

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga bisa dilakukan pada semua kalangan umur, oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar didalam tubuh. Berolahraga dengan teratur, ternyata sangat berpeluang besar untuk terhindar dari penyakit

Olahraga sangat erat kaitanya 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, bisa juga untuk menjadi ajang sosialisasi.

Para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern.

Di Indonesia sendiri salah satu cabang olahraga yang populer selain sepakbola adalah *taekwondo*. *Taekwondo* merupakan salah satu jenis olahraga fisik beladiri yang berasal dari Korea, karena itu *taekwondo* mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari *taekwondo*, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. *Taekwondo* adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan *Taekwondo* sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Jong-Young , 2009). *Taekwondo* beladiri yang sudah banyak dikenal diberbagai lapisan masyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat dari berbagai status sosial yang berlatih *taekwondo*. Korea adalah negara yang melahirkan beladiri *taekwondo*.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu *taekwondo* tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung. Melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik.

Penguasaan teknik tendangan menjadi sesuatu yang dominan dan merupakan prioritas utama yang di tekankan dalam keseluruhan latihan pada seni bela diri *taekwondo* bila dibandingkan penguasaan teknik memukul sehingga masyarakat mengenal beladiri *taekwondo* sebagai olahraga dengan keindahan gerak dan kecepatan tendangan. Adapun jenis tendangan *taekwondo* seperti; tendangan lurus ke depan (*Ap Chagi*), tendangan samping menggunakan pisau kaki (*Yeop Chagi*), tendangan kebelakang, dengan memutar badan 90 derajat kearah belakang, lalu mengangkat lutut kemudian menyabetkan kaki ke arah lawan (*Dwi Hurigi*), tendangan mencangkul ke arah depan menggunakan tumit dengan mengangkat kaki

setinggi-tingginya seolah-olah seperti gerakan mencangkul dengan sasaran area kepala (*Deol o Chigi*), tendangan kearah samping dengan memutar telapak kaki 45 derajat sehingga pinggang ikut memutar (*Dollyo Chagi*).

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, *taekwondo* akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya. Gerakan *taekwondo* bukan hanya gerakan tubuh yang sederhana namun memiliki tujuan tertentu, seperti serangan atau tangkisan yang mencakup tangan atau gerakan kaki atau sikap yang berhubungan dengan gerak tersebut. Tendangan ini sendiri meliputi: *jireugi* (memukul), *tzireugi* (mendorong), *chigi* (memukul) dan *Chagi* (menendang)(Park, 2010).

Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga taekwondo adalah nomor *kyorugi*. *Kyorugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena pertandingan dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan *taekwondo* menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran, yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan punggung kaki atau istilah korea *baldeung*, tumit bagian dasar *dwichuk*, tumit bagian belakang *dwikumchi*, telapak kaki sebelah dalam “*balbadak*”.

Didalam olahraga *taekwondo* terdapat teknik-teknik tendangan yang beragam. Dari sekian banyak jenis tendangan dalam *taekwondo*, tendangan *Dwi Hurigi* menjadi salah satu teknik yang mendapatkan point tinggi jika tepat

mengenai sasaran, tetapi tendangan ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi juga, bukan hanya asal menendang tapi tendangan ini harus diimbangi dengan akurasi yang baik, keseimbangan yang bagus dan power.

Pertandingan *kyorugi* membutuhkan banyak faktor antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologi. Dari faktor-faktor tersebut salah satu faktor yang harus selalu tetap dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, yaitu faktor kondisi fisik. Karena kondisi fisik ini merupakan dasar dalam melatih dan mengembangkan keterampilan teknik *taekwondo* serta dalam menghadapi pertandingan-pertandingan. Dengan kata lain, seorang *taekwondo* harus memiliki kondisi fisik yang relatif baik secara umum dan secara khusus sesuai dengan tuntutan sifat dan karakteristik olahraga *taekwondo*. *Taekwondo* tersebut dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan lebih baik pada saat berlatih maupun pada saat menghadapi pertandingan-pertandingan. Faktor kondisi fisik itu terdiri dari beberapa komponen yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelentukan dan reaksi. Dimana masing-masing komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

Sejalan dengan perkembangan *taekwondo* Indonesia khususnya di DKI Jakarta, sebagai salah satu daerah yang dikenal sebagai lumbung atlet mahasiswa berprestasi memang memiliki banyak talenta atlet yang potensial yang kerap membawa nama harum Universitas diberbagai kejuaraan. Dukungan tercapainya prestasi yang diraih oleh atlet mahasiswa *taekwondo* DKI Jakarta ini tidak lepas dari pembinaan yang dilakukan oleh Universitas yang ada dibawah naungan

Pengurus Provinsi DKI Jakarta. Universitas Negeri Jakarta merupakan bagian dari salah satu Universitas yang aktif untuk membina atlet-atlet mahasiswa dalam mengikuti berbagai macam kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional.

Taekwondo Universitas Negeri Jakarta Sangat diperhitungkan oleh Universitas-Universitas yang ada di Indonesia, ini terbukti dengan hasil baik berupa beberapa juara umum di kejuaraan yang dicapai oleh para atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. Beberapa kejuaraan yang pernah diraih *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta yaitu, Juara umum 1 kejuaraan nasional antar mahasiswa 2016, Juara umum 1 kejuaraan nasional Ghanesa 2017, Juara umum 1 *The 4th Heroes Internasional Taekwondo Championship* 2018, Dan masih banyak lagi.

Taekwondo Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu Universitas terbaik pada cabang olahraga *taekwondo*, Walaupun *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu Universitas terbaik pada cabang olahraga *taekwondo* banyak atlet yang mempunyai kekurangan keterampilan teknik tendangan, salah satunya ialah *dwi hurigi*, tendangan memutar yang mempunyai arah sasaran kepala ini menjadi salah satu teknik dengan skor tertinggi. Banyak atlet Universitas Negeri Jakarta yang masih belum mampu menguasai tendangan ini. Hal ini terjadi akibat mereka belum menguasai teknik dasar dengan baik, Taekwondo sudah menggunakan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) dalam penggunaannya, Seperti *Protector Scoring Sytem (PSS)* dan *E-Foot Protector*. Dalam penggunaannya alat ini menggunakan sensor power, untuk itu kemampuan teknik tendangan *Dwi Hurigi* yang baik itu sangat penting untuk menunjang prestasi yang tinggi. Meskipun *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta sudah banyak meraih prestasi

namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, terutama pada teknik tendangan *Dwi Hurigi*. Teknik tendangan *Dwi Hurigi* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam serangan dan juga bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik tendangan *Dwi Hurigi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan dan juga bisa membuat lawan KO (*KnockOut*/ tidak bisa melanjutkan pertandingan lagi) karena tendangan *Dwi Hurigi* sulit untuk di *block* (tangkis).

Berdasarkan uraian, maka penelitian ini ingin mengembangkan model latihan tendangan *Dwi Hurigi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Tendangan *Dwi Hurigi* Pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini "Bagaimana Model Latihan Tendangan *Dwi Hurigi* Pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?"

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Manfaat Teoretis

- a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan atau kontribusi pemikiran keilmuan kepada cabang olahraga khususnya olahraga *Taekwondo*.
- b. Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada olahraga *Taekwondo*.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat Bagi Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta:
 - 1) Memberikan informasi kepada *taekwondoin* Universitas Negeri Jakarta terutama dari hasil model latihan tendangan *Dwi Hurigi*.
 - 2) Keterampilan dan kemampuan atlet melakukan teknik tendangan akan semakin meningkat dengan adanya pengembangan model latihan tendangan *Dwi Hurigi*.
 - 3) Membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama tendangan *Dwi Hurigi* karena merupakan tendangan yang penting dan dapat menghasilkan poin tinggi.
 - 4) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih bervariasi.

b. Manfaat Bagi Pelatih atau Sabeum:

- 1) Pengajar atau pelatih dapat memberikan variasi pembelajaran *taekwondo* baik didalam klub *taekwondo*.
- 2) Dapat mengemukakan metode yang tepat dalam melatih tendangan *Dwi Hurigi* sehingga penyampaian materi dan praktek dapat mudah dimengerti oleh para atlet.
- 3) Sebagai dasar penyusunan program latihan dan *training unit*.
- 4) Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik tendangan *Dwi Hurigi*.

