

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu aspek yang perlu dibina untuk mencapai prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik yang baik pula. Jika seorang olahragawan (dalam hal ini adalah atlet) memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan performa maksimal. Performa maksimal itulah yang merupakan keinginan bagi setiap atlet, karena dengan performa maksimal prestasi akan ikut tercapai seiring sejalan. Namun terkadang, atlet hanya bisa merasakan saja apa yang membuatnya tidak memberikan performa maksimal tanpa dapat mengidentifikasi penyebabnya. Penulis merasa hal ini berlaku hampir pada mayoritas cabang olahraga, namun secara spesifik penulis akan membahas pada cabang olahraga taekwondo.

Berdasarkan analisis penulis di lapangan, penulis menemukan atlet taekwondo khususnya kategori *kyorugi* atau tarung mengalami kesulitan ketika melakukan salah satu teknik tendangan. Penulis menemukan bahwa kurangnya tingkat ketepatan tendangan yang dilakukan oleh atlet tersebut, yang umumnya adalah atlet pemula. Terdapat kasus bahwa atlet tidak dapat melakukan tendangan yang tepat kepada sasaran. Penulis melihat bahwa atlet tersebut masih terlampau kaku dalam melakukan gerak, sehingga *Range of Motion* (ROM) yang dimilikinya menjadi terbatas.

Kurangnya *Range of Motion* (ROM) atlet tersebut menyebabkan dia tidak mampu melakukan tendangan secara tepat sehingga penulis mencoba memberikan latihan fleksibilitas sebagai solusinya. Berdasarkan kajian yang telah penulis lakukan, penelitian menyebutkan bahwa latihan fleksibilitas dapat meningkatkan *Range of Motion* (ROM) atlet tersebut (Nelson & Kokkonen, 2007; Vasdeki, 2011; Bushman, 2016; Coons, 2017).

Taekwondo memiliki berbagai macam teknik tendangan dan setiap teknik tendangannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, diantaranya: *ap chagi*, *dollyo chagi*, *dwhurigi*, *ap hurigi*, *yap chagi* dan lain-lain. Dalam hal ini, penulis

melakukan observasi terhadap atlet taekwondo yang melakukan salah satu teknik tendangan, yaitu tendangan *dollyo chagi*.

Dollyo chagi adalah tendangan dasar dalam taekwondo, tendangan ini diajarkan sejak atlet dalam kategori pemula, dan *dollyo chagi* juga adalah tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan. Hal ini dikuatkan oleh beberapa pendapat dari penelitian terdahulu. Rachmayani (2017) mengemukakan bahwa, "*Dollyo chagi* merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula yang baru mengikuti latihan karena tendangan *dollyo chagi* mudah dilakukan". *Dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet taekwondoin, tetapi pada umumnya para atlet kadang tidak tahu dalam melakukannya kapan dan saat seperti apa tendangan ini harusnya dilakukan (Giandika, 2016). Dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* yang perlu dipertahankan secara khusus adalah kondisi fisik yang merupakan faktor pendukung utama dalam melibatkan fleksibilitas, dan kekuatan otot tungkai yang sangat berpengaruh besar untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas, terutama dalam pertandingan (Rozikin, 2015).

Rozikin (2015) mengemukakan bahwa, "Keterlibatan faktor kondisi fisik yang mutlak diperlukan adalah fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan tendangan yang baik dan berkualitas". Rozikin juga mengemukakan lebih lanjut bahwa, "Kelentukan merupakan salah satu faktor yang paling mendukung dari hasil tendangan *dollyo chagi* untuk menjangkau dan mengenai sasaran dengan tepat". Pendapat ini juga dikuatkan oleh Kuspariyati (2016) yang menyatakan bahwa, "Unsur fisik yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* selain power tungkai antara lain adanya tahan otot, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi".

Kelentukan membantu atlet untuk membantu efisiensi gerak sehingga dapat melakukan tendangan tanpa harus mengalami suatu hambatan baik dalam menyerang maupun bertahan dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera (Azhari, 2018). Beberapa temuan dari hasil penelitian di beberapa negara juga telah membuktikan bahwa latihan fleksibilitas dapat meningkatkan performa atlet taekwondo khususnya dalam melakukan tendangan (Shirley, TSang, 2012; Bridge, et al., 2014; Rozikin, 2015; Giandika, 2016; Palomo, et al., 2018; Nam, Lim, 2019).

Penulis merasa keadaan ini sangat disayangkan, mengingat atlet pemula seharusnya memiliki peluang untuk berkembang lebih jauh. Jika salah satu teknik tendangan dasarnya saja tidak dapat dipraktikkan dengan tepat, maka dikhawatirkan tidak akan ada perkembangan pada tendangan-tendangan yang lainnya. Hal ini mengingat bahwa fondasi/fundamental dalam dunia olahraga khususnya Taekwondo sangat penting.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan Fleksibilitas terhadap Ketepatan Tendangan *Dollyo Chagi* dalam Beladiri Taekwondo**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

- 1) Secara Teoritis
 - a) Dapat memberikan informasi dan masukan kepada para pelatih, pengurus dan pembina dalam menangani atlet-atlet taekwondonya.

- b) Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas.
- 2) Secara Praktis
 - a) Bagi penulis, sebagai media menerapkan ilmu-ilmu yang telah diperoleh selama proses perkuliahan.
 - b) Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi bagi para pelatih, pengurus dan pembina dalam menangani atlet-atlet taekwondonya guna meningkatkan prestasi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan Skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya ilmiah UPI. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

- 1) BAB I Pendahuluan: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. Pada BAB I ini akan memuat alasan yang membuat penulis melakukan penelitian ini serta rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian ini yang akan membantu mengarahkan penelitian ini.
- 2) BAB II Kajian Teoritis: kajian teori dan kerangka pemikiran. Pada BAB ini akan memuat teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu tentang taekwondo, fleksibilitas, *dollyo chagi*, penelitian yang relevan dan kerangka pemikiran dari penelitian ini.
- 3) BAB III Metodologi Penelitian: metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian. Pada BAB ini akan memuat tentang metode, populasi, sampel, desain dan instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini.
- 4) BAB IV Temuan dan Pembahasan: pengolahan atau analisis data. Pada BAB ini akan memuat hasil pengolahan atau analisis data dari penelitian ini.
- 5) BAB V Simpulan, Implikasi dan Saran: menyajikan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.