

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Menurut Peraturan Presiden nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan (Perpres No. 86 Tahun 2021). Implementasi DBON mencakup 14 cabang olahraga yang menjadi target olimpiade rincian dari 14 cabang olahraga itu adalah badminton, angkat besi, panjat tebing, panahan, menembak, wushu, karate, taekwondo, balap sepeda, atletik, rennag, dayung, senam artistik, dan pencak silat. Strategi pemerintah khususnya Kementerian Pemuda dan olahraga mencapai target tahun 2045 dimana Indonesia diharapkan sudah bisa mencapai peringkat 5 besar olimpiade. Dari beberapa cabang olahraga yang menjadi konsen Perpres No. 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga salah satunya cabang olahraga Taekwondo.

Saat ini Taekwondo telah memiliki anggota di sekitar 160 negara (Son et al., 2020). Olahraga beladiri tersebut dipraktekkan oleh lebih dari 40 juta orang di seluruh dunia (Bing & Kim, 2021). Angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang semakin maju dan populer. Taekwondo dibentuk pada tahun 1954 berdasarkan hasil penyempurnaan dari gabungan berbagai beladiri tradisional di Korea (M. Kim et al., 2021). Taekwondo mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1970-an. Perkembangan Taekwondo di Indonesia

pada awal masuk hingga saat ini mengalami perkembangan yang cukup baik (Choi et al., 2013). Hal ini dibuktikan dari banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam menggeluti olahraga yang berasal dari Korea ini, seperti berdirinya tempat-tempat latihan Taekwondo di berbagai sekolah-sekolah, di SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Atas), perguruan tinggi, hingga di instansi-instansi pemerintahan dan juga di tempat umum lainnya (H. B. Kim et al., 2016). Banyak atlet-atlet dari Indonesia yang berprestasi di bidang beladiri Taekwondo.

Olahraga beladiri taekwondo memiliki gerakan yang indah dan praktis digunakan seperti tendangan-tendangan berputar dengan sasaran kepala (Johnson, 2018).

Meskipun gerakan-gerakan taekwondo bisa mematikan lawan, dalam pertandingan taekwondo berbagai alat pelindung untuk menghindari hal-hal yang membahayakan, seperti pelindung di area kepala, area body sampai area bagian vital lainnya (Moenig & Minho, 2016). Untuk itu olahraga beladiri taekwondo bisa diikuti oleh semua kalangan dari anak kecil usia dini sampai orang tua yang lanjut usia.

Pada saat Masuknya Taekwondo ke Indonesia terdapat dua aliran yaitu ITF (*International Taekwondo Federation*) dan WTF (*World Taekwondo Federation*). Adanya dua wadah yang menaungi Taekwondo di Indonesia, menarik perhatian KONI Pusat, karena KONI hanya akan menerima cabang olahraga Taekwondo dengan satu wadah atau satu naungan besar. Kemudian dilaksanakanlah Sidang Paripurna XI KONI Pusat pada tahun 1980. Sidang itu memustuskan sebuah Keputusan Bersama dalam melihat prospek perkembangan dunia olahraga di tingkat Nasional dan Internasional. Kemudian dilaksanakan MUNAS (Musyawarah Nasional) Taekwondo pada tanggal 28 Maret 1981 dan berhasil menyatukan kedua organisasi Taekwondo tersebut menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia (TI) yang berafiliasi ke *World Taekwondo Federation* (WTF).

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor *kyourugi* dan nomor *poomsae*. Nomor kyorugi adalah pertarungan satu lawan satu di arena 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 bagian di bawah tulang mata kaki (punggung telapak kaki atau dengan istilah Koreanya "baldeung", tumit bagian dasar "dwichuk", tumit bagian belakang "dwikumchi", telapak kaki sebelah dalam keseluruhan "balbadak") (Yilmaz, 2021). Mekanisme pertandingan dalam seni beladiri taekwondo adalah antara dua orang atlet saling bertemu beradu teknik tendangan dan pukulan, baik itu teknik counter dan attack untuk mendapatkan poin. Untuk mendapatkan poin taekwondo harus mengenai sasaran yang diijinkan dengan keras sehingga menimbulkan efek pada lawan yang terkena tendangan (H.-Y. Kim & Choi, 2021). Nomor *poomsae* adalah nomor seni yang memperagakan gerakan dalam taekwondo. Dalam nomor ini setiap atlet berusaha memainkan satu atau dua jurus secara bergantian dan dimana atlet yang berhasil memiliki nilai akumulasi tertinggi akan menjadi pemenang (Cha, 2021).

Pertandingan taekwondo membutuhkan seperti; kesempurnaan gerak teknik, power yang bagus, keseimbangan, daya tahan, fleksibilitas, konsentrasi/mental. Misalnya kesempurnaan gerak teknik yang baik pada pertandingan pastinya akan menambah nilai sehingga dapat memperoleh kemenangan (Lu et al., 2017). Pertandingan cukup lama dan menguras tenaga, sehingga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dengan daya tahan yang baik maka seorang atlet taekwondo *poomsae* dapat mempertahankan kan performa pada saat pertandingan (Kwak & Yang, 2021). Dalam jurus, terdapat gerakan-gerakan yang membutuhkan fleksibilitas yang tinggi, karena fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendiannya secara optimal. Berdasarkan beberapa hal tersebut masih ada satu hal yang paling penting, yaitu konsentrasi/mental, karena jurus taekwondo cukup banyak, jadi seorang atlet taekwondo membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar dapat menghafal jurus tersebut dengan baik dan benar (Lim et al., 2022).

Melihat definisi dari olahraga Taekwondo di atas, tentunya agar seorang atlet dapat berprestasi dalam olahraga Taekwondo ada beberapa hal yang mendukung (Moenig et al., 2021). Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama

untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding (Ureña et al., 2020). Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi. Menurut Sajoto (1995: 2), ada beberapa faktor penentu pencapaian prestasi adalah sebagai berikut: 1). Aspek biologis yang meliputi: (a) Potensi/kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratori fuction*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). (b) Fungsi organ-organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru sistem pernafasan, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indra dan lain-lain. (c) Struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, dan bentuk tubuh: *endomorphy*, *mesomorphy* dan *ectomorphy*. (d) Gizi sebagai penunjang aspek beologis meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, dan variasi makanan yang bermacam-macam. 2) Aspek psikologis yang meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf. 3) Aspek lingkungan yang meliputi sosial, sarana sarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua dan masyarakat sekitar. 4) Aspek penunjang meliputi pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, dan organisasi yang tertib (Uribe et al., 2021).

Setiap atlet harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Menurut Sajoto (1995: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) Sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat. Lebih lanjut menurut Sajoto (1995: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan

(*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*). Faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk Taekwondo (Sáez et al., 2020). Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang ketrampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan (Rydzewska et al., 2021). Selain teknik dasar, seorang atlet harus dibekali kondisi fisik yang baik supaya mampu bertanding secara maksimal. Setiap atlet taekwondo pasti memiliki kondisi fisik yang berbeda. Hal ini dipengaruhi kemampuan para pelatih dalam manajemen Dojang dari masing-masing atlet.

Banyak dari pelatih yang belum begitu memperhatikan akan pentingnya kondisi fisik para atletnya dalam suatu pertandingan yang dikarenakan jarangya pelatih melakukan tes kondisi fisik pada atlet untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari latihan yang telah dilaksanakan (Bhattacharya et al., 2014). Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding (Martínez-Martínez et al., 2020). Pencapaian prestasi dalam olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulasi dari berbagai aspek yang menunjang pencapaian prestasi olahraga. Terdapat empat aspek atau unsur yang mendukung tercapainya prestasi, yaitu: teknik, fisik, taktik dan psikologis. Jika adanya salah satu aspek tersebut, maka pencapaian prestasi akan semakin sulit terjadi.

Ibrahim (2005, hlm. 94) menjelaskan bahwa atlet perlu memiliki mental juara, yaitu mental yang siap menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan beban tugas yang dihadapi di lapangan sebagai medan juang untuk memenangkan pertandingan atau kompetisi. Kesiapan mental atlet akan menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan. Tanpa kesiapan mental yang baik, atlet mudah mengalami gangguan

kestabilan psikis (psychological instability) sehingga keterampilan yang dimiliki menjadi kacau (Ibrahim, 2005, hlm. 95).

Mutlak bagi atlet melakukan persiapan mental sebelum pertandingan, karena semakin tinggi kejuaraan atau kompetisi yang akan diikuti, maka semakin tinggi juga presentase mental sebagai faktor penentu kesuksesannya. Menurut Anderson & Choen (1981) dalam Ibrahim (2015, hlm. 94) mengemukakan bahwa perbandingan proporsi penentu antara faktor fisik dengan faktor mental atlet dalam menentukan kemenangan pada tingkat klub adalah 1:5 (yang berarti 1 porsi faktor psikis dan 5 porsi faktor fisik), pada tingkat profesional adalah 2:4 (yang berarti 2 porsi faktor psikis dan 4 porsi faktor fisik) dan pada tingkat dunia adalah 3:3 (yang berarti adalah faktor psikis maupun faktor fisik memiliki porsi yang sama). Salah satu bagian dari aspek mental/psikis yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah percaya diri (self confidence). Komarudin (2016, hlm. 65) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi puncak atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Zinnser, et al. (2001) dalam Komarudin (2026, hlm. 65) juga menjelaskan bahwa penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga. Pendapat tersebut disampaikan bukan tanpa alasan pastinya, karena sudah terdapat banyak studi dan bukti terkait hal tersebut. Sehingga hal ini harus sangat diperhatikan guna upaya mencapai prestasi puncak (*peak performance*) atlet. Dalam meraih prestasi yang baik ada 2 faktor yang dapat menentukannya yaitu factor internal dan factor eksternal (Hadi, 2017). Faktor internal yang berasal dari atlet itu sendiri seperti psikologis (mental, motivasi, disiplin, dan lain-lain), bentuk fisik dan kebutuhan fisik. Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang disebabkan adanya minat dan keinginan, dorongan, kebutuhan, harapan, cita-cita, dan tujuan (Uno, 2017). Motivasi yang baik dan benar akan memberikan prestasi yang baik untuk seseorang atlet, karena motivasi sendiri merupakan suatu yang dapat membuat seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau prestasi yang diinginkan. Konsep motivasi mengacu kepada lima kebutuhan pokok yang disusun secara hirarkis, yaitu (1) kebutuhan yang bersifat fisiologis (2) kebutuhan dan keamanan keselamatan (3) kebutuhan sosial (4)

kebutuhan akan prestasi (5) kebutuhan mempertinggi kapasitas kerja (Maslow dalam, Uno, 2017). Motivasi sangat lah penting bagi seorang atlet dalam pertandingan sehingga atlet percaya diri dalam pertandingan untuk mendapatkan hasil kemenangan.

Menurut Lestari (2013), panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai atas dan tungkai bawah seseorang. Panjang tungkai bawah merupakan jarak antara titik tibia sampai dengan titik terendah dari malleolus lateral atau alas kaki. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda-beda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Semakin panjang tungkai seseorang memungkinkan seseorang dapat melangkah secara lebih panjang dan lebih efisien dalam menempuh jarak yang diperlombakan (Maes et al., 2017).

Menurut Antara et al. (2011) Pada dasarnya seseorang yang mempunyai tungkai yang panjang dapat mencapai jarak lompatan yang lebih jauh dibandingkan dengan orang yang mempunyai tungkai yang pendek, hal ini 3 dikarenakan tungkai yang panjang dapat melakukan ayunan kaki yang lebih baik pada saat melakukan gerakan jangkauan kaki lebih jauh pada saat mendarat.

Menurut Ozgur (2012), kekuatan otot manusia, yang dapat didefinisikan sebagai pembangkitan kekuatan maksimum kapasitas dari seorang individu. Semakin kuat dapat didefinisikan sebagai memiliki lebih banyak otot yang ada. Kapasitas menghasilkan dan menerapkan sejumlah besar kekuatan tampaknya memainkan peran kunci dalam berlari sprint, penelitian eksperimental telah menunjukkan bahwa peningkatan output daya otot menghasilkan peningkatan kecepatan yang berarti (Loturco et al., 2018), Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai. Demikian untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan faktor penunjang, salah satunya adalah daya ledak otot tungkai (Jacob et al., 2020). Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai (Nugraha & Ohara-Hirano, 2014). Demikian untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan faktor penunjang, salah satunya adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh (José Enrique et al., 2021). Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerak secara *explosive*. Maka dari itu untuk menunjang kemampuan prestasi atlet yang baik diperlukan speed endurance, Panjang tungkai, dan motivasi berprestasi yang baik pula (Adams et al., 2020). Ketiga hal tersebut nampak saling berhubungan sama lain untuk menghasilkan prestasi yang baik untuk menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Panjang Tungkai, *Speed Endurance* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Atlet Junior Taekwondo Indonesia Tahun 2023.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan berprestasi atlet, diantaranya:

1. Panjang tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan berprestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.
2. *Speed endurance* berpengaruh langsung terhadap kemampuan berprestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.
3. Motivasi berprestasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan berprestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.



4. Komponen kondisi fisik berpengaruh langsung terhadap kemampuan berprestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.
5. Aspek psikologis berpengaruh langsung terhadap kemampuan berprestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.

### C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini hanya berfokus pada panjang tungkai dan speed endurance sebagai variabel bebas dan variabel eksogen, kemudian motivasi berprestasi sebagai variabel antara atau variabel *intervening*, dan kemudian kemampuan *berprestasi* sebagai variabel terikat atau variabel endogen.

Variabel bebas ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel antara merupakan variabel yang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh lebih dari satu variabel.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara panjang tungkai terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *speed endurance* terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?

3. Apakah terdapat pengaruh antara motivasi berprestasi terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?
4. Apakah terdapat pengaruh antara panjang tungkai dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?
5. Apakah terdapat pengaruh antara *speed endurance* dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara panjang tungkai melalui motivasi berprestasi terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara *speed* melalui motivasi berprestasi terhadap kemampuan berprestasi pada atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan perumusan penelitian diatas yang telah diuraikan di atas, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Menjawab perumusan masalah mengenai pengaruh speed endurance,

Panjang tungkai, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet junior taekwondo Indonesia tahun 2023.

2. Menjadi acuan untuk pelatih dalam menyusun program latihan agar lebih variatif agar atlet tidak bosan.

3. Sebagai pengetahuan atlet, pelatih, pengurus untuk mengetahui pengaruh speed endurance, panjang tungkai, dan motivasi berprestasi atlet.
4. Sebagai bahan kelanjutan penelitian selanjutnya mengenai speed endurance, Panjang tungkai, dan motivasi berprestasi atlet.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*