

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Seni beladiri taekwondo ini umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan.

Pada beberapa pertandingan yang dilakukan, poin tidak masuk di karenakan tendangan kurang bertenaga terutama pada saat ini taekwondo sudah menggunakan PSS (*Protector Scoring System*) pada pertandingan – pertandingannya yang dilancarkan dengan akurat yaitu, jika *permitted technique* tepat mengenai lawan dalam area sasaran protector yang diperbolehkan dan dengan tenaga yang kuat dan cepat maka hasil akan didapatkan. Penyebab kurang optimalnya pembinaan prestasi di Daerah Kabupaten Bandung Barat antara lain adalah kurangnya pemahaman pelatih terhadap pentingnya melatih *power* tungkai, sehingga pembinaan prestasi kurang maksimal. Peneliti mencoba mencari referensi mengenai peningkatan *power* tungkai, ternyata ditemukan riset tentang *power* tungkai menggunakan bentuk latihan *plyometrics depth jump*.

PSS (*Protector Scoring System*) adalah suatu alat untuk kejuaraan beladiri dalam hal ini Taekwondo yang dilengkapi dengan sensor. Tujuan dari penggunaan alat ini adalah agar penilaian skor dalam suatu pertandingan dapat lebih akurat dan objektif, PSS (*Protector Scoring System*), IVR (*Instant Video Replay*) dalam pertandingan taekwondo kategori *kyorugi* (*fight*). Tendangan yang berhak untuk mendapat poin adalah tendangan yang tepat mengenai area poin body protector dan dengan *power* yang tepat sesuai dengan masing-masing bobot pada masing-masing kelas dalam *kyorugi*. Secara teknis area pelindung badan atlet akan dipasang

sensor dengan kepekaan atau power berbeda sesuai bobot kelas (Komisi perwasitan PBTI, 2022).

Dalam dunia olahraga terutama pada cabang olahraga beladiri Taekwondo. Power sangat dibutuhkan karena power tungkai yang baik maka mampu melancarkan sebuah ayunan yang kuat dan cepat yang sangat diperlukan pada pertandingan terutama pada kelas Kyourugi yang sangat mengandalkan tungkainya sebagai serangan utama saat pertandingan. Sebab itu peneliti sangat membutuhkan riset mengenai pengaruh peningkatan power tungkai pada atlet taekwondo menggunakan latihan *plyometrics depth jump*. Pelatih dan atlet memahami bahwa *plyometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan *power*”.

Plyometrik atau *stretch-shortening cycle* metode ini adalah suatu metode latihan yang bertujuan untuk menghasilkan daya ledak otot dengan memanfaatkan kombinasi latihan eksentrik-konsentrik otot yang mempergunakan pembebanan yang dinamis. Dalam pelaksanaannya, atlet dituntut untuk melakukan pengerahan kekuatan secara maksimal dan kecepatan yang maksimal pula dalam waktu yang singkat, seolah-olah berada di atas bara api yang panas menyala sehingga tidak berlama – lama di atasnya (selalu bergerak dinamis).

Depth Jump (Chu, 2013). Melompat dari atas box kemudian mendarat dengan menekuk lutut layaknya per / pegas kemudian lakukan kontraksi melompat melecut ke atas dengan tetap menjaga keseimbangan mendarat dua kaki. *Depth jump* membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah. Kuncinya membentuk latihan ini dan menurunkan fase amortisasi adalah untuk menekan aksi “sentuhan dan pergi” mendarat ke tanah (Chu, 2013). Dari penelitian yang pernah di lakukan oleh (Priambada, 2015) bahwa latihan plyometric *depth jump* terhadap power otot tungkai pada pemain bulutangkis UMS dapat meningkatkan power sebesar 18,03%. Sehingga peneliti memilih metode pertama dengan *depth jump*.

Dari referensi *depth jump* yang peneliti dapatkan mengenai *depth jump*. Latihan Plyometrics *depth jump* bisa diarahkan lagi lebih baik agar Faktor eksentrik (memanjang) dan konsentrik (memendek) untuk kontraksi otot kurang banyak mengalami peningkatan karena gerakan yang naik turun Atlet cepat jenuh karena gerak maupun tempatnya tetap sehingga motivasi seseorang kurang terangsang (Pomatahu, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2013) Pengaruh Latihan Jump to Box Lebih Baik Dari Pada Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Hipotesis 2 latihan pliometrik jump to box berpengaruh lebih baik terhadap power otot tungkai pada atlet bolavoli klub Tugumuda Kota Semarang. Mengapa latihan pliometrik jump to box berpengaruh lebih baik karena secara fisiologi terjadi reflek regang (*stretch reflex*) atau reflek miotatik merupakan respon terhadap tingkat peregangan otot yang diberikan dan merupakan salah satu reflek tercepat pada tubuh manusia. Sehingga dapat disimpulkan latihan pliometrik *jump to box* lebih baik dari pada latihan *pliometrik depth jump*. eksperimen 1 (*depth jump*) sebesar 18.3% dan termasuk dalam kategori rendah, peningkatan untuk kelompok eksperimen 2 (*Jump to Box*) sebesar 53.5% dan termasuk dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik jump to box lebih baik dari pada bentuk latihan pliometrik *depth jump*. Pada salah satu penelitian tersebut menyebutkan ada keunggulan pada latihan lain di bandingkan *depth jump* pada atlet bola voli, sehingga peneliti memiliki peluang untuk meneliti latihan *plyometrics depth jump* ini pada cabang olahraga beladiri taekwondo, sehingga peneliti bisa memberi pemahaman bentuk latihan yang bisa meningkatkan power tungkai secara maksimal. Dengan ini cabang olahraga beladiri Taekwondo sangat membutuhkan power untuk meningkatkan power pada tungkai atletnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis merasa tertarik dan perlu meneliti tentang “**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO**”. Hal ini menjadi dasar bahwa peneliti merasa harus untuk membuat metode latihan yang berpengaruh pada

peningkatkan power tungkai terhadap power tungkai atlet agar menjadi referensi para pembaca dan pelatih dalam meningkatkan power tungkai atletnya.

1.2 Rumusan Masalah

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

- Apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai dengan *latihan plyometric Depth Jump*?

1.3 Tujuan Penulisan

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:

- Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai dengan *latihan plyometric Depth Jump*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan mengenai latihan *plyometric Depth Jump* terhadap hasil peningkatan power tungkai.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada pelatih dan atlet mengenai Pengaruh latihan Plyometric Depth Jump terhadap hasil peningkatan power tungkai pada Atlet Taekwondo dan menjadi referensi untuk peneliti lainnya.
- b. Bagi atlet itu sendiri, dengan mengenali kemampuan latihan Plyometric Depth Jump terhadap hasil peningkatan power tungkai.

1.5 Batasan Masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang di teliti lebih terarah, maka penulis membatasi penelitian ini. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aspek yang di teliti dalam penelitian ini adalah latihan *Plyometric Depth Jump* terhadap hasil peningkatan power tungkai pada Atlet Taekwondo.
2. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen.
3. Penelitian ini dilaksanakan di Pelatcab Kabupaten Bandung Barat Atlet Kyourugi Taekwondo.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo di Kabupaten Bandung Barat dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo di Pelatcab Kabupaten Bandung Barat dalam kategori senior dan telah mengikuti kejuaraan tingkat nasional.
6. Instrument penelitian menggunakan *Force Plateform*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

1.6.1 BAB I: Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

1.6.2 BAB II: Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti, kerangka berpikir dan hipotesis.

1.6.3 BAB III: Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.

1.6.4 BAB IV: Pembahasan mengenai hasil pengukuranyang diproses melalui pengolahan dan analisis.

1.6.5 BAB V: Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.

