

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dan kesegaran jasmani merupakan bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga, pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang menaungi berbagai cabang olahraga salah satunya olahraga beladiri Taekwondo.

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Artinya, dengan berlatih Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara bersungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni

atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo adalah *poomsae*, *kyorugi* dan *kyukpa*. Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik beladirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Orang yang menjadi anggota Taekwondo disebut Taekwondoin. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar Taekwondo yang terdiri atas 1) Kuda-kuda atau *seogi*, 2) Teknik serangan atau *kongkyok kisul* yang terdiri dari: pukulan atau *jireugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chierugi* dan tendangan atau *chagi*, 3) Tangkisan atau *makki*, 4) Bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*, 5) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan (Yoyok Suryadi, 2002: 9)

Dalam olahraga beladiri taekwondo ada dua nomer yang di pertandingan yaitu *kyorugi* atau sparing dan *poomsae* atau jurus. *Poomsae* adalah unit yang penting dalam sistem teknis taekwondo. Menurut buku panduan *poomsae*, *poomsae* adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang dan bertahan. Oleh karena itu, *poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik-teknik khusus dari teknik-teknik yang di terapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar.

Sebenarnya *poomsae* adalah inti dari latihan taekwondo, namun seringkali hanya dijadikan materi persyaratan untuk ujian kenaikan tingkat saja, sehingga sebagian besar taekwondo-in hanya terfokus pada *kyorugi* untuk bertanding.

Dalam pertandingan taekwondo khususnya pada nomor *poomsae*, hampir semua atlet mengalami kesulitan dalam mempertahankan tubuhnya agar tetap stabil ketika mereka menampilkan sebuah jurus atau *poomsae*. Padahal keseimbangan merupakan salah satu komponen yang besar pengaruhnya terhadap penilaian *poomsae*. Kesulitan

lain yang dialami atlet adalah kaku dalam menampilkan *poomsae*, walaupun fleksibilitas tidak mempunyai penilaian tersendiri tetapi fleksibilitas sangat penting sebagai penunjang dalam penampilan *poomsae*.

Olahraga taekwondo terutama pada nomor *poomsae* memberikan peluang pada atlet untuk meraih prestasi dalam waktu yang cepat, karena minat atlet untuk mengikuti kejuaraan *poomsae* masih kurang, sehingga saingannya belum begitu banyak. Bermain *poomsae* itu harus rapih, ekspresi muka serius, kekuatan dan kecepatan yang baik. Bermain *poomsae* harus berkonsentrasi penuh, karena dalam *poomsae* atlet melakukan koordinasi gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan, apabila tidak didukung oleh stabilitas dan fleksibilitas yang baik, atlet akan goyang atau labil dalam menampilkan *poomsae*.

Stabilitas dan fleksibilitas untuk seorang taekwondoin pada nomor *poomsae* sangat penting, karena apabila seorang atlet *poomsae* tidak mempunyai stabilitas dan fleksibilitas yang memadai akan sangat merugikan dirinya sendiri, disamping mengurangi nilai yang diberikan wasit juga gerakannya akan kaku dan labil sehingga kelihatannya tidak indah.

Pemilihan bibit atlet yang berkualitas harus dibina sedini mungkin, sehingga atlet yang berpotensi dan berbakat akan berkembang dengan baik. Postur tubuh yang ideal bisa membantu mengoptimalkan seorang atlet untuk meraih prestasi yang lebih baik. Otot tungkai yang kuat adalah salah satu faktor yang mendukung untuk menjaga keseimbangan dalam penampilan *poomsae*.

Latihan yang teratur, disiplin, dan bersungguh-sungguh akan menghasilkan prestasi yang baik. Pada umumnya semua cabang olahraga sangat memerlukan latihan fisik dan mental. Latihan fisik didalamnya terdapat kelenturan, kekuatan, kecepatan, daya tahan. Kesimbangan atau *balance* juga terdapat di dalam latihan fisik. Pada nomor *poomsae* keseimbangan itu diperlukan untuk mempertahankan

posisi tubuhnya agar tetap stabil ketika menampilkan sebuah *poomsae* sehingga meminimalisir pengurangan poin oleh wasit.

Terdapat beberapa jenis *poomsae* wajib yang sering dipertandingkan dalam pertandingan *poomsae*, salah satunya adalah *taegeuk oh jang*. *Taegeuk oh jang* merupakan salah satu *poomsae* yang tingkat kesulitannya cukup sulit, karena di dalamnya terdapat gerakan tangan yang dilakukan bersamaan dengan gerakan kaki. Gerakan tersebut cukup sulit dilakukan oleh atlet pemula, karena selain harus menjaga keseimbangannya juga harus memperhatikan gerakan tangan agar tetap sejajar dengan tendangan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengambil *taegeuk oh jang* sebagai tes untuk penampilan *poomsae*, dengan menggunakan sampel atlet usia junior di *Dojang* ATA SMAN 1 Baleendah.

Berdasarkan paparan di atas maka penulis mengambil judul penelitian “Dampak latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae* (*Taegeuk Oh jang*) dalam cabang olahraga taekwondo.”

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan stabilisasi memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*?
2. Apakah latihan fleksibilitas panggul memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*?
3. Apakah latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Dampak latihan stabilisasi terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*.
2. Dampak latihan fleksibilitas panggul terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*.
3. Dampak latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan atlet pada nomor *poomsae*

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini, penulis harapkan mempunyai kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoretis

Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga taekwondo serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi perkembangan penampilan *poomsae* dalam cabang olahraga taekwondo.

2. Secara praktis

Secara praktis dapat direkomendasikan sebagai acuan bagi para atlet dan pelatih taekwondo dalam upaya meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas atlet dalam bermain *poomsae*.

E. Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

BAB I

PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

- A. Hakikat Olahraga Taekwondo
- B. Hakikat Komponen Fisik Dalam Olahraga Taekwondo
- C. Hakikat Latihan
- D. Asumsi Dasar
- E. Hipotesis

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

- A. Lokasi dan Subjek penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Desain Penelitian
- D. Metode Penelitian
- E. Definisi Operasional
- F. Instrument Penelitian
- G. Prosedur Pengumpulan Data
- H. Teknik Pengolahan data dan Analisis Data

BAB IV

PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

- A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data
- B. Diskusi Penemuan

BAB V

- A. Kesimpulan
- B. Saran