

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja mulai dari arah tujuan, waktu dan lokasi kegiatannya. Olahraga juga bisa dilakukan secara individu maupun beregu. Olahraga adalah aktivitas yang bersifat kompetitif yang melibatkan kemampuan fisik dan mental yang dalam permainannya harus ada tata aturannya. Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk merawat dan meningkatkan kemampuan gerak tubuh dan fisik, serta bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang diatur oleh sebuah aturan atau kebiasaan pola hidup, dan menekankan kemampuan fisik serta keterampilan gerak. Menurut (Kuntjoro, 2020) olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari negara Korea Selatan dan merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan untuk bertahan dan menyerang, namun pada umumnya lebih menekankan teknik tendangan. *Taekwondo* terdiri dari tiga kata dasar, yaitu : *tae* berarti kaki, *kwon* berarti tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan yaitu pola gerakan yang indah dan sistematis. *Taekwondo* tidak hanya mengajarkan tentang fisik saja seperti keahlian bertarung dan penguasaan teknik, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin, mental yang kuat dan etika yang baik.

Pertandingan *taekwondo* dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor *kyorugi* dan *poomsae*. *Kyorugi*, perkelahian bebas (*sparring*) atau di dalam bahasa Korea disebut *kyorugi* berasal dari akar kata *kyoruda* yang berarti adu kekuatan fisik dan mental. *Kyorugi* merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga *taekwondo* dengan cara memadukan teknik dan strategi untuk menjatuhkan lawan atau mendapatkan poin sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan kemenangan melalui sebuah pertarungan. Hal ini senada dengan pendapat Awaludin dalam Jati (2016 : 9) bahwa : “*Kyorugi* adalah pertarungan

antara dua orang *taekwondoin* dimana mereka saling menyerang dan bertahan untuk menjatuhkan lawannya dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di *taekwondo*”.

Pada nomor pertandingan *kyorugi*, sistem pertandingan yang biasa dipergunakan lebih banyak menggunakan sistem gugur daripada sistem bertemu. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan sistem gugur ini dapat menghemat waktu pertandingan dalam suatu kejuaraan. Dalam pelaksanaannya, pada nomor *kyorugi* ini, para *taekwondoin* lebih mengandalkan teknik tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi* dibandingkan dengan teknik pukulan atau tendangan lainnya yang dipadukan dengan taktik atau strategi menyerang dan bertahan untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan teknik tendangan *dollyo chagi* peluang mendapatkan poin lebih besar dibandingkan dengan poin yang didapat jika menggunakan pukulan atau tendangan lain. Tendangan *dollyo chagi* dinilai efektif dan praktis untuk dilakukan saat menyerang.

Untuk menjadi seorang atlet *taekwondoin* pada nomor *kyorugi*, selain teknik dan taktik dibutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik. Beberapa komponen fisik yang penting untuk dimiliki oleh seorang *taekwondoin* adalah : kelenturan, daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, dan quickness*), serta *power*. Dengan menguasai teknik gerakan yang baik dan benar dan didukung oleh komponen fisik tersebut diatas, maka *taekwondoin* akan lebih mudah untuk meraih prestasi. *Poomsae* adalah seni yang memperagakan rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan dalam *taekwondo*. Pada nomor ini setiap *taekwondoin* memainkan beberapa jurus secara bergantian dan *taekwondoin* yang berhasil memiliki nilai tertinggi akan menjadi pemenang.

Pada implementasinya cabang olahraga bela diri *taekwondo* ini lebih menekankan pada tendangan yang dilakukan dengan mengefektifkan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar dengan didukung oleh daya tahan, kekuatan, dan kecepatan untuk melumpuhkan lawannya. Pada pertandingan *taekwondo* nomor *kyorugi* dan *poomsae* menggunakan berbagai macam tendangan dasar, diantaranya adalah tendangan serong menggunakan punggung kaki (*dollyo chagi*), tendangan depan sambil melompat (*twieo ap chagi*),

tendangan belakang (*dwi chagi*), tendangan kedepan (*ap chagi*), tendangan samping (*yeop chagi*), dan teknik tendangan dasar lainnya (*narray chagi*, *deol chagi*, *aidan dollyo chagi*, *mal badat chagi*).

Dollyo Chagi atau dapat diartikan sebagai tendangan yang diarahkan dengan sasaran tendangannya adalah perut. Mengenai teknik tendangan ini, Jati (2016:14) memaparkan bahwa: tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo chagi* adalah dengan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan *power* atau tenaga tendangan yang lebih besar. Senada dengan pendapat di atas, Kumalawati (2016:18) menegaskan mengenai tendangan *dollyo chagi* tersebut, bahwa: 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 (*apchuk*) atau *baldeung* (punggung kaki).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat Penulis simpulkan bahwa tendangan *dollyo chagi* adalah tendangan memutar ke arah depan dengan sasaran perut atau kepala yang memanfaatkan putaran pinggang dan lecutan lutut sebagai penyaluran tenaga sehingga menghasilkan *power* yang besar dengan perkenaan tendangan adalah bantalan telapak kaki atau punggung kaki.

Dalam cabang olahraga *taekwondo* kecepatan tendangan atlet memegang peranan penting dalam meraih poin terutama pada nomor pertandingan *kyorugi*. Hal ini berdasarkan pada situasi pertandingan yang biasanya berjalan secara dinamis dan bertempo cepat. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Dalam *taekwondo* kecepatan tendangan ditentukan oleh kemampuan sendi, elastisitas dan kekuatan otot tungkai atlet.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang cukup banyak digemari di kalangan masyarakat Indonesia dan telah berkembang di seluruh provinsi di Indonesia. Pada saat ini di Kota Bekasi sendiri sekarang sudah banyak *club* atau *dojang* taekwondo, salah satunya adalah *dojang OTS Star*. *Dojang OTS Star* Kota Bekasi didirikan oleh Sabeum Novitri Suwita yang merupakan mantan atlet Kota

DKI Jakarta pada tahun 2005 dengan nama SDN Margahayu 7 *Taekwondo Club*. Nama SDN Margahayu 7 *Taekwondo Club* dipilih karena pada saat itu *club* ini berlatih di lapangan SDN Margahayu 7 Kota Bekasi dan merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada awal *club* ini didirikan, jumlah siswa yang mendaftar hanya sebanyak 5 orang, namun dengan berkembang dan populernya olahraga bela diri *taekwondo* di Indonesia maka berdampak juga pada bertambahnya jumlah siswa yang mendaftar dan berlatih di *club* ini. Pada tahun 2012 *club* ini melebarkan sayapnya dengan membuka *dojang* baru di SMAN 13 Kota Bekasi dan berhasil melahirkan atlet-atlet yang mewakili Kota Bekasi di kejuaran-kejuaraan tingkat provinsi, nasional, dan internasional. Dengan semakin banyaknya prestasi yang berhasil didapatkan oleh *dojang* ini dibawah asuhan Sabeum Novitri maka beliau memutuskan untuk menyatukan club SDN Margahayu 7 dan SMAN 13 Kota Bekasi menjadi *dojang One Three Star* Kota Bekasi.

Berdasarkan *pra-riset* peneliti di *dojang OTS Star* Kota Bekasi permasalahan yang ada di *dojang OTS Star* yaitu keterbatasan peralatan latihan dikarenakan mahalnya peralatan yang digunakan untuk latihan. Permasalahan kedua yang terjadi adalah pada saat atlet sedang bertanding, banyak atlet yang tidak memiliki kecepatan untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* yang mengakibatkan hilangnya kesempatan untuk mendapatkan poin. Permasalahan yang ketiga adalah pelatih berfokus pada teknik dan kekuatan tendangan dengan tujuan untuk membuat lawan jatuh atau kesakitan, sedangkan pada kenyataannya banyak pertandingan yang sudah menerapkan sistem sensor pada *body protector* sehingga tanpa tendangan yang kuat dan hanya cukup menyentuh *body protector* lawan maka atlet sudah mendapatkan poin. Keadaan ini sangat memperihatinkan jika terus berkelanjutan, karena seharusnya pelatih dituntut untuk lebih kreatif dalam penyusunan program latihan serta menciptakan atau menggunakan alat bantu dalam latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet saat pertandingan. Hal ini perlu diperhatikan oleh para pelatih guna membantu atlet untuk mencapai performa terbaik saat bertanding dan meraih prestasi yang atlet inginkan.

Penggunaan karet kaki bisa menjadi alat bantu untuk para atlit guna menghasilkan tendangan yang cepat dan maksimal. Dengan penggunaan karet

kaki diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet. Karet kaki yang dimaksud pada penelitian ini adalah karet kaki yang diambil dari ban dalam sepeda motor. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas kecepatan dengan pendekatan teknik penting dilakukan karena melihat kondisi yang ada di lapangan yaitu penggunaan sistem sensor pada body protector.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah latihan menggunakan karet kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?
2. Apakah latihan menggunakan karet kaki memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* di klub OTS Star Kota Bekasi?
3. Bagaimana seorang pelatih dapat menerapkan program latihan menggunakan karet kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?

C. Tujuan penelitian

1. Apakah latihan menggunakan karet kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?
2. Apakah latihan menggunakan karet kaki memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* di klub OTS Star Kota Bekasi?
3. Bagaimana seorang pelatih dapat menerapkan program latihan menggunakan karet kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Atlet dan pelatih dapat memiliki pengetahuan tentang penggunaan karet kaki pada latihan tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo* di Kota Bekasi
2. Sebagai referensi untuk para pelatih dan peneliti lainnya.
3. Sebagai salah satu bahan perbandingan pembuatan program latihan terhadap atlet di *club OTS Star* Kota Bekasi.