

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo salah satu beladiri yang berasal dari Korea Selatan, makna dari *taekwondo* mempunyai arti yaitu: *Tae* = kaki, *Kwon* = pukulan dengan tangan atau tinju, *Do* = sistem/cara/seni arti keseluruhan, *Taekwondo* adalah beladiri yang menggunakan tungkai dan tangan. Beladiri taekwondo pada umumnya menekankan pada teknik tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan tungkai yang lebih besar untuk bergerak dan menendang kearah target. dalam latihan *taekwondo* meliputi tiga jenis yaitu rangkaian jurus (*poomsae*), pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan pertarungan (*kyorugi*). Seperti yang diketahui bahwa ketiganya berbeda, *Poomsae* mengutamakan keindahan, keyakinan dalam melakukan gerakan dan juga dipertandingkan untuk mendapatkan point dari wasit, *Kyukpa* dikenal dengan teknik pemecahan benda keras, diantaranya batu, papan, beton, kayu sering dilakukan saat demonstrasi dipertandingan dan ujian kenaikan sabuk, *Kyorugi* pertarungan dilakukan dua atlet yang dimana saling bertarung menggunakan teknik yang ada untuk mendapatkan point. Saat ini *World Taekwondo Federation* (WTF) mempertandingkan dua nomor pertandingan dalam kejuaraan resmi yaitu *full body contact* (*kyorugi*) dan jurus (*Poomsae*).

Taekwondo merupakan seni beladiri yang mempunyai beberapa komponen *biomotorik* yang sangat diperlukan dalam menunjang gerakan dan teknik dalam berlatih. Menurut Tirta Wirya dalam (Naila, 2021) beladiri ini memiliki kemampuan untuk pengembangan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam pertandingan misalnya kekuatan otot, kecepatan, daya ledak, kecepatan daya ledak, keseimbangan, kelentukan, daya tahan serta keterampilan gerak.

Kelentukan dan Kekuatan yang sangat dibutuhkan di cabang olahraga seni beladiri *taekwondo* dalam melakukan gerakan dalam latihan untuk mempersiapkan ke pertandingan. dengan kata lain, seorang Atlet harus memiliki kondisi fisik yang relatif baik secara umum dan secara khusus sesuai dengan tuntunan sifat dan karakteristik olahraga *taekwondo* dua komponen ini jika dilakukan dengan baik dalam prosesnya akan berpengaruh bagi tubuh dalam persiapan latihan maupun bertanding. Kelentukan dan Kekuatan dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam peningkatannya salah satu faktor latihan peregangan dengan teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Teknik PNF dapat digunakan untuk meningkatkan performa dari tugas/aktivitas fungsional melalui peningkatan Kekuatan, Kelentukan, dan ROM (Mary, 2007). Salah satu prosedur PNF yang penting adalah pemberian tahanan, dimana tahanan dapat bersifat isotonik (dinamis) dan isometrik (statis), Untuk meningkatkan daya tahan otot, maka prinsip tahanan yang diberikan adalah tahanan isotonik dengan

beban ringan – sedang dan pengulangan gerakan sebanyak mungkin, serta tahanan isometrik dengan durasi yang lama (Colby, 2007).

Taekwondo Klub Protec memiliki atlet kelas pemula maupun prestasi berbagai macam kekurangan dan kelebihan yang dimiliki seorang atlet di club tersebut. Seorang Atlet tersebut dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan lebih baik pada saat berlatih maupun pada saat menghadapi pertandingan-pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti baik fisik maupun mental. dalam melakukan program latihan diantaranya keterbatasan dalam melakukan gerakan,kekakuan dalam melakukan gerakan seluas-luasnya, kekuatan dalam melakukan gerakan dan juga tendangan.

Berdasarkan permasalahan diatas yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Taekwondo Klub Protec”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kesadaran Atlet taekwondo tentang pentingnya latihan peregangan PNF.
2. Keterbatasan pengetahuan atlet tentang pentingnya PNF dan unsur-unsur yang ada dalam PNF.

3. Sedikit pelatih yang menerapkan metode-metode PNF sebagai program latihan peregangan.
4. Belum diketahui pengaruh PNF terhadap peningkatan Kelentukan dan Kekuatan Atlet Taekwondo Klub Protec.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang disebutkan sebelumnya, penelitian ini akan di fokuskan pada Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Taekwondo Klub Protec.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah ini dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat peningkatan Kelentukan setelah diberikan PNF Atlet Taekwondo Klub Protec ?
2. Apakah terdapat peningkatan Kekuatan setelah diberikan PNF Atlet Taekwondo Klub Protec ?
3. Seberapa besar pengaruh PNF terhadap Kelentukan dan Kekuatan pada sampel Kontrol dan Eksperimen ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan yang dapat berguna sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan dan bermanfaat dan juga Taekwondo Klub Protec hasil dari penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Taekwondo Klub Protec” khususnya pada cabang olahraga beladiri Taekwondo.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan deduksi kepada atlet mengenai keefektifan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap Kelentukan dan Kekuatan dengan demikian Atlet dapat menerapkan denngan baik agar mendapatkan yang maksimal.