

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib ada di semua tingkatan pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). PJOK adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikannya (Mustafa dan Dwiyogo, 2020). Diketahui bahwa setiap makhluk hidup, termasuk manusia, secara alami melakukan aktivitas gerak. Semua individu, baik itu orang tua, remaja, anak-anak, pria, dan wanita, pasti terlibat dalam aktivitas gerak. Khususnya pada anak-anak, cenderung memiliki dorongan untuk selalu bergerak, di mana bergerak bagi mereka merupakan bagian yang sangat menyenangkan dan penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat bermain (Sudarsinah, 2021). Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan fisik, kesehatan, dan keterampilan motorik pada anak-anak dan remaja (Mashuri dan Pratama, 2019). Program pendidikan jasmani yang baik tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan teknis dan taktis dalam berbagai cabang olahraga, termasuk taekwondo (Marani, dkk., 2024)

Pendidikan jasmani pada intinya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, mencakup perubahan fisik, mental, dan emosional (Saleh dan Malinta, 2020). Dalam pendidikan jasmani, anak dipandang sebagai entitas yang utuh dan menyeluruh, bukan sekadar individu yang terpisah antara aspek fisik dan mentalnya (Haris, 2019). Bidang kajian pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek, dengan fokus utama pada peningkatan gerak manusia. Secara lebih spesifik, pendidikan jasmani mengeksplorasi hubungan antara gerak manusia dengan aspek-aspek pendidikan lainnya, serta menghubungkan perkembangan fisik dengan perkembangan mental dan emosional (Sudarsinah, 2021). Keunikan pendidikan jasmani terletak pada penekanannya terhadap pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek lain dari manusia. Oleh

karena itu, pendidikan jasmani merupakan satu-satunya bidang yang sangat berfokus pada perkembangan total individu manusia (Subarjah, 2018).

Secara prinsip, semua makhluk hidup di bumi ini memiliki hubungan yang tak terpisahkan antara roh dan raga. Terkait dengan konteks pendidikan, satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang mencakup aspek ini adalah mata pelajaran (Penjasorkes) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, yang sering disebut juga pendidikan jasmani (Rosdiyani, 2013). Meskipun demikian, definisi pendidikan jasmani adalah "pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak," di mana melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, siswa bisa menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi terhadap estetika, memperoleh keterampilan umum, membangun sikap positif, serta meningkatkan kebugaran fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Sudarsinah, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib di sekolah, termasuk di tingkat sekolah dasar, karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum pendidikan (Marhaendro dan Fitriyanti, 2008). Pendidikan jasmani unik karena menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran. Tidak hanya untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk membentuk individu secara holistik sesuai tujuan pendidikan (Pratiwi dan Oktaviani, 2013). Taekwondo telah menjadi salah satu pilihan yang populer dalam program pendidikan jasmani di banyak sekolah, baik sebagai bagian dari kurikulum formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Dalam konteks pendidikan jasmani, penting bagi guru olahraga dan pelatih untuk memahami hubungan antara aspek-aspek fisik seperti kapasitas daya tahan aerobik dengan kualitas gerakan pada atlet taekwondo usia muda.

Berolahraga adalah aktivitas Latihan fisik yang mendorong pertumbuhan tubuh dengan melibatkan gerakan-gerakan yang melibatkan otot. Manusia berolahraga dengan maksud untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga mereka bisa menjalani hidup sehari-hari dengan lancar dan sukses, disamping itu, olahraga juga bisa menghasilkan pencapaian yang optimal. Olahraga yang menghasilkan prestasi dapat dibagi berdasarkan jumlah pesertanya, baik yang dilakukan secara perorangan maupun dalam tim. Contoh olahraga individu mencakup atlet, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga tim meliputi sepak bola, bola voli, bola basket, dan hoki (Alficantra, dkk., 2019). Analisis kapasitas daya

tahan aerobik dan kualitas gerakan pada atlet taekwondo usia 10-12 tahun dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang keterkaitan antara aspek fisik dan teknis dalam taekwondo, instruktur olahraga dapat merancang program latihan yang cocok untuk setiap individu, termasuk anak-anak, sesuai dengan tahapan perkembangan mereka.

Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek yang paling penting, terutama bagi remaja yang seringkali aktif dalam kegiatan. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhinya. Latihan fisik yang berkelanjutan mengarahkan atlet untuk menjaga keseimbangan yang tidak stabil antara makanan yang dikonsumsi, energi yang dikeluarkan, dan kebutuhan tambahan dari aktivitas fisik yang intens. Oleh karena itu, evaluasi gizi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kinerja, karena hal ini memengaruhi kesehatan, komposisi tubuh, dan pemulihan atlet (Kristiyanto dan Maret, 2022).

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menghasilkan energi secara aerobik dalam jangka waktu tertentu. Ini penting dalam taekwondo karena atlet membutuhkan energi untuk gerakan intens dan kompleks. Perkembangan anak usia sekolah dasar, khususnya 10-12 tahun, menekankan aktivitas fisik, kerja kelompok, dan ekspresi diri secara langsung (Rexmawati dan Santi, 2021).

Masa-masa sekolah dasar sangat penting dalam menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal di masa depan. Pendidikan jasmani memiliki peran sentral sebagai sarana pendidikan yang bertujuan mencapai perkembangan yang komprehensif. Kita menyebutnya komprehensif karena tujuan dari pemberian pengalaman gerak kepada siswa tidak hanya berfokus pada aspek fisik, seperti kesehatan jasmani dan keterampilan gerak dasar, tetapi juga melibatkan aspek-aspek intelektual, seperti kemampuan memecahkan masalah, aspek emosional dan perasaan, seperti pengembangan konsep diri yang positif, serta aspek sosial, seperti kemampuan untuk berkolaborasi (Hidayat, 2019).

Pada usia 10-12 tahun, atlet berada dalam fase kritis pengembangan keterampilan dasar dan potensi atletik. Pada fase ini, pembinaan yang tepat dapat memberikan dasar yang kuat untuk perkembangan jangka panjang (Marani, dkk.,

2024). Salah satu aspek penting dalam pembinaan ini adalah peningkatan kapasitas daya tahan aerobik, yang berkontribusi langsung terhadap performa teknis dan taktis atlet. Menurut penelitian oleh (Parahita, 2009), daya tahan aerobik yang baik pada anak-anak usia dini berkorelasi dengan peningkatan kualitas gerakan dan performa atletik di berbagai cabang olahraga.

Namun, di lapangan, seringkali ditemukan bahwa program latihan tidak sepenuhnya memperhatikan keseimbangan antara pengembangan daya tahan aerobik dan keterampilan teknis. Hal ini dapat menghambat kemampuan atlet untuk mencapai potensi maksimalnya (Kuswanto, 2019). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai hubungan antara kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan atlet taekwondo, khususnya pada kelompok usia 10-12 tahun.

Anak-anak usia 10 hingga 12 tahun sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik karena pada masa ini mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik. Melakukan kegiatan fisik yang mencukupi akan mendukung perkembangan tubuh, pikiran, dan kesejahteraan mental mereka. Selama masa ini, latihan kekuatan dapat dilakukan dengan aman asalkan tidak melebihi batas yang ditoleransi. Namun, penggunaan beban yang berlebihan dapat menghambat pertumbuhan, seperti tinggi badan. Kegiatan olahraga harus bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, serta dirancang agar anak dapat menghindari kegagalan. Dalam melatih anak usia 10-12 tahun, penting untuk fokus pada pengembangan keterampilan dasar, memperhatikan kebutuhan individu, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat (Sofyan, 2018). Aktivitas yang sesuai untuk usia ini termasuk bermain dalam kontes sederhana, mengikuti pertandingan olahraga dengan aturan yang disederhanakan, dan berpartisipasi dalam kegiatan berkelompok untuk membangun kerjasama (Khadijah dan Armanila, 2017). Melalui bimbingan yang tepat, aktivitas-aktivitas ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan rasa bangga anak-anak. Selain itu, olahraga seperti taekwondo juga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan koordinasi, kebugaran fisik, dan aspek sosial edukasional.

Usia 10-12 tahun merupakan usia yang tepat untuk mempelajari dan mengembangkan teknik-teknik taekwondo, karena pada usia ini, anak-anak masih

sangat muda dan mudah menyerap pelajaran. Oleh karena itu, penelitian tentang analisis kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan atlet taekwondo usia 10-12 tahun sangat penting untuk dilakukan (Prasetyo, 2014).

Taekwondo, asalnya dari Korea Selatan, dianggap sebagai olahraga nasionalnya. Sebagai salah satu seni bela diri yang paling terkenal, taekwondo kerap menjadi bagian dari Olimpiade. Menurut sejarahnya, taekwondo mulai berkembang pada tahun 37 M dan masuk ke Indonesia sekitar tahun 1975. Kompetisi taekwondo dapat dibagi menjadi dua kategori: poomsae dan kyorugi. Poomsae adalah seni demonstrasi gerakan dalam taekwondo, di mana atlet berusaha mengikuti satu atau dua gerakan secara bergantian. Poin diberikan kepada atlet yang berhasil menampilkan gerakan dengan baik, dan total poin menentukan pemenangnya, sedangkan kyorugi adalah pertandingan antara dua atlet taekwondo. Bertarung, atlet menyerang satu sama lain dalam taekwondo menggunakan berbagai teknik menendang, memblokir dan meninju untuk melindungi diri dari serangan (Kamotep, 2019).

Taekwondo adalah Berlatih olahraga kontak memiliki risiko cedera yang tinggi saat berkompetisi. Oleh karena itu, untuk berhasil, seorang atlet taekwondo harus memiliki kekuatan yang besar dan melakukan persiapan kompetitif dengan cermat. Kualitas seorang atlet taekwondo dipengaruhi oleh baiknya kondisi fisik maupun mentalnya. Kondisi fisik mencakup aspek-aspek seperti kesehatan otot dan ketersediaan energi. Kesehatan otot mencakup kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sementara itu, ketersediaan energi melibatkan sistem aerobik dan anaerobik dalam tubuh (Ayuningtyas, 2019).

Peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga taekwondo merupakan tujuan yang diinginkan oleh setiap atlet, pelatih, dan manajer tim. Prestasi olahraga yang dihasilkan oleh atlet tidak lepas dari kemampuan fisik yang dimiliki oleh atlet. Salah satu aspek penting dari kemampuan fisik atlet adalah kapasitas daya tahan aerobik, karena kemampuan ini berpengaruh pada kualitas gerakan atlet saat bertanding (Dewi, dkk., 2016). Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pemilihan dan pengembangan bakat olahraga di tingkat sekolah. Dengan memahami keterkaitan antara kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan pada atlet taekwondo usia muda, sekolah dapat

mengidentifikasi potensi atlet potensial dan memberikan dukungan yang sesuai untuk pengembangan mereka dalam bidang olahraga.

Pada penelitian terdahulu (Fachrezzy, dkk., 2021) berjudul kebugaran fisik atlet poomsae taekwondo dalam hal agility, balance dan endurance hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan kebugaran jasmani yang digunakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan atlet taekwondo nomor poomsae Universitas Negeri Jakarta. Yang menjadi perbedaan penelitian saya dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada kualitas gerakan pada atlet taekwondo.

Beberapa hal memengaruhi seorang atlet dalam mencapai prestasi, seperti keahlian teknis, kondisi fisik, kestabilan mental, dan strategi yang diterapkan saat bertanding. Dalam taekwondo, kondisi fisik atlet memiliki peran penting dalam menentukan prestasi (Argantos, 2017). Para atlet taekwondo perlu memiliki beberapa kondisi fisik yang sangat penting, seperti kebugaran tubuh, kekuatan otot kaki, kemampuan bergerak cepat, dan kelenturan (Argantos, 2017). Dari segi fisik, taekwondo menonjol dari banyak seni bela diri lainnya karena keaktifannya yang tinggi, dengan gerakan dinamis yang melibatkan beragam trik kaki. Kemampuan teknis dan kualitas dalam kickboxing berkembang seiring dengan persiapan fungsional dan fisik yang khusus (Wahyuni dan Donie, 2020). Dengan demikian, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya aspek fisik dan teknis dalam pembinaan atlet taekwondo usia muda. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi yang konkret untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dalam mendukung pertumbuhan dan prestasi atlet taekwondo usia 10-12 tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka di temukan suatu masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Bagaimana Kapasitas Daya Tahan Aerobik Atlet Usia 10-12 Tahun?
- 2) Bagaimana Tingkat Kualitas Gerakan Atlet Taekwondo Usia 10-12 Tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yakni:

- 1) Untuk Mengetahui Kapasitas Daya Tahan Aerobik Usia 10-12 Tahun.
- 2) Untuk Mengetahui Tingkat Kualitas Gerakan Atlet Taekwondo Usia 10-12 Tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat terutama dalam menangani masalah dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berikut adalah beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

- 1) Bisa Mengetahui Kapasitas Daya Tahan Aerobik Usia 10-12 Tahun
 - a) Memahami tingkat daya tahan aerobik atlet akan membantu pelatih dan peneliti olahraga dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif.
 - b) Data ini juga dapat membantu atlet dalam mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan performa mereka.
 - c) Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi para pelatih untuk mengoptimalkan latihan daya tahan aerobik atlet.
- 2) Bisa Mengetahui Kualitas Gerakan Atlet Taekwondo Usia 10-12 Tahun
 - a) Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang kemampuan teknis atlet Taekwondo muda, yang dapat digunakan untuk pengembangan dan peningkatan pelatihan mereka.
 - b) Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang lebih sesuai dengan usia dan tingkat keahlian mereka.
 - c) Meningkatkan kualitas gerakan di usia muda dapat membantu menciptakan dasar yang kuat untuk karir atlet masa depan.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu, peneliti berharap penelitian yang telah dilakukan ini dapat memberikan manfaat pada perkembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkenaan dengan analisis kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan atlet taekwondo usia 10-12 tahun.

1.4.2 Manfaat segi Kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan ini diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi terkait analisis kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan

atlet taekwondo usia 10-12 tahun sehingga dapat mengevaluasi yang perlu di perbaiki sehingga dapat meningkatkan kualitas gerak atlet taekwondo.

1.4.3 Manfaat segi Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, atlet untuk dapat mengembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam analisis kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan atlet taekwondo usia 10-12 tahun.

1.4.4 Manfaat isu serta Aksi Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan refleksi diri apakah sudah memahami kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerakan atlet taekwondo.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang proposal skripsi ini, penulis menyajikan secara berurutan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2019, yaitu:

- 1) (BAB I) Pendahuluan. Menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan sistematika penelitian.
- 2) (BAB II) Kajian Pustaka. Menyajikan konsep, teori, serta penelitian terdahulu yang relevan dan mendukung penelitian ini sebagai dasar.
- 3) (BAB III) Metodologi. Penelitian. Mendeskripsikan desain penelitian, partisipan, lokasi penelitian, dan instrumen yang digunakan.
- 4) (BAB IV) Hasil Penelitian dan Pembahasan. Membahas temuan penelitian dan hasilnya, serta menganalisis apakah hasil tersebut dapat menjawab pertanyaan penelitian.
- 5) (BAB V) Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Menyimpulkan hasil penelitian, mengidentifikasi implikasinya, dan memberikan rekomendasi yang relevan.