimbangan dalam keterampilan *yeop chagi* yang saat ini sangat efektif digunakan dalam menyerang ataupun bertahan dalam bertanding. Selain efektif tehnik *yeop chagi* ini pun sangat mudah dilakukan untuk para taekwondoin yang sedang bertanding baik untuk pemula maupun profesional. Karena gerakan tehnik *yeop chagi* tidak memerlukan gerakan kombinasi yang sulit, seperti tendangan memutar dan juga tidak begitu besar untuk mendapatkan resiko cedera. Sistem pertandingan terbaru yaitu dengan menggunakan PSS (*Protector scoring System*), yaitu *body protector* yang dihubungkan langsung dengan computer melalui koneksi internet. Dalam peraturan pertandingan yang baru ini *yeop chagi* sangat efektif untuk mendapatkan point , tehnik ini sudah banyak digunakan baik oleh atlet nasional maupun atlet internasional. Hal ini menjadi obyek penelitian mengingat didalam aplikasinya dilapangan saat ini *yeop chagi* banyak digunakan dalam meyerang maupun

bertahan. Maka atas dasar hal ini dijadikan bahan penelitian yaitu daya ledak otot tungkai dan keseimbangan menjadi salah satu dasar dalam keterampilan *yeop chagi*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *yeop chagi* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *yeop chagi* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *yeop chagi* ?

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *yeop chagi*. Maka dalam hal ini peneliti membatasi masalah pada daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sebagai variable bebas serta keterampilan *yeop chagi* sebagai variable terikat.

D. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan :

1. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *yeop chagi*.
2. Mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *yeop chagi*.
3. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *yeop chagi*.
4. Memberikan suatu sumbangan pemikiran keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para Pembina atau pelatih cabang olahraga beladiri taekwondo dalam membina para atletnya.

5. Memberikan sumbangan pada para pelatih untuk mengetahui sejauh manakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan *yeop chagi*.
6. Bagi Universitas Negeri Jakarta kegunaan yang diperoleh pemanfaatan ilmu pengetahuan yang ada pada lembaga guna memecahkan masalah.