

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

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, namun pada waktu itu hingga 1981 di Indonesia terdapat dua aliran yaitu aliran taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*Internasional Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada, dan aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea selatan, organisasi di tingkat nasional yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dan yang kedua adalah Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) yang berafiliasi ke WTF. Pada tahun 1981 telah diadakan musyawarah nasional taekwondo diantara kedua organisasi tersebut, sehingga berhasil membentuknya organisasi baru yaitu Taekwondo Indonesia yang berafiliasi ke WTF, yang secara struktural organisasi nasional adalah Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang berpusat di Jakarta (Suryadi:2002:8).

Taekwondo memiliki kelebihan, diantaranya Pola gerakannya sangat indah dan sistematis. Selain mengajarkan aspek fisik seperti keahlian bertarung, taekwondo juga sangat menekankan pengajaran pada aspek disiplin mental agar memiliki sikap sportivitas. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik serta mengandung aspek filosofi yang mendalam. Sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2002: 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.

Pada cabang olahraga taekwondo lebih ditekankan pada teknik kaki karena sering dipergunakan pada saat latihan ataupun pertandingan. Tendangan merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam seni beladiri, karena tanpa kemampuan tendangan yang baik otomatis semua hal yang sangat penting dalam latihan tidak akan terlaksana dengan baik. Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi (2002:32), menambahkan keunikan taekwondo yaitu: "Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihan dalam teknik tendangan".

Salah satu teknik menendang dalam olahraga taekwondo adalah teknik tendangan beruntun lingkaran dalam (*narae chagi*). Menurut Hernandi dan Yanto (2012:30), tendangan beruntun lingkaran dalam (*narae chagi*) ini adalah rangkaian dari tendangan serong memutar (*dolyo chagi*) yang dilakukan beruntun dalam satu gerakan, teknik tendangan ini sangat digemari oleh setiap atlet, karena teknik ini dapat menghasilkan poin yang maksimal dalam pertandingan. Tendangan *narae chagi* dianggap teknik terpenting dalam olahraga taekwondo, terutama di dalam *Kyoruki* (*sparing* atau bertarung) sebab teknik tendangan *Narae chagi* sering dipergunakan oleh setiap atlet disetiap kejuaraan.

Pada saat melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang prima. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan, karena dalam bertanding seorang atlet taekwondo perlu kecepatan menendang untuk menyerang ataupun bertahan. Menurut Suryadi (2002:32) menyatakan bahwa "Untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan dan yang lebih utama keseimbangan yang prima, selain itu diperlukan juga penguasaan jarak, dan waktu yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif". Sedangkan untuk mendapatkan kemampuan tendangan yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai (kaki) dan frekuensi langkah yang baik.

Olahraga ini memerlukan kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki oleh setiap individu yang ingin mencapai prestasi yang baik. Mustahil seseorang memiliki prestasi yang baik jika tidak memiliki kondisi fisik yang baik. seperti

halnya yang dikatakan oleh Martens (2004:268) bahwa “*Physical fitness in sport is the ability to meet the physical demands of the sport to perform optimally*”. Artinya, kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Dalam olahraga beladiri seperti taekwondo, unsur-unsur gerak sangat diperlukan seperti: kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan *power*. Dari masing-masing unsur fisik ini saling mendukung satu dengan yang lainnya, karena tidak akan terjadi koordinasi yang baik apabila hanya memiliki satu unsur gerak saja. Menurut Pesurnay dan Sidik (2007:154) bahwa “Kebutuhan latihan fisik khusus cabang olahraga taekwondo adalah daya tahan aerob, daya tahan anaerob, daya tahan kekuatan, kecepatan aksi-reaksi, kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat, dan kelenturan”. Untuk mencapai kondisi tersebut setiap dojang melakukan latihan khusus untuk para atletnya.

Kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang dilaksanakan karena latihan adalah suatu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis agar bisa tercapai maka diperlukan latihan. Latihan merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu.

Penampilan seorang taekwondoin dalam pertandingan merupakan prestasi tertinggi yang dicapai oleh taekwondoin tersebut, tercapainya komponen kondisi fisik dan teknik diperoleh melalui pembinaan latihan yang tepat dan benar, serta kemauan yang keras yang timbul dalam diri seorang taekwondoin, selain itu didukung oleh peralatan, sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, juga harus ditunjang dengan program latihan yang direncanakan terarah dan bermutu, artinya hal itu akan dapat dicapai dengan melakukan kegiatan latihan, seperti halnya yang dikatakan oleh Harsono (1988:100) bahwa “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Dalam olahraga taekwondo, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kecepatan. Karena seorang taekwondoin harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan yang lebih cepat dan lebih efisien. Kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Hal ini didasarkan pada tuntutan pertandingan olahraga taekwondo yang biasa berlangsung secara dinamis dan cepat.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan pengulangan yang samadalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat, seperti halnya yang dikatakan oleh Harsono (1988:216) bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan sebagian tubuh yang sesingkat-singkatnya.

Dalam beladiri taekwondo pada saat melakukan tendangan beruntun melingkar dalam (*narae chagi*) unsur kecepatan akan terlihat pada saat melakukan tendangan. Menurut Kartika (2009:4) bahwa “Dalam kecepatan tendangan dipengaruhi oleh kemampuan ruang gerak sendi, elastisitas, frekuensi gerak tungkaidan kekuatan otot tungkai”. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gerakan kecepatan seperti halnya yang dikatakan oleh Harsono (1988:216) bahwa “Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strenght, waktu reaksi (reaksi time), dan fleksibilitas”.

Para pelatih taekwondo disetiap *dojang* (tempat latihan) kota banjar melatih atletnya supaya bisa memiliki fisik, teknik, mental dan taktik yang bagus. Cara melatih tendangan bisa dilakukan menggunakan alat bantu salahsatunya dengan menggunakan target (*pyong*), samsak, body protector (*hogu*), namun latihan ini sebagian besar hanya untuk menghasilkan ketepatan tendangan.

Dari beberapa pengamatan peneliti selama ini, dalam kegiatan latihan yang dilakukan oleh Atlet taekwondo kota banjar, dimana tendangan beruntun lingkaran dalam (*narae chagi*) belum memiliki kecepatan yang baik, terlihat pada saat

pertandingan kejuaraan taekwondo, dimana Salah satu kesalahan mereka yang jelas terlihat yaitu pada saat mereka melakukan tendangan beruntun lingkaran dalam (*narae chagi*), setiap kali atletnya melakukan tendangan beruntun melingkar dalam (*narae chagi*) sangat lambat, sehingga lawan mereka sangat mudah mengelaknya dan melakukan serangan balik. Sementara tendangan beruntun lingkaran dalam (*narae chagi*) ini merupakan tendangan yang sangat penting apabila mengenai sasaran, karena teknik ini dapat menghasilkan poin yang maksimal.

Dalam melakukan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan para atletnya metode latihan yang dilakukan khususnya untuk melatih tendangan diantaranya latihan sprint 10 meter dan resisten karet. Ada beberapa pendapat salasanya menurut Remon (2012) sebagai berikut:

Untuk menambah kecepatan dan kekuatan tendangan diantaranya lari *sprint* (lari cepat), lari adalah salah satu aktifitas yang dapat melatih otot-otot menjadi kencang dan lincah, latihan menendang dengan menggunakan beban (resisten karet), dapat mengencangkan otot-otot paha dan betis.

Sumber: <http://belajarbeladiri-remon.blogspot.com>

Latihan lari *sprint* 10 meter dan resisten karet merupakan salassatu latihan meningkatkan dalam kemampuan fisik. Latihan sprint 10 meter dilakukan pada posisi start hingga finis dari posisi bersedia, gerakan dorongan/tolakan, hingga lari percepatan/akselerasi. Didalam gerakan lari *sprint* ini hampir menyerupai gerakan tendangan, menurut Muhajir (2007:176) bahwa: “Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, antara lain lari cepat dengan jarak pendek, tujuannya adalah untuk melatih kecepatan gerak seseorang”. Sedangkan menurut Susnandi (2012) bahwa: “Kecepatan gerak seseorang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan lari *sprint* berulang-ulang dengan jarak 10, 20, 25 meter dan menambah kecepatan *sprint*”. Sumber: <http://materipenjasorkes.blogspot.com>

Pada latihan resisten karet dilakukan tendangan secepat mungkin dengan adanya tahanan/beban karet atau elastisitas karet maka tenaga yang harus dikeluarkan harus lebih besar. Menurut Martens (2004:325) bahwa “*Resistance training can be done to develop not only strength, but also endurance, power, and speed*”. Artinya, latihan ketahanan dapat dilakukan untuk mengembangkan tidak

hanya kekuatan, tetapi juga daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Sedangkan dalam sekripsi Mulyana (1996:3) bahwa:

Latihan tahanan dengan menggunakan karet telah di kembangkan oleh Maglischo dalam cabang olahraga renang, selanjutnya Baley mengembangkan latihan menggunakan tahanan karet untuk meningkatkan kondisi fisik dan stamina atlet, sedangkan Yunis dan Turbo menggunakannya dalam pembinaan cabang olahraga atletik.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis perlu mengadakan penelitian secara langsung sebagai bukti ilmiah yang mendukung teori bahwa adanya pengaruh antara latihan lari *sprint* 10 meter dengan latihan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan (*narae chagi*). Dan hasil dari ke dua latihan tersebut akan dibandingkan, manakah yang lebih efektif, sehingga hasil tendangan *narae chagi* akan lebih baik. Untuk mencapai tujuan tersebut maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh latihan lari *sprint* 10 meter dan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *narae chagi* pada cabang olahraga taekwondo.

## **B. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *sprint* 10 meter terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *sprint* 10 meter dengan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo?

### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan dari penelitian ini antara lain :

1. Untuk mengetahui apakah latihan lari sprint 10 meter memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.
2. Untuk mengetahui apakah latihan resisten karet memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.
3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang memberi pengaruh lebih baik antara latihan sprint 10 meter dengan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Narae Chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan hasilnya bisa dijadikan:

1. Secara teoritis
  - a. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi para pelatih taekwondo dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pelatihannya guna meningkatkan prestasi serta kualitas atlet-atlet binaannya.
  - b. Dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan untuk penyusunan program latihan dan pengembangan olahraga taekwondo bagi para pelatih.
  - c. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo.
2. Secara praktis
  - a. Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan bagi setiap pelatih dan atlet saat menghadapi pertandingan.
  - b. Dapat dijadikan suatu pengetahuan yang muncul dari suatu penelitian sehingga pemahaman atlet meningkat dan olahraga taekwondo membantu memperluas pemahaman dan tolak ukur prestasi terhadap hubungan positif dan negatif antara *sport science* dan praktek lapangan.

## E. Batasan Penelitian

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

1. Teknik tendangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *narae chagi*.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan lari sprint 10 meter ( $X_1$ ) dengan latihan resisten karet ( $X_2$ ).
3. Variabel terikat dalam penelitian ini kecepatan tendangan *narae chagi* ( $Y$ ).
4. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen.

## F. Batasan Istilah

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

1. Kecepatan. Menurut Harsono (1988 :216) kecepatan adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”, Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan untuk melakukan tendangan beruntun Lingkar dalam (*narae chagi*).
2. Koordinasi. Menurut Harsono (1988:221) koordinasi adalah “Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan”.
3. Lari *sprint* (cepat). Lari *sprint* adalah: Lari menggunakan tolakan dari start sampai finis yang ditandai dengan proses perpindahan posisi secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). Menurut Pesurnay dan Sidik (2007: 92) bahwa, “sarat melakukan latihan-latihan kecepatan adalah latihan berlangsung singkat atau dalam jarak lari tidak lebih dari 50 (60) meter”.

4. Latihan. Menurut Harsono (1988:101) latihan adalah: “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaan”.
5. Resisten karet adalah salasatu alat yang di desain untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik, salasatunya meningkatkan kecepatan. Latihan menggunakan resisten karet ini berukuran panjang 3 m dan lebar 5 cm. Dalam hal ini alat bantu resisten karet termasuk dalam kategori latihan tahanan (*resistance training*).
6. Taekwondo. Menurut Suryadi (2002:XV) taekwondo adalah: “Seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”.
7. Tendangan Beruntun melingkar dalam (*Narae Chagi*) adalah tendangan beruntun lingkaran dalam dengan menggunakan kedua kaki melayang di udara, Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari massa badan.