

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea Selatan yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang maupun bertahan. Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Saat ini taekwondo sangat digemari baik didalam negeri maupun luar negeri. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo ini seni beladiri yang menari dengan kaki. Ada tiga materi penting dalam taekwondo adalah jurus dalam beladiri taekwondo (*taegeuk*), teknik mematahkan benda keras dengan tendangan maupun pukulan (*kyukpa*), dan pertarungan dalam beladiri taekwondo adalah (*kyoruki*). Penguasaan teknik dasar dalam taekwondo sangat penting untuk menunjang ketrampilan dalam latihan maupun bertanding.

Teknik sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo. Bukan hanya cabang olahraga taekwondo saja yang memerlukan teknik, hampir setiap cabang olahraga pasti mempunyai teknik – teknik tertentu sesuai dengan kriteria cabang olahraga itu sendiri. Tanpa adanya teknik yang benar dalam suatu latihan atau pertandingan, dikatakan tidak indah apabila teknik tendangan yang ditampilkan tidak bagus, karena teknik dalam cabang olahraga merupakan seni atau ciri khas dari olahraga tersebut. Pada setiap pertandingan atau perlombaan olahraga apapun, teknik sangat berperan dalam mensukseskan keberhasilan para atlet. Untuk

mencapai prestasi yang tinggi sangat di perlukan pembelajaran teknik – teknik Tingkat tinggi juga, agar memudahkan atlet melancarkan strategi yang di inginkan.

Didalam olahraga taekwondo terdapat teknik – teknik tendangan yang beragam. Dari sekian banyak jenis tendangan dalam taekwondo, teknik tendangan *ijeung* menjadi salah satu teknik yang menarik dan sering dipakai di pertandingan, juga mampu menipu lawan jika tepat mengenai sasaran. Dalam teknik tendangan *ijeung* ini sasaran bisa mengarah ke kepala ataupun perut lawan. Di pertandingana zaman sekarang sering kali menggunakan tendangan *ijeung* ini kearah kepala lawan sehingga bisa menghasilkan tiga poin. Dalam segi teknik masih banyak atlet yang harus di perbaiki, seperti teknik dasar, spinning kick dan teknik lainnya. Terutama pada teknik tendangan *ijeung*. Masih banyak atlet yang melakukan tendangan *ijeung* ini tidak mengangkat lutut terlebih dahulu dan pinggang tidak berputar sehingga menjadikan teknik tendangan *ijeung* ini menjadi kurang sempurna.

Berdasarkan oberservasi di lapangan dan analisis di beberapa pertandingan seperti pertandingan Prabu Challenge pada bulan Januari 2024, Ganesha Open pada bulan maret 2024 dan pertandingan Internal antar UNJ pada bulan April 2024, Taekwondo Universitas Negeri Jakarta memiliki kualitas atlet yang sangat bagus. Tetapi melihat teknik atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta di lapangan sepertinya banyak yang mempunyai masalah terhadap teknik tendangan *ijeung*, dimana saat kejuaraan pelatih sering mengarahkan atlet untuk melakukan teknik *ijeung* disaat unggul poin maupun tertinggal poin. Karena teknik ini sangatlah bagus dan efisien untuk menipu lawan dan mendapatkan poin perut maupun poin kepala. Sering kali atlet melakukan kesalahan saat melakukan teknik tendangan

ijeung, seperti salah pengambilan tendangan ketika melakukan, kurangnya perputaran pinggang saat menendang, dan tendangan yang tidak tepat sasaran sehingga tidak menghasilkan poin. Bisa melakukan dengan sempurna teknik tendangan *ijeung* ini dapat memudahkan atlet untuk mendapatkan poin, dan juga memudahkan pelatih untuk menjalankan strategi seperti mengejar ketertinggalan poin, mendapatkan poin di awal dan bisa untuk mencolok poin ketika dalam posisi dekat dengan musuh.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan *ijeung* dengan baik dan benar membutuhkan teknik dasar yang bagus, mempunyai kelentukan pinggang, dan keseimbangan yang bagus. Dalam beladiri taekwondo terdapat banyak sekali teknik – teknik tendangan yang sangat beragam. Pertandingan taekwondo zaman sekarang di dalam negeri maupun di luar negeri, tendangan *ijeung* menjadi salah satu teknik tendangan yang digemari dan sering dipakai atlet – atlet elit, karena teknik tendangan *ijeung* ini sangat bagus dan efisien untuk mendapatkan poin. Teknik tendangan *ijeung* ini sering sekali dipakai untuk mengecoh lawan karena tendangan ini bisa mengarah ke perut ataupun ke kepala lawan, tendangan ini memiliki Tingkat kesulitan yang tinggi, karena harus diimbangi dengan akurasi yang tepat, keseimbangan dan kelentukan pinggang yang bagus agar bisa menguasai teknik tendangan *ijeung* ini.

Sering kali di *dojang* atau klub taekwondo dalam latihan langsung saja menendang *target* atau *box target* agar atlet tidak bosan atau anak didik senang jika langsung di kasih *target* dan *target box* sehingga jaranganya di perhatikan teknik tendangan dasar yang baik dan benar pada anak didik. Untuk memperoleh kualitas teknik tendangan *ijeung* yang baik maka atlet harus diberikan varisasi Latihan khusus untuk mempercepat peningkatan teknik tendangan *ijeung*.

Dari hasil pengamatan peneliti dan diskusi dengan ahli maupun pelatih, Latihan dasar dan variasi teknik tendangan *ijeung* ini masih sangat minim dan terbatas, terlihat pada atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta saat melakukan tendangan *ijeung* masih sering mengalami kesulitan seperti, kurangnya perputaran pinggang, putaran tumpuan dan tidak tepat sasaran, sehingga memudahkan musuh untuk membalas serangan, menghindar dan menangkis serangan. Oleh karena itu, seharusnya seorang atlet pada saat melakukan tendangan *ijeung* harus mengetahui timing yang tepat dan kelentukan pinggang yang bagus agar tendangan mudah menghasilkan poin dan menjadi efisien.

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas maka memberikan ide bagi peneliti untuk menciptakan model Latihan dan mengembangkan model Latihan teknik tendangan *ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang efektif dan efisien, agar atlet – atlet dapat melakukan teknik tendangan *ijeung* dengan baik dan benar, dan dapat digunakan untuk pertandingan. Upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik tendangan *ijeung* para atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta diperlukan metode Latihan menggunakan alat maupun tanpa alat seperti target (kicking pad), resistance band, cone atau marker, alat tersebut sangat

berfungsi untuk meningkatkan teknik tendangan *ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengembangkan model Latihan teknik tendangan *iljeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Maka fokus penelitian ini adalah untuk membuat atau mengembangkan **Model Latihan Teknik Tendangan *Iljeung* Pada Atlet *Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta.**

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana model latihan teknik tendangan *Ijeung* pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Manfaat teoritis
 - a. memberikan wawasan pengetahuan tentang model Latihan teknik tendangan *Iljeung*.
 - b. memberikan kontribusi pemikiran kepada khususnya cabang olahraga Taekwondo. Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan model Latihan yang sejenis dan dapat memberikan kontribusi pada cabang olahraga Taekwondo.

2. Manfaat praktis

- a. dapat dijadikan bahan pegangan oleh pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan menggunakan model – model Latihan yang dikembangkan,
- b. Agar Latihan atlet menjadi lebih bervariasi dan kemampuan atlet melakukan teknik tendangan *iljeung* semakin meningkat.
- c. Membuka pikiran atlet bahwa keterampilan yang baik sangatlah penting, terutama pada tendangan *Iljeung* karena merupakan tendangan yang dapat mengecoh lawan dan menghasilkan poin

