

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah aktifitas gerak tubuh manusia menurut teknik tertentu, dalam Pelaksanaannya ada unsur bermain, ada rasa senang, di lakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Sedangkan menurut Vicha Sonia Maestroianni Arifin (2015: 1), ”menjelaskan olahraga itu sendiri merupakan aktifitas atau serangkaian gerak raga yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana, dan berlanjutan sehingga mencapai tujuan tertentu. Jadi olahraga memiliki tujuan utama dalam menjaga kesehatan yang memberikan manfaat bagimanusia”.

Olahraga menurut Undang-Undang Ayat 4 Pasal 1 Bab I Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Banyak jenis olahraga dan salah satunya adalah Taekwondo. Taekwondo adalah jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea, dan taekwondo juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep taekwondo adalah gabungan dari kekuatan dan kemampuan (2019: Yogi).

Taekwondo adalah salah satu teknik bertarung paling terkenal di planet ini

yang dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, hanja untuk Tae berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; Kwon berarti "mengepalkan tangan"; dan Do berarti "jalan" atau "pengerjaan". Dengan cara ini, Taekwondo kira-kira dapat diartikan sebagai "kekhususan tangan dan kaki" atau "jalan-jalan" atau "metode kaki dan mengepalkan tangan" (Bellavia,2014: 1).

Menurut Ermanto (2016: 525) Teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama dalam pertandingan. Sedangkan menurut Nopi Hariadi (2016: 74) adapun teknik-teknik dasar Taekwondo yang harus dikuasai oleh seorang Taekwondoin salah satunya yaitu taeknik dasar tendangan Dollyo Chagi merupakan tendangan kearah depan menggunakan bantalan kaki (Ap Chuk) dan telapak kaki. Menurut V.Yoyok Suryadi (2002: 9) dasar-dasar tae kwon do terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan.

Global Taekwondo Academy adalah salah satu club taekwondo yang aktif dikota Palembang saat ini. Tempat latihan yang sudah berjalan ±1tahun dengan berbagai macam usia atlet. Atlet yang berlatih mempunyai potensi, namun diperlukan latihan khusus agar atlet yang baru berkembang mempunyai hasil yang maksimal dalam latihan.

Dari hasil observasi/pengamatan terkait hasil tendangan dollyo kurang maksimal. Tendangan tersebut merupakan salah satu tendangan yang biasa dan

sangat sering atlet pakai pada saat bertanding. Maka dari itu dibutuhkan hasil latihan yang maksimal dibentuk pada saat latihan.

Unsur latihan power penting diberikan, Karena dengan power yang bagus akan menguntungkan bagi atlet pada saat pertandingan. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga atlet mempunyai power yang bagus, dalam melakukan tendangan hasilnya akan relatif kuat dan cepat(Sukadiyanto,2011:128).

Resistance band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet resistance band mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini resistance band berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan power dicabang taekwondo. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas power dengan pendekatan teknik penting dilakukan. Dilapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan power menggunakan karet resistance band dengan pendekatan teknik tendangan attack dan counter.

Penggunaan resistance band yang berukuran medium sangat membantu latihan yang bervariasi dalam meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan power tungkai. Melatih power menggunakan karet resistance band dengan pendekatan teknik menggunakan tendangan attack dan counter sangat berguna.

Latihan *Resistance band* diharapkan dapat meningkatkan hasil tendangan dollyo chagi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul “Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi di Club Global Taekwondo Academy.”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Observasi maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Tendangan Dollyo chagi masih belum maksimal.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang dan identifikasi masalah diatas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil tendangandollyo chagi di club Global Taekwondo Academy?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas penulis bertujuan untuk mengetahui: Untuk mengetahui hasil tendangan dollyo chagi menggunakan *Resistace band* pada atlet club Global Taekwondo Academy ?

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk meberikan informasi tentang pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada atlet club Global Taekwondo

Academy Palembang. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

#### 1. Bagi Penulis

Memberikan gambaran kepada penulis bagaimana situasi dunia pekerjaan yang akan dihadapi ketika berkecimpung di dunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

#### 2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar dalam kelas maupun prestasi pada cabang olahraga taekwondo khususnya agar mengetahui pengaruh latihan karet yang bermanfaat untuk menunjang penampilan pada saat melakukan tendangan dollyo chagi.

#### 3. Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun belajar sehingga waktu belajar akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik. Serta dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih untuk menyusun program dan metode latihan.