BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam kehidupan masyarakat tentunya sangat berperan penting sekali, Nampak terlihat dalam kurun beberapa tahun ini, terutama untuk cabang olahraga *Taekwondo* di Indonesia, olahraga beladiri *taekwondo* telah dikenal dan menjadi milik semua lapisan masyarakat. Fenomena ini terlihat dari banyaknya masyarakat dari berbagai tingkat stratifikasi sosial yang berlatih *taekwondo*. Pembinaan dan pengembangan dalam satu cabang olahraga merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga, namun untuk mencapai hal tersebut perlu suatu perencanaan yang matang melalui sistem pembinaan yang terpadu,sistematis dan berkesinambungan.

Untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia bisa melalui olahraga, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana Pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat pasal 25 ayat 4 Undang-undang Nomor 3, (2005) mengenai sistem Keolahragaan Nasional bahwa: " Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Ada banyak cabang olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan prestasi jika dijalani dengan serius dan terprogram. Olahraga akan menjaga tubuh tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa Haryanto & Welis, (2019). Banyak jenis olahraga dan salah satunya adalah *Taekwondo*. *Taekwondo* adalah jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea, dan *taekwondo* juga merupakan seni beladiri

yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep *taekwondo* adalah gabungan dari kekuatan dan kemampuan Chamari, (2015). Dan *taekwondo* memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu "kyorugi" yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga "poomsae" dimana atlet hanya menampilkan jurus-jurus *taekwondo* dengan teknik dan cara yang benar.

Pembinaan *Taekwondo* kabupaten Bekasi yang memiliki sekitar 114 dojang/klub yang secara aktif melakukan pembinaan dan latihan didojang masing-masing sudah menghasilkan atlet- atlet yang mempunyai potensi yang cukup baik, dalam hal ini Nampak terlihat ketika adanya pertandingan yang diselenggarakan oleh daerah. . Hal ini menjadikan regenerasi atlet terus berjalan. Dimana setiap pertandingan daerah maupun nasional, tim *taekwondo* kabupaten bekasi selalu menurunkan atlet binaannya yang merupakan putra-putri daerah.

PORDA JABAR XI 2010, kabupaten bekasi pada cabang olahraga *taekwondo* memperoleh 4 medali emas. Suatu prestasi yang membanggakan dikarenakan *taekwondo* kabupaten bekasi melakukan pembinaan atlet terfokus pada putra daerah. Namun kualitas pembinaan yang dilakukan selama ini masih belum begitu maksimal, dapat dikatakan juga masih tertinggal jika dibandingkan dengan daerah lainnya. Dimana terjadi penurunan prestasi dalam dua kali PORDA JABAR yang diselenggarakan. Pada PORDA JABAR XII 2014, *taekwondo* memperoleh 3 medali emas dan PORDA JABAR XIII 2018 memperoleh 2 medali emas.

Penurunan presatasi ini selain dari program latihan yang tidak sistematis, juga karena pemusatan pembinaan atlet *taekwondo* tidak dilakukan dalam satu tempat, hal ini mengakibatkan tidak adanya kerjasama tim yang solid.

Taekwondo adalah seni beladiri dari Korea yang asal mulanya seni beladiri *primitive* yang bernama *taek-kyon*; untuk berperang dan hasilnya mereka selalu sukses dalam setiap pertempuran. Waktu itu *taek-kyon* masih menggunakan kaki saja. Setelah kemerdekaan Korea pada tahun 1945, kemudian orang Korea melakukan penelitian mengenai seni beladiri dan selanjutnya tersusunlah teknik-teknik *taekwondo* seperti yang digunakan selama ini.

Taekwondo menurut *terminology* dalam bahasa Korea berasal dari *tae*= kaki, *kwon*= tangan, dan *do*=seni, dengan demikian *taekwondo* adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil Teknik termasuk meninju, tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki. *Taekwondo* adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis.

Seperti halnya olahraga beladiri pada umumnya maka *taekwondo* pun memiliki kemiripan konsep dalam penerapan teknik dan kedua unsur tersebut. Meskipun *taekwondo* merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki, tetapi *taekwondo* lebih dikenal dengan tendangannya yang beraneka ragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya.

Masing-masing tendangan dalam *taekwondo* memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda, oleh karena itu setiap pelatih *taekwondo* (*sabeum*) harus menjelaskan kepada siswanya (*jeja*) selama latihan. Sebagai cabang olahraga *full body contact* (penuh dengan kontak tubuh), *taekwondo* mengajarkan pukulan dan tendangan sebagai upaya mengatasi serangan dari pihak lain. Pukulan dan tendangan sebagai suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh para *taekwondoin* dengan baik.

Di dunia Internasional terdapat dua organisasi *taekwondo* yaitu *International Taekwondo Federation* (ITF) yang berpusat di Kanada dan *World Taekwondo*

Federation (WTF) yang berpusat di Kukkiwon Korea Selatan, sedangkan Pengurus Besar *Taekwondo* Indonesia berafiliasi ke World *Taekwondo* Federation (WTF), Alasannya karena WTF merupakan satu-satunya organisasi *taekwondo* yang menjadi anggota *International Olympic Committee* (IOC). Adapun *Competition Rules* (Peraturan Pertandingan) bertujuan untuk mengatur semua tingkat pertandingan yang diselenggarakan oleh WTF, Regional Unions (contoh: Asia atau Asia Tenggara), dan anggota Nasional Associations (negara) agar berjalan dengan tertib, adil, lancar, sesuai dengan peraturan yang standar (World *Taekwondo* Federation,2009:1). Peraturan Pertandingan ini harus diterapkan pada semua pertandingan yang diselenggarakan oleh WTF, Regional Unions, dan negara anggota National Associations. Bila ada negara anggota National Associations yang ingin melakukan penyesuaian terhadap sebagian Peraturan Pertandingan ini, maka harus terlebih dahulu memperoleh persetujuan dari WTF. Hal-hal yang boleh diusulkan untuk dirubah : (1) Kelas/ berat badan, (2) Jumlah wasit, (3)Posisi Inspection Desk, Recorder, Medis, dan lain-lain, (4) Durasi Pertandingan. Hal-hal yang dilarang untuk dirubah: (1) Poin yang sah, (2) Peringatan dan Pemotongan nilai, (3) Competition Area.

Sebelum memasuki *Contest Area*, *taekwondoin* harus memakai *trunk/ body protector* (pelindung badan), *head protector* (pelindung kepala), *groin guard* (pelindung kemaluan), *forearm guard* (pelindung lenngan), *shin guards* (pelindung tulang kering), *gloves* (sarung tangan), dan *mouthpiece* (pelindung mulut). Pelindung kemaluan, lengan, dan tulang kering harus dikenakan di dalam dobok. *Taekwondoin* harus membawa seluruh perlengkapan pelindung masing-masing untuk keperluan sendiri. Pemakaian benda apapun di atas kepala selain dari pelindung kepala, tidak diperbolehkan, kecuali jilbab yang harus dikenakan didalam *head protector* dan tidak berpotensi membahayakan atau mengganggu lawan.

Turnamen *Taekwondo* adalah sebuah pertandingan yang didalamya terdapat kontak fisik langsung dan keras, namun dalam batas peraturan. Untuk mengurangi resiko ketidakseimbangan dan demi keselamatan atlet, maka dibuat sistem pembagian kelas. Kelas putra dan puteri dipisahkan, aturan prinsipnya adalah putra bertanding melawan putra, dan puteri bertanding dengan puteri. Pembagian kelas untuk *Olympic Games* ditentukan melalui konsultasi dengan *International Olympic Committee* (IOC). Durasi Pertandingan berlangsung Tiga (3) ronde x tiga (3) menit, dengan waktu istirahat antar ronde selama satu (1) menit. Bila terjadi seri setelah tiga (3) ronde, maka setelah diberikan waktu istirahat selama satu (1) menit, dilanjutkan dengan ronde ke-4 (*Sudden Death Overtime Round*) selama dua (2) menit. Seorang *taekwondoin* dituntut untuk mendapatkan nilai lebih banyak dari lawannya agar dapat memenangkan pertandingan.

Teknik serangan yang tidak mengenai daerah yang mendapat nilai tetapi masih dalam daerah yang boleh diserang dan menyebabkan lawan terjatuh, maka serangan tersebut mendapat nilai.Perlu diingat bahwa pada saat pertandingan, *taekwondo* termasuk kedalam klasifikasi keterampilan terbuka dimana sasarannya kadang-kadang berpindah dan kadang-kadang terhalangi baik oleh tangan maupun kaki, sehingga ketika salah satu *taekwondoin* melakukan serangan maka akan cenderung terjadi benturan antara kaki dengan tangan atau tulang kering dengan tulang kering, dan bila serangannya dilakukan dengan tenaga yang keras dapat mengakibatkan cedera besar

Dalam melakukan serangan dengan tendangan, sangat dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, karena dalam gerakan menendang akan melibatkan sebagian otot pinggul, tungkai yang baik, disamping membutuhkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan koordinasi. Dalam melakukan tendangan yang cepat dan tepat, dipengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai *taekwondoin*, terutama otot-otot tungkainya, dimana otot tungkai yang dapat

mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Bompa, 2014). Dapat diartikan bahwa otot tungkai *taekwondoin* tersebut memiliki daya ledak otot tungkai dalam tendangannya.

Dilihat dari jangkauan, menyerang dengan tendangan lebih efektif bila dibandingkan menyerang dengan pukulan. Adapun tendangan *taekwondo* banyak sekali jenisnya seperti tendangan lurus kedepan kearah kepala (*eolgol ap chagi*), tendangan lurus ke depan ke arah perut (*momtong ap chagi*), tendangan arah belakang, putar badan kaki dilipat lalu disentak kearah belakang dengan snep (*dwi chagi*), tendangan melingkar kearah ulu hati/ perut dengan menggunakan punggung kaki (*momtong dollyo chagi*).

Tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik tendangan yang diajarkan dalam olahraga beladiri *taekwondo*. Adapun definisi tendangan *dollyo chagi* menurut Untung M. Slamet adalah tendangan melingkar kearah ulu hati/perut atau kepala, kaki angkat lurus didepan dan lipat putar badan lurus dengan paha lalu sentak kedalam dengan *snepping* (tarik tungkai setelah mengenai sasaran).

Pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus yaitu kontraksi otot yang sangat kuat dan merupakan respon pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Dengan penerapan metode ini terjadi sinergi antara peningkatan power (daya ledak) otot dan kecepatan menghasilkan tendangan *momtong dollyo chagi* yang sekuat-kuatnya serta dapat dikembalikan secepat-cepatnya ke posisi untuk melakukan serangan selanjutnya.

Kesuksesan seorang atlet tidak terlepas dari seorang pelatihnya. Untuk membentuk seorang atlet yang handal diperlukan pembinaan di usia dini, dengan semakin banyaknya dojang/tempat latihan, unit latihan, karena disanalah awal mereka dilahirkan dan dibentuk.

Para *taekwondoin* di Pelatcab kab. Bekasi sudah memiliki teknik dasar tendangan yang cukup baik. Tetapi teknik yang baik saja tidak cukup, apabila tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang prima. Hal ini terlihat pada saat pertandingan *taekwondo* se-Jawa Barat. Secara tekhnik, para *taekwondo*in sudah memiliki tekhnik cukup lengkap, tetapi terlihat pada saat partai-partai terakhir para *taekwondoin* ini mengalami penurunan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti yang juga sebagai pelatih *taekwondo* berupaya untuk membuat dan merancang latihan terhadap daya ledak tendangan. Untuk peningkatan kemampuan fisik *taekwondo*in dapat dilakukan dengan menggunakan latihan *pliometrik*. Menurut (Barnes, 2013) *pliometrik* adalah suatu bentuk latihan *eksplosive* secara alami yang bertujuan untuk merangsang sistem syaraf tubuh sehingga penampilan menjadi lebih efektif. Pemberian latihan yang dilakukan yakni latihan *pliometrik* diantaranya adalah standing jumps, *box driils* dan depth jumps. Ketiga latihan ini pada prinsipnya meningkatkan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*.

Disamping latihan, faktor lain yang mempengaruhi tendangan adalah kecepatan juga ikut dalam mempengaruhi dalam upaya pencapaian tendangan yang optimal. Harsono menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. (Harsono, 2013) Sebab kecepatan atlet yang baik sangat berpengaruh pada tendangan yang dikeluarkan oleh atlet yang bersangkutan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas peneliti tertarik dengan suatu latihan, yaitu (1) latihan daya ledak yang berisikan latihan *pliometrik* standing jumps,*box driill*, *dept jumps* dan (2) kecepatan, yang dapat dibedakan atas (a) kecepatan tinggi, dan (b) kecepatan rendah terhadap daya ledak tendangan *momtong*

dollyo chagi pada atlet *Taekwondo Kyorugi* Putera Kabupaten Bekasi. Karena dengan memiliki daya ledak yang baik akan mendukung keterampilan teknik dan fisik yang baik dalam suatu pertandingan *taekwondo*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah, yaitu : 1) apakah daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* kyurogi putera kabupaten bekasi dapat ditingkatkan?2) Bila dapat bagaimanakah cara untuk meningkatkannya? 3) Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkkan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* kyurogi putera kabupaten bekasi ? 4) Apakah latihan *pliometrik* standing jumps cukup efektif dalam meningkatkan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*? 5) Apakah latihan *pliometrik box driils* cukup efektif dalam meningkatkan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*? 6) Apakah latihan *pliometrik dept jumps* cukup efektif dalam meningkatkan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*? 7)Dari ketiga pendekatan latihan *pliometrik* diatas mana yang lebih efektif dalam upaya peningkatan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*? 8) Sejauh manakah kecepatan akan mempengaruhi peningkatan daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*? 9) Terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* dengan menggunakan metode latihan *pliometrik* standing jumps, *box driils*, dan *dept jump*? 10) Apakah terjadi interaksi antara metode latihan *pliometrik* dan kecepatan terhadap daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang telah diuraikan pada identifikasi masalah tersebut diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada "Pengaruh metode latihan *pliometrik* dan kecepatan terhadap daya ledak tendangan *Momtong dollyo chagi* (Studi eksperimen atlet *taekwondo kyurogi* putera kabupaten Bekasi)", dengan demikian variabel bebas manipulatif (*independent variable*) dalam penelitian ini yaitu 1) metode latihan *pliometrik* standing jumps dan 2) metode latihan *pliometrik box driils*, 3)metode latihan *pliometrik dept jumps*. Untuk variabel bebas atribut dalam penelitian ini adalah kecepatan, yang terbagi atas 2 bagian yaitu 1) kecepatan tinggi dan 2) kecepatan rendah. Daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* sebagai variabel terikat (*dependent variabel*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan antara metode *Pliometrik* Standing jumps (A_1) dengan metode *Pliometrik Box driils* (A_2) terhadap daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
2. Apakah terdapat perbedaan antara metode *Pliometrik* Standing jumps (A_1) dengan metode *pliometrik dept jumps* (A_3) terhadap daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode *Pliometrik Box driils* (A_2) dengan metode *pliometrik dept jumps* (A_3) terhadap daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?

4. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan *Pliometrik* (A) dan kecepatan (B) terhadap daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
5. Apakah terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode *Pliometrik* Standing jumps dengan kecepatan tinggi (A_1B_1) dengan metode latihan *Pliometrik Box driils* dengan kecepatan tinggi (A_2B_1) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
6. Apakah terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode latihan *Pliometrik* Standing jumps dengan kecepatan tinggi (A_1B_1) dengan metode latihan *Pliometrik dept jumps* dengan kecepatan tinggi (A_3B_1) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
7. Apakah terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode *Pliometrik box driils* dengan kecepatan tinggi (A_2B_1) dengan metode latihan *Pliometrik dept jumps* dengan kecepatan tinggi (A_3B_1) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
8. Apakah terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode latihan *Pliometrik* Standing jumps dengan kecepatan rendah (A_1B_2) dengan metode latihan *Pliometrik box driils* dengan kecepatan rendah (A_2B_2) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
9. Apakah tidak terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode latihan *Pliometrik* Standing jumps dengan kecepatan rendah (A_1B_2) dengan metode latihan *Pliometrik dept jumps* dengan kecepatan rendah (A_3B_2) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?
10. Apakah terdapat perbedaan hasil daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* antara metode latihan *Pliometrik box driils* dengan kecepatan rendah (A_2B_2)

dengan metode latihan *Pliometrik dept jumps* dengan kecepatan rendah (A_3B_2) pada atlet *Taekwondo kyorugi* putera kabupaten Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan guna mencapai prestasi *taekwondo*. Disamping itu penelitian ini mencoba menemukan pilihan bagi pelatih untuk menerapkan latihan yang tepat untuk para *taekwondoin* dalam peningkatan daya ledak tendangan.

Hasil penelitian ini, dapat berguna bagi :

1. Para pelatih, dalam memilih dan mengaplikasikan latihan yang tepat untuk pencapaian daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi* pada para *taekwondoin*.
2. Sebagai bahan pertimbangan kepada pelatih dalam menyusun suatu program latihan yang diterapkan kepada para *taekwondoin* guna meningkatkan prestasi.
3. Para Pembina dan pemerhati olahraga, sebagai bahan pertimbangan dalam merencanakan pembinaan *Taekwondo* di Indonesia khususnya Jawa Barat.
4. Bagi para ilmuwan khususnya kalangan akademis, penelitian ini sebagai bahan referensi dan wawasan khasanah keilmuan.