

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seni bela diri menurut (Saputri 2017) merupakan suatu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk memertahankan dirinya. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum ada persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong.

Taekwondo adalah olahraga bela diri yang berasal dari beladiri tradisional Korea, yang memanfaatkan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, maupun tendangan. Di dalam olahraga bela diri taekwondo terdapat tiga hal penting dalam berlatih yaitu rangkaian jurus (*Taegeuk/poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*) dan bertarung (*Kyorugi*). Tapi dalam cabang olahraga bela diri taekwondo ini hanya memiliki dua jenis cabang yang sering dipertandingkan, yaitu bertarung (*Kyorugi*) dan jurus (*Taegeuk/poomsae*). Sebagai olahraga yang menitik beratkan pada sifat kesatria. (Cahyadi, Nia, dan Jubaedi 2020)

Di Indonesia bela diri taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan, seperti diadakannya pertandingan baik itu di tingkat kota, daerah, provinsi, nasional, bahkan internasional. Termasuk masyarakat yang berada di sekitar wilayah Kecamatan Jatiasih, mereka

memilih olahraga bela diri taekwondo sebagai olahraga bela diri berpretasi.

Menurut V. Yoyok Suryadi dalam (Ariansyah, Insanisty, dan Sugiyanto 2017) mengutarakan ada berbagai macam tendangan dalam olahraga bela diri taekwondo, diantaranya yaitu: *Ap chagi* (tendangan ke depan), *Dollyo Chagi* (tendangan serong atau memutar), *Yeop Chagi* (tendangan ke samping), *Dwi Chagi* (tendangan ke belakang), *Naeryo Chagi* (tendangan menurun atau mencangkul), *Twio Yeop Chagi* (tendangan ke samping dengan melompat), *Dwi Huryeo Chagi* (tendangan serong ke belakang), *Dubal Dangsang Chagi (Nare Chagi)*, *Twio Ap chagi* (tendangan ke depan dengan loncatan), *Two Dwi Chagi* (tendangan ke belakang dengan meloncat).

Salah satu tendangan yang memberi kontribusi terhadap prestasi adalah tendangan *ap chagi*, Tendangan *ap chagi* adalah tendangan yang mengutamakan sentakan lutut kearah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan. Tendangan diarahakan di tengah, tendangan ini dapat juga dipakai untuk menyerang dengan ujung jari kaki atau punggung kaki. Variasi tendangan seperti ini dapat dipakai dengan menggunakan berbagai posisi serta dapat dilakukan dengan kaki bagian depan atau kaki bagian belakang maupun sambil meloncat (Setiawan dan Putra 2018). Karena dalam pertandingan taekwondo memiliki klasifikasi nilai yaitu lima poin untuk tendangan turning ke pelindung kepala (Sabatani, Nugraha, dan Narta Dewi 2019)

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat latihan, anggota club RTC Kota Bekasi masih belum maksimal dalam melakukan tendangan *ap chagi* sehingga hasil tendangan yang diberikan belum mencapai hasil yang di inginkan. Menurut pelatih club taekwondo RTC Bekasi sabeum Agus Iskandar, anggota club taekwondo RTC

Bekasi memiliki kesulitan dengan kelentukan atau fleksibilitas pada saat melakukan tendangan *ap chagi*, karena jika tidak maksimal maka tendangan tidak mampu mengenai pelindung kepala dan mencapai poin yang maksimal. Serta tendangan *ap chagi* tidak akan memiliki hasil yang maksimal jika *power* yang dimiliki para anggota club masih belum maksimal karena *power* dalam tendangan *ap chagi* diperlukan untuk memberikan sentakan yang mampu memberi tekanan pada lawan.

Kondisi fisik menurut (Lasma, Rachman, dan Mazid 2019) adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seseorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada saat itu. Sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan

Menurut (Cahyadi, Nia, dan Jubaedi 2020) apabila seseorang ingin berlatih atau mempelajari taekwondo haruslah mempunyai atau menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi.

Untuk mengetahui lebih jauh maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan kaki Terhadap Tendangan *Ap chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi”

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

2. Batasan Masalah

Batasan dari masalah proposal ini yaitu “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan kaki Terhadap Tendangan *Ap chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi”

Agar penelitian ini tidak melebar maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

- a. Melihat hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan tendangan *ap chagi*.
- b. Melihat hubungan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan tendangan *ap chagi*.
- c. Melihat hubungan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan tendangan *ap chagi*.
- d. Pesertanya dalam penelitian ini adalah anggota club taekwondo RTC Bekasi. Penelitian ini menggunakan Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki untuk mengukur fleksibilitas kaki, *Standing Long Jump Test (Broad Jump)* untuk *power* otot tungkai, dan *Performance Assesment Ap chagi* untuk mengukur tendangan *ap chagi*.
- e. Populasinya adalah seluruh club taekwondo RTC Bekasi dan sampelnya Bekasi 30 atlet putra club taekwondo RTC Bekasi.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap chagi* pada taekwondo?
- b. Apakah terdapat hubungan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* pada taekwondo?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* pada taekwondo?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pergelangan kaki Terhadap Tendangan *Ap chagi* Pada Taekwondo In RTC Bekasi Club Kota Bekasi” adalah:

- a. Ingin mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap chagi* taekwondo.
- b. Ingin mengetahui hubungan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* taekwondo.
- c. Ingin mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* taekwondo.

D. Manfaat

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu:

1. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk penelitian sejenis dan usaha pengembangan lebih lanjut di masa yang akan datang.

2. Kegunaan praktis

- a. Bagi penulis

Sebagai bahan masukan yang bermanfaat dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* pada taekwondo.

- b. Bagi pelatih

Sebagai bahan masukan untuk mengetahui seberapa besar *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* pada seorang atlet taekwondo.

- c. Bagi pembaca

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang fleksibilitas pergelangan kaki dan *power* otot tungkai pada atlet taekwondo.

E. Definisi Operasional

Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Faenkel and Wallen, 2008) (Kusumawati 2015).

Hubungan menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2001) dalam (Fadel Anugerah 2019) adalah keadaan berhubungan. Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah keadaan yang berhubungan antara fleksibilitas pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap chagi* pada club taekwondo RTC bekasi.

Fleksibilitas menurut (Sukadiyanto 2011) dalam (Fadel Anugerah 2019) Fleksibilitas mengandung arti luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Jadi yang dimaksud fleksibilitas dalam penelitian ini adalah ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis terutama pergelangan kaki.

Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono 1988) dalam (Ariansyah, Insanisty, dan Sugiyanto 2017). Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan gerakan keatas.

Taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Banyak sekali bentuk dan tipe teknik tendangan didalam Taekwondo, walaupun didalamnya mempelajari Poomse Tae Geuk, tidak banyak teknik tendangan yang terdapat dalam

jurus-jurusnya. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik tangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu, diperlukan juga penguasaan jarak dan timing yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif (V. Yoyok Suryadi 2003) dalam (Shaputra 2018).

Tendangan *ap chagi* ini mengandalkan sentakan lutut kearah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan. Tendangan diarahakan di tengah, tendangan ini dapat pula dilakukan untuk menyerang dengan ujung jari kaki atau punggung kaki. Fariasi tendangan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi dan dapat dilakukan dengan kaki bagian depan atau kaki bagian belakang maupun sambil meloncat (Setiawan dan Putra 2018).

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah teori menurut para ahli, proposal ini berisikan tentang hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap tendangan *ap chagi* taekwondo. Maka dibawah ini beberapa teori menurut para ahli:

1. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilas menunjukkan besarnya pergerakan

sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). (Pasaribu 2020)

2. *Power* menurut (Sukadiyanto 2011) dalam (Fadel Anugerah 2019) bahwa *power* adalah hasil kata antara kekuatan dan kecepatan.
3. Tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (Kamus Besar Bahasa Indonesia).
4. Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Kamus Besar Bahasa Indonesia).
5. Tendangan *ap chagi* tendangan yang mengandalkan sentakan lutut kearah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan.

Anggapan dasar penulis tentang judul hubungan fleksibilitas pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap chagi* pada club taekwondo RTC Bekasi adalah bahwa keterampilan tendangan *ap chagi* membutuhkan tubuh bagian bawah (tungkai dan pergelangan kaki) untuk mencapai hasil yang maksimal