

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah seni bela diri unik yang dimulai lebih dari 2.000 tahun yang lalu sebagai sistem pertahanan bangsawan. *Taekwondo* memelihara pikiran dan tubuh dengan menciptakan keselarasan antara latihan fisik dan mental melalui penggunaan tangan dan kaki. Kata “*Taekwondo*” memberikan arti penuh dari seni bela diri. “Tae” singkatan dari tendangan dasar, termasuk tendangan di udara. Kata “*Kwon*” berarti tinju yang menahan dan meninju. Terakhir, kata “*Do*” diterjemahkan menjadi filosofi perilaku yang dikembangkan melalui disiplin dan pelatihan tubuh dan pikiran (Yong dan Kil 2014).

Cabang olahraga *Taekwondo* pada umumnya menekankan tendangan dari pada pukulan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan-latihan yang terprogram, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar. Dalam melakukan tendangan, diperlukan suatu kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang prima untuk menendang (Indrayana 2017).

Taekwondo mempunyai tendangan dasar yang harus dikuasai yaitu; *Ap Chagi*, *Dollyo Chagi*, *Yeop Chagi*, *Dollyo Chagi*, dan *Deol ochagi*. *Ap chagi*, *Yeop chagi* dan *Dollyo Chagi* mengarah pada dua sasaran yaitu *eolgol* (kepala) dan

momtong (batang tubuh/perut dan dada). Sedangkan *Deol ochagi* mengarah pada sasaran tendangan kepala, tulang belikat, dada. Tendangan *Deol Ochagi* sangat tepat digunakan dalam pertandingan karena dalam pertandingan tendangan ini harusnya digunakan atlet untuk menghadapi lawannya sehingga dapat mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan (Indrayana 2017). Maka perlu adanya penguasaan teknik dasar dengan kemampuan fisik yang memadai. Menendang merupakan teknik dasar dalam *Taekwondo*, terutama dalam teknik serangan. Dalam melakukan gerakan tendangan diperlukan daya ledak otot tungkai bawah yang baik sehingga menghasilkan tendangan yang baik, keras, cepat, dan kuat. Sedangkan jika daya ledak otot tungkai bawah kurang baik, menyebabkan tendangan menjadi tidak baik, lemah, dan lambat.

Tahun sekarang ini, *Taekwondo* memiliki beberapa perubahan. Mulai dari pertandingan hingga peraturan pertandingannya. Sangat penting bagi atlet untuk membuat serangan dan serangan balik yang akurat dan cepat berdasarkan evaluasi instan dari gerakan lawan dan untuk menghubungkan teknik tersebut dengan penilaian. Untuk melakukan ini, atlet harus menguasai beberapa keterampilan dari pada mencoba menguasai banyak teknik. Sangat penting untuk mengembangkan satu atau dua teknik khusus yang memungkinkan Anda melakukan serangan dan serangan balik lebih cepat dari lawan dalam keadaan apa pun (Yong dan Kil 2014). Salah satu tendangan yang sering digunakan atlet saat bertanding yaitu tendangan *Dollyo Chagi*. Dimana tendangan tersebut langsung mengarah kearah kepala lawan. Dikarenakan cukup sulit untuk melakukan tendangan kearah badan. Teknik

tendangan ini bertujuan untuk menyerang kepala lawan. Pelatih lebih sering mengarahkan atletnya untuk menggunakan tendangan *Dollyo Chagi* tersebut. Alasan mengapa para pelatih sering melatih teknik tendangan *Dollyo Chagi* yaitu agar para atlet mampu mencetak lebih banyak poin yang masuk dengan sasaran kepala lawan dan melakukan tendangan kearah badan.

Teknik tendangan *Dollyo Chagi* ini dapat dilakukan saat atlet tersebut tertinggal point cukup jauh. Sehingga teknik tendangan *Dollyo Chagi* sangat penting pada saat bertanding di arena. Teknik tendangan ini biasanya dikembangkan oleh pelatih agar atlet mampu menggunakan teknik tendangan *Dollyo Chagi* dengan tepat. Keterampilan atlet sangat berpengaruh terhadap teknik tendangan *Dollyo Chagi* ini, atlet *kyorugi* juga harus bisa menggunakan teknik tendangan *Dollyo Chagi* dengan baik saat bertanding di arena. Dengan kualitas teknik yang baik akan sangat membantu para atlet *taekwondo* untuk melakukan serangan, hindaran dari lawan membalas serangan dan bertahan dengan baik. Sering melatih teknik tendangan juga sangat membantu atlet dalam bertanding. Setiap atlet *taekwondo* memiliki kemampuan yang berbeda, meskipun mereka dilatih dengan pelatih yang sama dan dengan teknik yang sama pula. Oleh karena itu, tidak semua atlet dapat menguasai teknik tendangan *Dollyo Chagi* dengan sempurna.

Untuk mengatasi menurunnya *power* tungkai pada atlet *taekwondo* penulis melakukan penerapan latihan *plyometric* yang merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan metode pengorganisasian dari latihan kondisi fisik untuk

mengembangkan dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan dan daya ledak (*power*) melalui pengaturan beban tertentu dan latihan fisik yang tepat.

Menurut Harsono (2013) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2015) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur Latihan *power* (Ariansyah dkk., 2017).

Pada pemusatan latihan di unit A2TC *taekwondo* Kota Bekasi, belum banyak pelatih dan atlet yang mengetahui bagaimana cara mengetes atau mengukur *power* otot tungkai untuk melakukan tendangan *Dollyo Chagi* seorang atlet. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, menurunnya kekuatan *power* tungkai pada atlet dalam penguasaan teknik tendangan *Dollyo Chagi* ini sangat penting untuk mendapatkan poin saat atlet tersebut tertinggal poin cukup jauh. Sehingga teknik tendangan *Dollyo Chagi* sangat penting pada saat bertanding di arena. Dalam beberapa hal tersebut penulis menemukan beberapa masalah dalam pengukuran tes. Salah satu parameternya, yaitu apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai serta kemampuan atlet tersebut dalam melakukan tendangan *Dollyo Chagi*.

Berdasarkan latar belakang di atas, menurunnya kekuatan *power* tungkai pada atlet dalam penguasaan teknik tendangan *Dollyo Chagi* ini sangat penting

untuk mendapatkan poin selama pertandingan sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet usia junior dalam cabang olahraga *Taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi.

B. Pembatasan dan Perumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas dan untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran dalam penelitian ini, penulis membatasi penelitian dalam hal-hal seperti berikut:

- a. Masalah yang diteliti adalah pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet *taekwondo*.
- b. Penelitian dilakukan pada unit atlet junior A2TC Kota Bekasi.
- c. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen.
- d. Populasi yang digunakan pada Unit atlet junior A2TC Kota Bekasi.
- e. Latihan *plyometric* yang akan digunakan :

1) *Box Drop-Off Dengan Deep Hold* adalah Tiga versi bor ini berguna, termasuk versi maju, lateral, dan rotasi. Untuk ketiga versi tersebut, atlet berdiri di atas kotak setinggi sekitar 8 hingga 10 inci (20 hingga 25 cm). atlet langsung turun dari kotak, mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dalam posisi deep hold. Untuk versi lateral, atlet turun ke bawah secara lateral dari kotak, mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dalam posisi deep hold. Untuk versi rotasi, atlet

berputar 90 derajat sambil menjatuhkan diri dari kotak, mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dalam posisi deep hold.

- 2) *Single-Leg Squat* adalah atlet berdiri dengan satu kaki dan berjongkok perlahan, berusaha berjongkok hingga paha sejajar dan kemudian naik kembali ke posisi awal. Band sebagai penyangga sering dibutuhkan untuk membantu atlet dalam melakukan latihan dengan benar dengan beban yang digeser ke tumit. Latihan ini meningkatkan kekuatan dan kontrol unilateral selama gerakan jongkok. Latihan squat satu kaki dapat digunakan untuk meningkatkan intensitas tanpa penambahan beban eksternal. Inisiasi aktivitas unilateral ini juga membantu mengurangi metrik asym dalam kekuatan dan performa yang mendominasi kaki pada atlet.
- 3) *Hops Olympic* adalah Lakukan lompatan kecil dengan tubuh dalam posisi vertikal dan kedua kaki terangkat dari tanah. Gerakan pinggul dan lutut harus kurang dari ekstensi penuh. Pertahankan posisi jongkok selama melakukan lompatan sehingga Anda menggunakan pinggul dan lutut untuk memulai dan melanjutkan gerakan
- 4) *Hop Kaki Single-To-Side Ankle Hop* adalah Lompat dari satu kaki ke kaki lainnya. Jika menggunakan kerucut, mendarat dengan kaki kanan di sebelah kerucut kanan, lalu mendarat dengan kaki kiri di sebelah kerucut kiri. Terus melompat bolak-balik.
- 5) *Hop Cone Lateral* adalah Lompat menyamping menuruni deretan

kerucut, mendarat dengan kedua kaki. Saat melewati kerucut terakhir, mendaratlah dengan kaki bagian luar dan dorong untuk mengubah arah, lalu lompat dengan dua kaki ke bawah deretan kerucut ke samping. Pada kerucut terakhir, dorong lagi kaki luar dan ubah arah. Jaga agar gerakan tetap halus dan rata, usahakan untuk tidak berhenti saat mengubah arah.

- 6) *Side-to-Side* adalah Atlet memulai dalam posisi atletik dengan kaki selebar bahu, diposisikan di sisi pembatas atau garis. Atlet memulai lompatan vertikal melewati penghalang atau garis dengan sedikit berjongkok ke bawah sambil merentangkan lengan ke belakang tubuh. Atlet kemudian mengayunkan lengan ke depan sambil melompat dan menarik lutut ke atas setinggi mungkin dan melewati penghalang atau garis, Pada titik tertinggi lompatan, atlet harus diposisikan di udara dengan paha sejajar dengan tanah. Saat mendarat, atlet harus segera memulai lompatan tuck berikutnya kembali ke sisi lain dari pembatas atau garis.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai pada atlet junior *taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai, yaitu:

“Untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai kepada atlet junior *taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi“.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai pada tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo serta dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan sebagai sumber kajian tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih atau pembina, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan guna meningkatkan pembinaan dan dapat diketahui kekurangan serta kelebihan metode pelatihan yang selama ini telah dijalankan, sehingga dikemudian hari akan mampu memberikan metode-metode latihan baru yang lebih efektif dan efisien.
- b. Bagi atlet junior *Taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi, diharapkan dengan adanya penelitian ini akan dapat memotivasi dan mengaplikasikan serta meningkatkan intensitas latihan *plyometric* agar dapat meraih prestasi.

- c. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan para mahasiswa mahasiswa Universitas Islam'45, terutama pada rekan mahasiswa penjaskesrek, yang akan melaksanakan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan terutama dalam olahraga bela diri.

E. Definisi Operasional

Untuk mempermudah penelitian serta menghindarkan dari persepsi yang berbeda, peneliti memberikan batasan sebagai berikut:

1. Latihan

Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Mahfud dkk., 2020)

2. Latihan *Plyometric*

Menurut (Chu 2013) latihan *plyometric* Ini melibatkan peregangan unit otot tendon yang segera diikuti dengan pemendekan unit otot. Proses pemanjangan otot yang diikuti dengan pemendekan cepat selama *stretch-shortening cycle* (SSC) Proses SSC secara signifikan meningkatkan kemampuan unit otot tendon untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin, Yang dimaksud latihan *plyometric* dalam penelitian ini adalah latihan yang cepat dan *explosive* yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot, merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif dan

kemampuan daya ledak *power* otot tungkai.

3. *Power* Otot Tungkai

Daya ledak (*power*) otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki otot untuk mengatasi berbagai tahanan beban dengan menggunakan kekuatan serta kecepatan yang tinggi dalam sebuah gerakan yang utuh (Karo-Karo dkk., 2022). Yang dimaksud *Power* Otot Tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dan peranan *power* otot tungkai dalam *Taekwondo* khususnya pada kategori tanding sangat besar, karena teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik saat menyerang atau bertahan untuk memperoleh nilai selama pertandingan berlangsung dengan efektif dan efisien.

4. *Taekwondo*

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea yang terkenal di Indonesia, *taekwondo* merupakan olahraga Nasional Korea. *Taekwondo* merupakan gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : *tae* yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, *kwon* artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta *do* yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Ifan 2020).

5. Tendangan *Dollyo Chagi*

Dollyo Chagi merupakan teknik yang sering digunakan untuk menghasilkan poin. teknik tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang sering menghasilkan poin bersih yaitu pada arah sasaran ke di bagian dada maupun perut (*Legal Scoring Area*). *Dollyo chagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan arah bagian dada maupun perut gerak melingkar, dengan perkenaan bagian kura-kura kaki dan sasaran tendangan yaitu seluruh bagian badan yang dalam perlindungan (*Legal Scoring Area*) keterlibatan (Kim 2018).