

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea Selatan, yang kini menjadi olahraga yang cukup dikenal oleh masyarakat Indonesia. Taekwondo berasal dari gabungan tiga kata *tae*, *kwon*, dan *do*. *Tae* berarti “menendang atau menghancurkan dengan kaki”, *kwon* berarti “tinju”, dan *do* berarti “berjalan atau seni”. Dengan demikian olahraga taekwondo dapat diartikan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata beladiri untuk mengalahkan lawannya.

Seiring dengan berjalannya waktu, olahraga taekwondo di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Pada tahun 1976 terbentuk dua organisasi taekwondo di Indonesia yaitu FTI (Federasi Taekwondo Indonesia) dan PTI (Persatuan Taekwondo Indonesia). Sekitar tahun 1981-an FTI dan PTI mengadakan Musyawarah Nasional (Munas) demi terhindar dari paham dualisme dan demi kemajuan taekwondo di Indonesia, yang melahirkan kesepakatan untuk bersatu dalam sebuah organisasi taekwondo yaitu Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) dan bernaung di satu kepengurusan Internasional yaitu World Taekwondo Federation (WTF).

Athlet yang berkecimpung ke dalam olahraga taekwondo akan memulai pelatihannya dari sabuk putih sampai dengan sabuk hitam. Karena di dalam olahraga taekwondo terdapat tingkatan sabuk sebagaimana penjelasan Budiman (2011:1) yang penulis rangkum sebagai berikut:

1. Sabuk putih (*Geup* 10)
2. Sabuk kuning (*Geup* 9)
3. Sabuk kuning strip hijau (*Geup* 8)
4. Sabuk hijau (*Geup* 7)
5. Sabuk hijau strip biru (*Geup* 6)
6. Sabuk biru (*Geup* 5)

7. Sabuk biru strip merah (*Geup* 4)
8. Sabuk merah (*Geup* 3)
9. Sabuk merah strip hitam I (*Geup* 2)
10. Sabuk merah strip hitam II (*Geup* 1)
11. Sabuk hitam DAN I- DAN VII

Seorang atlet pemula maupun yang sudah senior dalam olahraga taekwondo dituntut untuk mempunyai komponen fisik yang baik. Terdapat beberapa unsur komponen fisik secara umum diantaranya : daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan. Seluruh komponen fisik tersebut sangat dibutuhkan guna mendukung atlet taekwondo dalam meraih prestasinya. Akan tetapi komponen yang paling berpengaruh yaitu kecepatan, dalam hal ini kecepatan dalam mengubah arah (kelincahan).

Kelincahan merupakan salah satu hal yang penting di dalam peningkatan performa olahraga secara keseluruhan, begitu juga untuk olahraga taekwondo. Hal ini dikarenakan tiga alasan (1) pengembangan kelincahan akan memberikan dasar yang kuat untuk penguasaan koordinasi neuromuskular dan penguasaan keterampilan motorik, sehingga secara keseluruhan membantu dalam pengembangan komponen fisik yang lainnya. (2) perubahan arah dalam gerak ketika berolahraga merupakan penyebab umum dari cedera, jadi dengan mengajarkan mekanisme perubahan arah secara baik dan benar kita dapat mengurangi risiko cedera. (3) sebagai seorang atlet yang matang, kemampuan untuk segera mengubah arah secara cepat dan tepat dengan intensitas maksimal akan meningkatkan kinerja keseluruhan pada keadaan proaktif ofensif (aktif dalam menyerang) dan reaktif defensif (bereaksi dalam bertahan).

Pada umumnya di *do jang* (tempat latihan taekwondo) seorang pelatih kurang memperhatikan unsur kelincahan, disebabkan pelatih menganggap kelincahan akan terbentuk sendiri dengan seringnya latihan teknik, misalkan latihan *poomsae basic* satu bagi atlet pemula.

Dalam cabang olahraga taekwondo terdapat dua nomor yang sering dipertandingkan, yaitu nomor *kyoruki* (tarung) dan nomor *poomsae* (jurus). Pada nomor *kyoruki* (tarung) atlet yang bertanding berusaha menjatuhkan dan

menghindari serangan lawan. Oleh karena itu atlet taekwondo diharapkan untuk mempunyai komponen fisik kelincahan yang baik. Tidak hanya pada nomor *kyoruki* saja, atlet yang bertanding pada nomor *poomsae* pun membutuhkan komponen fisik kelincahan, karena pada pertandingan nomor *poomsae* juga terdapat bagian gerak merubah arah.

Telah dijelaskan sebelumnya setiap nomor pertandingan pada olahraga taekwondo membutuhkan komponen fisik kelincahan yang baik. Oleh karena itu seorang atlet taekwondo dituntut untuk memiliki komponen kecepatan dalam merubah arah (kelincahan) agar dapat menghindari setiap serangan dari lawan. Dengan demikian orang yang memiliki kelincahan adalah orang yang memiliki kemampuan untuk merubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada saat sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Terdapat anggapan bahwa atlet taekwondo yang memiliki kelincahan baik maka atlet tersebut dapat melakukan *poomsae basic* satu dengan baik dan benar. Sehingga hal ini perlu diteliti kebenarannya dengan diangkat ke dalam suatu penelitian. Oleh karena itu penulis mengambil judul dukungan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *poomsae basic* satu ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Lembang dalam penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Terdapat banyak penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan penemuan baru yang nantinya bermanfaat bagi yang membutuhkannya. Sebuah penelitian dikatakan baik apabila berawal dari masalah yang ada dan selanjutnya permasalahan tersebut diangkat menjadi suatu penelitian ilmiah dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban yang tepat atas permasalahan tersebut. Sama halnya dengan penjelasan yang diungkapkan oleh Arikunto (2006: 30) bahwa “memilih masalah penelitian adalah suatu langkah awal dari suatu kegiatan penelitian”.

Telah dijelaskan pada bagian latar belakang bahwa yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah dukungan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *poomsae basic* satu ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Lembang. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini yaitu :

Eka Pusvita D, 2014

Dukungan Kemampuan Agility Terhadap Keterampilan Poomsae Basic Satu Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 Lembang

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Apakah kemampuan *agility* memberi dukungan terhadap keterampilan *poomsae basic* satu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas maka terdapat tujuan penelitian sebagai berikut:

Ingin mengetahui dukungan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *poomsae basic* satu.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian itu harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan dari penelitian yang dilakukan, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:72) menjelaskan bahwa: “Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen dapat digunakan untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah dari suatu penelitian yang ditempuh dengan berbagai cara sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga taekwondo.

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih taekwondo dalam upaya menambah keilmuan di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis dapat menjadi acuan bagi para atlet, pelatih, serta para pembina taekwondo dimanapun berada agar mengetahui arti penting dari latihan fleksibilitas yang memberikan pengaruh positif terhadap komponen fisik lainnya khususnya komponen kelincahan.

Eka Pusvita D, 2014

Dukungan Kemampuan Agility Terhadap Keterampilan Poomsae Basic Satu Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 Lembang

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi perluasan pembahasan materi, maka diperlukan pembatasan penelitian sehingga penelitian ini lebih terarah dan lebih jelas tujuannya. Seperti yang di jelaskan oleh Surakhmad (1998:36) tentang pentingnya pembatasan penelitian yaitu:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis melakukan pembatasan penelitian sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini yaitu dukungan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *poomsae basic* satu ekstrakurikuler taekwondo.
2. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Lembang.
3. Alat ukur atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes keterampilan *poomsae basic* satu.
4. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kemampuan *agility*.
5. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah keterampilan *poomsae basic* satu.

G. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut : BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Selanjutnya pada BAB II menerangkan tentang konsep, teori dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti. Selain itu terdapat juga anggapan dasar dan hipotesis penelitian. Sedangkan pada BAB III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel dan desain penelitian instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data. BAB IV membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi

Eka Pusvita D, 2014

Dukungan Kemampuan Agility Terhadap Keterampilan Poomsae Basic Satu Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 Lembang

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian dan BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memamparkan hasil analisis temuan penelitian.

