

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang memperhatikan dan memfasilitasi olahraga untuk prestasi. Sejalan dengan hal tersebut presiden RI ke – 6 Joko Widodo mengeluarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia (PERPRES) nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang berisi kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga industri. Dari situlah Kementerian Pemuda Olahraga Republik Indonesia (KEMENPORA) membuat Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial. Sentra Latihan Olahraga Muda Potensial adalah program pembinaan atlet potensial cabang olahraga unggulan dari Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang dalam pelaksanaannya menggunakan metode LTAD (*Long Term Athlete Development*) dalam bahasa indonesia yaitu pembinaan atlet jangka panjang. Dari 14 cabang olahraga yang ada dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga unggulan dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang di prioritaskan untuk meningkatkan prestasi Indonesia di ajang internasional terutama Olimpiade. Cabang ini dipilih karena potensi atlet Indonesia untuk bersaing secara global, meningkatkan taekwondo menekankan

teknik, akurasi, dan ketangkasan yang sesuai dengan karakteristik fisik masyarakat Indonesia.

Sebagai bagian dari DBON berbagai upaya telah dilakukan untuk mendukung pengembangan taekwondo di Indonesia, termasuk pelatihan pelatih tingkat nasional dan pembinaan atlet usia dini. Selain itu Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) juga mengadakan pelatihan bagi pelatih dan wasit cabang olahraga taekwondo untuk meningkatkan kapasitas tenaga pendukung olahraga, hal ini bertujuan untuk memastikan kualitas pembinaan atlet sesuai standar internasional.

Fase *train to compete* memiliki tujuan untuk memaksimalkan kebugaran atlet selaku persiapan untuk pelatihan pada posisi yang khusus. *Train to compete* merupakan sesi puncak dari *strength velocity* serta *weight velocity* tiba bertepatan dengan kekuatan menggapai maksimum. Sesi ini lebih menekankan kepada pengembangan kekuatan serta energi aerobik yang sangat berarti untuk optimalisasi prestasi atlet. Pengalaman bertanding wajib bersifat positif diiringi dengan identifikasi serta pengkajian terhadap kelemahan atlet (Prof. Firmansyah Dlis, 2022).

Prestasi taekwondo akan meningkat dengan bantuan *Sport Science*, ada beberapa faktor yang ada dalam *Sport Science* yaitu antropometrik, kondisi fisik, psikologis, teknik, dan simulasi pertandingan. Namun faktor yang perlu mendapat perhatian khusus adalah faktor kondisi fisik dan psikologis, menurut (Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P., D., Jariono, G., & Maghribi, 2021) kualitas kondisi fisik merupakan pondasi dalam pengembangan teknik, taktik,

strategi, dan mentalitas seorang atlet. Penelitian lain menyebutkan bahwa (Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezy, 2020) kualitas kondisi fisik yang baik ditentukan oleh faktor latihan yang berkesinambungan dan didukung oleh kualifikasi pelatih yang profesional dalam mengembangkan prestasi atlet secara bertahap tanpa menimbulkan dampak negatif.

Pengembangan dan peningkatan komponen biomotor dalam taekwondo sangat penting untuk mendukung performa optimal atlet, berikut adalah komponen biomotor utama yang relevan dalam taekwondo. Menurut (Sukadiyanto, 2011) mengungkapkan unsur biomotor kondisi fisik dalam olahraga yaitu : (1) Kekuatan (*Strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya ledak (*Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Kelenturan (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Ada 7 komponen biomotor utama dalam taekwondo yaitu, Kekuatan (*strenght*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya tahan (*endurance*), Fleksibilitas (*flexibility*), Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*). Lalu ada 3 komponen biomotor penunjang dalam taekwondo yaitu, Daya ledak (*power*), Ketepatan (*accuracy*), Reaksi (*reaction*). Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing – masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak yang berbeda – beda.

Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk – bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan

kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. (Fachrezy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, 2021) menyatakan bahwa kualitas kondisi fisik merupakan faktor dasar yang dominan dalam menentukan kondisi fisik yang maksimal agar seorang atlet dapat memperoleh performa yang tidak mudah mengakibatkan kelelahan saat menerima beban latihan berikutnya. (Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, 2017) mengemukakan bahwa diperlukan kualitas yang baik untuk memberikan beban latihan yang terprogram dan berjenjang agar seorang atlet dapat berprestasi lebih baik. Dalam pengembangan dan peningkatan komponen biomotorik cabang olahraga taekwondo disini peneliti mengambil salah satu komponen biomotorik yaitu fleksibilitas, karena fleksibilitas ini menjadi salah satu komponen yang penting untuk menunjang kemampuan tendangan *aphurigi*.

Fleksibilitas memungkinkan tendangan *aphurigi* memiliki ruang gerak yang lebih luas, resiko cedera, serta meningkatkan efisiensi teknik. Dalam melakukan tendangan *aphurigi* fleksibilitas memiliki peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tendangan, apabila seorang atlet memiliki fleksibilitas yang baik maka memungkinkan atlet tersebut untuk menendang *aphurigi* dengan tinggi sesuai sasaran sehingga dapat menghasilkan poin lebih tinggi.

Berdasarkan temuan dilapangan atlet sering melakukan kesalahan dalam tendangan *aphurigi* yaitu ketika mengangkat lutut terlalu rendah. Sehingga tendangan tersebut tidak sesuai dengan sasaran yang dituju yaitu kepala lawan. Salah satu faktornya adalah kurangnya kelenturan pada atlet tersebut.

Aspek percaya diri dalam tendangan *aphurigi* memiliki hubungan erat dengan pengembangan biomotorik fleksibilitas dalam cabang olahraga Taekwondo, kepercayaan diri tidak hanya mendukung kemampuan fisik atlet tetapi juga memengaruhi efektivitas latihan dan berkontribusi terhadap fleksibilitas dalam Taekwondo. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi lebih termotivasi untuk menjalani latihan intensif, termasuk program peningkatan fleksibilitas seperti peregangan dinamis dan statis. Hal ini penting karena fleksibilitas membutuhkan dedikasi dan konsistensi untuk berkembang. Percaya diri adalah kondisi psikologis selama penampilan atlet yang ditunjukkan dengan kemampuan, usaha, optimisme, kemandirian, stamina, kemampuan menyesuaikan diri, mengelola kelelahan, dan memiliki kemampuan mental dan fisik (Aristiani, 2016).

(Sudibyo, 1993) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi – tingginya.

Tingkat percaya diri atlet berbeda – beda antara satu dengan lainnya, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian dari pelatih. Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu, (1) *over confidence*, (2) *lack confidence*, (3) *full confidence*.

Menurut (Nofsinger, 2005), *over confidence* adalah bias psikologis dimana seseorang memiliki estimasi yang berlebihan terhadap kemampuan dan pengetahuan mereka yang dapat mengarah pada prediksi yang keliru. Menurut

(Demitrus, 2001) , ciri – ciri orang yang kurang percaya diri (*lack confidence*) meliputi rasa tidak aman, ragu – ragu, mudah cemas, dan merasa tidak bebas dalam situasi sosial.

Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tantangan dan merasa tertekan saat harus mengambil keputusan. Menurut (Lauster, 2003), *full confidence* merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan – tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal – hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Untuk mendapatkan hasil tendangan *aphurigi* yang baik maka fleksibilitas dan percaya diri seorang atlet taekwondo tentunya harus baik, atlet taekwondo yang memiliki kelenturan akan mampu mengenai sasaran kepala lawan secara efektif, efisien, dan memudahkan atlet untuk melakukan tendangan *aphurigi* pada saat bertanding. Atlet yang memiliki mental dengan rasa percaya diri yang baik akan menjadi poin positif untuk atlet dan tentunya teknik tendangan *aphurigi* akan menghasilkan poin dengan tepat sasaran pada kepala lawan. Tetapi sejauh ini belum diketahui apakah fleksibilitas dan percaya diri memiliki pengaruh terhadap tendangan *aphurigi*.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak terhadap keterampilan tendangan taekwondo *aphurigi*. Oleh karena itu penulis mengambil judul

”Pengaruh Fleksibilitas dan Percaya diri terhadap tendangan *Aphurigi* pada Atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Teknik tendangan apa yang sering digunakan saat pertandingan *kyorugi* ?
2. Teknik tendangan apakah yang sering digunakan untuk menyerang arah kepala pada saat pertandingan *kyorugi* ?
3. Kesulitan apa saja ketika melakukan tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?
4. Komponen fisik apa saja yang menunjang tendangan *aphurigi* ?
5. Apakah terdapat pengaruh antara fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?
6. Apakah terdapat pengaruh antara percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?
7. Apakah terdapat pengaruh antara fleksibilitas dan percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang ada maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut, ”Pengaruh Fleksibilitas dan Percaya diri Terhadap Tendangan *Aphurigi* pada Atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh fleksibilitas terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?
2. Apakah terdapat pengaruh percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?
3. Apakah terdapat pengaruh fleksibilitas dan percaya diri secara bersama-sama terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Pelatcab Taekwondo Kota Bogor ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Manfaat teoritis
 - 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi masyarakat umum mengenai Pengaruh fleksibilitas dan percaya diri terhadap tendangan *aphurigi* atlet Taekwondo.
 - 2) Memberikan sumbangan pemikiran keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pembelajaran bagi para pelatih cabang olahraga Taekwondo dalam melatih atletnya.
2. Manfaat praktis
 - 1) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan terhadap tendangan *aphurigi* pada atlet Taekwondo *kyorugi*.
 - 2) Memberikan refrensi ilmu pengetahuan kepada pelatih sebagai acuan pembuatan program latihan terutama dalam meningkatkan komponen fleksibilitas dan percaya diri terhadap tendangan *aphurigi*.