

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan seni bela diri yang berakar dari bela diri tradisional negara gingseng atau Korea yang secara hafiah dapat di artikan sebagai tangan-kaki-seni, atau dapat diartikan juga sebagai seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Dalam taekwondo tidak hanya tentang berlatih fisik dan teknik saja namun terdapat filosofis yang cukup dalam karena menanamkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, saling menghormati, kejujuran, bertanggung jawab, nasionalisme, memiliki jiwa ksatria. *“Taekwondo is a great gift that Korea has given to the world.”* Taekwondo merupakan hadiah besar dari Korea yang diberikan ke seluruh dunia (Amstrong, 2013).

Taekwondo berkembang pesat dan praktisinya telah tersebar luas diseluruh dunia. *“Taekwondo is arguably among the most important martial arts and combat sports worldwide in considering that it is an official Olympic sport practiced by several millions of athletes”*(Pérez-Gutiérrez et al., 2015). Karena pada saat ini diperkirakan ada sekitar delapan puluh juta orang yang berlatih seni bela diri Taekwondo diberbagai belahan dunia. Peningkatan praktisinya juga dipengaruhi karena taekwondo merupakan salah satu cabang olah raga bela diri resmi yang dipertandingkan pada pesta olahraga terbesar dunia, *Olympic Games* sejak tahun 2000. Taekwondo sering diidentikan dengan tendangan karena memang sebagian besar teknik yang dipakai pada pertandingan adalah tendangan. Pertandingan pada

taekwondo dibagi menjadi tiga jenis yaitu; *kyorugi* atau tarung, *poomsae* atau jurus dan *kyukpa* atau pemecahan benda keras.

Taekwondo di Indonesia juga mengalami perkembangan yang cukup pesat dengan menjamurnya klub-klub tempat berlatih taekwondo di seluruh daerah di Indonesia. Selain itu pertandingan taekwondo memiliki peminat yang banyak juga sehingga pertandingan taekwondo yang menjadi wadah untuk menyalurkan hobi, mengevaluasi kemampuan serta penjarangan bagi bakat-bakat terbaik rutin dilaksanakan, baik dari kejuaraan yang bersifat untuk pemula sampai ke prestasi, dari tingkat wilayah sampai dengan level nasional. Kejuaraan yang paling sering diselenggarakan adalah nomor tanding atau *kyorugi* dan nomor jurus atau *poomsae*, namun peminat nomor *fighting* sangatlah banyak dibandingkan dengan nomor lainnya, pada pertandingan tarung ini dimana dua orang atlet bersaing dalam arena pertandingan untuk mendapatkan nilai yang lebih banyak dalam waktu tiga ronde dengan cara melancarkan teknik yang mengenai sasaran yang ada di tubuh lawannya. Pukulan mendapat satu poin jika mengenai sasaran dengan tepat dan tenaga yang cukup, sedangkan tendangan memiliki poin yang lebih banyak apabila mengenai sasaran yaitu dua poin untuk tendangan ke badan, tiga poin untuk tendangan ke kepala, empat poin untuk tendangan memutar kearah badan dan poin lima untuk tendangan kearah kepala. Teknik yang dapat menghasilkan poin adalah teknik ditentukan oleh empat faktor, yaitu; konsentrasi, koordinasi, akurasi dan *impact*. Konsentrasi dibutuhkan pada saat dalam pertandingan termasuk pada saat akan melakukan teknik tendangan, dengan konsentrasi yang baik maka akan terciptanya koordinasi yang baik antar mata yang melihat lawan serta seluruh bagian tubuh agar dapat membantu keluarnya teknik serangan. Setelah teknik dapat

berhasil dikeluarkan maka faktor selanjutnya yang menentukan masuk atau tidaknya point adalah akurasi dan *impact*. Suatu teknik akan mendapatkan poin apabila mengenai bidang sasaran yang sah serta menghasilkan *impact* pada sasaran tubuh lawan.

Terdapat bervariasi tendangan dasar dalam taekwondo contohnya; *dollyo chagi* (tendangan kearah depan dengan menggunakan punggung kaki dari samping), *ap chagi* (tendangan lurus kearah depan) dan *yeop chagi* (tendangan kearah depan dengan mendorong telapak kaki ke arah sasaran). Setiap tendangan memiliki karakteristik dan kompleksitasnya masing-masing yang tentunya harus dikuasai dengan baik teknik dasarnya sehingga menjadi keterampilan untuk para atlet taekwondo. Terdapat beberapa penelitian tentang efektivitas tendangan pada saat pertandingan diantaranya adalah tentang efektivitas tendangan terhadap perolehan nilai pada kejuaraan World Taekwondo Grand-Prix Final di Mexico tahun 2014 menghasilkan “Tendangan *yeop chagi* mempunyai sumbangan dalam memperoleh nilai yang relatif tinggi yaitu 15% dan tendangan *dollyo chagi* menjadi kontributor tertinggi sebanyak 28%” (Mansur, 2015), serta penelitian serupa yang mengambil sampel pada kejuaraan tingkat nasional yaitu UPI Challenge tahun 2016 menghasilkan “tendangan *checking yeop chagi* putra sebanyak 15,96% dan putri 10,28%, *dollyo chagi* putra sebanyak 20,11% dan putri sebanyak 13,74%, *idan dollyo chagi* putra sebanyak 12,50% dan putri sebanyak 7,69%, dan teknik tendangan atlet taekwondo senior putra putri yang paling efektif digunakan adalah *dollyo chagi* (Rachmahani, 2016). Dari kedua penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik yang paling sering digunakan dan memiliki efektivitas terbesar untuk menghasilkan poin pada saat

pertandingan, oleh karenanya sangat penting untuk para atlet menguasai teknik tendangan *dollyo chagi* ini.

Komponen biomotor yang dikembangkan pada olahraga taekwondo antara lain adalah koordinasi, keterampilan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, postur, power dan daya tahan. (Tirtawirya, 2011). Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar yang diajarkan pada anak yang baru saja berlatih taekwondo. Untuk dapat menghasilkan teknik *dollyo chagi* yang baik tentu diperlukan suatu dukungan dari kondisi fisik, unsur yang cukup dominan adalah keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Widiastuti, 2015). Keseimbangan aspek penting karena pada saat melakukan tendangan posisi berdiri bertumpu pada satu kaki sehingga apabila tidak memiliki keseimbangan yang baik akan mudah terjatuh, dan pada pertandingan *kyorugi* apabila seorang atlet terjatuh pada saat menendang maka lawan akan mendapatkan poin yang akan merugikan sang atlet itu sendiri. Koordinasi mata-kaki juga sangat di perlukan karena untuk menyelaraskan antara mata yang melihat sasaran kemudian gerakan kaki sebagai bagian dari tubuh yang mengeksekusi suatu teknik tendangan untuk mengenai sasaran tersebut, serta tangan untuk membantu gerakan agar dapat lebih cepat atau untuk menangkis apabila lawan mengeluarkan serangan balasan.

Selain aspek fisik yang tidak kalah penting diperhatikan adalah aspek psikologis dari seorang atlet, karena apabila atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik sekalipun tidak akan dapat mengeluarkan performa terbaiknya apabila aspek psikologisnya tidak dalam kondisi yang baik pula. Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Ketidakkampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet. Stimulus dari luar atau disebut juga sebagai stimulus eksternal dan stimulus dari dalam disebut juga dengan stimulus internal (Jannah, 2017).

Untuk mempersiapkan atlet *elite* tidaklah mudah karena harus penuh persiapan yang tepat dan memerlukan waktu yang tidak singkat. *Golden Age* atau usia emas merupakan waktu dimana prestasi puncak dapat diraih. *Golden age* berada antara umur 18-24 tahun. Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yang berusia sekitar 4-14 tahun. Prestasi puncak dari berbagai cabang olahraga dicapai sekitar usia 14 – 25 tahun, dan proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak dibutuhkan waktu kurang lebih 6 – 10 tahun (Nurjaya, 2012). Dengan demikian, orientasi pembinaan olahraga harus dimulai sejak usia dini yaitu sejak masih duduk di Sekolah Dasar. Pembinaan olahraga tersebut harus dilakukan dengan memperhatikan karakteristik anak, proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

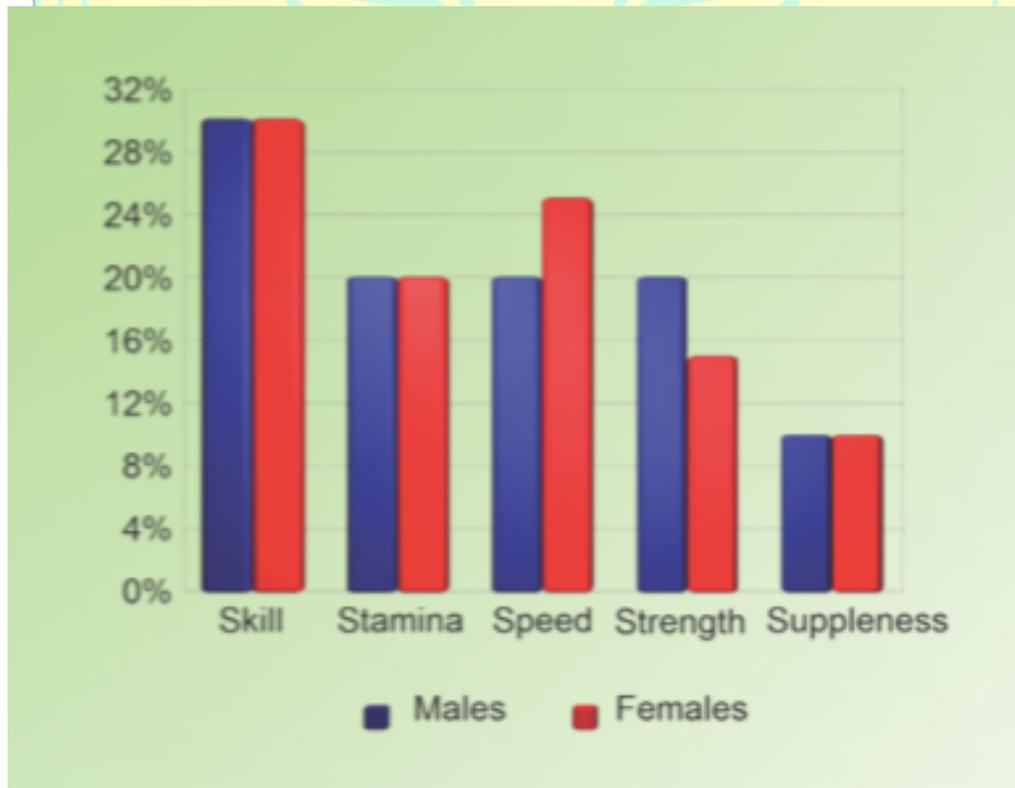
Pembinaan atlet sebaiknya dilakukan sedini mungkin agar mempunyai waktu yang cukup untuk persiapan menuju prestasi yang tertinggi. Pembinaan olahraga sejak dini melalui program yang terstruktur, berkesinambungan dan

melalui konsep yang baik menjadi sebuah keharusan, dimana sejak awal pembinaan olahraga perlu dikelola dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip pembinaan olahraga jangka panjang (Rasyono, 2016) Di Provinsi DKI Jakarta memiliki beberapa pos-pos pembinaan atlet seperti PPOP, PPLM dan Pelatda. Pada tahun 2019 Dispora DKI Jakarta meluncurkan program pembinaan baru yang pertama kali ada di Indonesia yaitu pembinaan anak usia dibawah 15 tahun dan berkelanjutan yang awalnya disebut dengan PPOB (Program Pembinaan Olahraga Berkelanjutan), kemudian namanya diubah menjadi POPB (Program Olahraga Prestasi Berkelanjutan). Dispora berkerja sama dengan FIK UNJ untuk menggunakan LTAD (*Long Term Athlete Development*) yang berbasis *sport science* pada pendekatan program ini, serta untuk proses seleksi atlet, pelatih juga penyediaan tim ahli seperti dokter olahraga, psikolog olahraga, paramedis dan lain-lain.

Membangun pondasi yang kuat pada saat usia muda sangat penting untuk para atlet, pondasi disini adalah gerak dasar, kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar cabang olahraga dengan benar. Banyak atlet senior yang prestasinya stagnan karena latihan diusia dininya tidak mempersiapkan pondasi yang kuat agar dapat menggapai prestasi yang lebih tinggi lagi. Seorang pakar pembinaan olahraga prestasi dari Canada Dr. Istvan Balyi merancang dan menyusun tahapan pembinaan olahraga kedalam tahapan yang jelas dan sistematis untuk pembinaan atlet jangka panjang yang disebut dengan *Long Term Athlete Development* (LTAD). Tahapan tersebut adalah *active start* (usia 0-6 tahun), *fundamental* (perempuan usia 6-8 tahun, laki-laki usia 6-9 tahun), *learn to train* (perempuan usia 8-11 tahun, laki-laki usia 9-12 tahun), *train to train* (perempuan usia 11-15 tahun, laki-laki usia 12-16

tahun), *train to compete* (perempuan usia 15-21 tahun, laki-laki usia 16-23 tahun), *train to win* (perempuan diatas usia 18 tahun dan laki-laki diatas usia 19 tahun) dan *active for life* (semua usia) (Rizal, 2016).

Pada atlet POPB yang berada pada fase *train to train* yang salah satu indikatornya adalah “*Consolidate basic skills and introduce advanced skills and techniques.*” (TaekwondoCanada, 2008) tahap dimana seorang atlet telah baik teknik dasarnya dan mulai diperkenalkan dengan teknik lanjutan yang lebih kompleks sebelum memperisapkan diri untuk belajar menghadapi kompetisi di tahap selanjutnya atau *train to compete*. Pada fase ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti *skill* (keterampilan), *stamina*, *speed* (kecepatan), *strength* (kekuatan) dan *suppleness* (kelenturan).



Gambar 1. 1 proporsi 5's pada fase train to train
Sumber (Taekwondo Canada, 2008)

Jelas tergambar bahwa pada fase *train to train* yang menjadi fokus utama adalah pengembangan skill atau keterampilan. Namun berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, atlet POPB DKI Jakarta masih banyak yang belum menguasai tendangan *dollyo chagi* menjadi keterampilan yang baik karena pada saat melakukan gerakan cenderung tidak stabil, belum melakukan gerakan tangan, kaki, badan secara efektif dan efisien serta seringkali tidak fokus terhadap sasaran sehingga hanya sekedar melakukan saja tidak dengan kesungguhan.

Berkembangnya teknologi olahraga memang sangat penting digunakan khususnya di Indonesia guna meningkatkan prestasi atlet baik lokal maupun nasional. Perkembangan dan kemajuan teknologi olahraga sangat diperlukan demi kemajuan prestasi olahraga (Syakur et al., 2017). Teknologi juga telah menjadi bagian erat dalam dunia olahraga pada saat pertandingan, saat latihan bahkan pada saat pencarian atlet berbakat. Dalam pertandingan penggunaan teknologi seperti sistem pencatatan waktu yang digunakan oleh olahraga terukur sampai dengan sistem penilaian yang menggunakan sensor pada *body protector* dalam olahraga taekwondo. Pada masa persiapan teknologi juga dipakai untuk dapat membantu seorang atlet untuk mencapai performa yang lebih baik serta menggunakan alat-alat tes digital yang lebih akurat dalam mencatat data dan disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga yang berbeda-beda. Pada saat melakukan seleksi penerimaan atlet POPB taekwondo, salah satu komponen yang di tes adalah koordinasi namun menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang hanya menitik beratkan pada tangan saja tidak pada kaki juga yang menjadi komponen utama dalam cabang olahraga taekwondo ini.

Bedasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti pengaruh keseimbangan, konsentrasi, dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta dengan menggunakan alat bantu yaitu *smart speed pro* serta aplikasi kinovea dan *contentration grid*.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
2. Konsentrasi berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
3. Koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
4. Komponen fisik berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
5. Aspek psikologis berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah terjadinya multi tafsir pada penelitian ini dan agar variabel yang diteliti sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka perlu diberikan pembatasan masalah. Sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas akurat, dapat di kontrol dan tanpa

pengaruh dari luar masalah yang akan diteliti. Masalah pada penelitian ini dibatasi khusus pada studi pengaruh keseimbangan, koordinasi mata-kaki, konsentrasi dengan keterampilan tendangan *dollyo chagi*.

Berdasarkan masalah tersebut, maka secara operasional penelitian ini meliputi dua variabel bebas, yaitu: (1) Keseimbangan, (2) Konsentrasi, satu variabel antara yaitu Koordinasi mata-kaki, serta terdapat satu variabel terikat yaitu: keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara keseimbangan terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh antara konsentrasi terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?
4. Apakah terdapat pengaruh antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?
5. Apakah terdapat pengaruh antara konsentrasi dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?

6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara keseimbangan melalui koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara konsentrasi melalui koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan *dollyo chagi* pada atlet POPB DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna secara teoritis untuk menambah keilmuan dan pengetahuan. Serta hasil penelitian ini juga diharapkan pula dapat berguna untuk:

1. Para pelatih sebagai masukan dalam menyusun dan membuat perencanaan program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan fase latihan, utamanya teknik tendangan *dollyo chagi*.
2. Para pelatih untuk menentukan tindakan dan pengambilan keputusan yang tepat terhadap praktisi olahraga yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan tendangan *dollyo chagi*.
3. Bagi Dispora DKI Jakarta sebagai salah satu instrumen tes dalam merekrut atlet POPB yang akan datang sehingga memiliki data yang lebih lengkap.
4. Bagi para praktisi olahraga sebagai bahan evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan taekwondo terutama *dollyo chagi*.
5. Bagi para peneliti-peneliti untuk sebagai bahan diskusi ilmiah sehingga dapat menghasilkan khazanah keilmuan yang lebih mendalam lagi.