

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Olahraga bela diri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin (Muhamad Syahril, 2020). Olahraga beladiri memiliki berbagai cabang olahraga yang dikembangkan, salah satunya yaitu *Taekwondo* yang dapat dikembangkan untuk prestasi dan juga sebagai kemampuan bela diri. Olahraga ini sudah menjadi olahraga di kalangan masyarakat, bahkan orang tua sangat bersemangat mengikutkan anak-anaknya untuk mengikuti pelatihan *Taekwondo*.

Taekwondo adalah olahraga tradisional dan olahraga nasional asal Korea. Olahraga *Taekwondo* adalah dari banyak cabang bela diri salah satunya yang populer di Indonesia bahkan olahraga *Taekwondo* salah satu olahraga dari bela diri paling banyak dipertandingkan di Olimpiade dan juga di peragakan di seluruh dunia. *Taekwondo* adalah salah satu cabang olahraga beladiri berprestasi yang tidak hanya mengajarkan aspek fisik seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pentingnya pengembangan disiplin mental. Lebih dari sekadar olahraga, *Taekwondo* mengandung filosofi mendalam yang menumbuhkan dan mengembangkan pikiran, jiwa, serta raga secara menyeluruh. Seorang praktisi

Taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, serta semangat juang yang tinggi (Malasari, 2019).

Dalam pembelajaran *Taekwondo*, penguasaan *Steps* dasar menjadi tahap awal yang sangat penting. *Steps* dasar merupakan rangkaian gerakan fundamental yang bertujuan untuk melatih keseimbangan, ketepatan, koordinasi gerak, serta membentuk teknik dasar yang kuat sebelum siswa memasuki tahapan teknik lanjutan seperti tendangan atau pertarungan. Keberhasilan dalam menguasai *Steps* dasar akan sangat menentukan kemampuan siswa dalam memahami dan mengembangkan teknik-teknik *Taekwondo* berikutnya.

Seiring dengan pentingnya penguasaan teknik dasar, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menjadi salah satu media yang efektif untuk membina dan mengembangkan potensi siswa dalam berbagai bidang, termasuk *Taekwondo*. Menurut Takwil (2020), ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran resmi yang bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta potensi siswa, dan bersifat sukarela. Melalui ekstrakurikuler, siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan bidang tertentu, tetapi juga mengasah keterampilan sosial, rasa percaya diri, dan kemampuan bekerja sama dalam tim.

Namun demikian, dalam pelaksanaannya beberapa kegiatan ekstrakurikuler masih menghadapi tantangan salah satunya adalah ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok. Permasalahan utama yang muncul adalah kurangnya konsentrasi dan koordinasi siswa saat berlatih. Padahal, konsentrasi dan koordinasi merupakan dua aspek penting dalam *Taekwondo* yang harus diasah sejak dini. Tanpa konsentrasi yang baik, siswa cenderung melakukan gerakan secara asal-asalan,

sedangkan tanpa koordinasi yang terlatih gerakan menjadi tidak efektif dan tidak sesuai dengan teknik yang semestinya. Hal ini tentu berdampak pada kualitas penguasaan teknik dasar khususnya teknik *Steps* sebagai fondasi awal untuk melakukan semua gerakan lain termasuk serangan dan pertahanan.

Selain itu, untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar *Steps* diperlukan latihan yang teratur guna membantu membangun keseimbangan, kekuatan kaki dan kelincahan. Kenyataannya pada kondisi di lapangan, latihan *Steps* dasar yang dilakukan secara berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa bosan di kalangan siswa. Rutinitas latihan yang monoton dan kurangnya variasi dalam metode pembelajaran membuat motivasi siswa menurun, sehingga berdampak pada kualitas latihan. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pelatih untuk mencari strategi inovatif agar proses latihan tetap menarik, efektif, dan mampu meningkatkan keterampilan siswa.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan menggunakan irama atau musik sebagai bagian dari metode latihan. Irama memiliki kekuatan untuk mempengaruhi *mood*, meningkatkan energi, serta membantu menjaga ritme gerakan. Menurut penelitian Wahyuri *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa latihan yang disertai dengan irama mampu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki koordinasi motorik, serta mengurangi tingkat kejenuhan selama berlatih. Penggunaan irama dalam latihan fisik juga terbukti mampu membantu siswa mempertahankan tempo gerakan yang stabil, sehingga *Steps* dasar dapat dilakukan dengan lebih baik.

Dengan adanya irama yang mengiringi latihan, siswa diharapkan dapat lebih fokus, lebih bersemangat, dan merasa bahwa latihan *Steps* dasar menjadi lebih menyenangkan. Ketepatan irama dapat membantu siswa dalam mengontrol gerakan saat melakukan latihan *Steps*, sehingga sinkronisasi antara gerakan tangan, kaki, dan tubuh menjadi lebih terkoordinasi. Irama juga dapat mengontrol hitungan pada setiap gerakan *Steps* yang dilakukan guna menghasilkan gerakan yang tepat. Melalui latihan yang lebih menarik, siswa tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan teknisnya, tetapi juga membangun sikap disiplin, percaya diri, dan mentalitas sebagai seorang atlet *Taekwondo*.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukannya penelitian tentang pengaruh penggunaan irama terhadap latihan *Steps* dasar *Taekwondo* di ekstrakurikuler SMPN 31 Depok. Merujuk pada penelitian serupa yang telah dilakukan oleh Octori (2019), bahwa fokus penelitian tersebut yaitu mengkaji pengaruh irama terhadap tendangan serong. Sedangkan pada penelitian ini peneliti memfokuskan topik penelitian yang berbeda yaitu pada teknik *Steps* sebagai fondasi utama. Dalam penelitian ini peneliti juga menganalisis siswa yang ingin menjadi seorang fighter, sehingga muncul perlakuan yang berbeda yang menjadi keterbaruan dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah penggunaan irama benar-benar dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi, koordinasi, dan motivasi siswa dalam melaksanakan *Steps* dasar *Taekwondo*. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih

Taekwondo dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, inovatif, dan menyenangkan bagi peserta didik.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan tercipta metode pelatihan *Taekwondo* yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian teknis semata, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis siswa, seperti motivasi, rasa percaya diri, dan kegembiraan dalam berlatih. Sehingga, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok dapat berkembang menjadi atlet yang tidak hanya terampil secara fisik, tetapi juga memiliki mentalitas dan karakter yang kuat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi dalam latihan *Steps* dasar *Taekwondo* di ekstrakurikuler SMPN 31 Depok, yaitu:

1. Kurangnya konsentrasi dan koordinasi siswa saat melakukan *Steps* dasar *Taekwondo*.
2. Siswa atau peserta ekstrakurikuler *Taekwondo* merasa bosan pada saat sesi latihan *Steps* dasar.
3. Penerapan *Steps* dasar *Taekwondo* yang baik sangat penting untuk persiapan sebelum menjadi seorang fighter, namun masih banyak siswa yang belum menguasainya dengan optimal.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas, maka dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh penggunaan irama terhadap latihan *Steps* dasar *Taekwondo*.
2. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMPN 31 Depok.
3. Fokus penelitian pada aspek konsentrasi, koordinasi, dan motivasi siswa dalam melaksanakan *Steps* dasar *Taekwondo*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah penggunaan irama berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam meningkatkan konsentrasi dan koordinasi dalam *Steps* dasar *Taekwondo*?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan beberapa hal yang telah diungkapkan dalam penelitian ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran olahraga, khususnya dalam penerapan penggunaan irama dalam latihan *Steps* dasar *Taekwondo*.

2. Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan olahraga beladiri dan metode latihan berbasis irama.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa: Membantu siswa meningkatkan konsentrasi, koordinasi, serta motivasi dalam berlatih *Steps* dasar *Taekwondo*.
2. Bagi Pelatih: Memberikan alternatif metode latihan *Steps* dasar yang lebih menarik dan efektif dengan penggunaan irama.
3. Bagi Sekolah: Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program ekstrakurikuler *Taekwondo* agar lebih inovatif dan diminati siswa.

