

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Popularitas *poomsae* telah berkembang pesat sejak dipertandingkan secara resmi dalam kejuaraan tingkat dunia pada tahun 2010 hingga sekarang, Sebenarnya *poomsae* adalah inti dari latihan taekwondo, namun sering kali hanya dijadikan materi persyaratan untuk ujian kenaikan tingkat saja, sehingga sebagian besar taekwondo-in hanya terfokus pada *kyorugi* atau bertanding.

Dalam seni beladiri olahraga taekwondo *Poomsae* berasal dari kombinasi dua kata '*poom*' dan '*sae*'. *Poomsae* adalah unit yang penting dalam sistem teknis Taekwondo. Seni beladiri Taekwondo terdiri dari: 1). *Kyorugi* (Pertarungan) 2). *Kyupa* (pemecahan benda keras) 3). *Poomsae* (jurus). Menurut Suryadi (2008, hlm. 1) *Poomsae* adalah gerakan – gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang dan bertahan. Oleh karena itu, *poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik – teknik khusus dari teknik – teknik yang diterapkan tidak dapat dilatih melalui gerakan – gerakan dasar, *poomsae* dilatih bersamaan dengan garis *poomsae*, dan garis *poomsae* ini menunjukkan posisi kedua kaki dan arah gerakan.

Teknik – teknik dasar taekwondo harus dikuasai oleh seorang taekwondoin agar menjadi seorang atlet yang handal. Menurut Suryadi (2002, hlm. 9) teknik – teknik dasar pada beladiri Taekwondo yaitu : 1. Kuda – kuda atau *seogi*, 2. Teknik serangan atau *kongkyok kusul* yang terdiri dari pukulan atau *jireugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chireugi* dan tendangan atau *chagi*, 3. Tangkisan atau *Makki*, 4. Bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*, 5. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.

Dalam olahraga beladiri taekwondo ada dua nomor yang di pertandingkan yaitu *kyorugi* (sparing) dan *poomsae* (jurus). Menurut para pelatih taekwondo menjelaskan bahwa dalam pertandingan taekwondo khususnya pada nomor *poomsae* hampir semua atlet mengalami kesulitan dalam mempertahankan tubuhnya agar tetap stabil ketika mereka menampilkan sebuah jurus atau

Novita Sari, 2015

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN POOMSAE (KEUMGANG) PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

poomsae. Padahal keseimbangan merupakan salah satu komponen yang besar pengaruhnya terhadap penilaian *poomsae*.

Olahraga taekwondo khususnya dalam nomor *poomsae* memberi peluang pada atlet untuk meraih prestasi dalam waktu yang cepat, karena minat atlet yang mengikuti kejuaraan *poomsae* masih kurang dan jarang, sehingga saingannya belum cukup banyak. Menurut para pelatih taekwondo bermain *poomsae* itu harus berkonsentrasi penuh karena dalam *poomsae* atlet melakukan koordinasi gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang baik, apabila tidak didukung dengan stabilitas yang baik, atlet akan goyang atau labil dalam menampilkan *poomsae*.

Dalam olahraga pada umumnya semua cabang olahraga sangat memerlukan latihan fisik dan mental. Komponen fisik terdiri dari: 1). kecepatan, 2). kekuatan, 3). kelentukan, 4). daya tahan. Penulis beranggapan untuk melatih stabilisasi diperlukan juga aspek keseimbangan dan konsentrasi.

Aspek keseimbangan merupakan hal utama bagi pemain *poomsae* atau jurus agar bisa mempertahankan tubuhnya, maka dari itu perlukan sekali latihan stabilisasi, karena jika keseimbangan (stabilisasi) rendah maka akan mudah goyang gerakannya hal tersebut akan sangat merugikan bagi atlet *poomsae* dan akan mengurangi nilai.

Menurut Borrow dan McGee : 1979 di dalam buku Harsono (1988, hlm. 223) menjelaskan: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam kondisi statis dan mengontrol *system neoumuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Oxendine (1968), *balance* adalah “*Ease in maintaining and controlling body position*” yang artinya mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh.

Seorang taekwondoin khususnya atlet *poomsae* sangat membutuhkan stabilisasi agar tetap stabil ketika mempertahankan posisi tubuhnya pada saat melakukan gerakan – gerakan *poomsae*.

Stabilisasi Menurut Sunaryadi (2011, hlm. 70) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap gangguan yang datang dari luar. Semakin stabil atlet semakin besar tahanan yang di ciptakan untuk mengatasi gaya yang menggangukannya.

Dari uraian beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa stabilisasi adalah suatu gerakan untuk mengontrol tubuh agar tetap seimbang

Novita Sari, 2015

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN POOMSAE (KEUMGANG) PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam keadaan apapun dan tidak goyang saat melakukan gerakan *poomsae* sehingga terfokus pada titik pusat berat badan.

Menurut Sidik (2008, hlm. 38) Latihan stabilisasi dan keseimbangan banyak digunakan oleh para atlet yang ingin mengimbangi kekuatan yang telah dimiliki melalui latihan kekuatan. Juga, latihan ini dapat digunakan untuk membangun kekuatan melalui perbaikan pada sikap dari struktur tubuh manusia seperti halnya dilakukan pada usia muda (anak – anak). Pada saat membutuhkan bangunan fondasi kekuatan yang kokoh pada usia muda rasanya kurang tepat apabila kita memberi perlakuan (treatment) dengan memberikan porsi latihan kekuatan yang lazimnya dilakukan oleh orang yang sudah cukup umur. Susunan tubuh yang menjadi sasaran keseimbangan ini terletak pada tulang belakang dan beberapa bagian penting yang membentuk postur ideal. Sehingga latihan stabilisasi dan keseimbangan ini ditujukan untuk mengurangi terjadinya resiko cedera.

Ada beberapa *poomsae* yang sering di pertandingkan yaitu *taegeuk 1 – 8, Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu, dan Ilyeo*. Menurut para pelatih taekwondo *Keumgang* ini adalah salah satu *poomsae* yang tingkat kesulitannya cukup sulit, karena didalamnya terdapat gerakan tangan yang dilakukan bersamaan dengan gerakan kaki. Gerakan tersebut cukup sulit dilakukan oleh beberapa atlet terbukti dalam setiap pertandingan ada beberapa atlet yang sulit untuk menyeimbangkan gerakannya, karena selain memperhatikan keseimbangan juga harus memperhatikan gerakan tangan agar tetap sejajar dengan tendangan.

Dari penjelasan diatas penulis perlu mengadakan penelitian secara langsung tentang uraian di atas dan tertarik untuk meneliti penelitian yang berjudul ”Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan *Poomsae (Keumgang)* Pada Cabang Olahraga Taekwondo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut :

Apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *poomsae keumgang* pada cabang olahraga taekwondo ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin di capai. Karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui Apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *poomsae keumgang* pada cabang olahraga taekwondo.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu yang bermanfaat bagi atlet dan pelatih serta Pembina dalam mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran.
2. Secara Praktis dapat dijadikan pedoman untuk para Pembina dan pelatih sebagai gambaran untuk mengetahui kemampuan gerakan *poomsae keumgang* pada atlet cabang olahraga Taekwondo.

E. Struktur Organisasi

Agar penelitian terinci dengan baik, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

- A. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian dan struktur organisasi.
- B. BAB II Kajian Pustaka: Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian
- C. BAB III Metode Penelitian: Berisi Penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut:
 - a. Desain penelitian
 - b. Partisipan
 - c. Populasi dan Sempel
 - d. Instrumen Penelitian

Novita Sari, 2015

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN POOMSAE (KEUMGANG) PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- e. Prosedur Penelitian
 - f. Analisis Data
- D. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni:
- 4.1 Pengolahan atau analisis data
 - 4.2 Pembahasan atau analisis temuan
- E. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.