

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan kegiatan jasmani yang *intensif* untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila, (Fatih, 2013). Prestasi Olahraga di dunia semakin menunjukkan kemajuan yang dramatis di tahun-tahun belakangan ini. Hasil *evaluasi* dan *analisis* mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang *intensif* hanyalah atlet-atlet yang: (a) memiliki fisik yang prima, (b) menguasai teknik yang sempurna, (c) memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, (d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya, dan (e) sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun, (Husdarta, 2010)

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1). Di Indonesia perkembangan olahraga mulai memberikan dampak yang positif untuk masyarakat, tidak hanya tentang kesehatan, kesegaran dan kebugaran jasmani melainkan perekonomian telah tumbuh dari sebuah

olahraga. Olahraga yang dikemas dalam sebuah wujud pertandingan dan kejuaraan, namun hal ini tidaklah lepas dari sebuah prestasi olahraga tersebut.

Salah satu olahraga yang sedang tumbuh dan berkembang adalah olahraga beladiri taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, (Listina, 2012). Taekwondo memiliki banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Dengan demikian taekwondo akan membentuk sikap mental dan etika yang kuat bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajari Taekwondo dengan benar.

Taekwondo mengandung aspek *filosofi* yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Menurut (Pratiwi, Aur, & Wijayaka, 2008). Taekwondo terdiri dari 3 kata: *Tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, Taekwondo adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo, yaitu *poomsae*, *kyukpa* dan *kyorugi*.

1. *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang *imajiner* dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh *filosofi* timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Mempelajari Taekwondo tidak hanya menyentuh aspek keterampilan teknik beladiri saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari Taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi, namun hal itu harus mampu juga ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur, dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih Taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang mempunyai kemampuan untuk mengembangkan beberapa komponen *biomotorik* yang baik dalam tubuh manusia, olahraga taekwondo selama ini yang dipertandingkan adalah pertarungan, dan seperti kita ketahui, kalau kita bertarung pasti memerlukan, kekuatan otot, kecepatan, power, keseimbangan, *fleksibilitas*, daya tahan serta keterampilan gerak, (Tirtawirya, 2005). Serangan atau taktik menyerang dalam Taekwondo sangatlah penting, dan harus dikuasai oleh seorang atlet, karena tidak mungkin seorang atlet selalu bertahan dalam pertandingan contohnya ketika atlet tertinggal angka dari lawan tentu seorang atlet akan berusaha mendapatkan poin

dengan serangan. Tidak mungkin hanya menunggu saja sementara poin tertinggal dan waktu terus berjalan. Dalam pertandingan ada bagian tubuh yang boleh diserang untuk mendapatkan poin dan ada bagian tubuh yang tidak boleh diserang. Sesuai dengan (WTF (*World Taekwondo Federation*) *Competition Rules & Interpretation*, 2018). Bagian tubuh yang boleh diserang untuk mendapatkan poin adalah:

1. Seluruh bagian badan yang dilindungi atau tertutup *body protector* kecuali tulang belakang.
2. Seluruh bagian kepala termasuk muka dan daun telinga.

Kemudian bagian yang tidak boleh diserang adalah bagian kemaluan atau dari pinggang ke bawah dan bagian yang boleh diserang namun tidak mendapatkan poin adalah bagian tangan, sedangkan untuk serangan pukulan hanya diperbolehkan di bagian badan depan yang tertutup *body protector* dan menggunakan kuda-kuda yang benar. Selain itu seorang atlet bertahan tidak boleh lebih dari 10 detik dan tidak boleh mundur lebih dari 3 langkah tanpa melakukan serangan jika dilanggar maka lawan akan mendapat 1 poin. Dengan demikian teknik serangan lebih dominan dalam pertandingan Taekwondo sehingga seorang atlet harus benar-benar menguasai teknik serangan agar mampu mendominasi pertandingan.

Berdasarkan *observasi* peneliti dari beberapa *event* Taekwondo yang diadakan di Provinsi Sumatera Selatan dan wawancara dari beberapa pelatih, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan serangan atlet Taekwondo Sumatera Selatan masih rendah, terbukti beberapa kali atlet melakukan serangan ke arah musuh tendangan atau serangan tersebut masih mampu

ditepis dan dihindari oleh musuh, dengan demikian semakin rendahnya peluang yang diciptakan. Peneliti juga mewawancarai beberapa atlet mengenai jalannya pertandingan di lapangan, kebanyakan atlet menjawab pada saat tertentu mereka merasa bingung atau tidak mampu berpikir secara tenang untuk mengeluarkan serangan pada lawan. Dengan demikian peneliti berpikir bahwa latihan yang mereka jalani belum terencana dengan baik dan perlu menerapkan model latihan serangan yang *variatif* agar atlet tidak merasa bosan saat berlatih, dan diberikan latihan dari yang mudah ke yang sulit agar tercipta pondasi teknik serangan yang benar dan *efektif*. Dengan demikian peneliti mengembangkan model baru yang dikembangkan dari beberapa model yang lama, berikut tabel model lama dan model baru:

Model Lama	Model Baru
1. Latihan teknik dan fisik terpisah	1. Menggabungkan latihan teknik dan fisik.
2. Menekankan pada jumlah atau banyaknya tendangan.	2. Menekankan pada waktu 2 menit per repetisi.
3. Menekankan teknik tendangan.	3. Menggabungkan teknik tendangan dan pukulan dalam satu serangan
4. Tidak menggunakan perlengkapan pertandingan	4. Menggunakan perlengkapan pertandingan seperti <i>head guard</i> , <i>body protector</i> , dan <i>arm shin</i> .
5. <i>Varias</i> serangan <i>random</i>	5. <i>Varias</i> serangan dari yang mudah sampai ke sulit

Tabel 1.1 : Daftar model lama dan model baru

Adapun kekurangan dari model yang lama ialah: (1) hanya terfokus pada latihan teknik tendangan padahal pukulan walau hanya mendapatkan satu poin tetapi bisa dipakai untuk menjaga jarak agar serangan selanjutnya lebih efektif, (2) tidak menggunakan perlengkapan pertandingan saat berlatih, dengan menggunakan perlengkapan atlet akan menjadi terbiasa dan mampu bergerak bebas tanpa adanya rasa risih atau tidak nyaman saat bertanding, (3) variasi latihan serangan tidak berjenjang atau *random*, kebanyakan pelatih memberikan latihan teknik serangan sesuai dengan apa yang dia pikirkan saat melatih hari itu juga tidak membuat pola serangan sebelum pelaksanaan latihan sehingga hasil latihan tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, (4) melatih teknik serangan berdasarkan banyaknya jumlah tanpa memperhitungkan waktu, dan (5) latihan teknik dan fisik terpisah sehingga atlet mudah merasa bosan saat latihan teknik atau fisik saja, dengan menggabungkan latihan teknik dan fisik bervariasi diharapkan mampu mengurangi rasa bosan atlet saat latihan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan serangan, bagi atlet Taekwondo Provinsi Sumatera Selatan khususnya Kota Palembang dan sekitarnya. Ketertarikan ini disadari dari suatu pandangan bahwa kemampuan teknik serangan didapat tidak hanya dari pengalaman seorang pelatih dan pengalaman bertanding atlet dilapangan saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan mengembangkan teknik serangan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti akan mengembangkan Model Latihan Serangan Taekwondo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model latihan serangan yang sesuai untuk atlet Taekwondo kategori junior usia 14 – 17 tahun?
2. Apakah model latihan serangan yang dikembangkan sudah sesuai untuk atlet Taekwondo kategori junior usia 14 – 17 tahun?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui model latihan serangan yang sesuai untuk atlet Taekwondo kategori junior usia 14 – 17 tahun.
2. Untuk menguji validitas model latihan serangan atlet Taekwondo kategori junior usia 14 – 17 tahun.

## **D. Spesifikasi Produk yang Diharapkan**

Spesifikasi produk model latihan serangan Taekwondo yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki spesifikasi sebagai berikut:

1. Model latihan serangan yang dikembangkan dapat digunakan sebagai bahan latihan untuk atlet Taekwondo kategori junior usia 14 – 17 tahun.
2. Model latihan yang dikembangkan sesuai dengan teknik baku tendangan dari *World Taekwondo Federation (WTF)*.
3. Model latihan yang dikembangkan dapat dikategorikan sebagai model latihan serangan yang layak digunakan.

4. Model latihan yang dikembangkan menggunakan variasi latihan dari yang mudah ke sulit berdasarkan *kompleksitasserangan*.

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian berupa model latihan serangan Taekwondo ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu khususnya dalam bidang kepelatihan Taekwondo.
- b. Kajian penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan dalam dimensi yang berbeda.

### 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

#### a. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan mencegah kebosanan dalam latihan karena latihan serangan yang bervariasi, serta meningkatkan kemampuan serangan.

#### b. Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternative dalam pembelajaran/pelatihan cabang olahraga beladiri nomor Taekwondo.

#### c. Club

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran Pendidikan jasmani,

Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya cabang olahraga beladiri nomor Taekwondo.

d. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.