

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang sangat digemari masyarakat Indonesia. Beladiri ini dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat serta dapat diikuti oleh banyak orang, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki maupun perempuan terutama khususnya pada kaum muda. Popularitas beladiri taekwondo sangat berkembang pesat sejak diterima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade.

Tendangan *dwhurigi* merupakan salah satu teknik tendangan memutar ke arah kepala menggunakan telapak kaki atau bagian tumit sebagai bentuk serangan maupun pertahanan kepada lawan pada saat pertandingan. Tendangan *dwhurigi* adalah salah satu tendangan penting dalam Taekwondo dimana hampir 70% kasus K.O yang terjadi dalam sebuah pertandingan kyorugi adalah dilakukan dengan teknik ini (Demos Martial Arts School, 2017. Diakses dari <http://demos-academy.blogspot.com/2017/03/tutorial-latihan-dwi-huryeo-chagi-atau.html>). Akan tetapi masih banyak sekali atlet yang masih kesulitan untuk melakukan teknik tendangan tersebut baik dalam latihan maupun pertandingan.

Peneliti mewawancarai beberapa atlet perwakilan dari atlet daerah, atlet provinsi, hingga atlet nasional. Atlet daerah yang peneliti wawancarai yaitu Hilda Aulia Putri, ia telah berlatih taekwondo selama 5 tahun, untuk melakukan tendangan *dwhurigi* ia dapat menguasai karena tendangan *dwhurigi* merupakan tendangan dasar dalam taekwondo sehingga sebelum ia masuk pelatcab sudah menguasai tendangan tersebut, tetapi ia merasa kesulitan jika melakukan tendangan *dwhurigi* menggunakan kaki kiri. Tendangan tersebut hanya sesekali ia gunakan pada saat pertandingan. Atlet provinsi yang peneliti wawancarai yaitu Aqila Aulia Ramadani, ia telah berlatih taekwondo selama 11 tahun, untuk melakukan tendangan *dwhurigi* ia tidak merasa kesulitan dikarenakan

tendangan tersebut sering dilatih dan tendangan tersebut termasuk tendangan dasar dalam taekwondo, tetapi ia merasa kesulitan dalam keseimbangan, serta tendangan tersebut tidak ia gunakan dalam pertandingan, karena rentan untuk tidak seimbang bila mengeluarkan tendangan itu saat pertandingan. Atlet nasional yang peneliti wawancarai yaitu Nicholas Armanto, ia telah berlatih taekwondo selama 16 tahun, untuk melakukan tendangan *dwhurigi* ia tidak merasa kesulitan dikarenakan tendangan tersebut sering dilatih dan tendangan tersebut digunakan pada saat pertandingan dikarenakan point yang didapatkan sangat tinggi.

Menendang dalam cabang olahraga taekwondo harus memiliki kecepatan yang baik karena dengan tendangan yang sangat cepat dapat menjadi faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan *point*/nilai. Termasuk tendangan *dwhurigi* (tendangan memutar kearah kepala), tendangan ini mengandalkan lecutan lutut kearah kepala lawan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian bawah dan tumit. Kecepatan tendangan ini akan dibantu dengan kecepatan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot tungkai. Untuk memperoleh kecepatan tendangan *dwhurigi* dibutuhkan suatu latihan yang tepat. Salah satu unsur kondisi fisik ini merupakan kemampuan yang menentukan hasil sebuah kompetisi baik yang bersifat perlombaan maupun pertandingan sehingga kemampuan kecepatan gerak ini menjadi bagian dari penentu sebuah prestasi (Bafirman & Sujana A, 2018).

Keterlibatan faktor kondisi fisik yang mutlak diperlukan adalah fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan tendangan yang baik dan berkualitas (Rozikin & Hidayah, 2015) . 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 & Septiadi, 2018). Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan. Peregangan pada otot hamstring berupa *high knee* dan *stright leg running* dapat meningkatkan kecepatan gerak *lower body* (Ghanana Zuhadawa et al., 2020)

Bentuk-bentuk latihan peregangan yaitu *sterching pasif aktif*, *sterching pasif aktif*, *sterching dinamis* *sterching PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation)*. *Stretching*/peregangan merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak yang mengalami pemendekan baik karena patologis maupun non patologis yang dapat mengurangi lingkup gerak sendi normal, seperti adanya kontraktur, perlekatan, jaringan parut yang mengarah pada otot, dan mobilitas di sekitar sendi. *Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation (PNF) stretching* bertujuan memfasilitasi sistem neuromuscular dengan merangsang proprioseptif sendi. PNF memiliki metode dasar dari distal ke proksimal yang dilanjutkan dengan fasilitasi gerakan pola memutar dan diagonal, tahanan maksimal, *grasping technique*, dan *stretch reflex* (Wiguna et al., 2015). Contoh prosedur metode ini adalah sebagai berikut: pada suatu kelompok otot, pelaku melakukan kontraksi isometrik terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya; kontraksi isometrik ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik; kemudian pelaku merilekskan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok otot itu dengan metode pasif *stretching* untuk selama 20 detik (Novita, 2014).

Bentuk – bentuk latihan pliometrik dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu latihan dengan intensitas rendah *low impact* dan latihan dengan intensitas tinggi *high impact*. Bentuk latihan pliometrik dengan intensitas rendah *low impact* antara lain: *skipping*, *rope jumps*, loncat-loncat *hops* atau lompat-lompat, melompat diatas bangku atau tali setinggi 25-35cm, melempar ball medicine 2-4 kg. Bentuk latihan pliometrik dengan intensitas tinggi *high impact* antara lain : *standing jump*, *long jump*, *triple jump*, lompat tinggi atau langkah panjang, loncat-loncat dan lompat-lompat, melempar bola medicine 5-6 kg, *drop jumps* dan *reactive jump*, melompat diatas bangku atau tali setinggi diatas 35 cm, melempar benda yang relatif berat. Latihan *plyometric* merupakan latihan yang didasarkan pada adanya kontraksi otot secara maksimal akan meningkat ketika otot aktif diregangkan secara tepat dan adanya lentingan-lentingan yang terus-menerus (*continue*) (Santoso, 2016). Latihan pliometrik mempengaruhi jaringan otot, dimana fungsi utama jaringan otot adalah untuk menghasilkan gerakan

melalui kemampuannya berkontraksi dan membangun ketegangan (Pratiwi et al., 2013). Adapun latihan pliometrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang bentuk latihan *skipping*. Bentuk latihan yang digunakan untuk mengembangkan dan menyempurnakan kecepatan, umumnya berintensitas sangat tinggi dan dilaksanakan dalam waktu yang cukup singkat/pendek.

Lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan kardiovaskuler yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan (Chrissie Gallagher, 2006). Sasaran atau tujuan lompat tali adalah: mengembangkan daya tahan, mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, membantu koordinasi gerakan tangan dan kaki, mengembangkan keseimbangan tubuh (Muhamad Muhyi Faruq, 2009).

Pada penelitian sebelumnya yang berjudul “Pengaruh Latihan Weight Training dan *Pliometrik* Terhadap Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* Taekwondoin Putra Usia 15-19 Tahun Di PMS Surakarta Tahun 2010”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *plimetrik* dan latihan *weight trainingt* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *ap chagi* dalam Taekwondo. (Ferdenand, 2010).

Dalam penelitian Alfani Ahmad dan Waluyo Musyafari pada tahun 2014 dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Dwi Hurigi Pada Beladiri Taekwondo”. Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang dapat diambil adalah Latihan menggunakan media dinding dapat membantu meningkatkan hasil tendangan dwi hurigi (Alfani & Waluyo, 2014).

Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan *dwi hurigi* karena perbedaan karakteristik dari latihan PNF dan latihan pliometrik, tentunya akan berdampak pada perubahan kemampuan otot anggota gerak bawah, sehingga akan berpengaruh pula pada kemampuan menendang terutama lebih khususnya adalah

dalam kecepatan tendangan *dwhurigi*. Dari permasalahan tersebut diatas, maka penelitian ini menggunakan judul “Pengaruh Latihan PNF dan Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan *Dwhurigi* dalam Olahraga Taekwondo”.

## **1.2 Batasan Masalah Penelitian**

Agar masalah yang diselidiki tidak terlampaui luas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada masalah : Bagaimana pengaruh latihan PNF dan latihan pliometrik menggunakan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo di Pelatcab Kabupaten Bandung.

## **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini, yaitu : Untuk mengetahui apakah latihan PNF dan latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo?

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Apabila telah diketahui pengaruh latihan PNF dan latihan pliometrik dengan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

Annisha Fathni Fathimah, 2022.

**PENGARUH LATIHAN PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) DAN LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DWIHURIGI DALAM OLAHRAGA TAEKWONDO**

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

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai pengaruh latihan PNF dan latihan pliometrik menggunakan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan dalam beladiri taekwondo khususnya pada nomor kyorugi.

Lalu memberitahukan bahwa pentingnya melatih peregangan dengan metode PNF dan latihan pliometrik dengan *skipping* untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan kecepatan tendangan khususnya pada teknik tendangan *dwhurigi* para atlet. Sehingga tidak ada lagi keluhan yang dikeluarkan oleh atlet-atlet berprestasi pada saat latihan ataupun pada saat pertandingan.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman atau referensi dalam melaksanakan kegiatan latihan khususnya dalam peningkatan kecepatan tendangan *dwhurigi* dalam olahraga taekwondo, diantaranya yaitu :

- 1) Bagi atlet agar mengetahui pentingnya metode latihan peregangan PNF dan latihan pliometrik dengan *skipping* untuk menunjang keberhasilan melakukan teknik – teknik tendangan khususnya pada teknik tendangan *dwhurigi*.
- 2) Bagi pelatih mampu mengembangkan dan lebih mempelajari metode latihan peregangan PNF dan latihan pliometrik dengan *skipping* pada saat latihan (*training centre*) atlet, baik atlet amatir maupun atlet yang sudah memiliki jam terbang yang lebih banyak. Sehingga banyak peluang-peluang prestasi yang bisa atlet dan pelatih raih.

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan terinci dengan baik dan tidak ada kesalah pahaman dalam membaca, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut:

Annisha Fathni Fathimah, 2022.

**PENGARUH LATIHAN PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) DAN LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DWIHURIGI DALAM OLAHRAGA TAEKWONDO**

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

- 1) BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II Kajian Pustaka: berisi kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.
- 3) BAB III Metode Penelitian: berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut: desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian.
- 4) BAB IV Temuan dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
- 5) BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.