

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini olahraga sangat digemari banyak orang di seluruh dunia dari mulai usia dini, dewasa maupun lansia baik pria ataupun wanita. Sehingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga juga telah menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan menjadi kebanggaan nasional. Berbagai kemajuan pembangunan dibidang keolahragaan yang bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas sumber daya manusia dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportifitas, yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan olahraga dalam cabang olahraga Taekwondo diperlukan pembinaan usia dini dan adanya usaha pemanduan bakat.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada tradisional korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwon do mengandung aspek akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika, yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwon do pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan

ditumbuhkan dan dikembangkan. Di taekwondo juga ada beberapa teknik dasar yaitu: (1) kuda-kuda (*seogi*), (2) pukulan (*jireugi*), (3) tangkisan (*makki*), (4) tendangan (*chagi*), dan (5) area sasaran: badan dan muka.

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa olahraga taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib dikuasai oleh taekwondoin yang merupakan salah satu dari tendangan dasar yaitu tendangan *dollyo*, tendangan *dollyo* umumnya jenis tendangan ini mulai diajarkan kepada taekwondoin setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*) atau *baldeung* (punggung kaki). *Dollyo chagi* merupakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki yang membentuk sabit, dan merupakan tendangan yang banyak dilakukan oleh atlet dalam kejuaraan untuk mencari point, serta tendangan ini sering dilakukan oleh atlet yang dikombinasikan dengan teknik tendangan lain.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berkembang sangat pesat di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan banyaknya anggota ataupun klub (dojang) yang tersebar di seluruh Indonesia. Menjamurnya dojang taekwondo di seluruh Indonesia tentu saja akan diikuti dengan banyaknya bibit atlet yang muncul. Munculnya bibit-bibit atlet merupakan harapan dari induk organisasi taekwondo. Dalam hal ini PBTI. Banyaknya bibit atlet yang muncul dan terjaring dalam pemusatan latihan baik di daerah maupun nasional tentu saja akan memberikan sumbangan prestasi yang cukup menggembirakan.

Untuk bagian-bagian kaki yang digunakan untuk tendangan *dollyo*, ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan, unsur fisik yang mendukung dalam tendangan *dollyo* yaitu daya tahan otot, *power* tungkai, panjang tungkai, fleksibilitas (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Karena dalam taekwondo unsur fisik yang mendukung tersebut sangat dibutuhkan. Dari banyaknya unsur kondisi fisik penulis hanya meneliti dua unsur kondifisi fisik yaitu, *power* otot dan fleksibilitas tungkai.

*Power* lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga. Oleh karena itu di dalam *power*, selain ada *strength* ada pula kecepatan. Menurut Harsono (2018: hlm 98) *power* atau *elastic strength* penting untuk cabang – cabang olahraga yang eksplosif seperti *sprint*, lari gawang, nomor – nomor lempar dan lompat dalam atletik, dan lain – lain cabor yang sumber energinya dominan kekuatan dan kecepatan otot, seperti tinju, judo, dan martial art lainnya. Menurut Sukadiyanto (dalam Nugroho & Yuliandra, 2021) pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*, latihan kekuatan berpengaruh pada *power* bila beban ringan sampai sedang dengan irama cepat, dan pada latihan kecepatan selalu berpengaruh pada *power* atau latihan kecepatan selalu melibatkan *power*.

*Power* otot tungkai menjadi salah satu yang memiliki peranan penting untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga taekwondo. Peran *power* otot tungkai disini, yaitu untuk menentukan efisien/efektif tidaknya tendangan yang dilakukan karena untuk menghasilkan point dibutuhkan tendangan yang tepat, cepat dan keras. Selain *power* otot tungkai fleksibilitas juga sangat penting dan sangat dibutuhkan. Dengan dimilikinya fleksibilitas yang baik, akan menentukan baik tidaknya tendangan yang dilakukan serta dapat menjangkau lebih luas serangan yang dilakukan.

Fleksibilitas yang dimiliki seseorang ditentukan juga oleh bentuk sendi, elastisitas dan ligamen (Azzannul, 2019, hlm 3 ). Sejalan dengan Jerzy F (2011: hlm 3) untuk taekwondo fleksibilitas berperan penting karena memungkinkan

mereka melakukan tendangan yang tinggi di kepala, yang mana bisa mendapatkan banyak point dalam sistem pertarungan olahraga beladiri taekwondo.

Namun dari kedua kondisi fisik tersebut belum diketahui, seberapa besar kontribusi yang signifikan terhadap hasil tendangan *dollyo chagi*. Untuk menjawab hal ini diperlukan penelitian secara langsung kepada atlet untuk ditelaah lebih dalam lagi mengenai *power* otot dan fleksibilitas tungkai di SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Erwina, et.al.,2022) merekomendasikan untuk peneliti berikutnya agar dapat meneliti komponen kondisi fisik dalam kaitannya dengan cabang olahraga taekwondo (hlm. 121), selain itu (Putri et. al., 2022) menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari tahu hubungan kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan faktor atau kondisi fisik lainnya serta menyarankan untuk melakukan observasi terlebih dahulu mengenai pengaruh aktivitas latihan pada kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

Berdasarkan beberapa rekomendasi penelitian sebelumnya, dan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang peneliti ungkapkan di atas, diperlukan penelitian secara langsung kepada atlet untuk di telaah lebih dalam lagi mengenai seberapa besar kontribusi *power* tungkai dan fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi*. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti *power* otot tungkai dan fleksibilitas terhadap tendangan *dollyo chagi*.

Dojang SMA Negeri 3 Tasikmalaya atau sering juga disebut dengan Tritas Team adalah salah satu dojang taekwondo yang ada di kota Tasikmalaya. Anggota ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya berjumlah 15 orang yang aktif dalam mengikuti latihan dalam satu minggu 2 kali setiap hari Selasa dan Jumat pukul 15.30 – 17.30 WIB. Namun ketika menjelang kejuaraan porsi latihan ditambah menjadi satu minggu 4 kali. Saat ini prestasi ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya dalam mengikuti kejuaraan sangat baik, hal ini terbukti dengan anggota ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya meraih juara umum pada tingkat lokal. Namun dari ke 15 anggota tersebut ada 9 orang yang memiliki *power* tungkai dan fleksibilitas tungkai yang bagus sehingga

menghasilkan tendangan yang baik, tepat, cepat, keras dan tidak mudah ditangkis oleh lawan pada saat pertandingan, sedangkan 6 orang lainnya memiliki power tungkai dan fleksibilitas tungkai yang kurang baik sehingga tendangannya dapat dengan mudah ditangkis oleh lawan, dalam tendangan *dollyo chagi* ini peran power otot tungkai dan fleksibilitas tungkai sangat diperlukan karena untuk menentukan efektif/efisien tidaknya serta menentukan baik tidaknya tendangan yang dilakukan untuk menghasilkan point serta dapat menjangkau lebih luas serangan yang dilakukan. Maka dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam apakah power otot tungkai dan fleksibilitas tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap tendangan *dollyo chagi* atlet ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis mengambil judul “kontribusi *power* otot dan fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo”.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo ?
- 2) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo ?
- 3) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo ?

### **1.3. Definisi Operasional**

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dalam memahami persoalan yang akan dibahas, dan untuk tidak terlalu luas mengenai isi penelitian, penulis akan menguraikan beberapa istilah penting. Istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “sumbangan”. Yang dimaksud dengan sumbangan tersebut yaitu kontribusi *power* otot dan fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo.

- 2) Menurut Harsono (dalam Narlan & junior, 2020: hlm 87) menjelaskan *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
- 3) Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan yang dimiliki oleh seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas dan ligamen tungkai (Azzannul,2019 hlm 3).
- 4) Taekwondo ini berasal dari beberapa kata yakni kata tae yakni kaki yang berarti menghancurkan dengan tendangan, kwon yakni tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, serta do yakni seni yang berarti cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian, taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki serta tangan kosong untuk menaklukkan lawannya.
- 5) *Dollyo chagi* adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran atau tendangan samping dengan bagian yang digunakan dengan perkenaan adalah bagian bal deung (punggung kaki). Bellavia (dalam Azhari & Septiadi 2018) mengatakan : “*Dollyo chagi* dilakukan dengan satu kaki diangkat kemudian dibengkokkan sedikit, lalu ditendangkan ke arah samping”.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui kontribusi *power* otot terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo
- 2) Mengetahui kontribusi fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo
- 3) Mengetahui kontribusi *power* otot dan fleksiilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo.

### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Melalui penelitian ini, saya berharap mendapatkan manfaat teoritis dan praktis:

- 1) Secara teoritis
  - a) bagi almamater dapat dijadikan sebagai sumber bacaan yang bermanfaat bagi semua pihak.
- 2) Secara praktis :
  - a) Sebagai informasi yang berkaitan dengan kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas cabang olahraga taekwondo.
  - b) Untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi penulis mengenai pentingnya mengetahui kontribusi *power* otot dan fleksibilitas tungkai cabang olahraga taekwondo.