

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan pengamatan sekilas yang dilakukan peneliti terhadap para atlet Kabupaten Lebak Provinsi Banten, pada saat pelaksanaan Kejuaraan Daerah (Kejurda) Junior cabang olahraga Taekwondo pada tahun 2019, peneliti melihat teknik menendang para atlet Taekwondo Kabupaten Lebak sudah cukup baik, namun tidak disertai dengan kecepatan gerak, sehingga selalu ketinggalan point dari lawannya, dan menyebabkan kekalahan. Dalam sebuah pertandingan 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., selain itu diperlukan juga penguasaan jarak, dan waktu yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif (Suryadi, 2002, hlm.32).

Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih Taekwondo PPLPD Kab.Lebak untuk mengetahui lebih lanjut tentang permasalahan tersebut. Hasil dari wawancara bersama pelatih peneliti menyimpulkan bahwa, metode yang digunakan pelatih untuk melatih *agility* itu terlihat monoton beliau hanya menggunakan metode *shuttle run* dan *sprint* saja yang mengakibatkan kurangnya kelincahan yang dimiliki atlet Taekwondo PPLPD Kab.Lebak. Peneliti memberikan saran metode *ladder drills* dan *hoops drills* sebagai referensi terbaru agar tidak monoton.

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. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gerakan kecepatan seperti halnya yang dikatakan

oleh Harsono (2015, hlm. 216) bahwa “Kecepatan tergantung dari beberapa

faktor yang mempengaruhinya, yaitu strenght, waktu reaksi (reaksi time), dan fleksibilitas”.

Kecepatan gerak atau biasa disebut SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) merupakan kemampuan hereditas-genetik yang memiliki sifat atau sumber energi anaerob (Sidik et al., 2019, hlm. 96). Kecepatan gerak merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau bisa disebut juga kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2018, hlm. 145). Definisi ini juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bompa & Buzzichelli (2019) yang menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat, bergerak cepat dalam garis lurus atau arah yang berbeda.

Kecepatan menjadi faktor penentu dalam hampir semua cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga seperti lari, renang, balap sepeda dll (Harsono, 2018, hlm. 145; Bompa & Buzzichelli, 2019). Namun, kecepatan bisa dibidang sebagai komponen biomotor yang sangat sulit mengalami peningkatan jika tidak dilatih dengan benar. Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan hasil latihan yang eksklusif hanya mampu meningkatkan 10% kemampuan kecepatan (P.L Pesurnay Zimmerman, 2006 dalam Sidik et al., 2019 hlm. 96). Hal ini berarti bahwa kemungkinan latihan kecepatan memberikan peningkatan sangat kecil, maka perlu benar-benar diperhatikan dalam proses latihannya.

Selain aspek kecepatan gerak sangat dibutuhkan pula kelincihan untuk memudahkan dalam mengelak serangan dan menyerang balik. Aspek kelincihan ini adalah hal utama bagi pemain kyorugi atau tarung agar dapat menggoceh lawan dengan mudah dan memudahkan atlet memperoleh poin, karena jika kelincihan (*agility*) rendah maka gerak menjadi terganggu dan hal tersebut sangat merugikan atlet. Dengan kelincihan juga seorang atlet dapat bergerak dan dapat melewati sergapan lawan ketika adanya tekanan dari lawan dengan ruang gerak yang terbatas dan dengan adanya penjagaan yang ketat dari lawan.

. Penulis ingin memberikan memberikan solusi dengan memilih bentuk latihan *ladder drills* dan *hoops drills* yang dianggap mampu meningkatkan komponen kecepatan gerak yang dalam penelitian ini penulis secara khusus meneliti tentang kelincahan (*agility*). Namun dari bentuk latihan ini perlu diteliti lebih lanjut agar dapat mengungkapkan bentuk mana yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan atlet Taekwondo. Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan karena belum ada nya referensi yang secara spesifik membahas terkait tentang penelitian ini. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti dengan maksud membantu menambah sumber informasi dan pengetahuan mengenai latihan kelincahan untuk taekwondoin junior. Beberapa latihan kelincahan pada cabang olahraga taekwondo bisa dipelajari dan dijadikan refrensi untuk cabang olahraga lain yang membutuhkan latihan kelincahan, agar melatih kelincahan tidak membosankan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah Latihan menggunakan *ladder drills* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *agility* atlet taekwondo?
2. Apakah Latihan menggunakan *hoops drills* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *agility* atlet taekwodo?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan menggunakan *ladder drills* dan *hoops drills* terhadap kemampuan *agility* atlet taekwondo?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah suatu hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penulisan ini ialah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drills* terhadap *agility* atlet taekwondo.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan dari latihan *hoops drills* terhadap *agility* atlet taekwondo.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan *ladder drills* dan *hoops drills* terhadap *agility* atlet 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 ilmu yang bermanfaat bagi atlet dan pelatih serta pembina dalam mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran.
 - c. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas.
2. Secara Praktis
 - a. Dapat dijadikan pedoman untuk para pembina dan pelatih sebagai gambaran untuk mengetahui kemampuan teknik dasar.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi bagi para pelatih, pengurus dan pembina dalam menangani atlet-atlet taekwondonya guna meningkatkan prestasi.

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan dicapai, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Aspek yang diteliti dalam penelitian ini adalah perbandingan latihan kecepatan menggunakan *ladder drills* dan *hoops drills* terhadap kemampuan *agility* atlet taekwondo.

2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *ladder drill* dan *hoops drills*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *agility* atlet taekwondo.
4. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest and posttest group deisgn*.
5. Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo Kabupaten Lebak yang berjumlah 25 atlet. Sampel yang digunakan adalah atlet PPLPD Kabupaten Lebak yang berjumlah 12 atlet (4 atlet putra dan 8 atlet putri) dan menggunakan teknik *purposive sampling*.
6. Instrumen yang digunakan adalah *shuttle run test*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi skripsi sebagai berikut :

1. BAB I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. BAB II : Berisikan landasan teori yang di angkat dalam penelitian.
3. BAB III: Metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut : desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, program latihan dan analisis data.
4. BAB IV : Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis, dan pembahasan temuan penelitian.
5. BAB V : Kesimpulan

