

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang seni bela diri berasal dari Korea Selatan. Tingginya minat masyarakat terhadap cabang olahraga *taekwondo* membuat banyak didirikannya klub-klub maupun pembinaan daerah yang tujuannya mulai dari kegiatan menyenangkan untuk anak-anak, kebugaran sampai ke tingkat prestasi yang tertinggi. Sejauh ini terdapat dua ratus tujuh klub *taekwondo* dan empat pembinaan *taekwondo* di DKI Jakarta yang masing-masing dibedakan berdasarkan kategori usia dalam pertandingan seperti Pemusatan Pelatihan Daerah (Pelatda), Pusat Pendidikan dan Latihan olahraga Mahasiswa (PPLM), Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP), serta pembinaan atlet muda yaitu Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan atau yang disingkat menjadi POPB (TIIS, 2021).

POPB merupakan program pembinaan atlet berbakat DKI Jakarta yang berkategori usia dibawah 15 tahun. Pada POPB Taekwondo DKI Jakarta menggunakan latihan berbasis karakter tumbuh kembang usia atlet dan *Long Term Athlete Development* (LTAD). Didirikan pada tahun 2019 dengan tujuan menjembatani atlet-atlet pemula menuju atlet elit dengan berbekal fisik, teknik maupun karakter (Dispora, 2021). POPB *Taekwondo* DKI Jakarta beranggotakan 28 atlet ber-sk baik putra maupun putri. Atlet-atlet tersebut dilatih dengan tahapan pembinaan atlet sesuai dengan kategori usia biologis atlet. Untuk itu sangat ditekankan teknik dasar yang benar, terutama dalam keterampilan tendangan. Karena dalam analisis kebutuhan cabang olahraga *taekwondo* 60% menggunakan tendangan, 15% *step movement*, 10% pukulan, 10% *blocking* dan 5% dorongan (AFD, 2022).

Tujuan latihan untuk atlet pada aspek teknik di tahap ini berdasarkan LTAD mengacu kepada diberikannya penguatan atas keterampilan dasar serta memperkenalkan keterampilan dan teknik yang lebih tinggi (AFD, 2022). Sedangkan pada aspek fisik latihan beban diperkenalkan untuk mengembangkan

kekuatan umum. Dengan melatih kekuatan dapat meningkatkan kemampuan otot, koordinasi otot dan membantu dalam penguasaan (Johansyah, 2016). Selain itu bahwa diberikannya latihan beban menjadi salah satu faktor penting untuk meningkatkan keterampilan dalam teknik menendang (Apriantono et al., 2013).

Cabang olahraga *taekwondo* memiliki banyak teknik tendangan, salah satunya adalah *yeop chagi*. Tendangan ini merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai karena termasuk tendangan yang diujikan apabila hendak mengikuti kenaikan tingkat sabuk. Tendangan ini dilakukan dengan cara bertumpu pada salah satu ujung kaki (jinjit), posisi badan menghadap ke arah samping, mengangkat bentuk kaki setinggi pinggang lalu menarik kaki ke arah dalam dan melakukan arah gerak dengan perkenaan menggunakan telapak kaki (Kukkiwon, 2012). Berdasarkan data tim pelatih POPB *Taekwondo* DKI Jakarta, prakteknya masih banyak atlet POPB *Taekwondo* DKI Jakarta yang masih kesulitan untuk melakukan tendangan ini. Seperti arah pandangan melihat ke bawah yang seharusnya melihat kearah sasaran, poros kaki yang tidak jinjit dan banyak yang masih menggunakan bagian *apchuk* atau ujung kaki pada saat menendang yang seharusnya menggunakan telapak kaki.

Pada saat bertanding jika perkenaan tidak menggunakan telapak kaki, maka tendangan tidak akan menghasilkan poin. Posisi lutut harus diangkat tinggi dan ditarik ke dalam terlebih dahulu agar kekuatan dorongannya menjadi lebih besar. Akan tetapi pada saat atlet POPB melakukan gerakan tersebut masih belum maksimal, maka hasil tendangan menjadi tidak akurat dan tidak efisien. Untuk itu dibutuhkannya kekuatan pada otot tungkai yang berfungsi sebagai penopang tubuh bagian atas dan penentu gerakan pada saat melakukan tendangan.

Tidak hanya kaki yang berperan saat melakukan tendangan. Tanganpun juga membantu dalam proses melakukan gerakan teknik tendangan *yeop chagi*. Posisi tangan harus menutup kearah badan, jika tidak maka akan terjadinya gaya tolak ke belakang atau deselerasi yang membuat teknik tidak sempurna, tidak efektif dan efisien. Tetapi masih banyak atlet POPB *Taekwondo* DKI Jakarta yang dalam pelaksanaan gerakan tendangan *yeop chagi* ini posisi tangan atau lengannya terbuka maupun mengarah ke belakang, yang nantinya jika saat

bertanding akan merugikan atlet tersebut. Untuk itu dibutuhkan koordinasi yang baik saat menendang antara kaki dan tangan.

Koordinasi sangatlah dibutuhkan dan merupakan modalitas untuk melakukan latihan keterampilan tendangan pada cabang olahraga *taekwondo*. Kebenaran gerakan tendangan *yeop chagi* pada atlet *taekwondo* juga dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi atlet tersebut. Karena dengan koordinasi yang baik, atlet dapat mengontrol tendangan sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan menjadi efektif dan efisien. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi memiliki kemampuan tendangan yang lebih baik daripada atlet dengan tingkat koordinasi yang rendah. Untuk itu perlunya seorang pelatih mengetahui dan melatih koordinasi yang dimiliki atletnya. Sama halnya seperti koordinasi intra-tungkai dalam tendangan karate yang diteliti oleh *Federico Quinzi*. Dari hasil penelitian ini bahwa dengan pola koordinasi (pergerakan pinggul dan lutut yang lebih dalam) intra-tungkai atlet elit karate mampu melakukan tendangan dengan kecepatan maksimal, sekaligus memiliki kemampuan mengendalikan kaki untuk mencegahnya benturan.

Agar mendapatkan tendangan dasar *yeop chagi* yang benar diperlukannya faktor kekuatan otot dan koordinasi yang baik. Karena dengan adanya kekuatan otot akan membantu kualitas pergerakan atau kebenaran gerak dalam aspek teknik (Apriantono et al., 2013) serta dengan penguasaan koordinasi yang baik akan membuat pergerakan teknik menjadi efisien dan efektif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maria Carraso terhadap wanita *pascamenopause*. Dalam hal ini program latihan berbasis air membuat peningkatan kekuatan rata-rata biokinetik tubuh dan kekuatan meningkat sebesar 7,92% (Carrasco & Vaquero, 2014). Selain itu pada penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Herda & Nabavizadeh yang meneliti tentang pengaruh *resistance training* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan fungsi tubuh bagian bawah, kualitas otot, serta perbaikan total tubuh terhadap orang dewasa (Herda & Nabavizadeh, 2020).

Untuk faktor kekuatan sangatlah dibutuhkan untuk menunjang teknik gerakan dalam cabang olahraga Taekwondo. Metode latihan kekuatan ini dapat dilakukan dengan metode latihan berbasis air atau *water training*, dikarenakan

air dapat memberikan perlawanan terhadap gerakan dan dirasa tepat untuk mengangkat beban dari bagian tubuh tertentu, terlebih lagi dapat pula melatih dan memperkuat otot-otot utama dan di sekitarnya serta meningkatkan mobilitas sendi tanpa efek klinis yang merugikan (Jeffrey A. McCubbin, 2019). Begitu pula latihan dengan menggunakan *resistance band* dapat pergerakan otot ke segala arah, melatih pola pergerakan sendi, membangun kekuatan dan koordinasi otot secara keseluruhan (Peter, 2020) Untuk itu penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode latihan menggunakan model *water training*, *resistance band training* dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta berlatih mengatasi kendala mereka dalam berlatih?
2. Apa solusi seorang pelatih untuk menghadapi hal tersebut?
3. Seberapa penting kekuatan tungkai kaki dalam olahraga beladiri Taekwondo?
4. Seberapa pentingkah koordinasi dalam olahraga beladiri Taekwondo?
5. Bagaimana model latihan ini dapat membantu Atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta guna mengembangkan kemampuan diri setiap individunya?
6. Seberapa besar pengaruh model latihan ini dalam pengembangan keterampilan Atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?
7. Apakah metode latihan berbasis air atau *water training* dapat meningkatkan kekuatan atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?
8. Apakah metode latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?
9. Apakah tingkat koordinasi seorang atlet menentukan kualitas dalam gerakan beladiri Taekwondo?
10. Manakah pengaruh yang lebih tinggi antara *water training* dan latihan menggunakan *resistance band* dalam peningkatan kekuatan atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Fokus penelitian bertujuan untuk memperjelas cangkupan pembahasan penelitian sehingga terhindar dari pengumpulan data yang kurang relevan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, fokus penelitian diarahkan kepada pengaruh metode latihan resistensi dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi* atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dijabarkan di atas, maka diketahui perumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* daripada metode *resistance band training* terhadap atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?
2. Apakah ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi* terhadap atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta?
3. Apakah ada perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* daripada metode *resistance band training* terhadap atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta yang memiliki koordinasi tinggi?
4. Apakah ada perbedaan yang lebih tinggi pada peningkatan keterampilan tendangan *yeop chagi* dengan menerapkan metode *water training* daripada metode *resistance band training* terhadap atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta yang memiliki koordinasi rendah?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan tentang pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi* atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan evaluasi atau masukan terhadap pihak pelatih POPB Taekwondo DKI Jakarta.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan untuk atlet.
- c. Sebagai masukan bagi pelatih Taekwondo di seluruh Indonesia.
- d. Sebagai bahan referensi bagi yang ingin meneliti hal serupa.

F. State of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan metode latihan kekuatan berupa model *water training* dan *resistance training*, dan koordinasi, belum ada yang secara rinci membahas mengenai metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan tendangan *yeop chagi* atlet POPB Taekwondo DKI Jakarta. Berikut ini adalah penelusuran terkait studi literatur untuk menemukan *gap* dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

Tabel 1.1 *State of The Art*

| Tahun | Nama Penulis dan Jurnal | Pembahasan |
|-------|--|--|
| 2012 | <i>Taekwondo Technical Terminology</i> (Kukkiwon, 2012) | Mengetahui kriteris standarisasi dari terminologi Taekwondo seperti basik, teknik, komposisi, sinonim, klasifikasi bagian tubuh, dll. |
| 2013 | <i>Differential effect of Taekwondo training on knee muscle strength and reactive and static balance control in children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial</i> (Fong et al., 2013) | Pengaruh pelatihan Taekwondo pada kekuatan otot lutut isokinetic dan kontrol keseimbangan reaktif dan statis anak dengan gangguan koordinasi perkembangan (DCD). |

| | | |
|------|--|---|
| 2013 | <i>Effect of official youth taekwondo competitions on jump and strength performance</i> (Chiodo et al., 2013) | Perbedaan performa motorik (detak jantung dan kekuatan) atlet sebelum dan sesudah pertandingan resmi taekwondo remaja |
| 2013 | <i>Intra-limb coordination in karate kicking: Effect of impacting or not impacting a target</i> (Quinzi et al., 2013) | Mengetahui pola koordinasi tungkai tendangan dalam Karate saat memukul baik mengenai atau tidak mengenai target. |
| 2014 | <i>The effect of target distance on pivot hip, trunk, pelvis, and kicking leg kinematics in Taekwondo roundhouse kicks</i> (Kim et al., 2014) | Penyesuaian jarak target yang berbeda dapat melalui perpindahan pinggul, fleksi pinggul dan rotasi panggul. |
| 2014 | <i>Resistance band training and the enhancement of the gains in material-handling ability an physical fitness of British Army recruits during basic training</i> (Williams et al., 2014) | Keefektifan pelatihan dasar Angkatan Darat Inggris yang mencakup pelatihan resistensi dalam meningkatkan kebugaran fisik. |
| 2014 | <i>Water training in postmenopausal women: Effect on muscular strength</i> (Carrasco & Vaquero, 2014) | Keefektifan program pelatihan air yang meliputi komponen aerobic dan resistensi pada kekuatan otot dan berat badan wanita pascamenopause. |
| 2015 | <i>Choosing a Strength Training Program for Kids</i> (Benjamin et al., 2015) | Memilih program latihan kekuatan yang tepat untuk anak, peningkatan koordinasi otot, dan peningkatan performa serta pencegahan beberapa cedera. |
| 2015 | <i>Perform kicking with or without jumping: joint coordination and kinetic difference between Taekwondo back kick and jumping back kicks</i> (Cheng et al., 2015) | Analisis perbedaan koordinasi gabungan antara tendangan belakang (dwi chagi) dan tendangan menggunakan lompatan (theo dwichagi). |
| 2016 | <i>Segment coupling and coordination variability analyses of the roundhouse kick in taekwondo relative</i> | Analisis tendangan roundhouse (dollyo chagi) ke dada dengan mengukur koordinasi gerakan dan variabilitas koordinasi tendangan. |

| | | |
|------|--|--|
| | <i>to the initial stance position</i> (Estevan et al., 2016) | |
| 2017 | <i>Investigating the Constrained Action Hypothesis: A Movement Coordination and Coordination Variability Approach</i> (Vidal et al., 2017) | Pengujian fokus perhatian pada koordinasi gerakan dan pendekatan variabilitas koordinasi. |
| 2017 | <i>The Effects of Human Resistance band training on Muscular Strength</i> (Mizrak, 2017) | Evaluasi dampak dari program pelatihan ketahanan terhadap pemain bola basket. |
| 2017 | <i>The Examining Body Composition, Sprint and Coordination Characteristic of the Children Aged 7-12 Years</i> (Ceylan et al., 2017) | Parameter komposisi tubuh, sprint dan koordinasi anak usia 7-12 tahun menurut jenis kelaminnya. |
| 2018 | <i>Does Aerobic Exercise Impair Neuromuscular Function During Water-Based Resistance Exercise?</i> (Pinto et al., 2018) | Menyelidiki efek akut dari latihan aerobik berbasis air pada kinerja latihan resistensi berbasis air. |
| 2019 | <i>Effect of Different Models of Water-Based Resistance band training on Muscular Function of Older Women</i> (Reichert et al., 2019) | Perbandingan efek dari tiga pelatihan resistensi berbasis air pada parameter neuromuskuler wanita yang lebih tua. |
| 2020 | <i>Short-term resistance training in older adults improves muscle quality: A randomized control trial</i> (Herda & Nabavizadeh, 2020) | Latihan resistance merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan fungsi tubuh bagian bawah dan kualitas otot serta perbaikan total tubuh. |