

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari Korea Selatan seni beladiri ini merupakan seni beladiri wajib oleh Tentara Korea. Perkembangannya pun terus meluas sampai benua amerika, eropa ,afrika, dan Asia. Penyebarannya Bela Diri Taekwondo sampai ke negera Indonesia dari tahun 1990 an Indonesia sudah berkembang dengan pesat bahkan sampai atletnya pun dapat mengikuti multi event mulai dari Seagames dan Olimpiade. Pada era 2000 an pembinaan Taekwondo Indonesia sudah mulai menyebar dari Sabang sampai Marauke.

Olahraga Taekwondo sudah dipertandingkan sebagai olahraga resmi dibawah KONI dimana organisasinya adalah PBTI (pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan event resmi yang sudah dipertandingkan seperti POPDA, POPNAS, PON, SEAGAMES, ASEAN GAMES ,dan OLIMPIADE.

Taekwondo di Indonesia sangat berkembang dengan Pesat salah satunya Provinsi Jawa Barat. Jawa Barat merupakan salah satu kekuatan Barometer untuk Kekuatan Team Taekwondo Indonesia dikarenakan seringnya Atlet-atlet asal Jawa Barat yang membela Merah Putih di Event Internasional. Jumlah anggota Taekwondo Jawa Barat yang bisa mencapai 15.000 setiap Tahunnya membuat pembinaan didaerah daerah semakin berkembang dengan pesat.

Prestasi Jawa Barat pun sangat memuaskan di 4 Tahun terakhir selalu menjadi Juara Umum di event Kejurnas Taekwondo baik Junior maupun Senior. Taekwondo dipertandingkan ada dua kategori Kyorugi dan Pomsae (Jurus) istilah Kyorugi (pertarungan), adalah latihan yang mengaplikasikan teknik serangan dan teknik pertahanan kaki Suryadi (2002,hlmXVI).

Dalam penyelenggaraan PON XIX Jawa Barat tahun 2016 ini, kontingen *Taekwondo* Jawa Barat selaku tuan rumah mengontrak pelatih asal Korea dalam pemusatan latihan untuk atlet *Taekwondo* Jawa Barat yang dikhususkan untuk melatih atlet *Kyourugi*. Pelatih Korea dianggap dapat menerapkan Program latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik atlet untuk meraih target juara umum yang ditetapkan oleh KONI Jawa Barat.

Program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap proses tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan dengan tujuan yang sangat spesifik atau dengan kata lain perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis menurut Wahyu Widayat (2014). Menurut Harre (1992) dalam Harsono (2015, hlm. 5) bahwa “*the training process should be organized with foresight*”, bila diartikan “Proses pelatihan harus diselenggarakan dengan pandangan kedepan”.

Seperti yang dijelaskan pada teori diatas, bahwa program latihan merupakan proses merencanakan materi dan metode apa yang akan dilakukan oleh pelatih kepada atletnya, dan proses pelatihan harus dilaksanakan dengan pandangan kedepan. Atlet *Kyourugi Taekwondo* Jawa Barat dilatih oleh pelatih luar (korea) dan pelatih indonesia, tetapi program latihan yang diberikan lebih dominan dari Program Latihan yang diberikan oleh pelatih Korea. Program Latihan yang diberikan oleh pelatih Korea lebih menekankan pada kondisi fisik atlet, hal tersebut diperkuat dengan pendapat dari hasil wawancara pada hari kamis, 8 November 2016 di KONI Jawa Barat, pelatih *Taekwondo* Jawa Barat, Bayu Frimansyah mengatakan “Program latihan yang diberikan pelatih luar (korea) lebih menekankan latihan *interval* yang diberi target waktu, jika, tidak memenuhi

syarat waktu maka atlet melakukan latihan tersebut secara berulang-ulang hingga mencapai target waktu tersebut”.

Kualitas atlet yang baik adalah dengan tingkat kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pula, dengan kualitas kondisi yang baik maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas atau berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Diperkuat oleh teori Harsono (1988, hlm. 153) menyatakan bahwa kalau kondisi fisik baik maka:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung,
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik,
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan,
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan,
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan

Program latihan yang diberikan oleh pelatih luar (Korea) selama 6 bulan kepada atlet *kyourugi* ini, dalam melaksanakan program latihan pelatih tersebut melakukan dengan gaya kepemimpinan yang otoriter terhadap para atlet setiap menjalankan program. Pada program yang diberikan setiap sesi latihan teknik maupun fisik bentuk latihannya sama tidak ada variasi. sehingga membuat atlet pun merasa bosan dan kurang termotivasi. Program latihan yang diberikan oleh pelatih Korea mengharuskan para atlet untuk mampu menguasai teknik tendangan setiap satu sesi latihan. Atlet putra dan atlet putri diberikan program latihan yang sama baik teknik ataupun fisik akan tetapi dengan beban latihan yang berbeda.

Atlet putri diberikan beban latihan yang lebih, karena untuk mengejar ketertinggalan kondisi fisik. Selain latihan teknik maupun fisik atlet *kyorugi* pun selalu diberikan latihan mental disela-sela program latihan. Dengan adanya kesetaraan gender maka perempuan berhak memilih karirnya sendiri yang menurut Berliana (2014, hlm. 1) bahwa payung hukum yang terkait dengan kesetaraan gender pada dasarnya telah di buat, seperti: konsep CEDAW yang menyuarakan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan. Demikian pula

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Thn 2005 Pasal 6 Bab IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang menegaskan mengenai hak yang sama bagi setiap warga negara untuk berolahraga, serta memperoleh pelayanan sesuai dengan kemampuan dalam kegiatan olahraga. Tambahan pada beberapa cabang olahraga keras seperti Tinju, Karate, Gulat Judo, Pencak Silat, *Taekwondo*, dan sebagainya bahkan sudah di mulai sejak puluhan tahun lalu.

Tidak terangkatnya kegiatan mereka (wanita) dalam kegiatan olahraga laki-laki dikalangan publik merupakan salah satu dampak dari ketidak setaraan gender. Presepsi yang memilih olahraga maskulin dan feminim menjadikan kendala serius yang membatasi ruang olahraga menurut Sutresna (2012, hlm. 95). Dari situlah wanita berani mengikuti kegiatan olahraga semakin berkembangnya zaman banyak wanita yang ikut dalam kegiatan olahraga ‘maskulin’ seperti bela diri.

Taekwondo termasuk salah satu cabang olahraga yang ‘maskulin’. Yang sekarang tidak ditekuni hanya oleh kaum laki-laki, tapi, sudah mulai ditekuni oleh kaum perempuan. Dengan pergeseran modernisasi tidak ada perbedaan untuk mengikuti aktifitas laki-laki, seperti yang dijelaskan oleh Berliana (2014 , hlm. 82) bahwa pergeseran modernisasi dan menyusupnya budaya lain seakan-akan membuka peluang, khususnya bagi kaum perempuan untuk diperbolehkan mengikuti aktifitas yang sama dengan laki-laki, meski belum merata.

Maka dari itu *Taekwondo* yang biasanya hanya pilihan laki-laki untuk menjadikan karir berolahraga, namun sekarang perempuan pun menjadikan olahraga sebagai karir dalam berolahraga. Dalam hal ini para perempuan melakukan latihan yang sama seperti halnya laki-laki. Bahkan pada *Taekwondo* Jawa Barat, atlet putri pun dilatih oleh pelatih yang sama dari Korea yang notabennya yang pelatih tersebut bergaya kepemimpinan yang otoriter.

Dengan tidak dibeda-bedakannya program latihan untuk laki-laki dan perempuan, atlet putri *Taekwondo* Jawa Barat diharapkan dapat mengalami peningkatan prestasi dan diharapkan dapat menghasilkan raihan medali emas sebagai juara umum dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih Korea.

Pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) JABAR XIX kesetaraan gender antara laki-laki dan perempuan dapat terlihat, karena pada ajang tersebut atlet putri dapat memperlihatkan kemampuannya dalam bidang olahraga yang maskulin. Dimulai dari tingkatan latihan dasar yang sama dengan atlet putra hingga porsi latihannya. Dan atlet putri pun tidak menutup kemungkinan untuk dapat berprestasi pada bidang olahraga taekwondo. Ini terbukti dari hasil yang didapat oleh tim taekwondo Jawa Barat pada PON JABAR XIX bahwa atlet putri dapat lebih mengungguli dari atlet putra dari perolehan medali yang didapat. Namun ternyata banyak faktor yang mempengaruhi kemenangan atlet putri, tetapi dipembahasan disini lebih memfokuskan ke hal kondisi fisik karena, kondisi fisik hal yang paling penting untuk para atlet.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka penulis ingin melakukan penelitian dengan “ Analisis Program Latihan Yang Diberikan Pelatih Korea Dikaitkan Dengan Peningkatan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Kyorugi Taekowndo Jawa Barat “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan pertanyaan penelitian yaitu : “Apakah terdapat pengaruh hasil yang Signifikan dari Analisis program latihan Pelatih Korea terhadap peningkatan kemampuan Kondisi Fisik Atlet Kyorugi Taekwondo Jawa Barat?”.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari luasnya lingkup permasalahan yang memungkinkan diperolehnya hasil yang tidak sesuai dengan lingkup permasalahan, maka penelitian ini akan dibatasi ruang lingkupnya agar memperoleh hasil yang diinginkan dan sesuai dengan tujuan. Batasan ini dibagi menjadi dua yaitu batasan istilah dan batasan penelitian.

1. Batasan istilah sebagai berikut:

a. Pengertian program latihan

Proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap proses tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan dengan tujuan yang sangat spesifik atau dengan kata lain perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis, yang dikutip online menurut Wahyu Widayat (2014).

b. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1988, hlm. 57) bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik sangatlah diperlukan bagi seorang atlet baru maupun atlet profesional demi menunjang karir dibidang yang diinginkannya.

c. Pengertian Gender

Gender menurut Daulay (2004, hlm. 4) adalah perbedaan peran, perilaku, peran laki-laki dan perempuan oleh budaya / masyarakat melalui interpretasi terhadap perbedaan biologis laki-laki dan perempuan. Jadi

gender, tidak diperoleh sejak lahir tapi di kenal melalui proses belajar (sosialisasi) dari masa anak-anak hingga dewasa.

2. Batasan penelitian sebagai berikut:

Objek dalam penelitian ini adalah melihat dan menganalisis dari program latihan yang dikaitkan dengan kemampuan kondisi fisik dan prestasi atlet kyorugi taekwondo Jawa Barat.

- a. Pengujian dan pengukuran terbatas pada data Program Latihan *Taekwondo* dan hasil tes kondisifisik.
- b. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet Kyourugi Taekwondo putri Jawa Barat yang berlaga pada PON XIX Jabar 2016 yang berjumlah 8 orang.
- c. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif.
- d. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tes fisik kesehatan dan kebugaran atlet PON XIX Jawa Barat yang dilakukan secara umum dan khusus (cabang *Taekwondo*) di FPOK UPI Bandung.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hasil dari Pengaruh Program Latihan Pelatih Korea Terhadap Peningkatan Kemampuan Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet Kyourugi Taekowondo Jawa Barat?”.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, serta tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi informasi ilmiah tentang menganalisis program latihan yang diberikan oleh pelatih korea dikaitkan dengan peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet kyorugi Taekowondo Jawa Barat.
2. Secara praktis dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih *Taekwondo* Indonesia khususnya Jawa Barat mengenai program latihan yang diberikan pelatih korea dikaitkan dengan peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet kyorugi Taekowondo Jawa Barat.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman isi dari penelitian ini, maka penulis membagi laporan ini menjadi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

- 1) **BAB 1 PENDAHULUAN** : Bab ini mengemukakan tentang latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- 2) **BAB II LANDASAN TEORI** : Bab ini mengemukakan tentang landasan teoritis yang meliputi teori-teori yang mendukung dan relevan dengan permasalahan penelitian ini.
- 3) **BAB III METODOLOGI PENELITIAN** : Bab ini mengemukakan tentang metode penelitian, variabel penelitian, data dan sumber data penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.
- 4) **BAB IV PENGOLAHAN DATA** : Bab ini mengemukakan tentang pembahasan dari hasil yang diperoleh dalam penelitian.
- 5) **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** : Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran yang bersifat konstruktif setelah dilakukannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

