

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah seni bela diri Korea yang berfokus pada pertarungan tangan kosong. Menurut (Genç & Dağlıoğlu, 2021) Taekwondo adalah seni bela diri yang berkembang dari perpaduan seni bela diri tradisional Korea dan digunakan sebagai latihan bela diri oleh personel militer Korea. 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, Menurut (Ayouni & Kim, 2017) Taekwondo terdiri dari tiga kata: “*Tae*”, yang berarti “menendangkan kaki”, “*Kwon*”, yang berarti “memukul atau meninju”, dan “*Do*”, yang berarti “berjalan atau seni”. Taekwondo adalah bagian dari teknik bertarung yang memanfaatkan tangan dan kaki sebagai media perlindungan dan penyerangan terhadap lawan yang dengan menggunakan kekuatan maksimal”.

Tendangan adalah elemen penting dalam seni bela diri Taekwondo. Taekwondo dikenal dengan keahlian tendangan yang tinggi, cepat, dan akurat. Berikut adalah beberapa jenis tendangan yang umum dalam Taekwondo menurut (Ayouni & Kim, 2017): *Ap chagi* (tendangan lurus kedepan), *Dollyo Chagi* (tendangan melingkar), *Yop Chagi* (tendangan samping), *Dwi Chagi* (tendangan kebelakang).

Dalam Taekwondo, tendangan eksplosif menjadi senjata utama yang membutuhkan daya ledak otot (*power*) yang optimal. Menurut ((Nudson et al., 2016) Dalam taekwondo, power sangat berpengaruh terhadap kecepatan dan kekuatan tendangan yang merupakan teknik utama dalam olahraga ini, power yang tinggi memungkinkan seorang atlet untuk melakukan serangan yang lebih cepat dan kuat serta meningkatkan daya dorong saat melakukan lompatan atau pergerakan eksplosif lainnya. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) *Power* merupakan faktor kunci dalam menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat yang dapat memberikan keunggulan bagi atlet dalam pertandingan agar seorang atlet mampu meningkatkan *power* dalam tendangan dan lompatan, program latihan yang efektif harus diterapkan. Latihan untuk meningkatkan power seringkali difokuskan pada otot

tungkai, karena tendangan dalam taekwondo sebagian besar bergantung pada kekuatan kaki. Oleh karena itu, metode latihan yang dapat meningkatkan kontraksi otot secara eksplosif menjadi sangat penting bagi atlet taekwondo. Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan power adalah latihan pliometrik. Pliometrik berfungsi untuk meningkatkan daya eksplosif otot melalui mekanisme stretch-shortening cycle (SSC) dimana otot diregangkan dengan cepat sebelum mengalami kontraksi eksplosif. Metode ini telah banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga yang memerlukan kecepatan dan kekuatan tinggi, termasuk taekwondo. Menurut (Genç & Dağlıoğlu, 2021) Pliometrik merupakan latihan yang mengandalkan kontraksi otot secara cepat dan eksplosif untuk meningkatkan daya ledak otot (*power*), latihan pliometrik bertujuan untuk mengoptimalkan siklus peregangan dan kontraksi otot sehingga mampu menghasilkan tenaga yang lebih besar dalam waktu singkat. Latihan pliometrik harus dilakukan dengan cepat untuk mencapai kekuatan otot dan daya ledak tinggi. Pliometrik melatih otot untuk melakukan pra peregangan sebelum melompat. Peregangan ini memimpin otot untuk menyimpan energi potensial di dalamnya yang membantu untuk melompat lebih tinggi misalnya ketika gerakan *counter* dilakukan lebih awal untuk melompat, energi elastis disimpan di otot *soleus* dan *gastrocnemius medial*.

Latihan pliometrik memiliki berbagai bentuk, diantaranya adalah latihan naik turun tangga dan lompat kijang. Kedua latihan ini melibatkan gerakan eksplosif yang sangat relevan dengan kebutuhan fisik dalam taekwondo, terutama dalam meningkatkan daya dorong otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Namun, penelitian mengenai kombinasi kedua latihan ini dalam konteks peningkatan power taekwondo masih terbatas, dengan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi latihan pliometrik naik turun tangga dan lompat kijang terhadap peningkatan *power* dalam taekwondo. Dalam penelitian sebelumnya (Gusnelia et al., 2022) menyatakan latihan pliometrik terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai tendangan pada atlet bela diri.

Dua bentuk latihan pliometrik yang dapat diterapkan dalam program latihan taekwondo adalah latihan naik turun tangga dan lompat kijang. Menurut (Wahyuri, Nurmai, & Emral, 2019) Latihan naik turun tangga merupakan salah satu bentuk

latihan pliometrik yang melibatkan gerakan eksplosif untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai, gerakan naik turun tangga dapat memperbaiki koordinasi, keseimbangan, serta reaksi kaki yang lebih cepat yang sangat penting dalam taekwondo. Latihan ini juga membantu meningkatkan kapasitas anaerobik yang merupakan sumber energi utama dalam gerakan eksplosif seperti tendangan dalam taekwondo. Dengan melakukan secara rutin, atlet dapat meningkatkan kecepatan tendangan serta daya dorong lebih kuat saat melakukan serangan. Sedangkan, menurut (Ervantoro.N.A.D. et al., 2023) lompat kijang merupakan latihan pliometrik yang menekankan pada lompatan berturut-turut dengan tenaga dari kedua kaki. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya dorong otot tungkai, koordinasi tubuh, serta fleksibilitas otot yang sangat diperlukan dalam taekwondo. Lompatan berturut-turut dalam lompat kijang membantu memperkuat otot-otot kaki dan mempercepat reaksi otot dalam melakukan tendangan eksplosif. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh yang merupakan factor penting dalam mempertahankan posisi dan mempertahankan posisi dan melakukan serangan yang efektif dalam pertandingan. Kombinasi antara latihan naik turun tangga dan lompat kijang memberikan stimulasi yang lebih menyeluruh pada otot-otot tungkai, sehingga diharapkan mampu meningkatkan power secara lebih signifikan dibandingkan hanya melakukan salah satu latihan saja

Dalam dunia olahraga modern, metode latihan yang efektif dan berbasis ilmiah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan performa atlet. Banyak pelatih dan atlet mencari strategi latihan terbaik untuk meningkatkan daya ledak otot dalam olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif, seperti taekwondo. Meskipun latihan pliometrik telah terbukti efektif dalam meningkatkan power, penelitian mengenai kombinasi latihan naik turun tangga dan lompat kijang dalam konteks taekwondo masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk memberikan wawasan baru bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan optimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia olahraga, khususnya dalam pembinaan atlet taekwondo. Dengan adanya penelitian ini pelatih dapat mengembangkan metode latihan yang lebih struktur untuk

meningkatkan power atlet sehingga mereka dapat bersaing secara lebih kompetitif di tingkat nasional maupun internasional.

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik (latihan naik turun tangga dan lompat kijang) terhadap peningkatan power tendangan taekwondo?

Dari rumusan masalah diatas, penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan naik turun tangga berpengaruh signifikan terhadap *power* tendangan taekwondo?
2. Apakah latihan lompat kijang berpengaruh signifikan terhadap *power* tendangan taekwondo?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan naik turun tangga dan lompat kijang terhadap *power* tendangan taekwondo?

3.1 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *power* berupa bentuk latihan naik turun tangga dan lompat kijang terhadap tendangan taekwondo.

4.1 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, manfaat tersebut antara lain:

1. Bagi Penulis
 - a) Penulis dapat secara langsung menerapkan ilmu pengetahuan sesuai dengan bidangnya selama mengikuti kegiatan perkuliahan di PKO FPOK UPI.
 - b) Menambah pengetahuan penulis tentang manfaat dampak latihan pliometrik dengan naik turun tangga dan lompat kijang terhadap peningkatan *power* taekwondo.
2. Bagi Mahasiswa
 - a) Menambah pengetahuan tentang manfaat dampak latihan pliometrik dengan naik turun tangga dan lompat kijang terhadap peningkatan *power* taekwondo.

- b) Menambah ilmu tentang cara peningkatan *power* taekwondo

5.1 Struktur Penulisan

Struktur organisasi dalam penelitian mengacu ada 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 hakikat taekwondo, latihan pliometrik, latihan naik turun tangga, latihan lompat kijang, hakikat power tungkai, profil UKM Taekwondo UPI, penelitian relavan, kerangka berfikir dan hipotesis.
- c. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument 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 menyajikan 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.