

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain itu taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata. Seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2003: xvi) bahwa :

Mempelajari Taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Namun, hal itu harus mampu ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih Taekwondo.

Taekwondo dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. “saat ini, Taekwondo telah dipraktikkan oleh lebih dari 40 juta orang di seluruh penjuru dunia, angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer.” (Suryadi, 2003: 7)

Di Indonesia sendiri berkembang sangat pesat. “ Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi Indonesia dan diikuti secara aktif

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih.” (Suryadi, 2003: 8)

Taekwondo telah dipertandingkan di berbagai pertandingan multi event di seluruh dunia. “Pada Olympic Games 1988 di Seoul, Taekwondo telah dipertandingkan sebagai pertandingan ekshibisi, dan pada Olympic Games 2000 di Sydney telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi.” (Suryadi, 2003: 7)

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 Richard, dan sebagainya di masa tahun 1986-1993. Pada generasi berikutnya antara lain seperti Yuana Wangsa Putri yang mewakili Indonesia di event Olympic Games 2000 Sydney dan Ika Dian Fitria yang berhasil meraih medali emas pada Kejuaraan Dunia Yuniior bulan November 2000 (Yoyok 2002), pada tahun 2001 – 2011 generasi berikutnya antara lain Siska Permata Sari, Merry Wandra, Fransisca Valentine, Rizal Samsir, Basuki Nugroho dan sebagainya. masih banyak lagi para atlet taekwondo yang telah bersumbangsih dalam perkembangan taekwondo di Indonesia.

Di Indonesia sendiri Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Kompetisi olahraga ini pertama di pertandingkan di Indonesia pada PON XI di Jakarta tahun 1984.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia maupun di dunia pun 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 tangan, Do artinya seni. Menurut yoyok (2002:32),menambahkan keunikan taekwondo yaitu:

“Teknik tendangan sangat dominan dalam seni bela diri taekwondo bahkan harus diakui bahwa taekwondo lebih ditekankan pada teknik kaki karena sering dipergunakan pada saat latihan ataupun pertandingan. Bagi seseorang atlet

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

harus memiliki tendangan dasar, diantaranya teknik tendangan *dollyo chagi* yaitu tendangan yang mempunyai bentuk sabit dan *idan dollyo chagi* yaitu tendangan melingkar yang dilakukan dengan sliding atau meluncur dan menggunakan kaki depan untuk menendangnya.”.

Bagi seorang atlet harus memiliki tendangan dasar diantaranya teknik tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* yaitu salah satu tendangan taekwondo yang mempunyai lintasan pergerakan menyerupai bentuk sabit.

Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo maka perlu ditunjang oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan power. Dari kelima komponen fisik tersebut diatas kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam pencapaian prestasi. Upaya-upaya atlet dalam meningkatkan prestasi khususnya kecepatan merupakan hal yang strategis. Kecepatan dapat ditingkatkan kualitasnya melalui latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki. Dipastikan setiap “dojang” (tempat latihan) memiliki fasilitas tahanan karet dan pemberat kaki.

Kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang dilaksanakan karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis. Agar bisa tercapai dengan baik maka diperlukan latihan, sesuai dengan pendapat Harsono (1988:89) sebagai berikut:

Latihan merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembedaan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu.

Dalam cabang olahraga taekwondo, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dan merupakan faktor penentu terutama saat taekwondoin berada dalam situasi pertandingan. Hal ini didasarkan pada tuntutan pertandingan olahraga taekwondo yang biasanya berlangsung secara dinamis dan cepat.

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. dalam taekwondo, kecepatan tendangan ditentukan oleh kemampuan ruang gerak sendi, elastisitas dan kekuatan otot tungkai.

Tahanan karet merupakan salah satu alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Tahanan karet dapat digunakan untuk berbagai jenis atau bentuk latihan tendangan.

Pengalaman penulis selama menjadi atlet dalam melaksanakan proses latihan untuk meningkatkan teknik tendangan banyak menggunakan beberapa alat bantu yang diantaranya yaitu pyong (target) khususnya untuk melatih kecepatan dalam tendangan dollyo chagi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat karet terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo.

Alat bantu menggunakan tahanan karet dalam cabang olahraga taekwondo sangatlah penting untuk pencapaian kecepatan tendangan yang maksimal. Alat bantu ini merupakan cara yang mendukung latihan agar seorang atlet dapat menendang cepat dan tepat pada sasaran. Dengan tahanan karet yang diciptakan khusus untuk meningkatkan kemampuan tendangan diharapkan perkembangan dan peningkatan kemampuan kecepatan tendangan dollyo chagi akan lebih baik.

Alat bantu menggunakan pemberat kaki dalam cabang olahraga taekwondo juga sangat penting untuk pencapaian kecepatan tendangan maksimal dan mendukung latihan agar atlet dapat menendang dengan cepat pada sasaran.

## **B. Masalah penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, maka menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Apakah latihan menggunakan tahanan karet, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi cabang olahraga taekwondo?
2. Apakah latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi cabang olahraga taekwondo?
3. apakah terdapat pengaruh signifikan antara latihan menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Semua dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ingin mengetahui pengaruh latihan menggunakan tahanan karet terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo.
2. Ingin mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan idan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo.
3. Ingin mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada cabang olahraga taekwondo?

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan atau manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoretis
  - a. Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga taekwondo, khususnya berkaitan dengan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki ditinjau dari efektifitas dan efisiensinya terhadap kecepatan tendangan.

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki untuk meningkatkan kecepatan tendangan, khususnya tendangan dollyo chagi.

#### **E. Pembatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

1. Teknik tendangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan dollyo chagi.
2. Yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah:  
Variable bebas (X): tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki.  
Variable terikat (Y): kecepatan tendangan dollyo chagi.
3. Populasi yang digunakan adalah atlet taekwondo (UKM) unit kegiatan mahasiswa taekwondo UPI Bandung.
4. Sampel yang digunakan adalah atlet taekwondo (UKM) unit kegiatan mahasiswa taekwondo UPI Bandung.
5. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen.

#### **F. Batasan Penelitian**

Untuk menghindari kesalahan arti penggunaan istilah maka penulis perlu memaparkan penjelasan istilah yang akan ditulis penulis gunakan. Adapun istilah-istilah yang penulis gunakan:

1. Tendangan (balai pustaka, 1976 : 101) ialah menyepak dua belah kaki.
2. Tendangan dollyo chagi menurut yoyok (2002 : 34) ialah salah satu tendangan taekwondo yang mempunyai lintasan pergerakan menyerupai bentuk sabit .

**Alief Gandi, 2013**

Pengaruh Latihan Menggunakan Tahanan Karet Dan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Taekwondo menurut yoyok (2002 : XV) ialah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional korea.
4. Latihan (harsono, 1998 : 101) ialah proses yang sistematis dari pelatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
5. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam satu waktu.
6. Tahanan adalah hambatan atau sesuatu yang melawan. Dalam hal ini alat bantu tahanan karet termasuk kategori latihan tahanan (resistance training)
7. Alat pemberat kaki adalah memberati atau memberatkan

