

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu bela diri bukan hanya sebatas aplikasi sebagai *self defense*. Disamping memiliki manfaat sebagai pertahanan diri, mempelajari ilmu beladiri juga dapat berperan sebagai sarana olahraga yang menyehatkan bagi para praktisinya. Selain itu, adanya perpaduan antara seni dan olahraga merupakan sebuah keunikan yang tidak dapat ditemukan pada jenis olahraga lainnya. Hal tersebutlah yang mendasari mengapa jenis olahraga bela diri sangat digemari dikalangan masyarakat Indonesia. Beberapa jenis seni bela diri yang populer di Indonesia diantaranya, *Taekwondo*, karate, silat, wushu, judo dan lainnya.

Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Dari berbagai teknik yang diajarkan dalam beladiri *taekwondo* teknik tendangan yang paling dominan dalam beladiri *taekwondo* ini sehingga harus benar-benar dimantapkan dan dimaksimalkan. Tendangan adalah teknik yang sangat dominan dalam olahraga *taekwondo* ini. Seperti yang diungkapkan Suryadi (2002:32) bahwa : “teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri *Taekwondo*, bahkan harus diakui bahwa *taekwondo* sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan..

Menurut H.Suryana P dan Dadang Krisdayadi “Berdasarkan dengan penjelasan tersebut , yang menjadi fokus penelitian penulis pada penelitian kali ini

yaitu cabang olahraga *Taekwondo*. Taekwondo adalah beladiri khas dari Korea yang banyak menggunakan teknik-teknik tendangan, teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, serta gerakan memutar. (H.Suryana dan Dadang Krisdayadi, 2004:1). *Taekwondo* adalah seni beladiri unik yang dimulai lebih dari 2.000 tahun yang lalu sebagai sistem pertahanan bangsawan. Taekwondo memelihara pikiran dan tubuh dengan menciptakan keselarasan antara latihan fisik dan mental melalui penggunaan tangan dan kaki.

Kata taekwondo memberikan arti penuh dari seni bela diri. *Tae* singkatan dari tendangan dasar, termasuk tendangan di udara. Kata *kwon* berarti “tinju yang menahan dan meninju.” Terakhir, kata *do* diterjemahkan menjadi filosofi perilaku yang dikembangkan melalui disiplin dan pelatihan tubuh dan pikiran. (Yong Kil. 2006:1). *Taekwondo* adalah olahraga beladiri moderen yang dapat membentuk kesehatan fisik, disamping itu olahraga *taekwondo* adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan di nasional maupun internasional. Dalam bela diri *taekwondo* yang sering dipertandingkan adalah kategori *poomsae* dan *kyorugi*. Dalam pencapaian prestasi *taekwondo* di perlukan kemampuan fisik yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan atlet taekwondo. Pada setiap keterampilan atlet *taekwondo* tidak lepas dari kualitas kondisi fisik mereka. Adapun komponen-komponen fisik yang baik meliputi kekuatan, kecepatan, akurasi, daya ledak kelentukan dan keseimbangan.

Seorang atlet *taekwondo* dituntut harus memiliki keseimbangan tubuh yang sangat bagus. Karena dalam olahraga *taekwondo* di nomor *kyorugi* atlet harus mampu menjangkau kepala lawan untuk mendapatkan point terbesar, sedangkan

pada nomor *poomsae* atlet harus memperlihatkan kemampuannya untuk memainkan jurus dengan sempurna serta bagian tendangan atlet harus menendang atau mengangkat kaki setinggi mungkin agar terlihat indah dan mendapatkan persentasi poin tinggi. Pada nomor *kyorugi* atlet harus mampu bertahan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjatuh saat pertandingan *body contact* dan saat mendapatkan serangan. Pada atlet *poomsae* pun harus menjaga keseimbangan agar tendangan yang dikeluarkan terlihat indah.

Terlihat pada atlet *Taekwondo Cadet* (usia 12 – 14 tahun) Klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi yang telah diamati masih banyak atlet yang kurang mempunyai keseimbangan, saat pertandingan *kyorugi* sering terjadi beberapa atlet kesulitan mendapatkan poin kepala karena keseimbangan yang kurang. Sedangkan pada pertandingan *poomsae* juga sama tidak mampu mengangkat kaki yang tinggi sehinganya tidak bisa juga mendapatkan penilaian poin tertinggi. Proses latihan memiliki tujuan melihat situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet dalam bentuk strategi latihan agar tercapai dengan maksimal, sehingga pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang berkaitan agar tujuan latihan tercapai dengan maksimal. Seorang pelatih harus punya kreativitas dan inovasi di dalam menyajikan program latihan.

Hal ini menjadi sebuah permasalahan bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan keseimbangan atlet *taekwondo* khususnya pada usia cadet (usia 12-14 tahun), karena hal ini menjadi modal utama dalam pencapaian prestasi di usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan

model latihan keseimbangan pada atlet *taekwondo* yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini masih kurang bervariasi.

Dengan adanya pengembangan model latihan keseimbangan teknik *ap chagi* ini dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan lebih bervariasi lagi. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Pada Teknik *Ap Chagi* Usia *Cadet* dapat berpengaruh banyak pada atlet *Taekwondo* Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifannya produk tersebut. Dengan Kondisi seperti itu maka peneliti akan membahas model latihan keseimbangan teknik *ap chagi* usia *cadet*, dengan adanya model latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam melatih keseimbangan pada teknik tendangan *ap chagi*.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Keseimbangan Teknik Tendangan *Ap Chagi* usia *cadet* di klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana model latihan keseimbangan teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* di klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan model yang sesuai dengan materi latihan keseimbangan serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model latihan tersebut.
2. Bagi lembaga atau instansi terkait agar berguna dan di manfaatkan serta di kembangkan sebaik-baiknya.
3. Bagi klub dan pelatihan cabang/daerah/nasional *Taekwondo*, hasil dari penelitian model latihan keseimbangan pada teknik tendangan *ap chagi* ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas atlet dan proses latihan yang akan dilakukan pelatih.
4. Bagi pelatih, penerapan model latihan keseimbangan pada teknik tendangan *ap chagi* dalam pembelajaran dapat mempelajari materi bervariasi dengan mudah dan bermakna serta klub dan untuk menciptakan model latihan bervariasi dan efisien.

