

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik dan tangan kosong (Carey & Walter, 2009). Olahraga ini termasuk olahraga bela diri yang banyak digemari di Indonesia. Cabang taekwondo yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan ada dua yang populer, *Kyorugi* (*sparring*) dan *Poomsae* (jurus). Dalam *poomsae* ada tendangan yang indah dan mempunyai kesulitan tinggi, dikenal dengan *Yeop Chagi*.

Dalam pencapaian prestasi pada cabang olahraga taekwondo diperlukan kemampuan fisik yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan atlet taekwondo. Pada keterampilan setiap atlet taekwondo tidak lepas dari kualitas kondisi fisik mereka. Ada beberapa kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Dari beberapa kondisi fisik tersebut berhubungan dengan performa atlet yang terdiri atas kualitas teknik tendangan serta pukulan dalam taekwondo. Seorang atlet taekwondo dituntut harus memiliki keseimbangan yang bagus terutama pada atlet

poomsae. Karena dalam olahraga taekwondo ini di nomor *kyorugi* atlet harus mampu menjangkau kepala lawan untuk mendapatkan point terbesar tanpa terjatuh, sedangkan pada nomor *poomsae*, atlet harus memperlihatkan kemampuannya untuk memainkan jurus dengan sempurna serta di bagian tendangan atau mengangkat kaki setinggi mungkin agar terlihat indah dan mendapat presentasi point tinggi. Keseimbangan pada olahraga beladiri Taekwondo sangatlah dibutuhkan.

Hampir semua teknik dalam olahraga ini membutuhkan keseimbangan baik pada *kyorugi* maupun *poomsae*. Untuk belajar kelincihanpun bisa mengadopsi dari teori kelincihan dan diterapkan dalam teknik dalam taekwondo. Secara singkat, keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Menurut Setiaharja, mengontrol keseimbangan berfungsi untuk memungkinkan seseorang merubah postur tubuh sambil menjaga kestabilannya.

Melihat perkembangan tehnik tendangan pada taekwondo yang semakin hari semakin bervariasi alangkah baiknya sebelum mempelajari tehnik- tehnik tersebut atlet haarus dibekali dengan keseimbangan yang bagus. Dikarenakan butuhnya keseimbangan besar membuat atlet sedikit ragu untuk menendang dengan tinggi dan juga di karenakan penilaian dan peraturan yang selalu berubah membuat atlet tidak seimbang pada saat menendang. Jadi tidak dapat dipungkiri untuk mendapatkan keseimbangan harus ada latihan khusus. Terlihat pada atlet taekwondo Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi yang masih berusia 12-16 tahun, telah diamati perlunya ditingkatkan kembali latihan keseimbangan dan kekuatan pada pertandingan *poomsae*. Hal yang sering terjadi ketika atlet mampu

mengangkat kakinya setinggi mungkin namun tidak seimbang dengan kekuatannya sehingga tidak mengeluarkan *impact* tendangan dan tidak stabil pada saat menendang *upper body* pun terlihat kaku karena kurang keseimbangan.

Proses latihan ini memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi dalam menyajikan program dalam latihan. Hal ini menjadi sebuah masalah bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan keseimbangan atlet taekwondo khususnya pada usia 12-16 tahun, mengingat usia tersebut masih memiliki jenjang waktu yang panjang untuk sampai di puncak karier maka seorang pelatih pun harus menjaga performa atlet tersebut, karena hal ini menjadi dasar/modal utama dalam pencapaian prestasi di usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan.

Pengembangan model latihan keseimbangan pada atlet dengan menggunakan media alat *Swiss Ball* dan Alat Roda yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu model latihan yang saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi layak dalam penelitian ini. Salah satunya dengan latihan menggunakan media alat *swiss ball* dan alat roda yang dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan yang bertujuan mengembangkan model-model

latihan yang lebih bervariasi dan efisien tanpa mengurangi inti tujuan dari latihan tersebut. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat berpengaruh banyak pada atlet 12-16 tahun Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi.

Pada pembahasan ini, peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Atas dasar uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut mengenai *balance*, bagaimana pengembangan latihan *balance* dan dalam program latihan untuk meningkatkan performa pada atlet usia 12-16 tahun di Klub Panther Kota Bekasi, dengan judul “Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Atlet Usia 12-16 Tahun Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi”. Diharapkan dengan adanya pengembangan bentuk model latihan menggunakan media alat *swiss ball* ini maka dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan terkait dengan latihan *balance* secara efektif dan efisien. Disamping itu diharapkan atlet juga dapat menerapkan model latihan keseimbangan dengan langkah-langkah yang sederhana dan mudah dipahami dalam penerapan bagi Atlet.

Mengingat begitu pentingnya keseimbangan pada cabang olahraga taekwondo khususnya *poomsae*. Maka dari itu peneliti ingin membuat penelitian untuk mengetahui metode latihan keseimbangan berdasarkan *Long Term Athlete Development* pada atlet usia 12-16 tahun. Dengan tujuan mengetahui bagaimana keseimbangan dapat mempengaruhi penilaian juri.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam

penelitian ini perlu dibatasi. Fokus penelitian ini untuk pengembangan model latihan keseimbangan menggunakan media *swiss ball* dan alat roda berdasarkan perkembangan jangka panjang pada atlet usia 12-16 tahun Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah dijabarkan diatas, maka diketahui perumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

Bagaimana Model Latihan Keseimbangan yang layak berdasarkan *Long Term Athlet Development (LTAD)* untuk atlet usia 12-16 tahun Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pembelajaran ilmu keolahragaan dan kepelatihan pada latihan keseimbangan. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain :

1. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan model yang sesuai dengan materi latihan kesimbangan berdasarkan perkembangan jangka panjang serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model latihan tersebut.
2. Bagi lembaga atau instansi terkait agar berguna dan dimanfaatkan serta dikembangkan sebaik-baiknya.

3. Bagi klub dan pelatihan cabang/daerah/nasional taekwondo, hasil dari penelitian model latihan keseimbangan dengan media alat ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas atlet dan proses latihan yang dilakukan pelatih.
4. Bagi pelatih, penerapan model latihan keseimbangan dalam pembelajaran dapat memfasilitasi seperti media alat dan mempelajari materi bervariasi dengan mudah dan bermakna serta klub dan pelatihan cabang/daerah/nasional mendukung pelatih untuk menciptakan model latihan keseimbangan yang lebih bervariasi serta efisien lagi dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

