

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga di Indonesia sudah menjadi perhatian khusus oleh pemerintah dengan di adakanya DBON (Desain Besar Olahraga Nasional) adalah grand desain olahraga di Indonesia dan merupakan rencana induk yang di dalamnya berisikan kebijakan pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga prestasi, rekreasi dan industri. Wilayah Indonesia begitu beraneka ragam dengan potensi alam yang dapat mendukung masyarakat pada keterampilan gerak yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Seperti yang disampaikan oleh Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainudin Amali dalam kegiatan sosialisasi Perpres No. 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menyatakan bahwa masyarakat yang berada di wilayah Indonesia memiliki potensi atlet yang luar biasa dan berharap tiap-tiap provinsi dapat melakukan pembinaan atlet yang bermain di cabang olahraga berpotensi medali yang dipertandingkan dalam ajang olahraga dunia. Sudah ditetapkan dalam pasal 1 mengenai peraturan Presiden tentang Desain Besar Olahraga Nasional, olahraga prestasi ialah pembinaan olahraga dan mengembangkan berbagai jenis olahraga secara berjenjang, berkomitmen, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan

ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Cabang olahraga Taekwondo termasuk kedalam salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi perhatian khusus dari Desain Besar Olahraga Nasional itu sendiri.

Berkaitan dengan penjelasan diatas taekwondo sendiri merupakan cabang olahraga yang sudah menerapkan sport science didalamnya. Sport science itu sendiri merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi para pelatih. Kemudian ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga adalah studi dan penggunaan teknologi presisi modern dalam olahraga (Arif Kustoro, 2018). Sport science atau ilmu pengetahuan dan teknologi didunia olahraga semakin lama semakin berkembang. Setiap negara berlomba-lomba memajukan prestasi di bidang olahraganya masing-masing. Banyak ilmu dan tenaga profesional yang bermunculan, akibatnya makin banyak pula persaingan (Andang Rohendi, 2020). Tetapi masih banyak pula persaingan yang tidak diimbangi dengan kualitas tenaga sumber daya manusia itu sendiri. Hal ini akan merugikan banyak pihak terutama atlet. Menciptakan atlet elit dan handal serta dapat meraih medali tidak semudah membalikan telapak tangan. Atlet layaknya tanaman yang dari bibit sudah mulai dipilih, ditanam, dirawat serta dipupuk sedemikian rupa sehingga menjadi kualitas unggulan.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang mempunyai beberapa komponen biomotorik yang sangat diperlukan dalam menunjang gerakan dan teknik

dalam berlatih taekwondo. Olahraga taekwondo selama ini yang sering dipertandingkan adalah pertarungan (kyorugi), dan seperti kita ketahui, didalam pertandingan seorang atlet memerlukan beberapa komponen penunjang beberapa diantaranya adalah kekuatan otot, kecepatan, power, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan, serta keterampilan gerak (teknik dan taktik). Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo, berikut adalah urutan komponen cabang olahraga Taekwondo yang paling dominan ditinjau dari sisi kyorugi atau pertandingan : strength, speed, acceleration, reaction, power, endurance, coordination, dan flexibility.

Dalam penelitian ini, fokus peneliti komponen biomotorik dominan taekwondo adalah koordinasi, Menurut Sajoto (1995: 17) koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa Gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya. Koordinasi merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan taekwondo. Pertandingan taekwondo dipengaruhi oleh koordinasi, jika memiliki koordinasi yang kurang baik atlet taekwondo akan mengalami kesulitan dalam melakukan step koordinasi, terutama dalam mendekati, menjauhi, menghindari, dan mengecoh serangan lawan. Latihan koordinasi dalam olahraga taekwondo banyak macamnya, antara lain: Running ABC, ladder, dan lain-lain, oleh sebab itu peneliti mengambil judul tersebut dikarenakan kordinasi dari atlet taekwondo UNJ terbilang kurang.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu kampus yang berbasis teknologi yang mana disetiap kegiatan didalamnya tidak lepas dari peran teknologi itu sendiri. Cabang olahraga Taekwondo di kampus Universitas Negeri Jakarta yang berdiri pada 9 Oktober 1984 dan saat ini sudah berusia 39 tahun, taekwondo Universitas Negeri Jakarta beranggotakan atlet-atlet dari berbagai daerah dan ber usia 17-24 tahun baik putra dan putri yang memang dibina dan dipersiapkan untuk diarahkan menuju jenjang pembibitan prestasi dan kebugaran. Sejalan dengan Universitas Negeri Jakarta yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap kegiatan yang ada didalam taekwondo Universitas Negeri Jakarta juga menerapkan sport science untuk menunjang prestasi atlet yang tergabung didalamnya. Adapun kegiatan taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang berbasis sport science seperti pengambilan data tes awal atlet yang sudah menggunakan alat dan metode yang sudah teruji, penyusunan program latihan, recovery atlet dan masih banyak lagi. Hal itu yang membuat pembinaan di taekwondo Universitas Negeri Jakarta selangkah lebih maju dibandingkan dengan pembinaan taekwondo dikampus-kampus lain. Terbukti taekwondo Universitas Negeri Jakarta sampai saat ini masih menjadi kampus terbaik dalam bidang prestasi, terlihat dari banyaknya kejuaraan tingkat regional, nasional maupun internasional yang berhasil di juarai oleh taekwondo Universitas Negeri Jakarta seperti Kejurnas mahasiswa Lombok 2016, Kejurna Mahasiswa UNS 2017, Kejuaraan Internasional Thailand Open 2018, Kejuaraan Internasional Korea 2019, Kejurnas Mahasiswa Dies Natalis UNJ 2022, dan masih banyak lagi.

Step koordinasi merupakan teknik yang penting dalam salah satu teknik yang menunjang cabang olahraga khususnya taekwondo. Karena step koordinasi merupakan pondasi awal untuk setiap atlet taekwondo sebelum belajar menendang, di Indonesia sendiri banyak yang menyepelekan step koordinasi karena terbilang tehknik yang cukup mudah dan dalam pelaksanaannya terkesan membosankan sehingga banyak atlet dan pelatih yang lebih mementingkan teknik tendangan. Maka dari itu peneliti ingin membuat penelitian untuk meningkatkan model step koordinasi dengan metode latihan yang efektif untuk diberikan pada atlet KOP taekwondo Universitas Negeri Jakarta seperti model Latihan step koordinasi menggunakan alat ladder, karena alat tersebut berfungsi untuk meningkatkan koordinasi.

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

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Step Koordinasi Dengan Media Alat ladder 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 Step Koordinasi Pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?”

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- 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/atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta terutama dari hasil model latihan step koordinasi.
- 2) Keterampilan dan kemampuan siswa melakukan teknik step koordinasi akan semakin meningkat dengan adanya pengembangan model latihan step koordinasi.
- 3) Membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama step koordinasi karna merupakan dasar untuk menyerang mendapatkan poin dan menghindari serangan lawan saat bertanding.
- 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 step koordinasi 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 step koordinasi.

