

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga biasa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Berolahraga dengan teratur, ternyata sangat berpeluang untuk terhindar dari penyakit.

Olahraga mempunyai manfaat seperti, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kestabilan berat badan, sebagai sarana sosialisasi, menjauhkan dari beragam penyakit. Olahraga secara rutin merupakan suatu langkah antisipasi terhadap pencegahan timbulnya berbagai jenis penyakit berbahaya dalam tubuh. Olahraga merupakan bagian dari hidup sehat masyarakat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga.

Di Indonesia sendiri salah satu cabang olahraga yang populer selain sepakbola adalah Taekwondo. Taekwondo berkontribusi terhadap kebugaran, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial. Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran,

Taekwondo juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan kaki, tangan, dan disiplin diri. Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea Selatan. Taekwondo berasal dari kata *Tae* yang berarti kaki, *Kwon* yang berarti tangan dan *Do* yang berarti seni. Taekwondo merupakan seni beladiri yang sudah banyak di kenal berbagai lapisan masyarakat Indonesia, olahraga Taekwondo sudah dikenal dan telah menjadi milik masyarakat Indonesia dari berbagai status sosial.

Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo. Hal ini menjadi penting bagi pengembangan Taekwondo ke seluruh dunia. Kejuaraan dunia pertama di adakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dan hingga sampai saat ini kejuaraan dunia rutin di laksanakan setiap 2 tahun sekali. Pada tanggal 28 Mei 1973 didirikan *World Taekwondo Federation* (WTF), dan sekarang mempunyai 156 negara anggota, Taekwondo telah dipraktikkan oleh lebih dari 50 juta orang di seluruh penjuru dunia dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer hingga sampai ke Indonesia dan berkembang sekitar tahun 1970.

Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan baik nasional maupun internasional diseluruh dunia, dan telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada *Olympic Games* di Seoul dan telah telah dipertandingkan sebagai cabang olahara resmi di *Olympic Games* 2000 Sidney Australia dan *Asian Games X* 1986 Seoul Korea Selatan . Di Indonesia Taekwondo berkembang pesat hingga, sudah di kenal dan telah menjadi milik semua lapisan masyarakat. Hingga pada akhirnya

Taekwondo resmi di pertandingkan pada PON XI 1985 di selenggarakan di Jakarta. Pada *Olympic Games* di Athena tahun 2004 para atlet Indonesia belum bisa menyumbangkan medali, dan harus belajar banyak untuk mewujudkan medali di pesta olahraga tersebut.

Olahraga Taekwondo sebagai olahraga beladiri memiliki 3 materi dasar dalam latihan Taekwondo, yaitu :

1. *Kyourugi* atau pertarungan merupakan latihan yang mengaplikasikan, teknik gerakan dasar atau *poomsae*, yang dimana dua orang yang sedang bertarung saling mempraktekan teknik serangan tersebut sebagai teknik pertahanan diri.
2. *Poomsae* atau rangkaian jurus merupakan serangkaian teknik gerak dasar yang disusun sebagai pertahanan diri dan serangan, yang dilakukan pelaksanaannya, dengan mengikuti diagram atau arah tertentu.
3. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras merupakan latihan teknik dengan menggunakan sasaran atau obyek benda mati, bertujuan untuk mengukur kemampuan serta ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasa digunakan diantaranya ialah papan kayu, batu bata, genting, dan yang lainnya.

Salah satu nomor yang di pertandingkan pada cabang olahraga Taekwondo adalah nomor *kyourugi*. *Kyourugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena pertandingan dengan menggunakan teknik yang di perbolehkan, dalam peraturan-

peraturan Taekwondo menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki (punggung telapak kaki atau dengan istilah Korea “*baldeung*”, tumit bagian dasar “*dwichuk*”, tumit bagian belakang “*dwikumchi*”, telapak kaki sebelah dalam keseluruhan “*balbadak*”. Beberapa teknik tendangan *kyourugi* yang sering digunakan diantaranya *dollyo chagi*, *idan dolyo chagi*, *yeop chagi*, *dwi chagi*, *nare chagi*, *dolke chagi*, *dwi hureyo chagi*.

Taekwondo memiliki kategori umur yang dipertandingkan dalam sistem pertandingan, yaitu:

1. Usia Pra Cadet A : 6 tahun - 9 tahun
2. Usia Pra Cadet B : 10 tahun - 11 tahun
3. Usia Cadet : 12 tahun - 14 tahun
4. Usia Junior : 15 tahun - 17 tahun
5. Usia Senior : 18 tahun - 25 tahun

Sumber: Panduan Peraturan Pertandingan PBTI Tahun 2018

Taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingan *kyourugi* yang terbagi menurut jenis kelamin dan berat badan. Pembagian kelas *Olympic Games* kategori senior putra yaitu, *under 58 kg*, *under 68 kg*, *under 80 kg*, *over 80 kg*. Untuk pembagian kelas *Olympic Games* kategori senior puteri yaitu, *under 49 kg*, *under 57 kg*, *under 67 kg*, *over 67 kg*. Untuk pembagian kelas untuk kategori nasional senior putra yaitu, kelas *under 54 kg*, *under 58 kg*, *under 63 kg*, *under 68*

kg, *under* 74 kg, *under* 80 kg, *under* 87 kg, *over* 87 kg sedangkan pembagian kelas untuk nasional senior puteri yaitu *under* 46 kg, *under* 49 kg, *under* 53 kg, *under* 57 kg, *under* 62 kg, *under* 67 kg, *under* 73 kg, *over* 73 kg. Dalam pertandingan *kyourugi* dibatasi dalam pencarian poin, misalnya menang *Knock Out* (KO), menang karena lawan tidak dapat melanjutkan akibat cedera atau tidak hadir dalam pertandingan, menang karena *selling poin* yaitu poin selisih terlalu banyak dimana salah seorang atlet telah mengungguli lawannya dan tidak dapat mengejar ketertinggalan dan menang untuk *gap poin* apabila atlet yang mencapai poin dalam pertandingan dibatasi poin maksimal dan bisa juga menang 3 ronde penuh tanpa dibatasi selisih poin dan poin maksimal.

Sejalan dengan perkembangannya Taekwondo di Indonesia khususnya Universitas Negeri Jakarta mulai aktif dengan latihan-latihannya dan telah mengikuti berbagai macam kejuaraan baik tingkat wilayah, daerah maupun tingkat nasional dengan para Taekwondoinnya mahasiswa – mahasiswi Universitas Negeri Jakarta yang berasal dari berbagai daerah maupun provinsi di seluruh Indonesia. Taekwondo Universitas Negeri Jakarta didirikan pada tanggal 9 Oktober 1984, sangat di perhitungkan oleh sebagian besar perguruan tinggi di Indonesia, ini terbukti dengan hasil yang di capai oleh para mahasiswa sebagai juara umum hampir di setiap kejuaraan Taekwondo di tingkat perguruan tinggi. Beberapa kejuaraan yang pernah di raih Taekwondo Universitas Negeri Jakarta seperti, Juara umum 1 UNS Taekwondo Championship 2013, Juara Umum 1 Kejurnas PPLM dan UKM 2014, Juara Umum 1 UNS Taekwondo Championship 2015, Juara Umum 1 Kejurnas Mahasiswa Mataram 2016, Juara Umum 1 UNS

Taekwondo Championship 2017, Juara umum 1 Heroes Cup Thailand 2018, Juara umum 2 Seoul 100th *National Sport Festival South Korea*.

Taekwondo Universitas Negeri Jakarta merupakan unit kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat. Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta berasal dari club Taekwondo maupun pelatda dari provinsinya masing-masing, namun banyak juga yang baru memulai latihan di Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Banyak dari atlet- atlet tersebut mempunyai kekurangan dalam keterampilan teknik tendangan, salah satunya adalah *momtong yeop chagi*. Karena Taekwondo sudah menggunakan IPTEK (Imu Pengetahuan dan Teknologi) dalam penggunaannya, seperti *Protector Scoring Sistem* (PSS) dan *E-Foot Protector*. Dalam penggunaannya alat ini menggunakan sensor power, untuk itu kemampuan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang baik sangat penting untuk menunjang prestasi yang tinggi.

Meskipun Taekwondo Universitas Negeri Jakarta terkenal dengan prestasinya namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, terutama pada teknik tendangan *momtong yeop chagi*. Teknik tendangan *momtong yeop chagi* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan maupun bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik tendangan *momtong yeop chagi* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan, dan membuat lawan keluar dari arena pertandingan.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Dimana dalam cabang olahraga beladiri Taekwondo harus menguasai teknik tendangan *momtong yeop chagi*, oleh karena itu pengembangan model latihan yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai teknik tendangan *momtong yeop chagi* sangat penting. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam mengetahui pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk mengembangkan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan focus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimana pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet Taekwondo universitas negeri Jakarta?”

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan lain dari penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.
2. Untuk mengetahui model latihan apa saja yang dapat meningkatkan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.
3. Sebagai sumber pengetahuan atlet dan pelatih dalam pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.
4. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik tendangan *momtong yeop chagi*.
5. Sebagai dasar penyusunan program latihan dan *training unit*.

