

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Artinya, dengan berlatih Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara bersungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

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 beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menari dengan kaki.

Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan, taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih, taekwondo adalah jurus dalam bela diri itu sendiri (*Taegeuk/Poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam bela diri taekwondo (*Kyorugi*).

Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik beladiriinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Menurut Suharto (2000: 108), komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelenturan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan Power. Kekuatan, merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban dalam menjalankan aktifitas olahraga . Daya tahan , merupakan kemampuan badan atlet untuk melawan faktor kelelahannya sendiri yang terjadi pada saat melakukan latihan dengan durasi yang lama. Kecepatan, merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kelenturan , merupakan efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas . kelenturan ditentukan oleh kemampuan gerak dari sendi sendinya , keuntungan dari latihan kelenturan

mengurangi resiko cidera pada sendi. Power merupakan kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang sangat cepat , power juga merupakan kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Kelincahan, merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di areatertentu . seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan dengan kordinasi yang baik , maka dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik. Koordinasi , merupakan kemampuan seseorang melakukan bermacam- macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Ketangkasan merupakan kecepatan , kepandaian , kecerdasan seseorang dalam bertahan dan menyerang yang kuat dan sulit dikalahkan.

Taekwondo memiliki kategori umur yang dipertandingkan dalam sistem pertandingan, yaitu:

NO	KELAS	USIA
1.	Pra Cadet A	6-9 Tahun
2.	Pra Cadet B	10-11 Tahun
3.	Cadet	12-14 Tahun
4.	Junior	15-17 Tahun
5.	Senior	18-25 Tahun

Tabel 1.1 Kategori usia pertandingan kyorugi
 Sumber: Panduan Peraturan Pertandingan PBTI Tahun 2018

Taekwondo memiliki beberapa jenis pukulan,tendangan dan tangkisan. Tangkisan dalam taekwondo dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian atas

(*eoigol*), tengah (*momtong*), dan bagian bawah (*arae*). Tendangan dalam Taekwondo merupakan tehnik yang paling dominan digunakan dalam beladiri taekwondo. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2002:30),menambahkan keunikan taekwondo yaitu, “Tenik tendangan sangat dominan dalam senibeladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihan dalam teknik tendangan”. Beberapa tendangan taekwondo yaitu tendangan depan (*Up Chagi*), tendangan melingkar kedalam (*Dollyo Chagi*), tendangan mencangkul (*Ap Hurigi*), tendangan samping (*Yoep chagi*), tendangan serong kebelakang,mengait (*Dwi hurigi*), tendangan kebelakang (*Dwi Huryeo Chagi*).

Taekwondo pada era sekarang taekwondo memiliki sistem pertandingan yang sudah berkembang yaitu menggunakan sistem *PSS (The Protection and Scoring System)*. Sistem pertandingan *PSS* mulai di sejak tahun 2010, Sebelum munculnya sistem pertandingan *PSS*, awal mula pertandingan *kyorugi* taekwondo dilakukan dengan sistem manual,lalu berkembang menjadi sistem pertandingan *DSS (Digital Scoring Sistem)* . *PSS* dapat dianggap sebagai langkah yang paling signifikan yang diambil oleh *WTF(World Taekwondo Federation)* untuk menjamin kompetisi yang lebih adil. Cara kerja *PSS* ini akan otomatis mengeluarkan nilai jika sensor yang terletak pada punggung kaki dan telapak kaki mengenai sensor pada *body protector* atau *head guard* lawan. Selain itu, tingkat kekuatan dari setiap tendangan ke *body protector* lawan juga mempengaruhi munculnya angka di layar monitor.

Sistem penilaian elektronik otomatis ini diyakini dapat meminimalkan

kesalahan manusia dan berkontribusi pada peningkatan transparansi dalam sistem penjurian. Nilai satu akan muncul pada layar monitor apabila *sensor foot protector* mengenai *sensor body protector* tepat pada sasaran dengan tekanan sesuai dengan rancangan program yang telah ditentukan oleh PSS (sesuai dengan kelas pertandingan). Sedangkan nilai tiga akan muncul secara otomatis pada layar monitor apabila *sensor foot protector 4* mengenai sensor pelindung kepala (*head guard*) dengan kekuatan yang cukup. Ketika belum menggunakan sistem penjurian PSS, teknik tendangan yang dominan digunakan dalam pertandingan diantaranya adalah *dolyo chagi*, *idan dolyo chagi*, dan *narae chagi*. Dalam perkembangannya teknik-teknik tersebut mulai berkurang penggunaannya. Karena tendangan-tendangan tersebut sulit untuk mengenai sensor pada *body protector* dan tendangan-tendangan tersebut dianggap kurang aman dalam penggunaannya pada saat pertandingan-pertandingan internasional. Apalagi dengan pemberian nilai tinggi pada tendangan ke arah kepala akan semakin mengurangi frekuensi penggunaan teknik tendangan tersebut dalam pertandingan tingkat dunia.

Seiring berkembangnya zaman pastinya para pelatih dan juga atlet ingin memiliki tendangan yang lebih efisien mengikuti perkembangan zaman. Dalam kategori *kyorugi*, *Yoep chagi* dianggap tendangan yang sering digunakan saat pertandingan khususnya saat munculnya sistem pertandingan PSS. Tendangan *yoep chagi* digunakan sebagai tendangan *Checking/blocking*, juga sebagai alat serang untuk mendapatkan point. Tendangan *yoep chagi* mempunyai keunggulan untuk memungkinkan serangan mengenai sasaran kepala dan badan, dan menahan

serangan lawan. Tendangan *yeop chagi* adalah teknik tendangan dengan posisi bertumpu pada satu kaki dan kaki lainnya diangkat minimal setinggi pinggang ke samping kanan atau kiri, posisi badan menjauh dari titik berat badan.

Atlet merupakan individu atau banyak orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif juga selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, tekanan-tekanan dari lawan dan penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya (Yuanita Nasution, 2009).

Dalam mewujudkan olahraga yang berdaya saing dibutuhkan suatu pembibitan, pembinaan, pendidikan, pelatihan serta peningkatan prestasi olahraga yang terus menerus sehingga dapat dicapai prestasi yang diinginkan. Pembinaan harus dilakukan secara terus menerus di berbagai level perkembangan dan pertumbuhan atlet. Program Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan merupakan bagian dari upaya pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam membina atlet atlet berpotensi dan berbakat khususnya dalam pembinaan ini yaitu dalam usia dibawah 15 tahun dengan harapan Atlet dapat terus terjaga *Performance* nya dan kelak dapat menampilkan *Peak Performace* pada saat pertandingan.

Adanya sistem penilaian PSS, pelatih dan atlet berupaya mengembangkan teknikyng secara logika dapat mengarahkan tendangan pada sasaran dengan nilai paling tinggi. Salah satu tendangan yang populer dikembangkan adalah tendangan *yeop chagi*. Meskipun atlet POPB merupakan atlet atlet hasil seleksi yang dalam arti lain mempunya skill yang lebih dari atlet atlet luar lainnya namun tetep banyak hal yang harus diperhatikan dalam teknik teknik tendangan nya .

Tendangan momtong yeop chagi menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan maupun bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik tendangan momtong yeop chagi dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan, juga membuat lawan keluar dari arena pertandingan.

Tendangan dengan teknik yang baik dan benar juga di dasari dengan *strength* dan juga *balance* yang bagus. Hal ini membuktikan bahwa dalam latihan Taekwondo tidak cukup dengan hanya mempelajari tehnik saja , namun juga harus dengan melatih kekuatan dan juga daya tahan tubuh agar kedua nya menjadi seimbang. Salah satu kondisi fisik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri Taekwondo yaitu otot tungkai. Otot tungkai dalam Taekwondo sangat digunakan ketika Atlet melakukan tendangan serang juga pertahanan. Setiap pergerakan tendangan Tekwondo membutuhkan kinerja otot tungkai yang baik. Jadi, setiap Atlet harus memiliki faktor kondisi fisik power otot tungkai yang baik untuk memudahkan Atlet dalam melakukan tendangan.

Untuk memenuhi latihan yang dapat membentuk tehnik tendangan *Yoep chagi* dan juga kondisi fisik kekuatan tungkai Maka dari itu dalam kesempatan kali ini saya akan membahas model-model latihan penguatan tungkai sebagai modal dasar dalam menciptakan tendangan *Yoepchagi* yang baik. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis ingin menyusun penelitian ini dengan judul “Model latihan penguatan tungkai untuk tendangan *Yoep chagi* atlet Taekwondo POPB U 15 Tahun”.

B. Fokus Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka fokus permasalahan pada penelitian ini untuk mengembangkan model latihan penguatan tungkai untuk tendangan *Yoep chagi* atlet POPB DKI Jakarta U-15 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan focus penelitian yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut . Bagaimana model latihan kekuatan tungkai untuk melatih tendangan *yoep chagi* atlet POPB DKI Jakarta U-15 tahun ? .

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan lain dari penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan *strength* tungkai dalam teknik tendangan *yoepchagi*
2. Sebagai sumber pengetahuan atlet dan pelatih dalam pengembangan model latihan tungkai sebagai dasar tendangan *yoepchagi*
3. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik tendangan *momtong yoep chagi*.
4. Sebagai dasar penyusunan program latihan dan training unit.