

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri kompetitif yang cukup banyak dikenal di Indonesia. Hampir di setiap daerah yang ada di Indonesia pasti memiliki klub-klub beladiri yang berasal dari Korea Selatan ini. Karena hal tersebutlah, nama dari bela diri ini menjadi sangat dikenal. Proses pembinaan yang dilakukan sudah mulai dari tingkat daerah masing-masing dengan harapan nantinya akan mampu bersaing untuk dapat masuk di dalam satu tim nasional dan mengharumkan nama Indonesia dikancah internasional. Tercapainya prestasi yang tinggi tersebut tentu saja diperoleh dengan adanya pembinaan yang tepat dari para pengurus cabang atau pun daerah dan juga tentu adanya kerja keras yang dilakukan oleh atlet itu sendiri demi meraih prestasi tertinggi yang ada.

Keberhasilan seorang atlet Taekwondo untuk memperoleh podium tertinggi dalam suatu kejuaraan, tentunya tidak terlepas dari latihan yang sistematis, baik itu dari aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, program latihan, pendidikan dan tentunya faktor pelatih dalam memberikan latihan. Hal-hal yang sudah disebutkan itu tadi, nantinya akan dapat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dari sang atlit, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya

dengan olahraga yang dimana kita tau semua itu akan sangat berhubungan dengan faktor yang sudah disebutkan diawal tadi.

Seperti yang kita semua ketahui, dalam olahraga beladiri Taekwondo kekuatan dari tendangan serta pukulan menjadi hal yang sangat diperhatikan. Kecepatan serta kekuatan dalam setiap gerakan yang dilakukan sangat mempengaruhi hasil yang ada. Oleh karena itu untuk penguasaan teknik dasar saja sangat membutuhkan kemampuan fisik, apalagi ditambah dengan latihan yang intensif dan penguasaan teknik yang sempurna tentunya kemampuan fisik yang mumpuni dan siap menerima segala latihan yang diberikan oleh pelatih.

Ditambah lagi saat ini nomor yang di pertandingan di dalam cabang olahraga Taekwondo untuk PON 2021 di PAPUA tidak hanya untuk nomor tarung (*kyorugi*) saja, melainkan ada juga nomor rangkaian jurus yang menggambarkan keindahan (*Poomsae*).

Dalam nomor pertandingan *poomsae* ini, kekuatan dan juga kecepatan menjadi salah satu faktor pendukung dalam memberikan hasil yang maksimal. Hal tersebut karena dalam melakukan gerakan rangkaian jurus yang ada, seorang atlet harus dapat melakukannya dengan hentakan tenaga yang prima serta keseimbangan yang sempurna sebagai faktor pendukung keberhasilan gerakan.

Maka dari itu tidak dipungkiri lagi bahwa faktor fisik sangat mempengaruhi dalam melakukan program-program latihan serta mempersiapkan kondisi fisik yang agar otot-otot siap menerima berbagai bentuk latihan. Oleh karena itu berbicara fisik adalah harga mati dalam upaya

peningkatan teknik-teknik yang sempurna, dalam beberapa dekade terakhir pendekatan Ilmu pengetahuan sudah dilakukan dalam beberapa cabang olahraga. Dengan hal ini olahraga modern semua cabang olahraga diharuskan mempunyai kondisi fisik yang kuat dan prima.

Penelitian ini dilatar belakangi salah satu nomor yang dipertandingan pada cabang olahraga Taekwondo untuk PON 2021 di PAPUA untuk nomor jurus (*Poomsae*) yang seorang atlet harus dapat melakukannya dengan hentakan tenaga yang prima serta keseimbangan yang sempurna sebagai faktor pendukung keberhasilan gerakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Taekwondo Jawa Barat kategori *Poomsae* pada PON 2021 Papua. Teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi tujuh, yaitu *beep test, power chest medicine ball, vertical jump, whole body reaction type, hurdle jump test, sit and reach test & trunk and neck flexibility test and agility side step test*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, melalui teknik pengumpulan data menggunakan tes kepada atlet atau subjek penelitian untuk mengetahui kondisi fisik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik tim Taekwondo *poomsae* Jawa Barat?

2. Komponen fisik apa saja yang lebih dominan pada tim Taekwondo *poomsae* Jawa barat?
3. Hasil kondisi fisik tim Taekwondo *poomsae* Jawa Barat?

### C. Batasan Masalah

Batasan masalah ini merupakan suatu batasan yang digunakan dalam suatu penelitian dengan maksud dan tujuan agar nantinya proses penelitian yang dilakukan lebih tertuju dan jelas ke arah mana, guna menghindari adanya elemen-elemen yang melenceng atau pun tidak termasuk dalam fokus pada penelitian yang akan di lakukan.

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dibuat tersebut, maka batasan masalah yang ada dalam penelitian ini mengenai Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Kategori *Poomsae* pada PON 2021 Papua.

### D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dibuat tersebut, maka dapat ditarik rumusan masalah yang ada, yang juga berguna sebagai fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya adalah: Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Kategori *Poomsae* pada PON 2021 Papua?

### E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya, dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut:



## 1. Secara Teoritis

### a. Para peneliti

Agar hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi dalam penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian yang sama.

### b. Pembaca

Melalui penelitian ini diharapkan agar pembaca dapat menambah pengetahuan tentang kondisi fisik yang perlu dilatih dalam olahraga beladiri Taekwondo.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi pada pelatih beladiri Taekwondo agar dapat mengoptimalkan hasil Latihan.

