

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Beladiri taekwondo hanya menggunakan kaki dan tangan kosong untuk melakukan serangan dan tangkisan. Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam beladiri taekwondo, yaitu *kyorugi* dan *poomsae*. *Kyorugi* adalah pertarungan antara dua orang yang saling mempraktekan kecakapan teknik menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan *poomsae* adalah rangkaian teknik dasar serangan dan pertahanan diri dengan mengikuti pola atau diagram tertentu untuk menghadapi lawan yang imajiner. Dalam pertandingan taekwondo, pemenang ditentukan berdasarkan perolehan skor yang lebih banyak (Kurniawan, 2018).

Beladiri taekwondo lebih dominan menggunakan teknik tendangan untuk menyerang, karena dapat memberikan dampak yang lebih kuat untuk menaklukkan lawan (Koshcheyev, 2019). Dalam pertandingan taekwondo, teknik tendangan harus dilakukan dengan yang cepat dan tepat untuk memperoleh poin yang lebih banyak (Febriani, 2023). Teknik tendangan lebih sulit dibandingkan dengan teknik serangan tangan karena membutuhkan usaha yang lebih dari segi teknik dan kondisi fisik untuk menghasilkan tendangan yang sempurna (Hadi & Zaneta, 2016).

Tendangan *yeop chagi* atau tendangan menyamping adalah teknik tendangan yang bertujuan untuk mendorong tubuh lawan menggunakan pisau kaki. Menurut Samsudin (2019), tendangan *yeop chagi* tergolong sulit untuk dilakukan karena membutuhkan kelentukan, kecepatan, keseimbangan dan *power*. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2016), menyatakan bahwa atlet *poomsae* sangat berhati-hati setiap menampilkan jurus yang memiliki tendangan *yeop chagi* karena biasanya banyak dilakukan kesalahan, sehingga menjadi salah satu tendangan yang cukup sulit untuk dilakukan menurut para atlet *poomsae*.

Berdasarkan hasil observasi serta pengamatan peneliti pada beberapa pertandingan taekwondo kategori *poomsae*. Diketahui bahwa kesalahan yang terjadi pada atlet *poomsae* ketika melakukan tendangan *yeop chagi* dikarenakan tendangan yang lambat, hal ini menyebabkan tendangan menjadi mengayun dan tidak tepat pada sasaran. Kesalahan tersebut sangat merugikan bagi atlet *poomsae*,

karena setiap melakukan kesalahan maka nilai akan dikurangi. Jadi, kalau atlet banyak melakukan kesalahan maka semakin banyak nilai yang dikurangi.

Salah satu faktor penyebab lambatnya tendangan *yeop chagi* adalah karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang program latihan. Kurang tepatnya program latihan yang diberikan dapat menyebabkan perkembangan prestasi menjadi tidak optimal. Program latihan untuk atlet *poomsae* biasanya hanya fokus pada latihan teknik saja, tanpa mementingkan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik sehingga menyebabkan kemampuan atlet menjadi kurang maksimal.

Kondisi fisik sangat berpengaruh bagi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga. Latihan teknik tanpa persiapan fisik terlebih dahulu hasilnya tidak akan optimal, karena secara daya tahan, kekuatan dan kecepatan belum siap (Tirtawirya, 2011). Seluruh komponen kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan cabang olahraga (Pujiyanto, 2015).

Untuk meningkatkan kecepatan tendangan tidak hanya komponen kecepatan saja yang dilatih namun perlu dibantu dengan komponen kondisi fisik lain seperti daya tahan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan (Pinem, 2013). Dari komponen kondisi fisik tersebut, kecepatan merupakan salah satu komponen yang paling penting. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Setiawan, 2014).

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi* adalah *circuit training*. Metode *circuit training* adalah latihan yang terdiri dari beberapa pos yang telah ditentukan bentuk latihannya. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua pos dengan dosis serta waktu yang ditetapkan (Edwarsyah., 2017). *Circuit training* dapat mengembangkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas secara serentak. *Circuit training* digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu (Yudiana, 2008). Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan, sehingga harus dilatih agar hasil tendangan optimal (Nurhasanah, 2020).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang upaya meningkatkan kecepatan tendangan taekwondo menggunakan metode *circuit*

training. Peneliti mengambil dua penelitian terdahulu yang relevan yakni terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Pinem (2013) tentang “Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Melalui Metode *Circuit Training* Pada Atlet Taekwondo Club PTC Binjai Tahun 2013”. Selain itu dalam meningkatkan kecepatan tendangan juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Swandana & Trinanda (2023) tentang “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Tendangan *Narae Chagi* Pada Tim Taekwondo Kesatria”. Kedua penelitian tersebut memberikan hasil yang signifikan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Perbedaan penelitian tersebut terletak pada variabel penelitian dan jenis teknik dasar yang menjadi sasaran latihan.

Penelitian ini merupakan sebuah kebaruan dari penelitian sebelumnya, karena upaya meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* dengan menggunakan metode *circuit training* belum pernah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan pemaparan di atas, maka penulis merasa tertarik dan perlu untuk meneliti tentang “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae* Cabang Olahraga Taekwondo”. Hal ini menjadi dasar bahwa peneliti merasa harus untuk membuat metode latihan yang efektif agar menjadi referensi para pembaca dan pelatih dalam meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet taekwondo khususnya kategori *poomsae*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode konvensional terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *circuit training* dan latihan konvensional terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah metode *circuit training* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo.
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah konvensional dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo.
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *circuit training* dan latihan konvensional terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Maka penulis mengharapkan melalui penelitian ini dapat bermanfaat baik:

- 1.4.1 Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan keilmuan, khususnya pada bidang kepelatihan olahraga, dapat dipakai sebagai sumber pembelajaran, bahan bacaan sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya karya ilmiah yang berkaitan dengan program latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi* cabang olahraga beladiri taekwondo. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan masukan berupa literatur dan pengembangan keilmuan dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga beladiri taekwondo.
- 1.4.2 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada program latihan guna meningkatkan performa dan prestasi atlet beladiri taekwondo terutama meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi*. Selain itu, dengan adanya model pengembangan latihan menggunakan metode *circuit training* diharapkan atlet taekwondo terutama kategori *poomsae* mampu melakukan tendangan *yeop chagi* menjadi lebih baik.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I: Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- 1.5.2 BAB II: Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti, kerangka berpikir dan hipotesis.
- 1.5.3 BAB III: Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- 1.5.4 BAB IV: Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.
- 1.5.5 BAB V: Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian