

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga beladiri taekwondo membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, disebabkan oleh intensitas gerakan yang tinggi yang dilakukan dalam setiap teknik gerakan taekwondo. Latihan fisik sangat penting untuk meningkatkan keterampilan teknis, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan ketahanan atlet (Setiawan.,2023). Taekwondo melibatkan banyak gerakan yang membutuhkan koordinasi, kekuatan otot, dan ketahanan fisik. Kelincahan adalah salah satu bentuk fisik yang harus dimiliki. Kelincahan ini merupakan jenis gerakan yang mengharuskan seseorang bergerak dengan cepat, mengubah arah, dan tangkas (Mappaompo et al., 2015). Hal tersebut diyakinkan pada buku Bompa & Buzzichelli, (2019) kelincahan merupakan keterampilan untuk merespons stimulus eksternal dengan gerakan cepat, lalu adanya perubahan posisi arah dan percepatan kembali, kelincahan juga merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat. Atlet yang gesit atau lincah merupakan individu yang bergerak dengan stabil atau dengan keseimbangan yang kuat dan pemahaman yang baik tentang posisi tubuh mereka. Sejalan dengan penjelasan, kelincahan merupakan kunci untuk mencapai prestasi dan keberhasilan dalam teknik gerakan.

Sejalan dengan pernyataan di atas, semua cabang olahraga dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik tersebut, termasuk cabang olahraga taekwondo untuk meningkatkan kelincahan, kelincahan atlet dalam taekwondo terlihat dari cara mereka melakukan gerakan *stepping*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Kharis Fajar, (2022) bahwa “Secara logika orang yang melakukan tendangan, menghindar atau *stepping* akan mengalami peningkatan kekuatan, kelincahan dan kecepatan serta kelenturan dalam cabang olahraga taekwondo”. Dalam pertandingan taekwondo, kelincahan *stepping* sangat diperlukan terutama ketika melakukan serangan (*counter*) atau pergantian *stepping* dan melakukan reaksi untuk menghindari serangan

lawan. Atlet sulit mengantisipasi serangan lawan jika mereka tidak memiliki kelincahan *stepping*. Menurut Harsono, (1988) mengungkapkan komponen fisik yang perlu diperhatikan seperti daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot. Oleh karena itu komponen di atas harus dibarengi dengan latihan kelincahan (*agility*) yang berkelanjutan, terencana dan terstruktur dapat mengembangkan kemampuan atlet untuk mendapatkan kondisi yang cukup atau performa yang baik (Rahayu et al., 2022).

Berdasarkan survey peneliti bahwasanya kelincahan *stepping* pada usia *learn to train* (9-12 tahun) tingkat kelincahan *stepping* masih kurang dan perlu dilatih. Hal ini juga diperkuat oleh Grandmaster Kee Ha & President, (2008) pada tahap *learn to train* sekitar usia pria 10-12 tahun dan wanita 9-11 tahun yang dimana pada tahap ini perlu adanya pengembangan keterampilan motoric seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, ketangkasan yang harus ditekankan. Dengan permasalahan tingkat kelincahan *stepping* yang kurang pada usia *learn to train* yang dimana mengakibatkan ketika pada saat bertanding sulit untuk menghindar lawan dan menyerang lawan. Oleh karena itu metode latihan atau *treatment* yang digunakan peneliti dipilih secara sistematis, peneliti berharap bahwa metode latihan ini akan menjadi pedoman untuk meningkatkan kelincahan *stepping* usia *learn to train* dengan *ladder drill* pada cabang olahraga taekwondo. Karena pada saat terjadi di lapangan belum ada metode latihan yang melatih secara spesifik terhadap gerakan *stepping* dengan *ladder drill* dibandingkan dengan club taekwondo yang lainnya.

Untuk meningkatkan kelincahan seseorang latihan *Ladder drill* memiliki banyak variasi latihan diantaranya *ladder speed run*, *one foot each square*, *ladder stride runs*, *two feet each square*, *icky shuffle*, *zigzag crossover shuffle*, *in-out shuffle* dan *side right-in* (Tafakkur & Widodo, 2016). Bentuk-bentuk latihan kelincahan yang beragam mendorong penulis untuk meneliti lebih dalam mengenai latihan kelincahan yang berkaitan dengan *stepping*. Saat ini latihan yang memanfaatkan alat seperti *ladder drill* sudah banyak dimanfaatkan dalam cabang olahraga Taekwondo. Dewi Permana et al.,

(2016) mengungkapkan *Ladder drill* melatih berbagai pola gerakan kaki melalui latihan dan dapat mengubah berbagai posisi dengan kecepatan tinggi. Dalam taekwondo, latihan fisik sangat penting untuk meningkatkan keterampilan teknis, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan ketahanan atlet (Setiawan et al., 2023).

Ada beberapa jurnal untuk menjadikan referensi peneliti dalam latihan *ladder drill*. Salah satu penelitian terdahulu oleh Penelitian yang dilakukan oleh Kharis Fajar, (2022) yang berjudul “ *The Effect of Plyometric Exercise and Ladder Drill on Power, Agility, and Resting Pulse in Taekwondo Athletes at State Colleges*” mengungkapkan bahwa latihan *ladder drill* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan sebesar 5,35%. Maka dari itu penulis berharap dalam penelitian ini membawa kebaruan yaitu adanya latihan *ladder drill* terhadap kelincahan usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo. Berdasarkan pada latar belakang, latihan *ladder drill* dibutuhkan oleh anak usia *learn to train*, sebab pada usia *learn to train* dimana adanya tahap pengembangan keterampilan motoric seperti koordinasi, kelincahan yang harus ditekankan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui metode latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah penelitian, yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

1.4.1 Secara teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemikiran di bidang olahraga, khususnya olahraga taekwondo.

1.4.2 Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- 1) Para pelatih khususnya di cabang olahraga taekwondo dalam pembuatan dan pemahaman kondisi fisik terutama dalam meningkatkan prestasi atlet.
- 2) Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan perbandingan bagi para penulis yang bekerja pada cabang olahraga taekwondo.

1.5 Ruang lingkup Penelitian

Menurut buku pedoman penulisan karya tulis ilmiah tahun 2024, maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun seperti berikut:

BAB I Pendahuluan : Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian, BAB II Tinjauan Pustaka : Uraian teori, penelitian terdahulu, kerangka teori, konsep landasan penelitian, BAB III Metode penelitian : Metode penelitian, jenis penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis data, BAB IV Hasil dan pembahasan : menyajikan temuan atau hasil penelitian dalam bentuk teks, tabel, grafik, serta memberikan interpretasi dan pembahasan terhadap hasil tersebut, lalu dikaitkan dengan teori atau penelitian terdahulu, BAB V Simpulan dan saran : Menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah, dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis.