# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

*Taekwondo* merupakan jenis beladiri yang berasal dari beladiri tradisional Korea. *Taekwondo* memiliki banyak manfaat yaitu, tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, seperti kemampuan bertarung, tetapi juga mengajarkan disiplin mental. Artinya, orang yang benar-benar mempelajari *Taekwondo* akan memiliki sikap mental yang kuat dan etika yang baik. *Taekwondo* memiliki unsur filosofi yang mendalam, sehingga mempelajarinya akan menumbuhkan dan mengembangkan pikiran, jiwa, dan tubuh kita secara keseluruhan.

Kata "*Taekwondo*" terdiri dari tiga bagian: "*tae*" yang berarti tendangan, "*kwon*" yang berarti pukulan atau tinju, dan "*do*" yang berarti jalan atau filosofi. Secara keseluruhan, *Taekwondo* dapat diartikan sebagai filosofi tendangan dan pukulan. *Taekwondo* menggabungkan beberapa aspek seperti fisik, mental, dan filosofis. Dalam praktiknya, *Taekwondo* tidak hanya melibatkan teknik bertarung, tetapi juga menekankan disiplin, pengendalian diri, kehormatan, dan rasa tanggung jawab.

*Taekwondo* dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung pada umur, jenis kelamin, atau status sosial mereka. *Taekwondo* sekarang sangat populer di dalam negeri dan di luar negeri. *Taekwondo* adalah seni beladiri yang dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi itu seperti menari dengan kaki. Dalam *Taekwondo*, ada tiga materi utama: beladiri jurus (taegeuk), teknik mematahkan benda keras dengan tendangan atau pukulan (kyukpa), dan

pertarungan (kyoruki). Untuk meningkatkan ketrampilan dalam latihan dan pertandingan, penguasaan koordinasi dasar di *Taekwondo* sangat penting.

Cabang olahraga bela diri *Taekwondo* merupakan seni bela diri yang memerlukan koordinasi gerak yang tinggi untuk melakukan teknik tendangan dan pukulan yang efektif. Koordinasi gerak bukanlah sekadar kemampuan motorik dasar, tetapi juga merupakan komponen penting dalam menciptakan teknik dan taktik yang sempurna dalam olahraga ini. Atlet *Taekwondo* yang memiliki koordinasi gerak yang baik akan mampu melakukan gerakan yang efisien dan harmonis, sedangkan atlet yang kurang koordinatif akan mengalami kesulitan dalam melakukan teknik secara simultan.

Dalam konteks olahraga koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan secara teroganisir dan terarah. Di dalam *Taekwondo*, koordinasi antara gerakan tubuh, kekuatan dan teknik sangat penting untuk mencapai performa yang optimal. Menurut Schempp, P. G. dkk (2016), kemampuan koordinasi yang baik dapat meningkatkan efesiensi gerakan dan mengurangi resiko cedera pada tubuh.

Seni bela diri ini mengutamakan teknik tendangan dan pukulan secara cepat. Olahraga ini membutuhkan keterampilan motorik yang tinggi serta kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi yang berubah. Penelitian yang dilakukan oleh Kwon, Y. H. dkk (2015) menunjukkan bahwa perkembangan koordinasi dapat mempengaruhi performa atlet secara signifikan. Latihan yang terstruktur dan sistematis sangat penting untuk meningkatkan koordinasi. Pengembangan Model latihan yang tepat dapat mempercepat proses pembelajaran

motorik dan meningkatkan keterampilan tehnik (Wrisberg, C. A. 2017). Sebuah studi oleh Robles, R. dkk (2018) mengungkapkan bahwa latihan yang berfokus pada koordinasi dapat meningkatkan hasil pertandingan.

Terdapat berbagai model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan koordinasi, seperti latihan *plyometric,* latihan keseimbangan, dan latihan reaksi. Model - model ini dapat dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik pada atlet *Taekwondo*. Menurut Kibele, A. & Behm, D. G. (2018) latihan yang bervariasi dapat menjaga motivasi atlet dan meningkatkan hasil latihan (Kibele & Behm 2018). Meskipun penting, banyak atlet *Taekwondo* yang kurang memperhatikan aspek koordinasi dalam rutinitas latihan mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh fokus yang lebih besar pada teknik dan kekuatan. Sebuah penelitian oleh Hrysomallis C. (2017) menunjukkan bahwa kurangnya latihan koordinasi dapat menghambat perkembangan kemampuan atlet. Penelitian mengenai pengembangan model latihan koordinasi yang efektif pada atlet *Taekwondo* masih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik pada atlet *Taekwondo*. Menurut O'Connor, D. W. dkk (2016) penelitian ini dapat memberikan paduan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tepat.

Latihan koordinasi yang baik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan teknik. Tetapi juga pada aspek kognitif seperti pengambilan keputusan dan reaksi terhadap lawan. Penelitian oleh Fransen, J. dkk (2015) menunjukkan bahwa atlet dengan kemampuan koordinasi yang tinggi dapat membuat keputusan yang lebih baik selama pertandingan. Koordinasi yang buruk dapat meningkatkan resiko

cedera pada atlet. Menurut Montalvo, A. M. dkk (2017) latihan yang fokus pada peningkatan koordinasi dapat membantu mengurangi resiko cedera. dengan demikian, pengembangan model latihan yang baik tidak hanya meningkatkan performa tapi juga menjaga kesehatan tubuh.

Dalam mewujudkan itu dibutuhkan pembinaan serta peningkatan prestasi untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Pembinaan harus dilakukan terus menerus agar bisa menjaga *performance* atlet.

Berikut adalah hasil wawancara dengan Kepala pelatih PPLPD Kabupaten Bekasi:

***Tabel 1. 1*** Tabel hasil wawancara.

| **Pertanyaan** | **Jawaban** |
|---|---|
| 1. Bagaimana penguasaan gerakan koordinasi pada atlet PPLPD Kabupaten Bekasi? | Pada saat ini penguasaan dalam melakukan gerakan koordinasi cukup baik untuk atlet PPLPD Kabupaten Bekasi, namun untuk atlet non pembinaan seperti klub atau di dojang masih kurang cukup baik. |
| 2. Apakah ada hal yang menjadi faktor masih kurang baik dalam penguasaan gerakan koordinasi | Faktor utamanya adalah terbatasnya perlengkapan latihan yang ada dan keterbatasan referensi |

| Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|
| pada atlet PPLPD Kabupaten Bekasi? | model latihan koordinasi untuk PPLPD Kabupaten Bekasi. |
| 3. Apakah dibutuhkan pengembangan model latihan koordinasi pada atlet PPLPD Kabupaten Bekasi? | Tentu sangat dibutuhkan, karena dengan adanya pengembangan model latihan ini akan sangat membantu untuk menjadi referensi latihan. |

Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai wasit *Taekwondo* Kab. Bekasi masih banyak atlet PPLPD Kab. Bekasi kurang baik dalam melakukan gerakan koordinasi sehingga saat melakukan tendangan maupun pukulan atlet mendapatkan cedera. Kurangnya referensi latihan koordinasi membuat latihan lebih monoton karena lebih mementingkan melakukan teknik tendangan maupun pukulan.

Berdasarkan masalah di atas peneliti ingin membuat penelitian untuk meningkatkan referensi pengembangan model latihan koordinasi yang efektif untuk *Taekwondo*. Diharapkan melalui model ini atlet dapat menjadi termotivasi dengan variasi latihan yang baru serta menambah wawasan betapa pentingnya latihan koordinasi.

## B. Fokus penelitian

Mengacu permasalahan di atas, peneliti ini ingin mengembangkan model latihan koordinasi pada atlet *Taekwondo* PPLPD Kab. Bekasi.

## C. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan maka fokus penelitian, bagaimana pengembangan model latihan koordinasi pada atlet *Taekwondo* PPLPD Kab. Bekasi.

## D. Kegunaan penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini diantaranya :

1. Menghasilkan pengembangan model latihan koordinasi pada atlet PPLPD Kab. Bekasi.
2. Sebagai referensi atlet maupun pelatih dalam pengembangan model latihan koordinasi.
3. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan koordinasi yang efektif pada cabang olahraga *Taekwondo*.
4. Sebagai dasar dalam menyusun program latihan pelatih.