

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Joong- Young (2019) taekwondo merupakan warisan kebudayaan Korea yang saat ini menjadi salah satu kesenian bela diri yang paling diminati di seluruh dunia. Terdapat tiga kata dalam taekwondo yakni *tae*, *kwon*, serta *do*. *Tae* artinya kaki dengan kata lain menghancurkan dengan kaki, sementara *kwon* artinya tangan atau mempertahankan diri serta menghantam menggunakan tangan, dan *do* artinya cara atau seni sebagai disiplin diri. Oleh karena itu apabila didefinisikan dengan sederhana maka taekwondo artinya cara atau seni untuk mendisiplinkan diri, dengan kata lain taekwondo merupakan kesenian bela diri yang memakai tangan kosong dan teknik kaki.

Taekwondo mempunyai beberapa kelebihan, selain mengajarkan hanya aspek fisik, seperti keahlian bertarung, namun juga fokus pada pengajaran aspek disiplin mental. Oleh karena itu, etika dan sikap mental kuat yang baik dapat terbentuk dari Taekwondo bagi orang yang bersungguh-sungguh mempelajarinya.

Dalam mempelajari taekwondo, terdapat aspek filosofi mendalam yang membantu tumbuh dan berkembangnya jiwa, pikiran, dan raga secara menyeluruh. Taekwondo merupakan seni bela diri yang menggabungkan

teknik-teknik untuk menciptakan keindahan gerakan. Di dalam latihan taekwondo, terdapat tiga materi penting yang harus dikuasai, yaitu jurus-jurus bela diri itu sendiri (*Taegeuk*), *kyukpa* atau teknik memecahkan benda keras, serta *kyorugi* atau bertarung dalam seni bela diri taekwondo. Untuk mempelajari taekwondo, tidak hanya fokus pada aspek keterampilan teknik bela diri, tetapi juga harus mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai keseimbangan. Oleh karena itu, seseorang yang berlatih taekwondo harus menunjukkan kondisi fisik yang optimal, kekuatan mental yang tangguh, dan semangat yang tinggi agar dapat menjaga keseimbangan dalam pelaksanaannya. Salah satu gerakan kunci dalam taekwondo adalah teknik tendangan, yang melibatkan lenturan lutut dengan sudut 90 derajat sebelum melontarkan tendangan dengan menggunakan kaki.

Berdasarkan pendapat (Susilowati, 2015) Teknik tendangan merujuk pada metode yang digunakan untuk serangan dan pertahanan dengan menggunakan kaki. Dalam teknik ini, lutut ditarik setinggi mungkin ke arah dada sebelum kaki dilontarkan atau disodokkan untuk melakukan tendangan. Terdapat dua metode yang berbeda dalam melaksanakan teknik tendangan. Pertama, dengan melontarkan kaki secara cepat dan tiba-tiba (*snap*). Kedua, dengan menyodokkan kaki (*thrust*), selanjutnya (Susilowati, 2015), mengemukakan Kemahiran dalam mempergunakan kaki juga merupakan aspek penting yang menjadi fokus utama, terutama dalam serangan dengan tendangan. Dalam taekwondo, teknik tendangan yang efektif dipengaruhi posisi kaki, keseimbangan tubuh, sudut ketika

mengangkat lutut dan pinggang, sehingga menghasilkan tenaga peledak yang kuat dan akurat ke sasaran yang diinginkan.

Menendang (*chagi*) adalah satu teknik menyerang terpenting dan tendangan dasar yang sering digunakan serta efektif untuk menyerang lawan ialah tendangan *dollyo chagi*. Tendangan *dollyo chagi* sebagai tendangan paling sering digunakan bertarung, sebab dinilai efektif, cepat, dan mudah dalam melakukan serangan (Kharisma, 2017)

Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan menggunakan tumpuan kurang lebih 180 derajat dan pinggul dan mengangkat satu kaki lainnya untuk melakukan tendangan ke samping ke arah dagu atau perut lawan. Dalam hal gerakan yang cukup rumit, terdapat beberapa elemen kemampuan fisik yang dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan optimal. Diantara elemen tersebut termasuk keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

Keseimbangan merupakan keterampilan badan manusia melakukan pertahanan stabilitas gerak tubuh karena suatu aktivitas. Seorang taekwondoin ketika menendang dengan *dollyo chagi* harus mampu mempertahankan kestabilan tubuhnya agar tendangan tepat sasaran. Disamping itu seorang taekwondoin amat membutuhkan keseimbangan sebab taekwondoin harus berdiri dengan satu kaki ketika kaki yang lain menendang ke arah samping (Pahlevi, 2016)

Menurut Saputra et all (2020) power otot tungkai adalah kemampuan fisik lain yang turut berperan penting dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*.

Power adalah keterampilan suatu otot yang dipergunakan bisa bekerja optimal dengan waktu yang sangat singkat untuk merujuk pada kecepatan waktu dan kekuatan. Oleh karena itu power otot. Berdasarkan prinsip gerakan tendangan *dollyo chagi* yakni lutut diangkat setinggi dada, selanjutnya menyodokkan ataupun melentingkan kaki yang hendak dipakai untuk melakukan tendangan, dengan adanya power tungkai yang baik lentingan dan sodokan kaki ke lawan semakin mempunyai kekuatan dan kecepatan, sehingga tendangan *dollyo chagi* semakin tajam dan tepat.

Sesuai dengan uraian tersebut maka peneliti memandang diperlukan melaksanakan penelitian mengenai hubungan antara keseimbangan dan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas serta supaya terhindar dari kesalahan penafsiran penelitian, maka batasan masalah penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini menganalisa mengenai hubungan keseimbangan dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Peneltiian ini secara mendalam akan mengkaji besaran hubungan dari setiap aspek fisik itu terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*, secara

simultan dan parsial.

- b. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2023 Antero Taekwondo Club di Jakarta.
- c. Sampel dari penelitian ini adalah Taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta.
- d. Untuk menganalisa data penulis menggunakan korelasi tunggal dan ganda, dimana kecepatan tendangan *dollyo chagi* sebagai variabel independennya, keseimbangan dan power otot tungkai merupakan variabel independen.

2. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

- a. Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?
- b. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?
- c. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama terhadap tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?
- b. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?
- c. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama terhadap tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta?

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan bahan masukan secara teoritis yaitu :

1. Menggambarkan peran kemampuan seorang pelatih dalam merancang program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet terutama dalam kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
2. Mampu untuk menganalisis terhadap kekurangan atau kelemahan yang dimiliki oleh seorang atlet dan mengimplementasikan bentuk latihan yang cocok untuk meminimalisir kelemahan tersebut.

Sedangkan manfaat penelitian ini secara praktis yaitu :

1. Bagi pelatih

Agar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* Antero Taekwondo Club di Jakarta menggunakan pendekatan teknik tendangan pada periodisasi pra-kompetisi.

2. Bagi taekwondo-in

Supaya meningkatkan kemampuan tendangan agar meningkatkan kualitas tendangan *dollyo chagi*

3. Bagi Peneliti

Untuk mengembangkan teori-teori supaya berguna bagi pelatih, taekwondo-in, dan pihak-pihak terkait prestasi Taekwondo.

4. Bagi Organisasi Taekwondo

Untuk menambah wawasan berfikir ilmiah yang digunakan dalam penelitian berikutnya. Wawasan berfikir ilmiah ini juga sangat berperan dalam menentukan apa saja yang masih perlu diolah dan dikembangkan, sehingga taekwondo-in mendapatkan pelatihan yang maksimal seperti yang diharapkan.

E. Definisi Operasional

Untuk mencegah perbedaan pendapat yang dapat menyebabkan kesalahan interpretasi dan pemahaman yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti, maka dianggap perlu untuk menetapkan batasan istilah atau mendefinisikan variabel yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Keseimbangan

Keseimbangan adalah Kemampuan menjaga keseimbangan tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan adalah kemampuan yang vital karena selalu dipergunakan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, serta sebagian besar olahraga dan permainan (Sidik dkk, 2019). Dalam penelitian yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan taekwondo-in untuk mempertahankan keadaan keseimbangan tubuhnya dalam melakukan *dollyo chagi* yang diukur *Standing Stork Balance Test*

2. Power Otot Tungkai

Power yaitu kemampuan otot dalam pengerahan kekuatan optimal dalam waktu singkat (Harsono, 2015). Menurut pengertian *power* yang telah dikemukakan, sehingga *power* otot tungkai adalah kemampuan otot-otot pada tungkai untuk mengeluarkan kekuatan optimal dalam waktu singkat. Yang diukur dengan *standing board jump* dengan satuan meter

3. Kemampuan *dollyo chagi*

Dollyo chagi adalah teknik tendangan melingkar dari luar ke dalam yang menggunakan punggung kaki dan putaran pinggang dengan sasaran tulang rusuk/dada/rahang/wajah lawan (Herdadi, 2020). Dalam penelitian ini kemampuan *dollyo chagi* diukur dengan tes keterampilan tendangan *dollyo chagi*.