

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang populer di Indonesia. Olahraga ini menuntut power otot tungkai yang tinggi untuk menghasilkan berbagai teknik tendangan yang kuat dan cepat, seperti tendangan putar, tendangan samping, dan tendangan depan. power otot tungkai yang memadai juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan kelincahan atlet saat bertanding. (Wasisto et al., 2017) Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam tubuh manusia. dan salah satu dari komponen biomotorik yaitu kekuatan otot. Dalam penelitian bahwa (Uh et al., 2024) selain persyaratan fisik ini, performa taekwondo harus ditekankan di berbagai area, karena tendangan cepat dan gerak kaki yang dinamis merupakan komponen utama Taekwondo dalam peningkatan power otot tungkai karena secara umum Taekwondo lebih terkenal dengan kecepatan dan kekuatan dari tendangan kaki dibandingkan dari seni beladiri lainnya.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam konteks taekwondo, power otot tungkai sangat penting untuk melakukan tendangan dengan kuat dan cepat.

Power otot tungkai, atau daya ledak, adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu singkat, menggabungkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Rahmalia & Fahrizqi, 2022). Dalam olahraga, khususnya Taekwondo, power otot tungkai sangat penting untuk efektivitas teknik tendangan, seperti Ap Chagi. power otot tungkai merupakan faktor penting dalam performa taekwondo. (Priyoko & Januarto, 2022) Power otot tungkai mempunyai beberapa unsur untuk meningkatkan kinerja atlet dengan cara yang tepat dengan melibatkan otot dan jaringan ikat dalam gerakan eksplosif di hampir semua cabang olahraga. Beberapa penelitian mengukur power otot tungkai menggunakan tes seperti *vertical jump*. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa atlet taekwondo dengan power otot tungkai yang baik cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam pertandingan.

Latihan kombinasi *plyometric* dengan *ankle weight* adalah jenis latihan yang menggabungkan gerakan *plyometric* (seperti *Knee Tuck Jump*, *squat jumps*, dan *lunges*) dengan penggunaan beban tambahan pada pergelangan kaki (*ankle weight*). (Safitri et al., 2017) Bentuk latihan *ankle weight* dapat meningkatkan power tungkai. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Latihan pliometrik adalah serangkaian bentuk latihan yang dilakukan di mana otot mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat, dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak (Gusnelia et al., 2022). latihan *plyometric* efektif untuk meningkatkan power otot tungkai. (Dhuha et al., 2024) Gerakan didalam latihan *plyometric* dilakukan dengan kuat dan cepat, hal ini juga ada didalam daya ledak yang harus dilakukan dengan kuat dengan waktu yang singkat. Latihan ini melibatkan kontraksi otot yang cepat dan kuat, yang dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan. Penggunaan *ankle weight* sebagai tambahan beban dapat meningkatkan intensitas latihan dan memberikan stimulasi yang lebih besar pada otot.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas latihan *plyometric* dan penggunaan *ankle weight* dalam meningkatkan power otot tungkai, masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh kombinasi kedua jenis latihan ini terhadap peningkatan power otot tungkai terutama pada atlet taekwondo. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan ini.

Peningkatan power otot tungkai sangat penting bagi atlet taekwondo untuk meningkatkan performa mereka dalam pertandingan. Latihan kombinasi *plyometric* dengan *ankle weight* dapat menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk mencapai tujuan ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas latihan ini dalam meningkatkan power otot tungkai pada atlet taekwondo.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus meneliti pengaruh kombinasi latihan *plyometric* dengan menggunakan *ankle weight* terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo. Penelitian

sebelumnya umumnya hanya meneliti pengaruh latihan yaitu dari (R. A. Nugroho & Yuliandra, 2021) peneliti yang ingin melakukan studi serupa, disarankan untuk memilih berbagai metode latihan yang berbeda untuk meningkatkan power otot tungkai. Hal ini akan memberikan informasi yang lebih akurat mengenai bentuk latihan yang paling efektif. Disini akan di uji dari sampel yang di tentukan dan akan di kombinasikan menggunakan *ankle weight* atau pemberat pergelangan kaki. Meneliti kombinasi kedua jenis latihan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan program latihan untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet taekwondo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan studi literatur yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada paparan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* menggunakan *ankle weight* terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya dalam kajian latihan *plyometric* dan pengaruhnya terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet taekwondo. Hasil penelitian ini dapat memperkaya keilmuan tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga beladiri seperti taekwondo. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan teoretis bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa, sehingga dapat memperdalam pemahaman mengenai latihan *plyometric* dan aplikasinya dalam meningkatkan power otot tungkai.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang berkecimpung dalam dunia olahraga, khususnya bagi pelatih dan atlet taekwondo. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan power otot tungkai atlet taekwondo. Bagi atlet taekwondo, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai jenis latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot tungkai, sehingga dapat menunjang performa mereka dalam pertandingan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pengurus cabang olahraga taekwondo dalam merumuskan kebijakan dan program pembinaan atlet yang lebih berkualitas.

1.5 Struktur Organisasi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- BAB I : Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- BAB II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.
- BAB III : Metode penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, prosedur penelitian, instrument penelitian, perlakuan penelitian dan analisis data.
- BAB IV : Temuan dan Pembahasan, berisikan pemaparan temuan, hasil, dan pembahasan pada penelitian ini. Peneliti memaparkan data yang telah diolah dan dianalisis, untuk mendapatkan hipotesis akhir penelitian.
- BAB V : Di bab ini, ada kesimpulan dari semua hasil analisis. Selain itu, dibahas juga dampak langsung dari temuan penelitian tersebut (implikasi), dan saran-saran dari penulis sebagai bentuk pemaknaan lebih lanjut terhadap hasil temuannya.