

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Taekwondo diambil dari bahasa korea yang berasal dari kata "*tae*" yang berarti tendangan, "*kwon*" yang berarti pukulan, dan "*do*" yang merujuk pada jalan atau realisasi. Dalam semangat taekwondo, konsep "*do*" menekankan aspek meditatif yang mencakup pembelajaran etika taekwondo dan pengembangan mental, mendorong praktisi untuk mencapai kesempurnaan melalui perkembangan fisik dan mental, serta menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Filosofi taekwondo mempromosikan lima prinsip inti: kesopanan, integritas, ketekunan, pengendalian diri, dan semangat gigih. Secara historis, prinsip-prinsip ini terkait dengan diperjuangkan untuk perdamaian, saling menghormati, dan mendukung individu yang lebih lemah secara fisik, mental, dan emosional. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan keyakinan bahwa keterampilan taekwondo seharusnya digunakan untuk tujuan kebaikan dan kedamaian. (Y. J. Kim et al., 2021).

Tae kwon do adalah seni beladiri yang bertujuan untuk mendisiplinkan diri dengan menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Istilah taekwondo mulai dikenal sejak tahun 1954 dan merupakan hasil modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional korea. Cabang olahraga taekwondo resmi diakui pada PON ke XI tahun 1985 di Jakarta. Pertandingan taekwondo pertama kali dimasukkan dalam agenda Olimpiade pada tahun 1992 di Barcelona, Spanyol, namun hanya sebagai pertunjukan eksibisi. Baru pada Olimpiade di Atlanta, Amerika Serikat tahun 1996, taekwondo resmi menjadi bagian dari program Olimpiade. (F fahmy dkk, 2021).

Ada tiga nomor penting dalam taekwondo, yaitu rangkaian gerakan yang disebut dengan jurus (*poomsae*), teknik mematahkan benda keras dengan pukulan *kickstand* (*kyukpa*), dan pertarungan dalam seni bela diri taekwondo adalah (*kyorugi*) penguasaan teknik dasar dalam taekwondo sangat penting untuk menunjang keterampilan dalam berkompetisi (Fachrezzy et al., 2021). *Kyorugi* melibatkan

keterampilan dalam bertahan dan menyerang menggunakan kaki serta tangan. Ini melibatkan strategi pertahanan dan serangan terhadap lawan dengan menggunakan teknik yang tepat. *Kyorugi* mencerminkan esensi dari taekwondo secara menyeluruh karena mengandalkan banyak variasi gerakan, kekuatan destruktif yang kuat dengan menggunakan *chagi* (kaki) dan *jireugi* (tangan), serta beragam teknik gerakan dan teknik kaki yang tinggi. Meskipun *kyorugi* memberikan kebebasan untuk memilih teknik yang akan digunakan, penggunaan kaki lebih dominan dalam praktiknya. (Wasisto, H. B dkk., 2017).

Diantara banyaknya metode latihan untuk meningkatkan *power* tungkai, disini saya memfokuskan menggunakan latihan *resistance band*. (Nebahatqoru dkk., 2021) menunjukkan bahwa latihan *resistance band* selama enam minggu dapat meningkatkan *power* tendangan atlet taekwondo *poomsae*. Sementara itu, menurut (Naufal Azis., 2019.) menunjukkan bahwa latihan *resistance band* selama delapan minggu di periode khusus juga dapat meningkatkan *power* tungkai atlet taekwondo.

Penelitian sebelumnya telah lebih menyoroti pengaruh latihan dengan *resistance band* terhadap kemampuan biomekanik dalam olahraga lain seperti sepak bola dan karate. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih spesifik dan fokus untuk menilai dampak latihan dengan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet taekwondo. (Spiering et al, 2008) para pakar di bidang olahraga dan kesehatan telah merekomendasikan perlunya alat latihan resistensi yang efektif guna meningkatkan manfaat latihan resistensi dengan merangsang respon positif dari mesin beban, seperti dumbel atau barbel, yang memberikan resistensi isotonik konvensional.

Latihan resistensi menggunakan alat isotonik telah terbukti menguntungkan dalam meningkatkan fungsi tubuh dan komposisi, serta variabel kesehatan lainnya. Selain itu, latihan dengan karet gelang menawarkan resistensi elastis. Dibandingkan dengan latihan resistensi isotonik tradisional, latihan dengan karet gelang memiliki keunggulan karena kemudahan penggunaan, portabilitas, dan biaya yang lebih rendah karena tidak memerlukan infrastruktur khusus (Colado et al., 2020).

(Hendriadi R 1, 2019) penelitian sebelumnya telah lebih menekankan pada dampak latihan dengan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan kaki dalam

cabang olahraga lain seperti sepak bola dan karate. Oleh karena itu, diperlukan studi yang lebih khusus dan terfokus untuk mengevaluasi efek latihan dengan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot kaki pada atlet taekwondo.

Penelitian terdahulu telah meneliti pengaruh latihan dengan *resistance band* terhadap kemampuan biomekanik pada atlet taekwondo perguruan tinggi. Sebuah studi melibatkan atlet taekwondo yang menjalani program latihan dengan *resistance band* secara teratur kemampuan biomekaniknya meningkat secara signifikan. (Yang et al., 2023), karena penelitian sebelumnya lebih fokus ke kemampuan biomekaniknya. Kemampuan biomekanik berbeda secara signifikan antara kondisi isokinetik cepat dan lambat ($p < 0,05$). Analisis metode pelatihan menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kecepatan ekstensi lutut maksimum dan arah *posterior-lateral* tes keseimbangan Y ($p < 0,05$). Latihan resistensi elastis memiliki efek yang lebih positif pada kinerja tugas fungsional daripada faktor biomekanik yang terkait dengan kekuatan otot dibandingkan dengan latihan resistensi umum. Selain itu, informasi biomekanik lutut yang berhubungan dengan kecepatan dari subjek dengan kemampuan fisik yang kuat dapat digunakan dalam fisioterapi olahraga. (Yang et al., 2023).

Pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* tungkai merupakan kebaruan dalam pendekatan penelitian ini. Penggunaan *resistance band* dalam program latihan dapat memberikan stimulus yang berbeda dan menantang bagi otot tungkai. Pendekatan ini melibatkan resistensi eksternal dan penggunaan beban tambahan yang dapat memicu adaptasi otot yang lebih luas.

Berbagai metode latihan kemampuan biomekanik telah dievaluasi dalam penelitian sebelumnya, tetapi penulis belum menemukan studi atau penelitian terkait pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* tungkai pada atlet *kyorugi* taekwondo. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian agar dapat melihat dan menggambarkan pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai pada atlet *kyorugi* taekwondo.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka penulis dapat menyusun merumuskan permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai pada atlet *kyorugi* taekwondo?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, tujuan penulisan ini yaitu untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* tungkai pada atlet *kyorugi* taekwondo

1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi para pelatih, pengurus, pembina dan atletnya. Selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti yang akan datang dalam kajian latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai. Khususnya untuk cabang olahraga beladiri taekwondo, umumnya untuk cabang olahraga beladiri.

1.4.2 Secara praktis, hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi atau pengetahuan baru bagi para pelatih olahraga dan bagi orang yang akan meneliti mengenai latihan *resistance band*.

1.5 Struktur organisasi

Dalam penelitian ini, struktur organisasi mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021). Dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Dimas Septian, 2024

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET KYORUGI TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan teori-teori yang terkait taekwondo, latihan *resistance band*, kondisi fisik, *power* tungkai, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: menjelaskan temuan dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.