

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut (Listiana, 2012) Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. Taekwondo berasal dari kata Tae yaitu kaki artinya menghancurkan dengan tendangan, Kwon yaitu tangan artinya menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan dan Do yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian Taekwondo adalah cabang seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Didalam Taekwondo, tubuh manusia dianggap terpisah dan sesuai dengan fungsinya masing-masing, namun saat melakukan gerakan atau gaya, semuanya harus bergerak secara terkoordinasi dengan baik. Setiap atlet Taekwondo memiliki kemampuan yang berbeda dalam penguasaan teknik tendangan karena setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda-beda walau dalam latihannya pun dilatih teknik yang sama dalam satu tempat latihan, teknik tendangan adalah gerakan yang difokuskan pada posisi kaki, lutut, pinggang, jari-jari kaki dan bagian atas tubuh. Teknik tendangan dalam kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran.

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni bela diri Taekwondo, bahkan harus diakui bahwa Taekwondo sangat dikenal karena keunggulan dalam teknik tendangan. Menurut *competition rules* dan *interpretation* (WTF, 2004) “Semua teknik serangan menggunakan kaki adalah diperbolehkan selama menggunakan bagian kaki dibawah tulang mata kaki. Penggunaan bagian kaki di atas itu (mis: tulang kering, lutut, dll) tidak diperbolehkan”. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sering dilakukan dibanding teknik pukulan. Namun melalui latihan-latihan yang benar, sistematis dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan Sesuai yang disebutkan oleh (Suryadi & Yoyok, 2002)

Bahwa *Bal*/kaki di bagian bawah mata kaki, merupakan senjata yang sangat penting dan khas dari seni beladiri Taekwondo.

Walaupun tak setangkas tangan, kaki mempunyai kelebihan dalam hal jangkauan jarak dan kekuatan yang lebih besar. Kaki yang terlatih dengan baik akan menjadi senjata yang sangat andal bagi seorang Taekwondo.

International Taekwondo Federation (ITF, 2023) menyatakan bahwa Taekwondo mempunyai tendangan dasar yang harus dikuasai yaitu; Ap Chagi, Dolyo Chagi, Yeop Chagi, dan Deol ochagi. Ap chagi, Yeop chagidan Dolyo Chagi mengarah pada dua sasaran yaitu eolgol (kepala) dan momotong (batang tubuh/perut dan dada). Sedangkan Deol o chagi mengarah pada sasaran tendangan kepala, tulang belikat, dada. Tendangan Deol Ochagi sangat tepat digunakan dalam pertandingan karena dalam pertandingan tendangan ini harusnya digunakan atlet untuk menghadapi lawannya sehingga dapat mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan.

Kekuatan otot atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh Menurut (Sajoto, 1998) “Kemampuan seseorang melakukan kekuatan yang maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Unsur dasar power adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Power otot tungkai membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk ketepatan dalam mengarahkan kemampuan seseorang melakukan kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Menurut (Suhada, 2020) “Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai”. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan latihan kekuatan dan kecepatan otot tungkai maka hal tersebut sejalan dengan latihan kebugaran jasmani yang terdiri dari komponen fisik, diantaranya yaitu daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, menurut (Harsono, 2002)

bahwa kebugaran jasmani yang terdiri dari komponen fisik ini harus dimiliki oleh setiap atlet dan semua unsur tersebut harus dipenuhi untuk dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu daya tahan paru dan jantung, daya tahan otot, fleksibilitas, atau kelentukan, komposisi tubuh, kekuatan otot.

Maka menurut penjelasan diatas dibutuhkan power otot tungkai yang kuat untuk mendukung setiap gerakan tendangan termasuk pada cabang olahraga Taekwondo. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan daya tahan otot dan power. Power otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Untuk meningkatkan power otot diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Seperti dalam gerakan dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak, mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama kekuatan. Banyak kita melihat orang yang memiliki otot besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum tentu dapat menghasilkan kekuatan otot. Oleh karena itu, Untuk meningkatkan power otot tungkai terdapat banyak bentuk latihan yang dapat digunakan, seperti *Plyometric Jump Box*. Menurut (Harsono, 2001) latihan untuk meningkatkan power dapat dilakukan dengan menggunakan *plyometric* prinsip metode latihan *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun pada saat memendek (*concentric*).

Dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan power dan otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang maupun memendek dan latihan *plyometric jump box* adalah latihan yg bisa memberikan kontraksi memanjang pada saat meloncat keatas kotak balok dan memendek pada saat meloncat turun lagi dengan kecepatan tinggi. Menurut (Faigenbaum, Avery D; Farrell, Anne C; Radler, Tracy; Zbojovsky, Dan; Chu et al., 2009) “Latihan *Plyometric Box Jump* atau *Jump to Box* adalah latihan meloncat keatas kotak balok kemudian meloncat turun kembali kebelakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama”. Selain itu pelaksanaannya juga menekankan untuk menggunakan kecepatan tinggi,

power yang besar dan kuat serta memperpendek waktu sentuh antara telapak kaki dengan lantai dan bangku atau panggung kekuatan perlu dilatih untuk menghasilkan kekuatan yang baik. Untuk meningkatkan power otot tungkai terdapat banyak bentuk latihan yang dapat digunakan ada Latihan *Leg Extention*.

Latihan *Leg extension* adalah latihan berbeban yang dilakukan dengan cara duduk pada bangku leg extension dan memposisikan kaki pada belakang penyangga, kaki diluruskan setinggi mungkin, tahan sebentar, lalu lepas perlahan, kembali keposisi awal dan diulangi lagi. Menurut (Solissa, 2022)

Leg extension menunjang kekuatan otot tungkai sehingga dapat menghasilkan tendangan yang maksimal.. Kedua latihan ini sama-sama melatih kekuatan otot tungkai terutama bagian paha depan maupun belakang, sehingga dapat pula menghasilkan power yang maksimal.

Leg extension salah satu metode melatih dan meningkatkan kekuatan otot tungkai terutama kekuatan otot bagian paha, sehingga menghasilkan tendangan yang maksimal. Menurut (Wahyuddin, 2015) *Leg Extention* merupakan salah satu latihan berbeban yang sering digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot paha, khususnya otot paha depan. Maka bentuk latihan *Plyometric Jump Box* dan *Leg Extention* dapat di gunakan untuk meningkatkan power otot tungkai atlet Taekwondo. Atas dasar pemaparan diatas peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan *plyometric jump box* dan *leg extention* terhadap peningkatan power otot tungkai pada tendangan cabang olahraga Taekwondo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan daalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Plyometric Jump Box* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Leg Extention* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Plyometric Jump Box* dan *Leg Extention* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Jump Box* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Leg Extention* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Plyometric Jump Box* dan *Leg Extention* terhadap power otot tungkai atlet Taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Untuk memperoleh pemahaman secara teoretis mengenai Perbandingan latihan *Plyometric Jump Box* dan *Leg Extention* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet Taekwondo.dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan rujukan bagi para atlet maupun pelatih.
- 2) Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih dan pembina yang berada di lingkungan PBTI.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembanding dalam memberikan porsi latihan untuk meningkatkan power otot tungkai pada tendangan atlet Taekwondo.
- 2) Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoretis maupun praktis dari hasil selama studi menimba ilmu di Universitas Pendidikan Indoensia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian Ilmu Kepelatihan Olahraga dan aspek-aspek keilmuan.

1.5 Stuktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan PPKI UPI tahun 2019 (*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI*, 2019), sistematika penulisan skripsi yang akan disusun sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan : berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka : berisikan tentang kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang di teliti.
- 1.5.3 Bab III Metode Penelitian : berisikan tentang tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan : berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
- 1.5.5 Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Saran : berisikan kesimpulan, implikasi dan saran. Bab ini yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.