

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Taekwondo adalah seni bela diri Korea yang berfokus pada pertarungan tangan kosong. Menurut (Safitri, 2019) Taekwondo adalah seni bela diri yang berkembang dari perpaduan seni bela diri tradisional Korea dan digunakan sebagai latihan bela diri oleh personel militer Korea. Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia maupun di dunia pun sudah ada dan sudah dipertandingkan. Taekwondo berasal dari negara Korea Selatan, Menurut (Galuh Fitriana Sakti, 2015) Taekwondo terdiri dari tiga kata: “Tae”, yang berarti “menendangkan kaki”, “Kwon”, yang berarti “memukul atau meninju”, dan “Do”, yang berarti “berjalan atau seni”. Taekwondo adalah bagian dari teknik bertarung yang memanfaatkan tangan dan kaki sebagai media perlindungan dan penyerangan terhadap lawan. Menurut (Zulkarnain dkk., 2021) mengatakan bahwa “Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang tujuannya menyerang lawan dengan menggunakan kekuatan maksimal”.

Tendangan adalah elemen penting dalam seni bela diri Taekwondo. Taekwondo dikenal dengan keahlian tendangan yang tinggi, cepat, dan akurat. Berikut adalah beberapa jenis tendangan yang umum dalam Taekwondo: *Ap chagi* (tendangan lurus kedepan), *Dollyo Chagi* (tendangan melingkar), *Yop Chagi* (tendangan samping), *Dwi Chagi* (tendangan kebelakang).

Dalam olahraga taekwondo, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Menurut (Zulman et al., 2021) tendangan *dollyo chagi* adalah teknik yang sering digunakan dalam taekwondo, yang dikenal efektif untuk mendapatkan poin. Tendangan ini berfungsi sebagai elemen penting dalam performa seorang atlet, yang secara signifikan berdampak pada peluang mereka mencapai kesuksesan dalam suatu pertandingan. Strategi ini digunakan untuk menyerang dan bertahan dari serangan lawan.

Faktor mengapa tendangan *dollyo chagi* kebanyakan di gunakan taekwondoin karena pertama tendangan ini tidak terlalu banyak menyerap energi,

kedua memiliki kecepatan diatas rata-rata tendangan lainnya, ketiga tendangan ini sangatlah fleksibel, bisa dikombinasikan dengan tendangan lain, keempat tendangan ini sangatlah praktis dan dapat digunakan pada saat terdesak. Kelima teknik ini sangatlah mudah dilakukan.

Latihan *resistance band* belum pernah dilakukan kepada para atlet taekwondo CBR FOUR CLUB, oleh karena itu saya selaku peneliti perlu memberikan latihan *resistance band* kepada para atlet taekwondo CBR FOUR CLUB. Latihan yang biasa dilakukan para atlet taekwondo CBR FOUR CLUB untuk meningkatkan kekuatan tendangan biasanya menggunakan latihan menendang target secepat mungkin selama 30 detik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat variasi dalam latihan tendangan. Selanjutnya, penting untuk memiliki variasi latihan menendang sehingga mengarah pada latihan *power* tendangan. Menurut Harsono (2015: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Sebagai hasil penelitian eksplorasi masa lalu yang dipimpin oleh Singgih Ismono Jati (2016) dengan judul “Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMAN 1 Sleman”. Efek samping dari tinjauan tersebut menganggap bahwa latihan *resistance* sangat mempengaruhi kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Teknik tendangan sangat dominan dalam beladiri Taekwondo, bahkan harus diakui bahwa Taekwondo dikenal dengan manfaat teknik tendangannya. Teknik tendangan sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada pukulan, meskipun teknik tendangan umumnya lebih sering dilakukan daripada teknik pukulan. Namun dengan latihan yang tepat, baik dan tepat sasaran, teknik tendangan menjadi senjata yang berbahaya untuk melumpuhkan lawan.

Dalam penelitian ini terdapat sasaran yaitu untuk mengetahui apakah latihan menggunakan *resistance band* dan latihan *squat jump* dapat mempengaruhi *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi*.

*Resistance band* menurut (Chacon-Mikahil, M.P.T., et al. 2020). *Resistance band* merupakan alat olahraga yang terbuat dari bahan elastis yang digunakan untuk memberikan daya tahan pada saat berolahraga. *Resistance band* tersedia

dalam berbagai tingkat resistensi, yang biasanya ditandai dengan warna yang berbeda. *Resistance band* dapat digunakan untuk berbagai latihan kekuatan, rehabilitasi cedera, dan meningkatkan fleksibilitas serta mobilitas tubuh.

*Squat jump* menurut (Pion, J., et al. 2019). *Squat Jump* adalah latihan *pliometrik* yang melibatkan gerakan jongkok (*squat*) diikuti dengan lompatan eksplosif ke atas. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak (*power*) otot-otot tubuh bagian bawah, seperti paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), bokong (*glutes*), dan betis (*calves*).

Latihan menggunakan *resistance band* dan *squat jump* meningkatkan *power* tungkai pada tendangan dengan memperkuat otot-otot yang digunakan dalam tendangan dan meningkatkan daya ledak otot. *Resistance band* latihan yang meningkatkan kekuatan otot, sedangkan *squat jump* melatih daya ledak dan kecepatan otot, yang keduanya penting untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan eksplosif.

Meskipun latihan ini efektif, beberapa potensi masalah bisa muncul jika tidak dilakukan dengan benar, seperti risiko cedera akibat teknik yang salah atau resistensi yang terlalu tinggi, *overtraining* tanpa istirahat cukup, dan ketidakseimbangan otot jika latihan tidak seimbang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan latihan dengan teknik yang benar dan pengawasan yang tepat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Apakah latihan menggunakan *resistance band* dapat berpengaruh signifikan terhadap *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* CBR FOUR CLUB?
- 1.2.2 Apakah latihan *squat jump* dapat berpengaruh signifikan terhadap *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* CBR FOUR CLUB?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *resistance band* dan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo CBR FOUR CLUB?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan tujuan sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *squat jump* terhadap *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo.
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *resistance band* dan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan atau manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan para pembaca, dimana manfaat itu sebagai berikut:

- 1.4.1 Dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai pedoman khususnya bagi pelatih Taekwondo.
- 1.4.2 Sebagai bahan masukan para penanggung jawab bidang ekstrakurikuler olahraga Taekwondo di sekolah maupun di club dalam meningkatkan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi*.
- 1.4.3 Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih cabang olahraga Taekwondo sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih baik.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian mengacu ada pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:

- a. BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- b. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan: *power* tendangan *dollyo chagi*, bentuk latihan tendangan *dollyo chagi*, bentuk latihan *resistance band*, bentuk latihan *squat jump*, kerangka berfikir, dan hipotesis.

- c. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- d. BAB IV bagian ini membahas mengenai temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
- e. BAB V menjadikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Implikasi mengenai akibat langsung dari hasil temuan penelitian yang dilakukan, dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.