

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat kualitas teknik atlet - atlet taekwondo universitas negeri Jakarta di lapangan menunjukkan bahwa tim taekwondo universitas negeri Jakarta mempunyai masalah terhadap teknik tendangan berputar khususnya teknik tendangan *dolke chagi* , dimana saat kejuaraan pelatih mengarahkan atlet untuk melakukan taktik tendangan berputar saat ketertinggalan poin atlet sering kali melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tendangan *dolke chagi* seperti terjatuh setelah berputar karena kehilangan kontrol keseimbangan, tendangan yang tidak tepat sasaran, saat menendang tidak searah dan segaris lurus, lalu pergantian kaki saat akan menendang masih lambat. Kemampuan yang baik dalam teknik tendangan *dolke chagi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan, mengejar ketertinggalan poin dan juga bisa membuat lawan *KO (KnockOut/* tidak bisa melanjutkan pertandingan lagi) karena tendangan *dolke chagi* sering kali megecoh lawan saat pertandingan, keterampilan tendangan atlet pada teknik *dolke chagi* membutuhkan teknik dasar yang baik dan sesuai dengan biomekanika gerak yang tepat.

Didalam olahraga taekwondo terdapat teknik – teknik tendangan yang beragam. Dari sekian banyak jenis tendangan dalam taekwondo, tendangan *dolke chagi* menjadi salah satu teknik yang menarik dan mendapatkan poin tinggi jika tepat mengenai sasaran, tendangan *dolke chagi* saat ini menjadi tendangan yang sering dipakai terutama disaat point sedang tertinggal tendangan ini menjadi salah satu teknik yang efektif dikeluarkan oleh atlet untuk mengejar ketertinggalan saat pertandingan, lalu tendangan *dolke chagi* juga dapat mengecoh lawan tetapi tendangan ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi juga, bukan hanya asal menendang tapi tendangan ini harus diimbangi dengan akurasi yang baik dan keseimbangan yang bagus.

Tendangan *dolke chagi* dapat dilakukan dengan baik jika atlet menguasai teknik yang baik dan benar, untuk memperoleh kualitas teknik tendangan *dolke chagi* maka seorang atlet harus diberikan peningkatan variasi latihan untuk mempercepat peningkatan teknik tendangan *dolke chagi*. Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan dan hasil diskusi peneliti dengan ahli maupun pelatih ternyata variasi dalam latihan teknik tendangan *dolke chagi* masih terbatas, hal ini salah satunya terlihat pada atlet – atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta, para atlet rata – rata melakukan tendangan *dolke chagi* masih sering hilang kontrol keseimbangan saat berputar dan belum tepat dalam hal timing maupun sasaran tendangan sehingga akan membuat lawan dengan mudah untuk melakukan serangan balasan. Oleh karena itu seorang atlet seharusnya pada saat melakukan tendangan *dolke chagi* seharusnya sudah baik dalam perputaran dan timing sehingga atlet dapat dengan baik

mengeluarkan tendangan *dolke chagi* dan mendapat point tinggi pada tendangan ini.

Berdasarkan permasalahan yang di kemukakan diatas maka hal ini memberikan ide dasar bagi peneliti untuk menciptakan dan mengembangkan suatu model latihan teknik tendangan *dolke chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik tendangan *dolke chagi*, seperti metode latihan tanpa alat maupun menggunakan alat seperti *kicking pad*, resistance band, marker atau cone, tongkat dan *body protector* karena alat tersebut berfungsi untuk meningkatkan teknik tendangan *dolke chagi*. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengembangkan model latihan teknik tendangan *dolke chagi* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan **Model Latihan Teknik Tendangan Dolke Chagi 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 *Dolke Chagi* 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 tendangan *Dolke chagi*.
 - 2) Keterampilan dan kemampuan atlet melakukan teknik tendangan *Dolke chagi* akan semakin meningkat dengan adanya pengembangan model latihan tendangan *Dolke chagi*.
 - 3) Membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama tendangan *Dolke chagi* karena merupakan tendangan yang penting dan dapat menghasilkan point tinggi.
 - 4) Menciptakan suasana latihan 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 *Dolke chagi* 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 tendangan *Dolke chagi*.

