

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi suatu hal yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 11 tahun 2022 bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Mutohir & Maksum (2007 : 23), menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi

olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melahirkan atlet-atlet yang berprestasi di kancah internasional. *Taekwondo* adalah salah satu cabang seni olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Secara keseluruhan *taekwondo* berarti seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata beladiri untuk menaklukan lawannya. Pada saat Korea merdeka pada tahun 1945 rakyat Korea berusaha mengembangkan *Taekwondo* yang merupakan seni bela diri tradisional Korea, sehingga Taekwondo diterima dan berkembang pesat diseluruh dunia. *Taekwondo* adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di dunia dan juga telah dipertandingkan di *Olimpiade* sejak tahun 2000.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati yang cukup pesat perkembangannya di Indonesia saat ini. *Taekwondo* adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Tae Kwo Do* yang terdiri dari tiga kata : *Tae* Berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan atau menghantam dapat mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. *Taekwondo* merupakan seni bela diri yang menggunakan tangan dan kaki dan lebih terkenal

dengan tendangannya yang beranekaragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya.

Taekwondo semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai *event* kejuaraan ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu. Kejuaraan *Taekwondo* sering diselenggarakan di berbagai daerah, baik kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. Kejuaraan yang paling sering diselenggarakan adalah kategori *kyorugi* (pertarungan), tetapi sering kali sebuah *event* kejuaraan *taekwondo* digabung dengan *kyorugi* (pertarungan) dan *poomsae* (jurus).

Taekwondo terdapat pada Undang-Undang Pemerintah Presiden pada No 86 tahun 2021 DBON, yaitu; Desain Besar Olahraga Nasional yang selanjutnya disingkat dengan DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan industry prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga dalam UU No.11/2022 ini telah mendapatkan pengakuan sebagai profesi. Sehingga olahraga adalah sama dengan profesi-profesi yang lain di Indonesia perlindungannya sama. Undang-Undang Nomor 11/2022 tentang Keolahragaan adalah revisi dari UU NO.3/2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional. UU Keolahragaan ini lebih lengkap dan sejalan dengan perkembangan olahraga di tanah

air dan ini telah masuk dalam pembicaraan keluarga olahraga dunia. (Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, 2021). Taekwondo sudah memiliki Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) UU No.11/2022 dan dipayungi oleh perpres No.86/2021 yang menjadi roh dari UU No.11 ini. Terdapat 14 cabang olahraga yang masuk dalam prioritas DBON, di antaranya Taekwondo, Bulu tangkis, Panjat tebing, Senam artistik, Angkat besi, Balap sepeda, Panahan, Menembak, Renang, Dayung, Karate, Taekwondo, Wushu dan Pencak silat (Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, 2021).

Wasit adalah seorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga. Ada bermacam-macam istilah wasit. Dalam bahasa Inggris dikenal *referee, umpire, judge atau linesman*. Wasit mempunyai tuntutan sebagai pengadil yang baik, tegas, adil dan wasit harus menerapkan peraturan yang ada dengan mengambil keputusan yang tepat dan cepat. Wasit pada sebuah pertandingan atau perlombaan olahraga mempunyai tantangan tersendiri, termasuk wasit pada cabang olahraga taekwondo. Wasit olahraga memiliki pekerjaan yang menantang, karena banyak aspek dari pertandingan atau perlombaan yang harus mereka perhitungkan (Guillen & Feltz, 2011).

Agar wasit dapat memberikan keputusan dengan tepat, maka seorang wasit memerlukan pengetahuan mengenai peraturan pertandingan yang baik. Seorang wasit taekwondo harus benar-benar mengacu pada peraturan pertandingan yang dibuat oleh WTF (*World Taekwondo Federation*) Salah satu tugas dari wasit adalah memberikan keputusan atas apa yang terjadi pada pertandingan dan sebelumnya harus mempunyai

pengetahuan serta beberapa kemampuan mengenai hal itu. Keputusan yang diambil oleh wasit merupakan tindakan dari pengekspresian dari proses kognitif (Araújo et al., 2017). Pengetahuan yang dimaksud adalah peraturan pertandingan yang dapat dijadikan fakta dan informasi bagi seorang wasit dalam menjalankan tugas dan memberikan keputusan (Terry, 2013). Bukan hanya itu, wasit dituntut untuk dapat bekerja dengan baik dalam berbagai kondisi dan situasi serta membuat keputusan dengan memperhatikan berbagai macam hal. Menjadi wasit yang baik bukan cuma butuh pengetahuan tentang perwasitan saja tapi juga butuh fisik yang bagus buat memimpin pertandingan salah satunya komposisi tubuh yang baik.

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 (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 andal 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.

Sport science merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih

kemudian ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga adalah studi dan penggunaan teknologi presisi modern dalam olahraga (Kustoro, 2018). Untuk itu para peneliti bidang *sport science* dengan pelatih olahraga prestasi harus memiliki hubungan yang harmonis sehingga penerapan kemajuan ilmu pengetahuan dapat terlaksana dengan baik (Williams, 2005).

Komposisi tubuh adalah proporsi relatif jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Melalui pengukuran komposisi tubuh, dapat diketahui apakah terdapat kelebihan lemak dalam tubuh. Kelebihan lemak tubuh (*excess body fat*), terutama kelebihan lemak yang berlokasi di sentral sekitar abdomen berhubungan dengan hipertensi, sindroma metabolik, diabetes mellitus tipe 2, stroke, penyakit kardiovaskular, dan dislipidemia (Medicine & (ACSM), 2013). Komposisi tubuh adalah salah satu komponen kebugaran fisik, yang artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh yang normal, maka ia akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula (Wiarso, 2013). Hasil penelitian (Kusumawati, 2016) menunjukkan bahwa semua remaja kelebihan berat badan (100%) memiliki tingkat kebugaran fisik yang sangat miskin. Berarti skor kebugaran fisik lebih tinggi di antara remaja kelebihan berat badan dengan persentase tubuh bagian bawah lemak ($p < 0,05$). Semakin rendah persentase lemak tubuh dan tinggi persentase otot tubuh akan memberikan kontribusi untuk peningkatan kebugaran jasmani.

Komposisi tubuh diukur untuk mendapatkan persentase lemak, tulang, air, dan otot dalam tubuh. Pengukuran komposisi tubuh juga ditujukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan serta mendapatkan

informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit (Arisman, 2011). Menurut J Brochek, komposisi tubuh: 62,4% Air, 16,4% Protein, 5,9% Mineral, 15,3% Lemak, 84,7 % Massa lemak bebas (FFM). Menurut Gilbert B Forber komposisi tubuh adalah jumlah seluruh dari bagian tubuh.

Selain itu kurangnya perhatian mengenai kondisi komposisi tubuh yang menjadikan wasit tidak mengetahui komponen komposisi tubuh apa saja yang perlu ditingkatkan atau yang perlu dikurangi. Oleh karena itu perlu diteliti agar dapat menjadi solusi. Sebagaimana wasit *taekwondo* membutuhkan kondisi fisik yang baik sehingga dalam lapangan wasit dapat mengeluarkan kemampuan secara maksimal. Maka dari itu wasit dibutuhkan untuk memperhatikan komposisi tubuh dan memperhatikan kebutuhan gizi sehingga kebugaran wasit tetap terjaga. Untuk ini peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “**Analisis Body Composition Terhadap Wasit Ideal Taekwondo**” sehingga peneliti dapat menyampaikan informasi terkait komposisi tubuh wasit taekwondo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum pernah dilakukannya pengukuran komposisi tubuh pada wasit taekwondo.
2. Kurangnya pengetahuan tentang kondisi komposisi tubuh wasit taekwondo.
3. Menurunnya kinerja wasit dalam memimpin pertandingan taekwondo.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah yaitu pada Analisis Body Composition ideal wasit Taekwondo Indonesia dengan menggunakan alat *mi body composition scale*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana kondisi komposisi tubuh ideal wasit taekwondo Indonesia?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Untuk Mengetahui kondisi komposisi tubuh pada wasit *taekwondo*.
2. Sebagai bahan referensi wasit untuk memperhatikan komposisi tubuh.
3. Sebagai tambahan ilmiah bagi dunia olahraga dan untuk perkembangan cabang olahraga *taekwondo*.