

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal mulai dari kemenangan, kejuaraan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga (Aditia, 2015). Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, salah satunya adalah Taekwondo yang berasal dari Korea Selatan.

Beberapa alasan mengapa taekwondo digemari di Indonesia adalah karena taekwondo membangun sikap kepedulian sosial, kemanusiaan, kekuatan dalam diri, kebersamaan, keorganisasian, rasa percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi (Kim, 1986). Taekwondo juga mempunyai banyak kelebihan, pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu, taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya (Yoyok, 2013).

Model latihan menggunakan *resistance bands* cukup efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan (Fikri, 2019). *Resistance bands* dapat membantu melatih kecepatan tanpa latihan angkat beban. *Resistance bands* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan yang menjadi tumpuan, *Resistance bands* dapat digunakan

untuk membantu peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Dalam berlatih taekwondo ada salah satu gerakan tendangan yang paling sering dilakukan yaitu tendangan *dollyo chagi*, tendangan *dollyo chagi* yaitu salah satu tendangan taekwondo yang mempunyai lintasan pergerakan menyerupai bentuk sabit.

Latihan *resistance bands* juga dikenal sebagai latihan kekuatan atau latihan beban yang sering digunakan sebagai latihan yang efektif metode untuk mengembangkan kebugaran otot (Özsu, 2018). Salah satu alasan mengapa menggunakan *resistance bands* yaitu alat ini sangat praktis untuk dapat dibawa ke mana saja, sehingga latihan dapat dilakukan lebih mudah, kapan saja dan dimana saja. Menurut penelitian (Chen *et al.*, 2018) menyatakan bahwa latihan resistensi adalah program latihan yang menyebabkan otot untuk berkontraksi melawan beban eksternal dengan harapan meningkatkan daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan massa otot. Menggunakan latihan resistensi dalam cabang olahraga taekwondo sangatlah penting untuk pencapaian kecepatan tendangan yang maksimal. Dengan latihan *resistance bands* yang diciptakan khusus untuk meningkatkan kemampuan tendangan diharapkan perkembangan dan peningkatan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* akan lebih baik. Menurut (Al-Ghani, 2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara metode latihan dengan menggunakan *resistance bands* dan power tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan.

Resistance bands dalam cabang olahraga taekwondo sangatlah penting untuk pencapaian kecepatan tendangan yang maksimal. Alat bantu ini merupakan cara yang mendukung latihan agar seorang atlet dapat menendang cepat dan tepat pada sasaran. Menurut (Ali *et al.*, 2022) untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan harus dibarengi dengan kondisi yang memadai seperti kondisi fisik, mental dari atlet itu sendiri, dengan melakukan latihan *Resistance Bands* guna untuk mendapatkan kecepatan tendangan. Dengan *resistance bands* yang diciptakan khusus untuk meningkatkan kemampuan tendangan diharapkan perkembangan dan peningkatan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* akan lebih baik. *Resistance bands* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini *resistance bands* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan

meningkatkan power dicabang taekwondo (Romadhon, 2013). Latihan beban karet dalam era saat ini dapat didefinisikan salah satu bentuk latihan cukup efektif bagi peningkatan latihan yang menguji kekuatan, daya tahan, dan kelincihan (Mardhika, 2016). Latihan *resistance bands* dikenal juga sebagai latihan kekuatan atau latihan beban (*weight training*) yang kerap digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk mengembangkan kebugaran otot.

Berdasarkan pengamatan penulis pada pertandingan-pertandingan sebelumnya dimana kekalahannya disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan Taekwondo seperti pada tendangan yang sering digunakan yaitu tendangan *dollyo chagi*, pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* masih ada atlet yang kurang cepat dibandingkan lawannya dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* sehingga tidak menghasilkan point untuk atlet tersebut. Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo maka perlu ditunjang oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan power. Dari kelima komponen fisik tersebut kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam pencapaian prestasi.

Pengalaman penulis selama menjadi atlet dalam melaksanakan proses latihan untuk meningkatkan teknik tendangan masih kurangnya bentuk variasi latihan khususnya untuk melatih kecepatan dalam tendangan *dollyo chagi*. Atlet dari unit RTT Korem masih dikatakan belum baik dari segi kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Dilihat dari penelitian terdahulu yaitu Penelitian yang dilakukan oleh (Romadhon, 2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* terhadap *Power* Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY”. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *resistance bands* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo unit korem 062 Tarumanegara Garut, karena ada kebaruan dari penelitian terdahulunya yang menggunakan *resistance band* untuk peningkatan power otot tungkai sedangkan pada penelitian ini menggunakan *resistance band* untuk peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance bands* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance bands* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian tersebut di harapkan bisa memberikan masukan dalam pengembangan latihan *resistance bands* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*
 - b. Hasil penelitian tersebut diharapkan bisa menjadi motivasi untuk meningkatkan proses latihan, sehingga bagi para pelatih bisa meningkatkan peran serta dalam proses latihan untuk meningkatkan efektifitas latihan, membuat pemain lebih aktif dan berpartisipasi lebih baik.
 - c. Penelitian ini bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti lainnya dan di harapkan bisa berkembang di lingkungan sekitar
2. Secara Praktis
 - a. Manfaat praktis bagi peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan latihan *resistance bands* untuk meningkatkan kecepatan menendang.
 - b. Manfaat praktis bagi pelatih yaitu di harapkan adanya hasil penelitian bisa menjadi masukan yang berharga bagi pelatih dan meningkatkan motivasi pemain dalam meningkatkan efektifitas latihan menggunakan resistensi untuk meningkatkan kecepatan tendangan.