

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Penelitian

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia maupun di dunia yang berasal dari negara Korea Selatan. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an, dimulai aliran Taekwondo yang berafiliasi ITF (Internasional Taekwondo Federation) yang waktu itu bermarkas besar di Toronto Canada, aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh General Choi Hong Hi, kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (World Taekwondo Federation) yang berpusat di Kukkiwon Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim .

Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh Provinsi di Indonesia dan diikuti secara aktif oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif ikut berlatih. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena PON. Beberapa atlet yang pernah berjaya membela negara di event Internasional antara lain seperti : Budi Setiawan, Rahmi Kurnia, Siauw Lung, Yefi Triaji, Lamting, Yeni Latif, Dirk Richar, dan sebagainya di masa tahun 1986-1993. Pada antara lain generasi berikutnya seperti Yuana Wangsa Putri yang mewakili Indonesia di event Olympic games Sydney dan Ika Dian Fitria yang berhasil meraih medali emas pada kejuaraan dunia junior pada tahun 2000.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga berdiri dan berkembang di Indonesia mau pun di dunia sudah ada dan sudah dipertandingkan. Taekwondo berasal dari negara Korea Selatan, Taekwondo berasal dari tiga kata yaitu Tae berarti kaki / menghancurkan dengan teknik tendangan Kwon artinya tangan / menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tendangan Do artinya seni (Suryadi, 2012, hlm. 4). Keberhasilan dari seorang atlet Taekwondo diraih dari latihan yang teratur dan bersungguh-sungguh, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan olahraga, meningkatkan dalam pengadaan sarana dan prasarana yang memadai. Dilihat dari karakteristik pertandingan Taekwondo merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut pada atletnya pada penguasaan teknik dan

Jonathan Samsi, 2016

KONSTRUKSI TEK KLINCAHAN DALAM CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

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

memiliki kondisi fisik yang prima, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Menurut Harsono (1988,hal.100) mengemukakan bahwa ” ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit yaitu (A) latihan fisik (B) latihan teknik (C) latihan taktik (D) latihan mental”.

Latihan kondisi fisik adalah proses meperkembangkan kemampuan aktifitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor dan derajat yang lebih tinggi. Kondisi fisik merupakan merupakan salah satu unsur penting dalam setiap cabang olahraga. . Seperti yang diungkapkan Satriya dkk. (2010,hal, 51) “latihan fisik merupakan bagianterpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian sebuah prestasi.

Seperti pada penjelasan di atas kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga termasuk Taekwondo. Oleh karena itu sebagai atlet Taekwondo dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Maka dari itu dalam pembinaannya atlet Taekwondo harus dilatih beberapa komponen dasar seperti yang diungkapkan oleh Satriya dkk. (2010,hlm.61)

1. Kekuatan (*strength*)
2. Kelenturan (*flexibility*)
3. kecepatan (*speed*)
4. Daya tahan (*endurance*)

Dalam pengamatan di lapangan salah satu komponen fisik yang cukup dominan dalam Taekwondo yaitu kecepatan (*speed*). dilihat dari pergerakannya, seorang atlet harus memiliki kecepatan dalam menghindari sebuah tendangan dan menyerang dan bersiap kembali setelah melakukan tendangan. Kecepatan terbagi dalam 3 bentuk seperti yang diungkapkan Satriya dkk. (2010,hlm.73) “ada 3 bentuk kecepatan yaitu : 1) kecepatan maksimal (*speed*), 2) kelincahan (*agility*), 3) aksi-reaksi (Quikness).

Dari uraian di atas dan dilihat dari pergerakannya, seorang atlet

Taekwondo tepatnya harus memiliki agility atau kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Terbukti salah satunya dari analisis pertandingan Olympic Games antara Chu Mu Yen (Taipei) VS Tamer Salah Bayoumi (Mesir) dalam pertandingan setelah melakukan tendangan harus dengan cepat mengubah arah badan dan kembali ke posisi siap. Semua itu dapat dilakukan apabila seorang atlet mempunyai kelincahan yang baik. Kelincahan dalam pertandingan Taekwondo sangat erat kaitannya dengan gerakan kaki. Gerakan kaki merupakan salah satu teknik dasar dalam Taekwondo, untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas harus dalam posisi yang baik dan benar. Untuk dapat menendang dengan baik harus mempunyai kecepatan gerak kaki. Latihan gerak kaki dengan maju ke depan kanan dan kiri, kesamping kanan dan kiri, ke belakang kanan dan kiri. Seperti yang dikemukakan oleh Poole (1986, hlm.50) “ada enam daerah dasar, dan ketempat-tempat tersebut anda harus bergerak secara efektif.”

Dalam pertandingan Taekwondo seorang atlet harus bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbeda-beda, oleh karena itu seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi harus mempunyai tingkat kelincahan yang baik. Untuk dapat mengukur dan mengetahui perkembangan atletnya diperlukan sebuah alat ukur yaitu tes kelincahan yang valid dan reliabel. Alat ukur tes kelincahan diantaranya : shuttle run tes, zig-zag run, Illinois agility run, hexagon test, dll. Namun kenyataannya di lapangan belum ada alat ukur tes kelincahan yang khusus atau spesifik untuk cabang olahraga Taekwondo. Oleh karena itu peneliti ingin membuat tes untuk kelincahan yang lebih spesifik dalam cabang olahraga Taekwondo.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai konstruksi tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo.

Sebuah tes dikatakan baik apabila memenuhi persyaratan tes, salah satunya adalah tes itu harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Syarat ini sangat mutlak harus terpenuhi dalam suatu tes. Jika syarat itu tidak terpenuhi maka tes itu tidak layak untuk dipakai. Tes yang valid adalah tes yang

menjalankan fungsi ukurnya. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Cholil (2007,hlm.35). Agility tes ini bertujuan untuk mengukur agility (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kelincahan atlet.

Tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dikatakan valid, apabila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak di ukur dan sesuai dengan gejala yang di ukurnya.

Dari uraian di atas peneliti membuat dua model tes kelincahan yaitu tes A dan tes B. Maka dari itu dalam membuat alat ukur tes yang lebih spesifik untuk cabang olahraga Taekwondo maka dilakukan penelitian dengan judul kontuksi tes kelincahan cabang olahraga Taekwondo. Dan tes kelincahan tersebut adalah agility tes Taekwondo.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan di atas maka yang jadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat validitas tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo ?
2. Seberapa besar tingkat reliabilitas tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo ?

C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa masalah yang telah dipaparkan di rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat validitas tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo.
2. Untuk mengetahui tingkat realibitas tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga Taekwondo, dalam

mengetahui tingkat kemampuan kelincahandan memberikan feedback pada atletnya, agar atlet bisa berkembang dan menjadi lebih baik lagi dalam tingkat kemampuan kelincahannya.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga dan bagi orang yang akan meneliti mengenai kelincahan dalam Taekwondo. Untuk pelatih Taekwondo bisa dijadikan bahan acuan agar potensi atlet berkembang menjadi lebih baik lagi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bagian ini memuat sistematika sebagai berikut:

1. BAB 1, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi. Pada bagian ini peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud dan tujuan dilakukannya sebuah penelitian.
2. BAB II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang didalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian.
3. BAB III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait.
4. BAB IV, berisi dua hal utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, (2) pembahasan penemuan penelitian.
5. BAB V, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada bab ini penulis menyimpulkan hasil dari analisis temuan yang penulis teliti, juga mengajukan hal-hal penting yang bermanfaat dari hasil penelitian.