

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. (Siregar 2015).

Latihan *fleksibilitas* atau kelentukan merupakan kemampuan dari sebuah sendi otot dan ligament disekiraternya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Dalam menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada seluruh tubuh. (Dwidharto 2009).

Mobilitas fisik tertuju pada kapasitas individu untuk bisa bergerak dengan bebas dan teratur, tujuan dari mobilitas fisik adalah memenuhi persyaratan aktivitas yang nantinya diperlukan untuk menjaga kesehatan. (Didik dan Suci, 2023).

Mobilitas adalah produk gabungan dari *fleksibilitas* individu, Kesehatan sendi, dan perilaku motoric (koordinasi *neuromuskuler*). Bersama-sama ketiga atribut ini menentukan apakah seseorang dapat masuk keposisi yang benar atau tidak.

Secara luas dipahami bahwa semua gerakan manusia diciptakan melalui proses rumit otot-otot yang mengerut dan saling berkontraksi secara terkoordinasi, mirip orkestra yang memainkan simfoni bersama-sama dengan indah. Namun, otot bukan

satu-satunya struktur fisiologis yang berkontraksi. Kelenturan berhubungan dengan kemampuan jaringan lunak secara keseluruhan untuk berkontraksi dan panjangnya.

Selain memperhatikan otot, mobilitas juga memperhatikan sendi. Kesehatan sendi yang harus diperhatikan adalah tingkat fungsionalitas sendi atau *Arthrokinematics*. *Arthrokinematics* adalah istilah yang menggambarkan desain struktur dan operasional preskript dari sendi lebih spesifik, yaitu bagaimana permukaan sendi berinteraksi satu sama lain untuk menghasilkan gerakan. Kegunaan kesehatan sendi dalam mobilitas yaitu tingkat fungsionalitas sendi atau *arthrokinematics*. Aspek tingkat kemampuan mobilitas yang masih belum terpenuhi dapat dengan ditingkatkannya kekuatan otot seperti menggerakkan tiap otot atau sendi setiap harinya. (Ema dan Rita, 2014)

Dynamic movement adalah latihan peregangan dinamis dengan menggerakkan gerakan tubuh atau anggota dari tubuh secara berirama. Latihan ini tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. (Fredericus, 2013). Jadi apabila seseorang melakukan latihan dinamis maka pergerakannya akan berhubungan dengan mobilitas gerak tubuh, karena latihan ini menggerakkan anggota tubuh secara dinamis.

Mobilitas pada cabang olahraga *taekwondo* sangat membutuhkan gerak yang kompleks. Latihan mobilitas ini membantu mempersiapkan latihan inti pada cabang olahraga *taekwondo*. Cara meningkatkan mobilitas dalam *taekwondo* melalui latihan yang teratur yang berhubungan dengan komponen fisik. Pelatih *taekwondo* akan membantu para atlet untuk mengembangkan mobilitas yang dimilikinya, agar para atlet lebih efektif dalam latihan dan pertandingan mereka. Untuk

meningkatkan mobilitas bisa menggunakan media, terkhusus pada cabang olahraga taekwondo bisa menggunakan bola besar. Penggunaan bola besar dapat memfokuskan gerakan dalam mengendalikan mobilitas yang tidak stabil, karena bola itu sendiri bersifat tidak stabil dan bertumpu dengan bola saat melakukan mobilitas bisa menambah jangkauan gerak.

Salah satu teknik tendangan dalam taekwondo yaitu *dwi yeop chagi*. Teknik *dwi yeop chagi* merupakan teknik gabungan dari teknik tendangan *dwi chagi* dan teknik tendangan *yeop chagi*. Teknik tendangan *dwi chagi* adalah salah satu teknik tendangan memutar kearah perut atau kepala yang dapat menjatuhkan lawan disamping penambahan nilai yang sangat tinggi. (Asep, Erizal dan Emral, 2019).

Teknik *dwi chagi* kemudian digabungkan dengan teknik *yeop chagi*. Teknik tendangan *yeop chagi* adalah tendangan untuk dapat menendang wajah lawan atau dada dengan tepi luar kaki atau dengan telapak kaki. Tendangan tersebut sangat membutuhkan keseimbangan dari seorang atlet taekwondo. (Priyaka, Samsudin dan Fakmi, 2022).

Dwi yeop chagi adalah tendangan yang berbalik lalu kaki diluruskan kearah atas atau sasarannya mengarah kepala. Teknik ini melibatkan gerakan tubuh yang lebih banyak, selain itu teknik ini juga membutuhkan kelentukan dan keseimbangan yang baik. Teknik ini memerlukan latihan yang intensif dan terus menerus. Agar teknik *dwi yeop chagi* dapat sempurna maka perlu melakukan latihan mobilitas. Komponen fisik yang dibutuhkan untuk tendangan *dwi yeop chagi* yaitu kelentukan dan keseimbangan.

Tim *poomsae* Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan salah satu klub olahraga prestasi yang berada di Universitas Negeri Jakarta. Letaknya berada di Jalan Pemuda No.10 Rawamangun, Jakarta Timur. *Poomsae* Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu kategori pada cabang olahraga *taekwondo* yang menampilkan suatu rangkaian gerakan dalam teknik-teknik di *taekwondo* atau simulasi pertarungan dalam imajiner gabungan antara rangkaian gerakan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, kuda-kuda dan pergerakan lainnya sesuai dengan urutan tertentu.

Berdasarkan hasil tes *sit and reach* dan tes *balance*, serta peneliti melakukan survei saat tim *Poomsae* Universitas Negeri Jakarta saat melakukan latihan mobilitas. 4 dari 7 orang sampel dinyatakan kurang dalam kelentukan. 5 dari 7 orang sampel dinyatakan kurang hingga cukup dalam keseimbangan. Dari hasil tes yang didapatkan, selanjutnya peneliti melakukan survei serta diskusi dengan asisten pelatih. Karena kurangnya kelentukan dan keseimbangan, *poomsae taekwondo* Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan tendangan *dwi yeop chagi* terlihat kurang sempurna.

Karena permasalahan yang ditemukan peneliti, untuk meningkatkan kelentukan dan keseimbangan, maka diperlukannya latihan mobilitas. Latihan mobilitas yang digunakan oleh peneliti dengan menggunakan bola besar untuk meningkatkan teknik *dwi yeop chagi*. Penggunaan tersebut dimaksudkan agar bisa membantu kekurangan yang dimiliki tim *poomsae* Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti membuat sebuah pedoman untuk mengembangkan model latihan mobilitas dengan menggunakan bola besar

meningkatkan tendangan *dwi yeop chagi*. Oleh karena itu penelitian ini berjudul "Pengembangan Model Latihan Mobilitas Menggunakan Media Bola Besar Terhadap Tendangan *Dwi Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta."

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan. Fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Mobilitas Menggunakan Media Bola besar Terhadap Tendangan *Dwi Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana model latihan mobilitas menggunakan media bola besar terhadap tendangan *dwi yeop chagi* pada atlet *poomsae taekwondo* Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara Umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi atau kontribusi dalam keilmuan pada cabang olahraga.
 - b. Secara Khusus hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai latihan mobilitas menggunakan media bola besar

terhadap tendangan *dwi yeop chagi* sebagai alternatif ketika ingin melakukan latihan mobilitas gerak, serta dijadikan sebagai pedoman untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi atlet *poomsae* :

- 1) Dapat menambah informasi mengenai latihan mobilitas menggunakan media bola besar terhadap tendangan *dwi yeop chagi*.
- 2) Dapat mengetahui bahwa latihan mobilitas menggunakan bola besar dapat meningkatkan kelentukan dan keseimbangan
- 3) Dapat membuka pikiran atlet bahwa meningkatkan kelentukan, dan keseimbangan dapat meningkatkan tendangan *dwi yeop chagi*.

b. Manfaat bagi pelatih atau *sabeum* :

- 1) Dapat memberikan variasi pembelajaran *taekwondo* dalam klub *taekwondo* yang diajarnya.
- 2) Dapat meningkatkan kelentukan dan keseimbangan para atlet dengan menggunakan latihan mobilitas menggunakan media bola besar terhadap tendangan *dwi yeop chagi*.
- 3) Dapat dijadikan dasar penyusunan program latihan dan *training unit*
- 4) Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pengembangan model latihan yang lain.

c. Manfaat bagi *poomsae* UNJ

- 1) Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam latihan-latihan *taekwondo* terkhusus latihan mobilitas gerak.
- 2) Dapat dijadikan sebagai penambah informasi bahwa latihan ini dapat meningkatkan kelentukan dan keseimbangan.
- 3) Dapat dijadikan penambah informasi bahwa meningkatkan kelentukan dan keseimbangan dapat meningkatkan tendangan *dwi yeop chagi*.

d. Manfaat bagi peneliti

- 1) Dapat memberikan pengalaman bagi peneliti mengenai latihan mobilitas menggunakan bola besar terhadap tendangan *dwi yeop chagi*.
- 2) Dapat menambah informasi bahwa latihan mobilitas dapat divariasikan menggunakan media bola besar.
- 3) Dapat menambah informasi bahwa meningkatkan kelentukan dan keseimbangan dapat meningkatkan tendangan *dwi yeop chagi*.