

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang telah diakui dan berkembang pesat di Indonesia. Dalam konteks DBON (Desain Besar Olahraga Nasional), taekwondo masuk sebagai cabang olahraga unggulan karena prestasinya yang terus meningkat di tingkat internasional. Taekwondo memiliki sejarah panjang di Indonesia, dengan para atlet yang sering meraih prestasi di ajang dunia, seperti kejuaraan dunia dan Olimpiade. (Kompas.com, 2022)

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan dikenal dengan teknik tendangan tinggi, pukulan cepat, serta gerakan yang dinamis. Olahraga ini tidak hanya mengutamakan keterampilan bertarung, tetapi juga pembentukan karakter seperti disiplin, rasa hormat, dan kerja keras. Taekwondo pertama kali dipertandingkan dalam ajang internasional pada tahun 1960-an, dan pada tahun 2000 menjadi bagian dari cabang olahraga Olimpiade resmi dan kini telah berkembang pesat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. 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, karena faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk Taekwondo (Saez de Villarreal et al., 2020). Kondisi fisik harus benar – benar diperhatikan sejak dini untuk menunjang kemampuan teknik dasar sehingga dapat

mengembangkan kualitas permainan yang menjadi salah satu faktor penentu menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan (Rydzewska et al., 2021).

Pengembangan dan peningkatan komponen biomotor dalam taekwondo sangat penting untuk mendukung performa optimal atlet, berikut adalah komponen biomotor utama yang relevan dalam taekwondo. Sukadiyanto (2010) 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 (*strength*), 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. Fahmy Fachrezzy (2024) 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 et al. (2017) mengemukakan bahwa diperlukan kualitas yang baik untuk memberikan beban latihan yang terprogram dan berjenjang agar seorang atlet dapat berprestasi lebih baik.

Di Indonesia, Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang populer, dengan banyaknya perguruan dan organisasi yang menaungi, termasuk KOP Taekwondo UNJ

(Universitas Negeri Jakarta). Olahraga ini menekankan pada kecepatan, kekuatan, dan ketepatan dalam setiap teknik yang dilakukan, khususnya dalam gerakan tendangan yang merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan Taekwondo.

Salah satu tendangan yang paling sering digunakan dalam Taekwondo adalah tendangan *Ap Hurigi*, yang dikenal dengan sebutan tendangan kapak (*axe kick*). Tendangan ini bertujuan untuk menyerang bagian tubuh lawan yang lebih rendah atau tengah dengan menggunakan kaki bagian depan. Meskipun tendangan ini terlihat sederhana, penguasaan teknik *Ap Hurigi* yang tepat membutuhkan kekuatan, ketepatan, dan keseimbangan tubuh yang baik. tendangan *Ap Hurigi* menyumbang sekitar 30-40% dari total tendangan yang digunakan dalam pertandingan. Ini menjadikannya salah satu tendangan yang paling sering digunakan, terutama di level pemula hingga menengah, yang lebih mengandalkan teknik dasar (Y. S. Lee et al., 2016). Lalu di kalangan atlet Taekwondo tingkat lanjut, penggunaan *Ap Hurigi* sedikit berkurang menjadi sekitar 25-30%, karena mereka cenderung menggunakan lebih banyak kombinasi tendangan atau teknik yang lebih kompleks. Namun, *Ap Hurigi* tetap menjadi teknik yang penting untuk menjaga jarak dan melakukan serangan pertama (J. Choi & Han, 2019)

Daya ledak (*maximum power*) dalam Taekwondo mengacu pada kemampuan atlet untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat, yang sangat penting dalam tendangan untuk menghasilkan kecepatan dan daya serang yang optimal (H. Choi & Lee, 2018). Penelitian oleh Lee (2019) menunjukkan bahwa daya ledak yang dimiliki atlet Taekwondo akan sangat mempengaruhi efektivitas tendangan dalam hal kecepatan dan daya hancur (*force*) terhadap lawan. Daya ledak ini dapat diperoleh melalui latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, terutama pada otot kaki dan pinggul yang dominan digunakan dalam teknik tendangan.

Selain itu, keseimbangan (*balance*) juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan teknik tendangan, terutama tendangan *Ap Hurigi*. Keseimbangan tubuh saat melaksanakan tendangan sangat mempengaruhi akurasi dan stabilitas gerakan. Tanpa keseimbangan yang baik, seorang atlet dapat kehilangan kontrol tubuh, yang dapat mengakibatkan tendangan yang tidak akurat atau bahkan cedera. Menurut penelitian oleh Wang & Li (2020), keseimbangan tubuh yang baik juga mempengaruhi ketahanan tubuh atlet untuk tetap menjaga posisi tubuh yang optimal selama melakukan serangan atau bertahan. Dalam konteks Taekwondo, keseimbangan sangat mempengaruhi pengendalian gerakan dan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan efektif (Kobayasi et al., 2017).

Akurasi tendangan *Ap Hurigi* juga bergantung pada kemampuan atlet untuk memadukan kekuatan dan keseimbangan dalam satu gerakan yang tepat. Penguasaan akurasi tendangan *Ap Hurigi* berhubungan erat dengan kemampuan teknik, kecepatan, dan kontrol tubuh. Penelitian oleh Kim dan Cho (2021) mengungkapkan bahwa dalam latihan tendangan *Ap Hurigi*, penguatan kekuatan otot kaki dan latihan keseimbangan sangat mendukung peningkatan akurasi tendangan, terutama dalam menghadapi lawan yang lincah dan reaktif.

Pentingnya mengutamakan power dan balance terhadap akurasi sebuah tendangan karna, Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2010), atlet yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik mampu mengeksekusi tendangan dengan lebih presisi dan efisien dan juga Selain keseimbangan, kekuatan juga merupakan elemen penting dalam tendangan Taekwondo. Menurut Pieter & Pieter (1995) kekuatan otot, terutama pada bagian tungkai dan inti tubuh, berkontribusi dalam menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga.

Evaluasi tim pelatih Teknik maupun fisik KOP Taekwondo UNJ bahwa para atlet memiliki beberapa kekurangan dalam aspek komponen fisik terutama pada bagian akurasi saat pertandingan yang dimana momen saat bertanding sulit mendapatkan *point* dari serangan, yang mengakibatkan atlet melakukan gerakan yang sia - sia saat bertanding, serta juga untuk para atlet taekwondo UNJ sulit mendapatkan point saat bertanding salah satunya kurangnya *impact power* (daya ledak) dari tendangan saat bertanding, dan juga atlet taekwondo UNJ beberapa kali kurang dalam mengatur keseimbangan (*balance*) tubuh saat menendang yang mengakibatkan tubuh sering mengalami jatuh mengakibatkan banyaknya pelanggaran yang di dapat.

Namun, meskipun terdapat pemahaman umum bahwa kekuatan dan keseimbangan mempengaruhi akurasi tendangan, sedikit sekali penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara kedua faktor tersebut dengan akurasi tendangan *Ap Hurigi* pada atlet Taekwondo di Indonesia, khususnya pada atlet KOP Taekwondo UNJ. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana kekuatan maksimal dan keseimbangan mempengaruhi akurasi tendangan *Ap Hurigi*, serta memberikan wawasan yang dapat digunakan oleh pelatih dan atlet dalam meningkatkan teknik dan kinerja mereka.

Untuk itu penelitian terkait komponen fisik terutama pada bagian *Maximum power*, *balance*, dan akurasi sangat di butuhkan untuk KOP Taekwondo UNJ itu sendiri, terutama penggunaan Teknik dasar berupa tendangan ap hurigi yang dimana 30-40% pasti di gunakan saat pertandingan Taekwondo.

Penelitian ini sangat penting, mengingat bahwa dalam pertandingan Taekwondo, akurasi tendangan menjadi faktor penentu dalam meraih kemenangan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana kekuatan maksimal dan

keseimbangan dapat berkontribusi terhadap peningkatan akurasi tendangan *Ap Hurigi*, serta bagaimana mengoptimalkan kedua faktor tersebut dalam proses latihan.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hubungan *Maximum power* terhadap akurasi tendangan *ap hurigi* pada atlit KOP Taekwondo UNJ.
2. Hubungan *balance* terhadap akurasi tendangan *ap hurigi* pada atlit KOP Taekwondo UNJ.
3. Hubungan *maximum power* dan *balance* terhadap akurasi tendangan *ap hurigi* pada atlit KOP Taekwondo UNJ.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang akan diidentifikasi dalam penelitian dan untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan. Adapun penelitian ini dibatasi dengan: Analisis *Maximum Power* dan *Balance* terhadap akurasi tendangan *Ap Hurigi* pada atlit KOP Taekwondo UNJ.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana Hubungan daya ledak (*maximum power*) terhadap akurasi tendangan *Ap Hurigi* pada atlet KOP Taekwondo UNJ?

2. Bagaimana Hubungan keseimbangan (*balance*) terhadap akurasi tendangan *Ap Hurugi* pada atlet KOP Taekwondo UNJ?
3. Apakah Terdapat hubungan antara kekuatan maksimal (*maximum power*) dan keseimbangan (*balance*) terhadap akurasi tendangan *Ap Hurugi* pada atlet KOP Taekwondo UNJ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk memenuhi syarat menyelesaikan studi s-1
2. Untuk menganalisis hubungan antara daya ledak dan akurasi tendangan *Ap Hurugi*.
3. Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap akurasi tendangan *Ap Hurugi*.
4. Untuk mengeksplorasi interaksi antara daya ledak dan keseimbangan terhadap akurasi tendangan *Ap Hurugi*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Atlet: Sebagai acuan untuk meningkatkan teknik tendangan dan performa dalam pertandingan.
2. Bagi Pelatih: Sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Memberikan informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai aspek lain dalam taekwondo.