

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam pertandingan olahraga taekwondo untuk memperoleh poin, seorang taekwondoin (atlet) harus mampu memiliki kemampuan menendang yang baik yaitu menggunakan teknik serangan yang benar, bertenaga, serta faktor yang paling penting adalah kecepatan pada saat melakukan tendangan maupun bertahan. Kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu. Tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*), namun sangat sering pula menggunakan *baldeung* (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan. Variasi tendangan ini antara lain, seperti: *I dan dollyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *dolke chagi* (tendangan serong dengan putaran tubuh 360 derajat), (Suryadi, 2002).

Pada tendangan *dollyo chagi* sering di gunakan dalam dua jenis kategori. Kategori pertama yaitu nomor tanding atau biasa disebut *kyorugi*, dan kategori kedua yaitu nomor seni atau biasa disebut *poomsae*.

Tendangan *dollyo chagi* taekwondo pada dasarnya menggunakan otot tungkai yang di latih dengan berbagai macam bentuk latihan. Salah satu untuk meningkatkan otot tungkai dengan latihan *lunges* dan *half squat*, akan tetapi akan ada perbedaan antara kedua bentuk latihan tersebut.

Saat terjadi di lapangan tidak ada program latihan yang melatih otot tungkai menggunakan metode latihan *lunges* dan *half squat*, sehingga penulis bisa memberikan program latihan tersebut yang dapat menyesuaikan dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Ada perubahan atau kebaruan yang seharusnya dilakukan adalah program latihan yang melatih otot tungkai menggunakan metode latihan *lunges*. Sehingga penulis

Widya Novita Sari, 2025

PENGARUH LATIHAN LUNGES DAN HALF SQUAT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI TAEKWONDO

akan menggabungkan dua bentuk latihan yaitu metode latihan *lunges* dan metode latihan *half squat* pada saat melakukan penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *lunges* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *lunges* dan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo?

1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *lunges* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *lunges* dan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah, serta tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis
 - a) Penulis dapat secara langsung menerapkan ilmu pengetahuan sesuai dengan bidangnya selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
 - b) Menambah pengetahuan serta pengalaman penulis tentang manfaat dari latihan *lunges* dan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

Widya Novita Sari, 2025

PENGARUH LATIHAN LUNGES DAN HALF SQUAT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI TAEKWONDO

2. Bagi pembaca
 1. Menambah pengetahuan tentang manfaat dari latihan *lunges* dan *half squat* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.
 2. Menambah ilmu tentang cara peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

1.5 Struktur Penulisan

Struktur organisasi dalam penelitian mengacu pada pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:

- a. BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- b. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan pembahasan pengertian taekwondo, kecepatan pada tendangan *dollyo chagi* taekwondo, latihan *lunges* dan *half squat*, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, hipotesis.
- c. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, program latihan penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- d. BAB IV Bagian ini membahas mengenai temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
- e. BAB V menjadikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Bab ini mengajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Implikasi mengenai akibat langsung dari hasil temuan penelitian yang dilakukan, dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.