

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 11 Tahun 2022 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Mengacu pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 11 tahun 2022 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta mengangkat

harkat, martabat, kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.

Selanjutnya pada Bab V pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Olahraga sangat erat kaitannya dengan kebugaran, pola hidup sehat dan prestasi, Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan (Kristiyanto, 2012) selain berolahraga membuat badan menjadi sehat, olahraga juga bisa menjadi penunjang prestasi didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern.

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. 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 bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Yoyok,2003:6) . Taekwondo salah satu cabang olahraga bela diri yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga bela diri taekwondo, disamping itu olahraga bela diri taekwondo adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area regional maupun internasional. Dalam bela diri taekwondo yang sering dipertandingkan adalah kategori *poomsae* dan *kyorugi*.

Dalam pencapaian prestasi pada cabang olahraga Taekwondo di perlukan kemampuan fisik yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan atlet Taekwondo. Pada keterampilan setiap atlet Taekwondo tidak lepas dari kualitas kondisi fisik mereka. Ada beberapa kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Dari beberapa kondisi fisik tersebut berhubungan dengan performa atlet yang terdiri atas kualitas teknik tendangan serta pukulan dalam Taekwondo.

Seorang atlet Taekwondo dituntut harus memiliki fleksibilitas tubuh yang sangat bagus terutama pada bagian tungkai. Karena dalam olahraga taekwondo ini di nomor kyorugi atlet harus mampu menjangkau kepala lawan untuk mendapatkan point terbesar, sedangkan pada nomor poomsae atlet harus memperlihatkan kemampuannya untuk memainkan jurus dengan sempurna sertadi bagian tendangan atlet harus menendang atau mengangkat kaki setinggi mungkin agar terlihat indah dan mendapat presentasi point tinggi. Kelenturan juga berfungsi untuk mengurangi resiko cedera dan meningkatkan kerja otot. Selain fleksibilitas, kekuatan juga sangat

penting di butuhkan pada atlet taekwondo.

Pada nomor *kyorugi* atlet harus mampu bertahan dengan menjaga kekuatan tubuhnya agar tidak terjatuh saat pertandingan *body contact* dan saat mendapatkan serangan. Pada atlet *poomsae* pun atlet harus mampu mengeluarkan semua energinya dalam membawakan sebuah jurus dengan indah dan tetap mempertahankan kekuatan tubuh untuk bisa stabil agar tidak terbawa energi yang sangat besar.

Terlihat pada Atlet Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang yang telah di amati masih banyak atlet yang kurang mempunyai fleksibilitas yang seimbang dengan kekuatan, saat pertandingan *kyorugi* sering terjadi beberapa pemain yang kesulitan mendapatkan point kepala karena fleksibilitas yang kurang. Sedangkan pada pertandingan *poomsae* hal sering terjadi ketika atlet mampu mengangkat kakinya setinggi mungkin namun tidak seimbang dengan kekuatannya sehingga tidak mengeluarkan impact tendangan dan di bagian *upper body* pun terlihat kaku karena kurang fleksibilitas.

Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi di dalam menyajikan program dalam latihan.

Hal ini menjadi sebuah masalah yang bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan atlet taekwondo khususnya pada usia junior, karena hal ini menjadi dasar/modal utama dalam pencapaian prestasi di usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan model latihan *flexibility* dan *strength* pada atlet taekwondo dengan menggunakan media alat yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

Salah satunya dengan latihan menggunakan media alat yang dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan yang bertujuan menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi dan efisien tanpa mengurangi inti tujuan dari latihan tersebut. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul Model latihan *flexibility* dan *strength* dengan alat *Wall Bar* dapat berpengaruh banyak pada Atlet *poomsae* Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang di gunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Atas dasar uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut mengenai *flexibility* dan *strength*, bagaimana efektifitas latihan

*flexibility* dan *strength* dengan menggunakan alat *wall bar* dalam program latihan untuk meningkatkan performa pada alet junior puslatcab taekwondo dengan judul “**Model Latihan *Flexibility* Dan *Strength* Dengan Alat *Wall Bar* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang**”. Diharapkan dengan adanya pengembangan bentuk model latihan menggunakan alat ini maka dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan terkait dengan latihan *flexibility* dan *strength* secara efektif dan efisien. Disamping itu diharapkan atlet juga dapat menerapkan model latihan *flexibility* dan *strength* dengan media alat *wall bar* dengan langkah-langkah yang sederhana dan mudah dipahami dalam penerapan bagi atlet.

#### **B. Fokus Penelitian**

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan *Flexibility* Dan *Strength* Dengan Media Alat *Wall Bar* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang.

#### **C. Perumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Model Latihan *Flexibility* dan *Strength* Dengan Menggunakan Alat *Wall Bar* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang?”

#### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pembelajaran ilmu keolahragaan dan kepelatihan pada latihan *Flexibility* dan *Strength*. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan model yang sesuai dengan materi latihan *flexibility* dan *strength* serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model latihan tersebut.
2. Bagi lembaga atau instansi terkait agar berguna dan dimanfaatkan serta dikembangkan sebaik-baiknya.
3. Bagi club dan pelatihan cabang/daerah/nasional Taekwondo, hasil dari penelitian model latihan *flexibility* dan *strength* dengan media alat ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas atlet dan proses latihan yang dilakukan pelatih.
4. Bagi pelatih, penerapan model latihan *flexibility* dan *strength* dalam pembelajaran dapat memfasilitasi seperti media alat dan mempelajari materi bervariasi dengan mudah dan bermakna serta Club dan pelatihan cabang/daerah/nasional mendukung pelatih untuk menciptakan model latihan *flexibility* dan *strength* yang lebih bervariasi serta efisien lagi dan sesuai dengan kebutuhan atlet.