

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses pembentukan jasmani. Olahraga ada juga berupa permainan yang dikerjakan dengan usaha keras melawan unsur – unsur alam. Orang lain, maupun diri sendiri. Olah adalah proses, pembuatan atau pembentukan, sedangkan Raga adalah jasad atau jasmani atau fisik. Diartikan bahwa Dari rumusan itu terlihat ada 3 ciri utama yang menentukan , yaitu : kegiatan fisik, permainan dan usaha keras.¹

Setiap orang melakukan kegiatan olahraga untuk maencapai tujuan – tujuan yang umumnya ditunjukkan untuk kegiatan rekreasi atau kesehatan tubuhnya, kemudian berikutnya ditunjukkan untuk keperluan pendidikan dan prestasi seperti yang diungkapkan oleh M. Sujoto :

Pertama, orang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua, mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat

¹ Abdulkadir Ateng, asas-asas dam landasan olahraga (Jakarta : karunika, Universitas Terbuka, 1986),h.2

kesegaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk prestasi tertentu.²

Pendidikan dalam bidang olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta banyak mata kuliah cabang olahraga yang diajarkan, baik mata wajib seperti atletik, senam, renang, bola basket, bola voli, bulutangkis, sepak bola, dan pencak silat, sedangkan mata kuliah pilihan yaitu Mata Kuliah Teori dan Praktek Taekwondo merupakan salah satu mata kuliah beladiri pilihan yang diajarkan, Sabeum Nim Fahmy Fachrezzy dengan sabuk hitam DAN IV Kukkiwon yang dimilikinya telah mengajar Mata Kuliah Teori dan Praktek Taekwondo sejak akhir tahun 1989 hingga sekarang.

Dalam Taekwondo ada tiga kategori yang dipertandingkan antara lain *Kyouruki* (latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar dari *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik pertahanan diri).³

² . M. Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Semarang: Dahara Prize, 1995), h.1

³ . Yoyok, Poomse dan kyoruki

Poomse (Rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* disadari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat cara pandang bangsa Korea).⁴

Kyukpa (latihan teknik dengan memakai sasaran / objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting dan lain –lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan)⁵.

Di antara tiga kategori *Kyoruki* merupakan kategori yang sudah lama dan sering dipertandingkan. Kategori yang kedua yaitu kategori *poomse* kini sudah mulai dipertandingkan di pertandingan – pertandingan nasional maupun internasional. Sedangkan kategori pemecahan benda sampai saat ini belum dipertandingkan.

⁴ .Ibid

⁵ .Ibid

Untuk sekedar informasi bahwa ada delapan kelas putra dan delapan kelas putri yang dipertandingkan berdasarkan berat badan Taekwondo yaitu :

PUTRA	KELAS	PUTRI
-54kg	FIN	-47kg
54 kg – 58 kg	FLY	47 kg – 51
58 kg – 62 kg	BANTAM	51 kg - 55 kg
62 kg – 67 kg	FEATHER	55 kg – 59 kg
67 kg – 72 kg	LIGHT	59 kg – 63 kg
72 kg – 78 kg	WELTER	63 kg – 67 kg
78 kg – 84 kg	MIDDLE	67 kg – 72 kg
+ 84 kg	HEAVY	+72 kg

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti dan mempelajari teknik – teknik dasar yang di ajarkan oleh pelatih peneliti tertarik untuk meneliti beberapa faktor yang mendukung *teknik momtong dolyo chagi*. Yaitu seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi*.

Mengapa peneliti ingin meneliti hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keeimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi* dikarenakan daya ledak yang merupakan salah satu unsur kondisi fisik

mempengaruhi teknik tersebut ketika ingin menendang dengan teknik tersebut, semakin tinggi nilai daya ledak otot tungkai maka akan semakin tinggi pula nilai teknik *momtong dolyo chagi*. Dan keseimbangan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting ketika kaki tendang di atas dan kaki tumpuan ke di bawah, maka berdiri dengan satu kaki harus memiliki keseimbangan bagus, dengan itu semakin tinggi nilai keseimbangan maka semakin tinggi pula nilai teknik *momtong dolyo chagi*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?
2. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?
3. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?

C. Pembatas Masalah

Untuk memudahkan pembahasan. Pelaksanaan, penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan teknik *momtong dolyo chagi*.
2. Hubungan keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi*.
3. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kontribusi dalam gerakan, dengan teknik *momtong dolyo chagi*.
4. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan statis.

D. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan hasil teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil teknik *momtong dolyo chagi* pada anggota klub taekwondo Kabupaten Pandeglang ?

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini di harapkan :

1. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para Pembina atau pelatih cabang olahraga taekwondo dalam membina para atletnya.
2. Memberikan sumbangan pada para pelatih untuk mengetahui sejauh manakah hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi*.
3. Memberikan motivasi kepada atlit untuk selalu berlatih