

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan hewan untuk mengatasi perubahan lingkungan untuk pemeliharaan homeostasis tergantung pada integritas komunikasi sel dan respon yang diberikan oleh berbagai sistem dalam hal persepsi sensorik dan respon motorik. Gerakan motorik atau adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia. Pengendalian motorik mempelajari postur dan gerak serta mekanisme yang menyebabkannya. Terdapat berbagai jenis gerakan motorik, salah satunya adalah gerakan reflek.

Gerak reflex adalah gerakan yang dilakukan tanpa sadar dan merupakan respon seger setelah adanya rangsangan. Pada manusia gerak reflex terjadi melalui (*reflex arc*), namun reflex-reflex ini sangat penting artinya didalam mendiagnosis dan melokalisasi lesi neurologi. Gerak reflex dapat dilatih misalnya pengulangan dari gerakan motorik pada latihan olah raga atau pengaitan dari rangsang oleh reaksi otomatis selama pengkondisian klasikal.

Didalam suatu pergerakan pasti dibutuhkan waktu yang relative cukup untuk melakukan suatu perpindahan gerak, maka dibutuhkanlah waktu reaksi dalam akan hal ini. Waktu respon seharusnya menjadi faktor terbaik untuk pengelolaan homeostasis yang kita sebut sebagai waktu reaksi. Waktu reaksi adalah umlah waktu yang dibutuhkan oleh organisme untuk bereaksi sejak rangsang muncul.

Dalam pelaksanaan aksi-aksi motorik atau gerakan-gerakan olahraga ada 5 indra penerima informasi yaitu : visual (penglihatan), akustik (penalaran), taktil (kulit), kinestik (otot), dan vertibular (alat kesimbangan). Kelima indra itu tidak hanya berperan dalam menerima informasi tetapi juga berperan dalam penerimaan feedback, yaitu tentang gerak yang sedang berlangsung. Berdasarkan feedback ini dapat dilakukan pengendalian dan pengaturan-pengaturan gerakan-gerakan yang

dilakukan misalnya : pengaturan impuls-impuls kekuatan, pengatur dan pengendalian arah gerak.

Sangat di butuhkan pergerakan yang baik apa lagi ketika dalam suatu pertandingan, pertandingan baik itu taekwondo maupun karate merupakan pertarungan dengan resiko *full body contact*. Dimana ada kalanya terjadi benturan ataupun terkena serangan lawan, tapi hal itu tak akanlah terjadi ketika seorang atlet memiliki keterampilan antisipasi yang baik.

Waktu reaksi memang sangat dibutuhkan seorang atlet khususnya pada saat pertandingan, memperkirakan kapan waktu menyerang dan kapan waktu bertahan. Mendapatkan serangan dari lawanpun itu menjadi suatu stimulus, apa yang akan dilakukan bila ketika lawan menyerang. Keterampilan ini juga harus di dukung oleh faktor keterampilan lain seperti kelentukan/fleksibilitas yang baik sehingga dapat membuat sebuah pergerakan sese orang pun menjadi lebih baik.

Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an, dimulai aliran Taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang waktu itu bermarkas besar di toronto Kanada, aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh General Choi Hong Hi, kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim.

Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi di Indonesia dan diikuti secara aktif oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena PON. Beberapa atlet yang pernah berjaya membela negara di event internasional antara lain seperti : Budi Setiawan, Rahmi Kurnia, Siauw Lung, Yefi Triaji, Lamting, Yeni Latif, Dirk Richard, dan sebagainya di masa tahun 1986-1993. Pada generasi berikutnya antara lain seperti Yuana Wangsa Putri yang mewakili Indonesia di event Olympic Games 2000 Sidney dan Ika Dian Fitria yang berhasil meraih medali emas pada Kejuaraan Dunia Yuniior bulan November 2000, pada tahun 2001 – 2011 generasi berikutnya antara lain Siska Permata Sari, Merry Wandra, Fransisca Valentine, Rizal Samsir, Basuki Nugroho

dan sebagainya. masih banyak lagi para atlet taekwondo yang telah bersumbangsih dalam perkembangan taekwondo di Indonesia.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia maupun di dunia pun sudah ada dan sudah dipertandingkan. Taekwondo berasal dari negara Korea Selatan, Taekwondo berasal dari tiga kata yaitu Tae berarti kaki / menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon artinya tangan / menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, Do artinya seni.keunikan taekwondo.

Cabang olahraga bela diri ini sebenarnya memiliki beberapa keterampilan yang baik sehingga nantinya akan dihubungkan dengan baik itu dari segi teknik yang nantinya akan di hasilkan pada saat pertandingan. Didalam olahraga tersebut sangatlah dibutuhkan keterampilan-keterampilan gerak yang amat cukup sangat baik. Terutama ketika dalam pertandingan banyak komponen-komponen yang harusnya menjadi faktor pendukung untuk mengarah kearah prestasi.

Pada kenyataannya atau berdasarkan fakta bahwa tendangan dalam cabang olahraga taekwondo khususnya *dollyo-chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet taekwondoin, tetapi pada umumnya para atlet kadang tidak tahu dalam melakukannya kapan dan saat seperti apa tendangan ini harusnya dilakukan. Terdapat beberapa keadaan dimana ketika atlet yang bertanding melakukan tendangan dengan kurang tepat seperti, ketika ada serangan seorang atlet tidak bisa melakukan serangan balasan, terjadinya tendangan yang berbarengan sehingga terjadi benturan yang tidak tepat atau tidak mengenai sasaran, melakukan serangan yang tidak tepat tanpa dulu melihat pergerakan lawan dapat mengakibatkan tendangan yang tidak akan menghasilkan poin. Dari beberapa kejadian maka terlihat bahwa ada kesiapan yang kurang baik itu berupa waktu, ketepatan dalam bereaksi dan kondisi fisik yang sekiranya belum siap, jadi peneliti berharap nantinya dalam penelitian ini bisa dijadikan acuan bahwa waktu reaksi dan fleksibilitas dalam pertandinagan adalah komponen yang sangatlah penting dimana nantinya atlet bisa melakukan tendangan dengan kesiapan serta waktu yang tepat.

Pengalaman penulis selama menjadi atlet dalam melaksanakan proses latihan dan bertanding untuk meningkatkan prestasi banyak hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan, mulai dari pemanasan sampai pendinginan setelah selesai berlatih. Komponen-komponen yang terkait nantinya akan mendukung kemampuan atlet baik itu dari segi teknik, movement, ketepatan ketikan melakukan serangan, menghindar, reaksi yang diberikan ketika lawan menyerang, dan lain-lain. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai : **“HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN WAKTU REAKSI DAN FLEKSIBILITAS ATLET UKM TAEKWONDO UPI DENGAN HASIL TENDANGAN *DOLLYO-CHAGI*”**.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Kemampuan setiap makhluk hidup sangatlah beragam didunia ini dan segala kemampuan yang dimiliki itu sendiri ditentukan oleh berbagai faktor mulai dan gen sampai faktor-faktor yang mendukung dalam mengembangkan setiap kemampuan yang dimiliki sehingga menutupi kekurangan dalam tubuh.

Dalam jiwa seorang atlet pastilah mempunyai kemampuan yang beragam serta mempunyai dimana kemampuannya diawali atau seorang atlet tersebut mempunyai modal yang cukup baik dibandingkan dengan non-atlet. Kemampuan mengantisipasi dalam hal gerak adalah hal yang penting dikarenakan kemampuan ini juga dapat membantu seorang atlet mendapatkan hasil yang maksimal dalam berlatih, ditambah lagi terhindarnya dari cedera. Kemampuan ini akan lebih baik lagi apabila di dukung oleh kemampuan-kemampuan yang lain seperti fleksibilitas, demi memaksimalkan pergerakan tubuh maka hal ini sangatlah penting,

Cabang olahraga taekwondo merupakan seni olahraga beladiri yang cukup unik dimana atlet kyoruginya hanya diperkenankan menggunakan kaki saja sedangkan tangan digunakan kebanyakan hanya untuk menangkis. Dalam suatu kompetisi sering kali terdapat beberapa kejadian sehingga penulis tertarik untuk membahasnya, dalam cabang ini sudahlah sangat jelas bahwa pesertanya pasti

akan langsung berhadapan dan saling menyerang dan bertahan. Ini adalah olahraga *full body contact* maka tidaklah aneh ketika ada seorang atlet sampai bisa kalah dengan telak saat pertandingan.

Ini bisa terjadi dikarenakan keterampilan antisipasi seseorang haruslah amat sangat baik, dimana itu digunakan untuk menghindar, menangkis dan menyerang lawan terlebih dahulu. Dengan waktu yang baik maka itu dapat membantu keterampilan tersebut tetapi sebaliknya tanpa mempunyai waktu yang baik pula dapatlah terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti terkena tendangan lawan tanpa sempat mebalas, keterlambatan dalam menangkis serangan lawan, serta sianya serangan yang di tunjukan keapda lawan.

### C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, maka menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kemampuan waktu reaksi atlet UKM Taekwondo UPI?
2. Bagaimana tingkat kemampuan Fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI?
3. Bagaimana hasil tendangan *dollyo chagi* atlet UKM Taekwondo UPI?
4. Bagaimana hubungan antara tingkat kemampuan waktu reaksi atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi* ?
5. Bagaimana hubungan antara tingkat kemampuan fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi* ?
6. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemampuan waktu reaksi dan fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi* ?

### D. Tujuan Penelitian

Semua dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ingin meengetahui tingkat kemampuan waktu reaksi atlet UKM Taekwondo UPI.

2. Ingin mengetahui tingkat kemampuan fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI.
3. Ingin mengetahui hasil tendangan *dollyo chagi* atlet UKM Taekwondo UPI.
4. Ingin mengetahui hubungan antara tingkat kemampuan waktu reaksi atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi*.
5. Ingin mengetahui hubungan antara tingkat kemampuan fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi*.
6. Ingin mengetahui terdapatkah hubungan yang signifikan antara tingkat kemampuan waktu dengan dengan fleksibilitas atlet UKM Taekwondo UPI dengan hasil tendangan *dollyo-chagi*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan atau manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoretis
  - a. Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga serta unit-unit taekwondo di Indonesia khususnya di Jawa Barat, pengembangan dan pembinaan olahraga taekwondo, khususnya berkaitan dengan latihan yang membutuhkan keterampilan yang baik dalam waktu reaksi dan fleksibilitas terhadap keterampilan antisipasi.
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo.
  - c. Khususnya berkaitan dengan kegunaan alat *whole body reaction time* terhadap reaksi seluruh tubuh serta *sit and reach* dalam menentukan seberapa jauh kelentukan yang dimiliki seseorang.
  - d. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para mahasiswa dalam pengembangan iptek olahraga.
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para ilmuwan, pelatih dan atlet untuk melaksanakan suatu pergerakan yang banyak

faktor pendukung serta komponen-komponen dalam gerak baik melalui stimulus yang diberikan sehingga didapatkannya reaksi pada seluruh tubuh dan juga waktu reaksi ataupun fleksibilitas yang bila dijaga berarti mempunyai kemungkinan gerak tertentu berlangsung dengan baik.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi ini, penulisan memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Pada Bab I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai : Latar Belakang, Identifikasi/Rumusan Masalah penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi.
2. Bab II tentang kajian teoritis akan dipaparkan mengenai : Kemampuan, Motorik, Gerak Refleks, Waktu Reaksi, Kelentukan/Fleksibilitas dan Cabang Olahraga Taekwondo serta teknik tendangan pada cabang olahraga Taekwondo.
3. Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : Lokasi dan Subjek Populasi/Sample Penelitian, Desain Penelitian, Definisi Oprasional serta Variable dan Insrtumen Penelitian.
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. Pada Bab V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.