

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: *tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *kyourugi*, *poomsae* dan *kyukpa*. Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik beladiri saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat juang yang tinggi.

Orang yang menjadi anggota Taekwondo disebut Taekwondoin. Untuk menjadi taekwondoin yang profesional harus menguasai teknik dasar Taekwondo yang terdiri atas : 1) Tangkisan atau *makki*, 2) Kuda-kuda atau *seogi*, 3) Teknik serangan atau *kyongyok kisul* yang terdiri dari: pukulan atau *jireugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chireugi* dan tendangan atau *chagi*. 4) Bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*. 5) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan (Yoyok Suryadi, 2002, hlm. 9).

Dalam olahraga beladiri taekwondo ada dua nomor yaitu *kyourugi* atau sparring dan *poomsae* atau jurus. *Kyorigi* dalam cabang olahraga taekwondo merupakan latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. *Poomsae* dalam cabang olahraga taekwondo merupakan rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan-lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. Oleh karena itu

*poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik-teknik khusus dari teknik-teknik yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar.

Sebenarnya *poomsae* adalah inti dari latihan Taekwondo, namun seringkali dijadikan materi persyaratan untuk ujian kenaikan tingkat saja, sehingga sebagian besar taekwondo-in hanya terfokus pada *kyourugi* untuk bertanding.

Popularitas *poomsae*, yang merupakan inti spiritualitas Taekwondo sebagai ilmu beladiri, berkembang pesat sejak dipertandingkan secara resmi dalam Kejuaraan Tingkat Dunia. Saat ini, di hampir seluruh Provinsi di Indonesia, para Taekwondo-in seolah-olah demam akan *poomsae*. Dari anak-anak, kaum muda, maupun dewasa semuanya serius berlatih untuk mempersiapkan ujian tapi juga untuk ikut bertanding. Suryadi. (2009). *THE BOOK OF WTF Poomsae Competition*. [Online]. Diakses dari <https://books.google.com/books?isbn=9792255400>

*Poomsae* telah menjadi sesuatu yang menjanjikan bagi para praktisi Taekwondo untuk mendapatkan manfaat akan kesehatan, *skill*, *performance* dan kemampuan kendali diri yang prima bagi mereka yang serius mempelajari dan melatih nya. Disisi lain bermain *poomsae* itu tidak mudah dikarenakan orang yang bermain *poomsae* dituntut harus rapih, ekspresi muka serius, kekuatan dan kecepatan yang baik. Bermain *poomsae* harus berkonsentrasi penuh, karena dalam *poomsae* atlet melakukan koordinasi gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan, apabila tidak didukung oleh keseimbangan dinamis dan fleksibilitas yang baik, atlet akan goyang atau labil dalam menampilkan *poomsae*.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dengan teknik wawancara kepada atlet dan pelatih *poomsae* yang penulis lakukan di lapangan dalam pertandingan taekwondo khususnya pada nomor *poomsae*, hampir semua atlet mengalami kesulitan dalam mempertahankan tubuhnya agar tetap stabil ketika menampilkan sebuah jurus atau *poomsae*. Padahal keseimbangan merupakan salah satu komponen yang besar pengaruhnya terhadap penilaian *poomsae*. Kesulitan lain yang dialami atlet adalah kaku dalam menampilkan *poomsae*, walaupun fleksibilitas tidak mempunyai penilaian tersendiri tetapi fleksibilitas sangat penting sebagai penunjang dalam penampilan *poomsae*.

Keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul untuk seorang taekwondoin pada nomor *poomsae* sangat penting, karena apabila seorang atlet *poomsae* tidak mempunyai keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul yang memadai akan sangat merugikan dirinya sendiri, disamping mengurangi nilai yang diberikan wasit juga gerakannya akan kaku dan labil sehingga kelihatannya tidak indah. Terdapat beberapa jenis *poomsae* wajib dalam peraturan pertandingan *poomsae* salah satunya adalah *Koryo*. *Poomsae Koryo* yang sering dipertandingkan dalam pertandingan *poomsae*. *Koryo* merupakan salah satu *poomsae* yang tingkat kesulitannya cukup sulit, karena di dalamnya terdapat gerakan kaki yang dilakukan bersamaan dengan gerakan tangan. Gerakan tersebut cukup sulit dilakukan oleh atlet pemula, karena selain harus menjaga keseimbangan juga harus memperhatikan gerakan tangan agar tetap labil.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengambil *Koryo* sebagai tes untuk penampilan *poomsae*, dengan menggunakan sampel atlet *poomsae* pemula di UKM Taekwondo UPI Bandung.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis mengambil judul penelitian “KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENAMPILAN *POOMSAE (KORYO)* PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO.” (*Studi deskriptif pada atlet poomsae UKM Taekwondo UPI Bandung*).

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah diuraikan di atas agar memudahkan arah penelitian, masalah yang muncul dalam penelitian ini perlu dirumuskan dalam bentuk pertanyaan berikut :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan dinamis terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo ?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo ?
3. Seberapa besar kontribusi keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan dinamis terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae (KORYO)* pada cabang olahraga taekwondo.

### D. Manfaat Penelitian

Hasil dari Penelitian ini, penulis harapkan mempunyai kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan masukan untuk penyusunan program latihan dan pengembangan olahraga khususnya taekwondo pada nomor *poomsae*.

2. Secara Praktis

Secara praktis dapat direkomendasikan sebagai acuan para pelatih dan atlet taekwondo pentingnya keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul atlet dalam bermain *poomsae*.

### E. Struktur Organisasi Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan yang penulis ambil maka penulis menyusun rincian urutan penulisan dari bab dan bab dalam skripsi mulai dari bab pertama hingga bab terakhir, yaitu: bab 1 pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/ penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Pada bab 2 mengenai tinjauan teoritis, kerangka pemikiran dan hipotesis yang berisikan hakikat olahraga taekwondo, perkembangan taekwondo di indonesia, teknik dalam olahraga taekwondo, teknik dasar olahraga taekwondo pada *poomsae (KORYO)*, klasifikasi pertandingan

*poomsae*, klasifikasi *poomsae* dalam pertandingan, *KORYO*, metode pertandingan *poomsae*, kriteria penampilan *poomsae*, hakikat keseimbangan dinamis, hakikat fleksibilitas panggul, kerangka pemikiran dan hipotesis.

Pada bab 3 metode penelitian yang berisikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Pada bab 4 pengolahan dan analisis data yang berisikan penyajian hasil analisis data penulis menghitung pengukuran mulai dari jumlah hasil pengukuran, rata-rata dan simpangan baku. Hasil pengolahan dan analisis data menghitung hasil temuan penelitian mulai dari hasil penghitungan normalitas variabel penelitian, hasil penghitungan korelasi antar variabel, hasil penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi, hasil penghitungan korelasi berganda, hasil penghitungan signifikansi koefisien korelasi berganda, menghitung besarnya kontribusi dan diskusi penemuan. Pada bab 5 penulis membuat kesimpulan dan saran.