

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri modern yang menekankan teknik tendangan sebagai elemen utama dalam pertandingan. Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri modern yang berakar pada tradisi Korea, dan perkembangannya di Indonesia mulai terlihat sejak tahun 1970-an. Taekwondo juga menjadi salah satu cabang olahraga yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta (FIKK UNJ).

Cabang olahraga yang ada di dalam FIKK UNJ disebut dengan KOP, adapun kepanjangan KOP adalah Klub Olahraga Prestasi, jadi bisa disebut cabang olahraga taekwondo dalam FIKK UNJ sebagai KOP Taekwondo UNJ. KOP Taekwondo UNJ inilah yang akan menjadi salah satu tempat yang akan dilakukan penelitian penelitian.

Di taekwondo sama seperti cabang olahraga bela diri lainnya yang mempunyai beberapa kategori seperti bertarung (kyorugi), seni (poomsae) dan pemecahan papan (kyukpa), dan dalam seni di bagi lagi menjadi dua yaitu *recognize* dilakukan dengan gerakan yang sudah ada dan sesuai pola jurus masing-masing dan *freestyle* dilakukan dengan atlet membuat gerakan bebas dan terdapat gerakan wajib seperti *side kick*, *multiple kick*, *spinning kick*, *kyourugi style*, dan *acrobatic kick*.

Dalam perkembangannya, Taekwondo tidak hanya menuntut kemampuan dasar seperti kecepatan dan kekuatan, tetapi juga keterampilan teknik tingkat lanjut yang memerlukan koordinasi, eksplosivitas, dan kontrol tubuh yang tinggi. Salah satu teknik yang menjadi simbol dari kompleksitas dan estetika dalam Taekwondo adalah tendangan 540° sebuah tendangan memutar yang melibatkan lompatan, putaran tubuh di udara, dan eksekusi tendangan dengan satu kaki sebelum mendarat.

Ada beberapa observasi yang peneliti lakukan di KOP Taekwondo UNJ dan Asian Games 2018 pada saat perebutan final Indonesia melawan Iran, pada saat itu yang menjadi penentuan adalah Poomsae (jurus) Himchari, dalam gerakan ini terdapat tendangan 540° yang berada di tengah-tengah gerakan. Atlet Iran dalam mengeksekusi gerakan 540° kurang sempurna karena dalam lompatan atlet kurang tinggi dan perputaran yang kurang cepat, sehingga atlet Iran belum bisa mengeksekusi gerakan 540° dengan baik sehingga atlet Iran kehilangan keseimbangan yang cukup untuk mengurangi poin.

Lalu di lingkungan seperti KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta (UNJ) selalu mengikuti kompetisi-kompetisi hanya dengan 2 kategori yaitu *kyorugi* dan *poomsae recognize*, adapun keinginan peneliti untuk mendukung serta mendorong atlet KOP Taekwondo UNJ untuk berkembang dengan mengikuti *poomsae freestyle*, yang dimana penguasaan teknik tingkat lanjut seperti tendangan 540° menjadi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet jika ingin mengikuti kategori *freestyle*. Namun, berdasarkan observasi awal, masih banyak atlet yang

belum mampu mengeksekusi tendangan ini dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya program latihan yang secara spesifik mengembangkan komponen fisik yang mendukung gerakan tersebut.

Tendangan 540° bukanlah teknik dasar yang dapat dikuasai secara instan. Gerakan ini membutuhkan *power* yang cukup untuk menghasilkan lompatan dan putaran, serta *balance* yang baik agar tubuh tetap stabil selama fase udara dan saat mendarat, "Tanpa adanya salah satu komponen fisik keseimbangan yang cukup baik, kecepatan merubah gerakan akan mengarah pada ketidak mampuan seseorang/atlit tersebut dalam mengontrol gerakan yang berakibat resiko cedera dan terjatuh akan semakin besar dan membuat penampilan performa atlit di lapangan maupun pertandingan menjadi menurun" (Sodik et al., 2019). Tanpa fondasi biomotorik yang kuat, atlet akan kesulitan mengeksekusi tendangan ini secara efektif, bahkan berisiko mengalami cedera akibat kehilangan kontrol tubuh dan terjatuh.

Latihan *plyometric* dan *balance* merupakan dua komponen utama yang dapat dirancang secara sistematis untuk menunjang performa tendangan 540° dibandingkan komponen biomotor lainnya, "*Anaerobic power is the most decisive factor among strength, speed, flexibility, and agility in elite athletes.*" Dalam jurnal *Annals of Human Biology* (Tatlisu, 2019). Latihan *power* seperti *plyometric jump*, *squat jump*, dan *medicine ball throw* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan inti tubuh, yang berperan dalam fase lompatan dan rotasi. Dalam tendangan 540 ini termasuk tendangan lanjutan karena dalam melakukannya memiliki

gerakan yang kompleks dan perlu proses belajar yang cukup lama, dalam tendangan 540 memerlukan lompatan yang tinggi, karena jika tidak tinggi maka tidak ada waktu untuk memutar badan supaya bisa menendang, karena menurut (Tin, 2020) *“The 540 kick represents a pinnacle of advanced Taekwondo kicking techniques, demanding explosive power, aerial control, and precise timing.”* Maka dari itu dalam tendangan ini sangat memerlukan *power* supaya dalam melakukannya dapat membuat berada di udara lebih tinggi dan lebih lama berada di udara agar mempunyai waktu yang cukup untuk memutar badan untuk menendang. Semakin besar *power* yang dikeluarkan seorang atlet maka akan lebih efektif seorang atlet dalam melakukan tendangan 540°.

Tendangan 540° adalah tendangan lanjutan dari *dwi hwirigi*, *dwi huryeo hwirigi* dan *dolkechagi*, tendangan ini adalah tendangan yang membutuhkan dasar *balance* yang baik, namun tendangan 540° berada ditingkatan yang berbeda dengan tendangan-tendangan tersebut karena menurut (Yoo et al., 2013) *“Compared to standard roundhouse kicks, the 540-degree kick demands greater control of the center of mass and postural stability during flight and landing phases”*, pada saat mendarat memerlukan kontrol dan stabilitas postur pada saat mendarat. Dan menurut (Ryu, 2021) *“As the rotation angle increased, the time to kick increased and the height of kick-off center of mass (COM) decreased”* semakin perputarannya bertambah maka kesulitan menjaga keseimbangan *center of mass (COM)* juga semakin sulit.

Sementara latihan balance seperti *stork stand*, *single-leg stance*, dan *dynamic balance drill* dapat memperkuat kontrol postural dan stabilitas tubuh, terutama saat berada di udara dan saat mendarat. Dan balance dilatih karena dapat mendukung kemajuan komponen biomotor yang ada seperti *speed*, *strength*, dan lainnya karena dalam jurnal *Sports Medicine* menurut (Paillard, 2019) “*Balance ability is a limiting factor in the expression of other motor skills such as strength, speed, and coordination.*”

Latihan *plyometric* menjadi salah satu metode yang pas untuk menunjang program latihan untuk tendangan 540°, karena dalam tendangan 540° memerlukan power yang cukup untuk membuat lompatan yang cukup tinggi untuk memutar badan di udara, dan latihan *plyometric* ini sangat mendekati tendangan 540° ini, karena dalam melakukan latihan *plyometric* harus melakukan lompatan dalam setiap gerakannya dan lompatan menjadi faktor yang sangat penting juga dalam melakukan tendangan 540°. Dan power keluar saat menarik otot dan memanjangkan otot secara bersamaan seperti pada saat melompat.

Latihan balance menggunakan *dynamic balance* menjadi latihan yang sangat mendukung dalam program tendangan 540° ini, karena dalam tendangan 540° ini sangat memerlukan balance yang dapat mempertahankan kondisi tubuh secara postural baik pada saat sebelum melakukan tendangan, sedang melakukan tendangan, dan setelah melakukan tendangan. Jika saja tubuh tidak dapat menjaga balance pada saat sebelum melakukan tendangan, sedang melakukan tendangan,

dan setelah melakukan tendangan, maka atlet bisa gagal melakukan tendangan tersebut.

Tetapi, belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas model latihan yang menggabungkan kedua komponen tersebut terhadap performa tendangan 540° . Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan dan memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program latihan yang lebih terarah dan berbasis kebutuhan teknik tendangan 540° .

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh model latihan power plyometric dan balance menggunakan dynamic balance terhadap kemampuan tendangan 540° pada atlet KOP Taekwondo UNJ. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, serta membantu atlet dalam meningkatkan performa teknik secara signifikan.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi akademik dalam pengembangan kurikulum pelatihan olahraga bela diri di tingkat universitas, serta mendorong lahirnya inovasi metode latihan yang sesuai dengan tuntutan teknik modern dalam Taekwondo dan teknik lanjutan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari uraian latar belakang maka fokus permasalahan penelitian ini ialah atlet KOP Taekwondo UNJ kurang tepat saat melakukan tendangan 540° , kurangnya kekuatan pada otot tungkai dan kurangnya keseimbangan kaki saat melakukan gerakan tersebut. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk membuat

model latihan untuk menunjang hasil dari teknik tendangan 540° lebih baik, tepat dan benar.

C. Perumusan masalah

Bagaimana model latihan *plyometric* dan *dynamic balance* terhadap tendangan 540° pada atlet KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian bertujuan untuk menjawab semua permasalahan yang ada di dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan lainnya dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk meningkatkan *power* dan *balance* pada tendangan 540° .
2. Sebagai sumber pengetahuan atlet dan pelatih dalam pengembangan suatu model latihan teknik tendangan 540° .
3. Dapat dijadikan bahan evaluasi dalam membuat model latihan yang lebih efektif, serta bertujuan untuk meningkatkan teknik tendangan 540° dan sebagai penyusunan dari program latihan.

Intelligentia - Dignitas