

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. *Tae Kwon Do* berasal dari 3 kata: *tae* berarti kaki yang berarti menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni, jalan atau sistem artinya cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian bila diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni beladiri untuk mendisiplinkan diri dengan cara menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Sebutan Taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea. Taekwondo menjadi cabang olahraga resmi pada PON ke XI tahun 1985 di Jakarta, pertandingan taekwondo pada olimpiade tahun 1992 di Barcelona, Spanyol yang sifatnya eksibisi dan resminya sendiri pertama kali pada olimpiade di Atlanta, Amerika Serikat tahun 1996.

Taekwondo sekarang ini semakin maju dan populer, ada tiga materi yang dapat dipelajari dalam taekwondo yaitu jurus dalam beladiri taekwondo (*poomsae*), pertarungan dalam beladiri taekwondo (*kyorugi*), dan teknik mematahkan benda keras dengan tendangan maupun pukulan (*kyukpa*).

Untuk saat ini kejuaraan taekwondo yang paling sering diselenggarakan di berbagai daerah, baik kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional adalah kategori *kyorugi* (pertarungan), dan juga *poomsae* (jurus) akan tetapi pada saat ini dalam beberapa *event* kejuaraan taekwondo sudah mulai mengadakan pertandingan kategori *kyukpa* (pemecahan).

Kata *poomsae* berasal dari kombinasi dua kata, yaitu *poom* 'bentuk' dan *sae* 'sikap'.¹ Menurut buku Taekwondo Textbook Vol. I Basic & Taegeuk Poomsae, *poomsae* adalah metode belajar taekwondo dengan gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang (*attack*), dan bertahan (*counter*).² *Poomsae* mulai masuk ke Indonesia dan mulai dipertandingkan di kejuaraan nasional pada tahun 2009 di Magelang, sementara itu untuk *Sea Games*, *poomsae* pertama kali dipertandingkan di Laos tahun 2009. Sedangkan pada tahun 2012 *poomsae* pertama kali dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional XII di Riau, dan pada saat *Kejuaraan Asia World Taekwondo Federation* *poomsae* pertama kali diadakan di Kazakhstan pada tahun 2012. Selanjutnya pada tahun 2018 untuk pertama kalinya kategori *poomsae* dipertandingkan dalam pesta

¹ Kyong Myong Lee, *The Book Of Taekwondo* (Seoul: Jungdam Media, 2007), h. 185.

² Kim Jeong-Rok, *Taekwondo Textbook Vol. I Basic & Taegeuk Poomsae* (Seoul: Seo Lim Publishing Company, 1986), h. 161.

olahraga yang bergengsi yaitu *Asian Games* dimana Indonesia-lah yang berkesempatan untuk menjadi tuan rumah pesta olahraga terbesar se-Asia.

Di Indonesia *poomsae* berkembang dengan cukup baik, dan atlet-atlet *poomsae* pun mulai bermunculan di setiap daerah. Atlet-atlet tersebut memiliki ketertarikan pada *poomsae* karena di dalam kategori *poomsae* ini satu atlet *poomsae* dapat bermain dalam dua kategori sekaligus, dan pada saat ini kategori *poomsae* lebih menantang dari pada kategori *kyorugi* (pertarungan), dengan adanya peraturan baru yang mengharuskan atlet bertanding *freestyle poomsae* pada saat babak semi final membuat para atlet-atlet *poomsae* ini dapat meningkatkan kreatifitas mereka untuk membuat gerakan-gerakan yang cukup rumit dan dipadukan dengan iringan musik. Dengan berlatih *poomsae*, atlet dapat menguasai berbagai teknik dan gerakan sebelum mencoba ke pertandingan yang sesungguhnya, dan dengan adanya pengalaman di *poomsae* akan membantu atlet untuk mengambil keputusan yang baik saat bertarung.³

Didalam kategori *poomsae* yang dipertandingkan dibagi menjadi beberapa nomor pertandingan yaitu *poomsae* individu putra, *poomsae* individu putri, *poomsae* beregu putra, dan *poomsae* beregu putri yang terdiri dari tiga atlet, serta *poomsae* pair (berpasangan). Sebagai satu kesatuan, *poomsae* dibagi menjadi dua unit sesuai dengan klasifikasi *grade poomsae*.

³ *Ibid.*, h. 161.

Salah satunya adalah *poomsae taegeuk* yang digunakan dan dilatihkan untuk pemula, dalam hal ini *poomsae* dibagi menjadi 8 *poomsae*. Sementara *poomsae* bagi para pemegang Dan (*yudanja*) dimulai dari *koryo*, *keumgang*, *taebek*, *pyongwon*, *shipjin*, *jitae*, *chunkwon*, *hansu*, dan *ilyeo*. Saat melakukan *poomse* seseorang harus mempertimbangkan beberapa ide yaitu:

- (a) Teknik - *Poomsae* terdiri dari teknik Taekwondo untuk memblokir, menyerang dan menendang;
- (b) Pengetahuan tentang *poomsae* - Penting untuk mempelajari sebanyak mungkin tentang bentuk dan teknik *poomsae* tersebut;
- (c) Sikap - Untuk berlatih taekwondo untuk waktu yang lama membutuhkan ketekunan dan kesabaran;
- (d) Fokus dan Presisi Mata - Karena *poomsae* adalah "pertarungan simulasi", praktisi harus mencari di mana lawan imajiner mereka berada;
- (e) Postur dan Keseimbangan - Postur dan keseimbangan adalah tentang mengendalikan pusat gravitasi.
- (f) Pengaturan waktu - Pengaturan waktu berkaitan dengan ritme *poomsae*;

- (g) Kekuatan - Tampilan kekuatan didasarkan pada penggunaan ketegangan dan relaksasi dalam gerakan tubuh.
- (h) Pengaturan pernapasan and *Kihop* - pernapasan sangat penting untuk pengembangan keterampilan taekwondo. Seseorang harus menghirup udara selama gerakan persiapan dan buang napas pada pengiriman teknik. *Kihop* atau teriakan, meliputi gagasan bahwa pernafasan adalah saat terkuat dari tindakan. Seharusnya teriakan berasal dari diafragma dan bukan dari hidung atau tenggorokan.

Menjadi atlet *poomsae* tidak hanya diharuskan untuk mengingat arah, pola, sikap, dan teknik yang tepat tetapi juga mereka harus menampilkan gerakan maupun teknik dengan keseimbangan dan kekuatan yang tepat dalam ritme yang konsisten.⁴

Di Universitas Negeri Jakarta *poomsae* mengalami perkembangan yang cukup baik. Pada tahun 2014 untuk pertama kalinya Universitas Negeri Jakarta mengikuti pertandingan di Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi. Pada tahun 2015 *poomsae* Universitas Negeri Jakarta sudah memiliki tim yang kuat di masing-masing nomor *poomsae*-nya untuk bertanding di kejuaraan antar mahasiswa tingkat nasional yang bertempat di Universitas Sebelas Maret, Solo, Jawa Tengah. Pada tahun 2016 *poomsae* Universitas

⁴ Ronald A, *The Poomsae of Taekwondo* (Southwick: 2005), h. 5-6.

Negeri Jakarta membawa dua tim untuk bertanding di kejuaraan antar mahasiswa tingkat nasional yang bertempat di Lombok, NTB. Hingga saat ini *poomsae* Universitas Negeri Jakarta semakin maju dan atlet-atlet *poomsae* yang berada di Universitas Negeri Jakarta pun sudah banyak yang menjadi atlet untuk membela daerah asal mereka masing-masing.

Namun meskipun demikian atlet *poomsae* pada usia senior tetap mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tendangan yang ada di *poomsae* tersebut khususnya pada teknik tendangan *eolgol yeop chagi* (tendangan samping kearah atas). Di dalam teknik tendangan *eolgol yeop chagi* terdapat beberapa komponen fisik, yaitu, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan daya ledak. Tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus untuk meneliti komponen fisik yaitu daya ledak. Daya ledak dalam istilah olahraga adalah *power*. *Power* adalah kemampuan otot dalam satu kali kontraksi maksimal yang sangat cepat, dengan suatu tahanan (beban) tertentu. Dalam istilah umum *power* dikenal sebagai perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Jelas untuk membangun daya ledak seorang atlet harus melakukan latihan beban dan kecepatan, serta latihan perpaduan antara keduanya seperti *plyometrik*. Semakin besar daya ledak yang dimiliki seorang atlet, maka akan semakin baik dan menguntungkan.⁵

⁵ Bambang Ks, *Biomekanika Olahraga* (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2015), h. 39.

Dalam olahraga taekwondo khususnya untuk kategori *poomsae* ini tidak hanya dibutuhkan komponen fisik tetapi juga dibutuhkan komponen psikologis. Komponen psikologis yang dibutuhkan didalam *poomsae* yaitu kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, kecemasan, emosi, berpikir positif, dan komunikasi. Akan tetapi penelitian ini hanya berfokus untuk meneliti komponen psikologi kepercayaan diri. Menurut Cashmore kepercayaan diri (*self confidence*) berasal dari kata latin “*con*” yang artinya untuk dan “*fidere*” yang artinya percaya (*trust*). Jadi *confidence* diartikan sebagai atribut yang dimiliki seseorang yang mempercayai kemampuan dan penilaian mereka sendiri, percaya diri, yakin, dan terkadang berani.⁶ Dengan adanya rasa kepercayaan diri yang ada didalam diri atlet dapat menunjang semua teknik-teknik tendangan yang dikuasai sesulit apapun.

Dengan adanya daya ledak otot tungkai dan kepercayaan diri atlet mampu melakukan teknik-teknik tendangan dengan benar dan atlet mampu melakukan tendangan *eolgol yeop chagi* dengan maksimal. Permasalahan yang ada selama ini yaitu pada tendangan *eolgol yeop chagi* dengan kurang adanya rasa kepercayaan diri pada tendangan saat dalam pertandingan dapat mempengaruhi besar kecilnya nilai *poomsae* yang akan didapati sesuai pertandingan. Tendangan *eolgol yeop chagi* tersebut memiliki tingkat kesulitan yang tinggi karena tendangan yang dilakukan harus menggunakan

⁶ Tirto Apriyanto, *et.al.*, *Psikologi Olahraga: Student Handbook* (Gowa: PT Edukasi Pratama Madani, 2017), h. 120.

daya ledak yang maksimal dan atlet harus tetap menjaga rasa kepercayaan dirinya saat bertanding. Biasanya atlet akan kehilangan rasa kepercayaan diri saat melakukan teknik tendangan *eolgot yeop chagi* sehingga mempengaruhi penilaian saat pertandingan. Penelitian yang akan diteliti nanti mudah-mudahan dapat menjadi bahan acuan untuk para pelatih taekwondo terutama atlet *poomsae* taekwondo di Universitas Negeri Jakarta agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kualitas daya ledak otot pada teknik tendangan *eolgot yeop chagi*.

Saat atlet *poomsae* bertanding, rasa kepercayaan diri sangat mempengaruhi kondisi atlet. Pada saat memasuki arena lapangan tingkat kepercayaan diri bisa menurun karena atmosfer saat pertandingan sangat jauh berbeda saat seperti latihan. Untuk meminimalisir hal tersebut mudah-mudahan penelitian ini dapat membantu atlet agar dapat menjaga rasa kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai sehingga dapat memaksimalkan performa saat bertanding. Meskipun daya ledak otot tungkai atlet tersebut bagus tetapi rasa kepercayaan dirinya berkurang bukan hal yang tidak mungkin performa atlet tersebut tidak akan maksimal.

Berdasarkan pengamatan yang ada dilapangan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Tendangan *Eolgot Yeop Chagi* pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Usia Senior”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Komponen fisik apa saja yang menunjang tendangan *eolgol yeop chagi*?
2. Bagaimanakah kepercayaan diri yang dimiliki atlet poomsae taekwondo usia senior?
3. Bagaimana cara pelatih membangkitkan kepercayaan diri atlet poomsae taekwondo usia senior?
4. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet poomsae taekwondo usia senior?
5. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet poomsae taekwondo usia senior?
6. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet poomsae taekwondo usia senior?

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas maka peneliti membatasi permasalahan yaitu pada hubungan antara kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet *poomsae* taekwondo usia senior.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet *poomsae* taekwondo usia senior?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet *poomsae* taekwondo usia senior?
3. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi* pada atlet *poomsae* taekwondo usia senior?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih dalam menerapkan program latihan yang benar serta teknik-teknik yang benar.

2. Sebagai bahan evaluasi para pelatih dalam mengembangkan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap tendangan *eolgol yeop chagi* dengan metode yang tepat.
3. Sebagai bahan acuan para pelatih agar dapat meningkatkan kualitas teknik tendangan *eolgol yeop chagi* para atlet sehingga bisa menghasilkan nilai yang baik.
4. Meminimalisir potongan-potongan nilai saat melakukan teknik tendangan *eolgol yeop chagi*.
5. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga beladiri tekwondo dalam membina atletnya.
6. Memberikan sumbangan kepada para pelatih untuk mengetahui sejauh manakah hubungan antara kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *eolgol yeop chagi*.
7. Menambah wawasan bagi pembaca tentang hubungan antara kepercayaan diri dan daya ledak otot tungkai dengan atlet *poomsae* taekwondo usia senior.