

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2015:3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas (Harsono 2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental. Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Jadi, proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya, Johansyah (2013) menuliskan “Perencanaan

latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi” (Dermawan, 2018). Seorang atlet beladiri dapat melakukan aktifitas gerak dengan baik, bila ia mempunyai cukup daya tahan, kekuatan, keterampilan untuk melakukan latihan dan pertandingan yang dihadapinya. Di lain pihak kesempurnaan kerja faali seperti jantung dalam memompakan darah ke seluruh tubuh membawa zat asam untuk pembakaran, pencernaan makanan, pernapasan, akan menentukan kekuatan dan daya tahan otot dalam pelaksanaan suatu bentuk gerak dan kerja. Seseorang yang memiliki daya tahan kardiovaskuler berarti memiliki kemampuan untuk mengikuti latihan atau melakukan pertandingan yang berat dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. Latihan maupun pertandingan olahraga beladiri yang memerlukan waktu lama, energi yang digunakan tidak cukup dengan metabolisme anaerobik tetapi harus dilengkapi dengan metabolisme aerobik. Metabolisme untuk segala macam kegiatan fisik yang selalu dimulai oleh metabolisme anaerobik, kemudian diikuti oleh metabolisme aerobik baik selama istirahat maupun selama melakukan aktivitas gerak. (Yanti, 2023)

Bahwa keberhasilan dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerjas keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibantah lagi. Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekadar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi dari atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Pelatih yang baik

adalah guru yang baik. Guru yang baik adalah guru yang mampu merencanakan pembelajaran dengan baik pula (Pate Russell R., dkk., 1993). Hal ini menunjukkan bahwa seorang pelatih harus memiliki kualitas yang baik terutama menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya sehingga mampu merencanakan pelatihan dengan baik.

Semakin maju suatu prestasi olahraga memerlukan sumber daya manusia yaitu atlet yang berkualitas. Di era globalisasi sekarang ini, Atlet dituntut agar memiliki teknik yang unggul dan memiliki fisik yang mumpuni untuk bersaing dengan lawannya. Kajian ilmu pengetahuan yang meliputi fisiologis, biomekanika, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, belajar gerak, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi adalah sub disiplin ilmu untuk menunjang teori dan metodologi pelatihan (Nugroho et al. 2021; Fachrezzy, Maslikah, et al. 2021). Disamping itu tercapainya kualitas fisik yang prima dipengaruhi oleh faktor yang mendasar dalam pelatihan. Faktor yang dimaksud adalah persiapan fisik, teknik, taktik, psikologi, dan teori yang saling terkait dalam semua program pembinaan kondisi fisik atlet (Fisik, Keterampil; (Uzizatun Maslikah, 2022).

Peningkatan VO₂Max bervariasi antar individu. Peningkatan nilai VO₂Max terbatas, pada individu dengan respon yang rendah memperoleh peningkatan kecil dalam VO₂Max (sekitar 2–3%) sedangkan pada individu dengan respon yang tinggi seperti atlet yang terlatih bisa mencapai sekitar 40-50%. Diduga hal ini berkaitan dengan meningkatnya kerja sistem kardiovaskuler yang berupa peningkatan cardiac output, stroke volume, dan volume darah yang diikuti dengan menurunnya denyut jantung istirahat (Nilai et al., 2022). Menurut Thomas (2000:

5) menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Latihan- latihan kekuatan cepat yang khusus dapat juga diberikan paralel atau bersamaan dengan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Semua pengendalian latihan kekuatan selain menuntut latihan kekuatan yang khusus juga membutuhkan latihan pelengkap di bagian.

Keseimbangan juga merupakan aspek penting karena pada saat melakukan tendangan posisi berdiri bertumpu pada satu kaki sehingga apabila tidak memiliki keseimbangan yang baik akan mudah terjatuh. Teknik tendangan pada seni beladiri Taekwondo yang baik dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang, sudut saat mengangkat lutut (Firdausi, 2022:10). Keseimbangan yang baik akan memberikan dampak terhadap komponen biomotordan juga memberikan efektivitas terhadap teknik tendangan agar atlet tidak mudah terjatuh dalam pertandingan.

Mengingat teknik seni beladiri Taekwondo mengharuskan menjaga keseimbangan dengan tumpuan satu kaki, seorang atlet Taekwondo diharuskan memiliki kekuatan untuk menjaga tumpuan agar lebih kuat. Selain itu, atlet Taekwondo akan lebih siap dan kuat dalam melakukan serangan maupun pertahanan.

Menurut Tirtawirya (2011:27) Pencapaian prestasi dalam seni beladiri Taekwondo membutuhkan sebuah pembinaan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain, di tentukannya kondisi fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna dan berjalannya taktik dan strategi yang benar.

Keseimbangan dalam olahraga adalah salah satu komponen biometrik yang menjaga tubuh tetap stabil dalam keadaan statis dan dinamis keseimbangan sangat diperhatikan dalam membentuk sikap dan kesempurnaan gerak yang baik. Dalam seni taekwondo pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki.

Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, dikarenakan keseimbangan (balance) merupakan komponen yang paling penting dan mendasar dari aktivitas sehari-hari. Jika tubuh memiliki keseimbangan yang baik, maka setiap serangan akan menjadi lebih efektif dan tidak rapuh, keseimbangan yang baik semakin mendukung seseorang untuk bergerak secara cepat baik dalam posisi menyerang ataupun bertahan (Dewi, 2014).

Tim Poomsae Prabu taekwondo merupakan salah satu klub olahraga prestasi yang berada di Jl. Raya Harapan Kita No.14 15810 Kabupaten Tangerang. Merupakan salah satu kategori cabang olahraga yang menampilkan suatu rangkaian gerakan dalam teknik-teknik di taekwondo atau simulasi gerakan seperti, pukulan, tangkisan, tendangan, kuda-kuda dan pergerakan lainnya sesuai dengan urutan tertentu. Terlihat pada Atlet Taekwondo Prabu yang telah diamati masih banyak atlet yang kurang memiliki keseimbangan, latihan otot tungkai, *core stability*, yang baik, dikarenakan dengan kurangnya variasi pada saat latihan maka dari itu atlet sangat memerlukan sekali variasi latihan yang dimana nantinya akan bisa menunjang gerakan pada saat latihan maupun bertanding.

Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi di dalam menyajikan program dalam latihan usianya dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan Model latihan *Hakdari Soegi* pada atlet taekwondo dengan menggunakan media alat yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

Salah satunya dengan latihan menggunakan media alat yang dapat membantu pelatih dalam mengkreasikan gerakan latihan yang bertujuan menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi dan efisien tanpa mengurangi inti tujuan dari latihan tersebut. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Atas dasar uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk

meneliti lebih lanjut mengenai Keseimbangan, bagaimana efektifitas latihan teknik *Hakdari Soegi* dengan menggunakan variasi alat dalam program latihan untuk meningkatkan performa pada alet Prabu taekwondo dengan judul “**Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo Prabu*”**. Diharapkan dengan adanya pengembangan bentuk model latihan menggunakan alat ini maka dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan terkait dengan latihan *teknik Hakdari Soegi* secara efektif dan efisien.

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 3 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.

Poomsae merupakan gerakan koreografi yang mempraktikkan *sparring techniques* atau teknik pertarungan dengan menghadapi lawan imajiner yang dilakukan dengan pengaturan waktu dan orientasi yang tepat, menjadi sebuah latihan yang mengaplikasikan kemampuan konsentrasi, keseimbangan, dan ritme. Poomsae merupakan latihan yang bagus untuk melatih : self defense, daya konsentrasi, ritme, dan sinkronisasi.

Poomsae dibagi menjadi dua yaitu taeguk poomsae yang memiliki delapan forms dan yudanja poomsae yang memiliki sembilan forms. Latihan poomsae juga terdiri dari teknik penghadangan/bloking, pukulan, tendangan sebagaimana juga gerakan melompat, memutar, dan berbelok pada intensitas tinggi. Poomsae juga mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani. Poomsae adalah perpaduan bentuk-bentuk gerakan yang terstruktur bagi gerakan kaki dan tangan.

Hakdari seogi Kuda-kuda dalam taekwondo merupakan salah satu kuda-kuda dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Kuda-kuda ini adalah basic gerakan atau potongan dari beberapa rangkaian gerakan salah satunya ada di dalam rangkaian gerakan keumgang. Dimana kuda-kuda ini berdiri dengan satu tumupuan, satu kakinya lagi di tekuk sejajar dengan pinggang dan posisi telapak kaki ada di lutut yang sebagai tumpuan.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan. Fokus penelitian ini untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi Pada Atlet Poomsae Prabu Taekwondo.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang akan dikembangkan maka rumusan masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Pengembangan Model Latihan latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pembelajaran ilmu keolahragaan dan kepelatihan pada latihan teknik *Hakdari Soegi*.

Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan model yang sesuai dengan materi latihan teknik *Hakdari Soegi* serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model latihan tersebut.
2. Bagi lembaga atau instansi terkait agar berguna dan dimanfaatkan serta dikembangkan sebaik-baiknya.
3. Bagi club dan pelatihan cabang/daerah/nasional Taekwondo, hasil dari penelitian model latihan Teknik *Hakdari Soegi* dengan media alat ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas atlet dan proses latihan yang dilakukan pelatih.
4. Bagi pelatih, penerapan model latihan teknik *Hakdari Soegi* dalam pembelajaran dapat memfasilitasi seperti media alat dan mempelajari materi bervariasi dengan mudah dan bermakna serta Club dan pelatihan cabang/daerah/nasional mendukung pelatih untuk menciptakan model latihan teknik *Hakdari Soegi* yang lebih bervariasi serta efisien lagi dan sesuai dengan kebutuhan atlet.