

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kelincahan gerak pada cabang olahraga menjadi faktor penting untuk meraih kemenangan terutama pada cabang olahraga beladiri Taekwondo. Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas (Mappaompo, 2019). Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari berbagai komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan atlet Taekwondo, kelincahan masih menjadi faktor yang cukup lemah dari komponen kondisi fisik lainnya, terutama kelincahan *stepping* yang sangat penting digunakan di arena latihan ataupun pertandingan.

Kelincahan atlet dalam Taekwondo dapat dilihat dari cara bagaimana atlet melakukan *stepping*. Hal ini diperkuat oleh Fajar (2022) yang menyatakan bahwa “*Stepping* menjadi bagian yang sangat penting digunakan dalam latihan ataupun pertandingan pada Taekwondo”. *Stepping* sangat dibutuhkan dalam latihan atau pertandingan Taekwondo khususnya di kategori *kyorugi*, yaitu untuk melakukan serangan tendangan ke lawan, melakukan *counter* untuk menghindari tendangan lawan, maupun *counter attack* untuk menghindari sekaligus membalas serangan lawan. Hal ini dikarenakan Taekwondo bertanding dengan berhadapan satu lawan satu, saling menyerang dan membalas serangan. Kelincahan yang dimiliki atlet tidak bisa muncul secara tiba-tiba, melainkan perlu adanya latihan yang efektif dan intensif (Rahayu, Nugrahaeni, Muhammad, & Saleh, 2022). Maka dari itu kelincahan atlet dalam kemampuan sparingnya akan meningkat jika latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan terus menerus.

Berdasarkan obeservasi peneliti pada pertandingan, peneliti beranggapan bahwa banyak atlet Taekwondo di Armory Taekwondo Team di usia 13-15 tahun yang tingkat kelincahan *stepping*nya masih rendah jika dibandingkan dengan atlet Taekwondo Kota Cimahi yang memiliki umur yang sama yaitu di usia 13-15 tahun. Majid dan Jatmiko (2022) mengatakan bahwa “Tingkat kelincahan *stepping* setiap atlet dapat meningkat ataupun menurun dari sebelumnya karena pengaruh dari

metode latihan yang digunakan”. Metode latihan ini sering kali dipermasalahkan oleh kepelatihan Taekwondo dalam meningkatkan kelincahan *stepping* dengan metode kepelatihan yang masih belum diketahui. Dengan tingkat kelincahan *stepping* atlet yang lemah, maka dapat mempengaruhi sulitnya menyerang lawan, menghindari tendangan lawan, dan menghindar sekaligus menyerang lawan. Maka dari itu, dengan *treatment* dan metode latihan yang terpilih dan sistematis, peneliti berharap akan menjadi acuan untuk meningkatkan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

Kelincahan memiliki beberapa bentuk latihan. Malasari (2019) menyatakan “Macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu *shuttle run, zig-zag run, wind sprint, squart trast, ladder drill, dot drill, tree coner drill, cone drill, down the-line drill, grass drill, starting dan stoping run*”. Banyaknya bentuk-bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti latihan kelincahan yang berhubungan dengan *stepping*. Latihan dengan menggunakan alat seperti *cones drill* dan *ladder drill* sekarang ini sering digunakan dalam olahraga Taekwondo. *Cone drill* merupakan salah satu cara yang baik untuk latihan kecepatan dan kelincahan (Diputra, 2015). Dari literasi yang sudah temukan, selain *cone drill* dikatakan bahwa *ladder drill* juga merupakan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan. *Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Rahim, 2018).

Dari jurnal yang peneliti jadikan referensi mengenai pengaruh latihan *ladder drill*. Hasil penelitian Effendy R dan Effendi H (2018) menyebutkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto”. Peneliti terdahulu memiliki subjek yang akan diteliti adalah atlet pencak silat dan variabel yang diteliti hanya *ladder drill*. Namun, pada penelitian di atas belum membuat program untuk latihan *cones drill*. Maka dari itu, kali ini peneliti akan meneliti pada atlet Taekwondo disalah satu club Taekwondo yang ada di Kota Cimahi dan variabel yang diteliti tidak hanya *ladder drill* tetapi juga *cone drill*. Selain itu, peneliti akan menggunakan instrumen yang berbeda dengan peneliti terdahulu yaitu *illinois agility run test* menjadi *side step test*.

Penelitian-penelitian terkait masalah *stepping* di dalam Taekwondo ini masih relatif sedikit terutama terkait latihan kelincahan menggunakan *cones drill* dan *ladder drill*. Maka dari itu, penulis menginginkan kebaruan mengenai *cones drill* dan *ladder drill* pada atlet Taekwondo sehingga penulis menuliskannya dengan judul “Pengaruh *Cones Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan *Stepping* pada Atlet Taekwondo” .

Latihan menggunakan *cones* dan *ladder* memiliki kesamaan yaitu dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan (Agustin dan Irsyada, 2024). *Cone Drill* didefinisikan sebagai latihan yang pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut (*cone*) yang dipakai sebagai tanda atau patokan (Brown dan Ferigno, 2005). Atlet dibiasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju *cone* dan melakukan perubahan gerakan menuju *cone* selanjutnya. Latihan *ladder* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan secara keseluruhan (Sumarsono, 2017). Selain itu, *cones dan ladder* juga dapat divariasikan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing (Agustin dan Irsyada, 2024).

Taekwondo adalah seni beladiri yang berakar dari seni beladiri tradisional yang berasal dari Korea Selatan. Taekwondo memiliki tiga kata yang setiap katanya memiliki arti. *Tae* berarti menghancurkan dengan kaki, *Kwon* berarti serangan dengan tangan, *Do* berarti Jalan Seni (Goodman, 1998). Jika dihubungkan maka Taekwondo berarti seni beladiri menggunakan kaki dan tangan yang bertujuan untuk mengatasi serangan cepat. Tiga materi penting dalam berlatih Taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (*poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri Taekwondo (*kyorugi*).

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *cones drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo?

1.2.3 Apakah *cones drill* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan penelitian yaitu:

1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *cones drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

1.3.3 Untuk mengetahui *cones drill* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan serta pemikiran yang bermanfaat dibidang olahraga khususnya cabang olahraga Taekwondo.

1.4.2 Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1) Para pembina dan pelatih di cabang olahraga Taekwondo dalam meningkatkan prestasi yang dapat diraih atlet.

2) Informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan meneliti lebih lanjut pada cabang olahraga Taekwondo.

### 1.5 Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa bab. Bab I berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Pada Bab II terdapat landasan teori, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis. Pada Bab III berisi metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, alur penelitian, program latihan, dan analisis data.

Bab IV berisi tentang temuan dan pembahasan. Pada Bab terakhir berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi.