

# 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 di dalam tubuh. Berolahraga dengan teratur, ternyata sangat berpeluang besar untuk terhindar dari penyakit. Olahraga sangat erat kaitannya 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 dimasukkan 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.

Olahraga yang sekarang banyak sekali digandrungi oleh kalangan usia dini maupun remaja selain olahraga sepak bola dan bulu tangkis adalah Setiap Gerakan *Taekwondo* menggunakan seluruh otot tubuh dan termasuk olahraga aerobik tinggi.

Manfaat lainnya, yaitu meningkatkan kecepatan refleks dan fleksibilitas tubuh,

serta membantu meningkatkan kecepatan metabolisme. Jadi, bisa dicoba untuk yang ingin menurunkan berat badan. Bukan hanya baik untuk badan dan meningkatkan kualitas gaya hidup, tetapi juga meningkatkan mood ditambah dengan menguatkan mental. *Taekwondo* juga mempunyai banyak sekali variasi tendangan yang sangat menarik seperti yaitu sebagai berikut, tendangan *Dolke Chagi* atau disebut juga gerakan tendangan tornado, *Dwi chagi* gerakan tendangan memutar ke arah belakang, *Narae Chagi* gerakan tendangan sabetan belakang ke arah kepala tendangan ini seperti gerakan mengait, tendangan selanjutnya gerakan tendangan *Dolyo Chagi* tendangan yang bertujuan untuk menendang tubuh samping lawan.

Dilakukan dengan kaki kiri tegak dan kaki kanan ditebuk di belakang, dan tendangan yang tidak kalah menarik adalah tendangan *Narae Chagi*. Tendangan ini merupakan salah satu jenis tendangan yang dilakukan dengan 2 kaki. Karena memiliki gerakan tersebut tendangan ini juga disebut dengan tendangan ganda.

*Taekwondo* era sekarang masyarakat antusias sekali untuk anak-anaknya mengikuti cabang olahraga ini dan mengikuti pertandingan dari umur dini sampai remaja, salah satunya nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga *Taekwondo* adalah nomor *kyorugi*.

*Kyourugi* 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 tehknik – tehknik tendangan yang beragam. Dari sekian banyak jenis tendangan *Taekwondo*, tendangan *Narae Chagi* merupakan tendangan ganda kearah samping.

Jenis tendangan ini umumnya akan mengarah kepala danjuga lawan. Gerakan tendangan dimulai dengan tendangan kaki kanan pada arah perut kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki kiri dengan melompat sehingga bisa menysar bagian kepala lawan. Tendangan *Narae Chagi* merupakan tendagan yang efektif untuk menyerang maupun bertahan, tendangan *Narae Chagi* juga membutuhkan unsur fisik yang terdiri dari: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*velocity*), kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*) (Krejci & Peter, 1976).

Tendangan *Narae Chagi* merupakan tendangan yang terlihat mudah tetapi sangat susah dilakuakan, jika tidak mempunyai unsur fisik yang bagus, bukan asal menendang jika tidak tendangan ini akan menjadi terbalik untuk kita sendiri. 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 *taekwondoin* serta dalam menghadapi pertandingan-pertandingan. Dengan kata lain, seorang *Taekwondoin* harus memiliki kondisi fisik yang relatif baik secara umum dan secara khusussesuai dengan tuntunan sifat dan

karakteristik olahraga *Taekwondo*. *Taekwondoin* 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. Penelitian ini lebih condong untuk atlet – atlet muda di sebuah club oleh sebab itu penelitian ini menggunakan atlet *Taekwondo cadet* dari *Nine Taekwondo Academy*. *Nine Taekwondo Academy* berdiri sejak tahun 2009 beralamat di Pamulang, kota Tangerang Selatan provinsi Banten. Didirikan oleh saeum nim Yohannes dan saeum nim Robertus Kevin. *Nine Taekwondo Academy* sangat di perhitungkan oleh club – club yang ada di Provinsi Banten.

*Taekwondo Nine Club* merupakan club terbaik di Banten, walaupun *Nine Taekwondo Academy* adalah salah satu club terbaik di Banten *Nine Taekwondo Academy* juga banyak mempunyai kekurangan tehknik tendangan, salah satu nya ialah *Narae chagi*, tendangan inimenjadi salah satu tendangan efektif untuk mem *block* (tangkis) tendangan checking (*yeop chagi*). Banyak atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy* masih belum mampu menguasai tendangan. Hal ini terjadi akibat mereka belum menguasai tehknik dasar dengan baik, *Taekwondo* sudah menggunakan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) dalam penggunaanya, Seperti *Protector Scoring Sytem (PSS)* dan *E-Foot Protector*. Dalam penggunaanya alat ini menggunakan sensor power, untuk itu kemampuan teknik tendangaan *Narae*

*Chagi* yang baik itu sangat penting untuk menunjang prestasi yang tinggi. Kemampuan yang baik dalam tehknik tendangan *Narae Chagi* dapat memudahkan atlet danpelatih untuk melancarkan strategi yang di inginkan saat bertanding seperti membuka serangan, bertahan, dan membuka pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian maka penelitian ini ingin mengembangkan Model Latihan Tehnik Tendangan *Narae Chagi* Pada atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy*.

### **B. Fokus Penelitian**

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan ModelLatihan Tehnik Tendangan *Narae Chagi* Pada atlet *Cadet Taekwondo Nine Taekwondo Academy*.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Model Latihan Teknik Tendangan *Narae Chagi* Pada atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy*?”

### **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 Praktik

a. Manfaat bagi Atlet *Nine Taekwondo Academy* :

- 1) Keterampilan dan kemampuan atlet melakukan teknik tendangan akan semakin meningkat dengan adanya pengembangan model latihan tendangan *Narae Chagi*.
- 2) Memberikan informasi bagi para atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy* Pengembangan Model Latihan Tendangan *Narae Chagi*.
- 3) Membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama tendangan *Narae Chagi* karena merupakan tendangan yang efektif untuk menghasilkan poin.
- 4) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih variatif.

b. Manfaat Bagi Pelatih atau Sabeum :

- 1) Pengajar atau Pelatih dapat memberikan variasi pembelajaran *Taekwondo* baik dalam Klub *Taekwondo*
- 2) Dapat mengemukakan metode yang tepat dalam melatih tendangan *Narae Chagi* sehingga penyampaian materi dan praktek dapat mudah dimengerti oleh para atlet.
- 3) Sebagai dasar penyusunan bahan Program Latihan dan training unit.
- 4) Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik tendangan *Narae Chagi*.