

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga ialah bagian dari kehidupan dan salah satu dari kebutuhan jasmani yang berarti untuk manusia olahraga juga sebagai wujud sikap gerak manusia yang dilakukan secara khusus cabang olahraganya yang mempunyai arah serta tujuan beragam sehingga olahraga ialah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk setiap orang (Mahfud and Fahrizqi, 2020). Olahraga dapat dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari sebagai salah satu dari aktivitas fisik (Murniwati, Supriatna and Purnomo, 2019). Olahraga juga merupakan aktifitas gerak raga yang dirangkai dan dilakukan secara sistematis, teratur, terencana dan mencapai tujuan tertentu (Murniwati, Supriatna and Purnomo, 2019). Olahraga merupakan cara yang paling mudah untuk menjadikan tubuh menjadi sehat olahraga juga penting dalam kehidupan kita, olahraga juga memiliki dua perbedaan yakni olahraga rekreasi, bertujuan untuk jalan-jalan atau travel dan olahraga prestasi bertujuan mencapai kejuaraan atau berfokus kepada olahraga kompetisi (Nugroho and Yuliandra, 2021). Dengan demikian penjelasan di atas olahraga adalah salah satu cara agar hidup sehat yang sangat awam dikalangan masyarakat untuk kebutuhan jasmani seseorang dalam kehidupan sehari-hari, olahraga juga bisa menunjang keberbagai arah yakni untuk berekreasi dan berprestasi, Salah satu olahraga yang akan diteliti oleh peneliti ialah olahraga beladiri Taekwondo.

Menurut sejarah beladiri Taekwondo dikembangkan pada 37 Masehi selama Dinasti Koogoryo di Korea saat itu, orang memanggilnya Taekkyon pada masa itu Taekwondo sering digunakan sebagai pertunjukan ritual oleh masyarakat Korea, dan seni bela diri Taekwondo sendiri telah menjadi senjata ksatria (Dinda Meirisa and

Fahmy Fachrezzy 2, 2020, fig. Ariesta). Taekwondo menjadi semakin maju dan populer dan telah berpartisipasi dalam banyak kompetisi di seluruh dunia Taekwondo berpartisipasi dalam pameran Olimpiade Seoul 1988 dan juga berpartisipasi dalam kompetisi resmi Olimpiade Sydney 2000 (Dinda Meirisa and Fahmy Fachrezzy, 2020, fig. Lee). Pada tahun 1980 cabang beladiri Taekwondo diterima pada sidang paripurna XI KONI selanjutnya pada tahun 1984-1988 munas Taekwondo Indonesia pertama kali Sarwono Edhie Wibowo terpilih sebagai ketua umum Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) saat ini Taekwondo Indonesia telah banyak pengurus diberbagai daerah (Irwansyah, 2019). Dapat disimpulkan Taekwondo memiliki sejarah yang sangat panjang dalam perkembangannya, Taekwondo sudah tumbuh menjadi salahsatu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat di Indonesia terdapat banyak dojang atau club-club di Indonesia dengan bermacam tujuan salah satunya ialah berprestasi, Taekwondo seni beladiri yang lebih banyak menggunakan teknik pada bagian kaki dari pada bagian tangan.

(Murniwati, Supriatna and Purnomo, 2019, fig. Suryadi) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (Seogi), teknik bertahan atau menangkis (Makki) Menurut (Novianto and Rahayuni, 2016) yang terdiri dari: tangkisan atas (Eolgol Makki), tangkisan bawah (Are Makki), tangkisan tengah (An Makki), tangkisan dari dalam keluar (Bakkat Palmok Montong Bakat Makki), dan tangkisan dari luar ke tengah dengan menggunakan bantalan telapak tangan (Batangson Montong An Makki), teknik serangan (kongkyok kisul) yang terdiri dari: pukulan (jierugi), sabetan (chigi), tusukan (chierugi), tendangan

(chagi).(Ariansyah, Insanistya and Sugiyanto, 2017, fig. Farida) teknik tendangan adalah cara yang dilakukan untuk menyerang maupun bertahan dengan memakai tungkai ataupun kaki dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dengan dada, kemudian kaki yang akan digunakan untuk menendang.(Murniwati, Supriatna and Purnomo, 2019, fig. Ginanjar) teknik tendangan dalam Taekwondo yaitu: tendangan dari arah samping menggunakan punggung kaki (Dollyo Chagi), tendangan samping menggunakan pisau kaki (Yeop Chagi), tendangan belakang (Dwi Chagi), tendangan menurun atau mencangkul (Naeryo Chagi), tendangan samping dengan ditambah dengan melompat (Twio Yeop Chagi), tendangan yang dilakukan dengan cara memutar badan ke arah belakang 360 derajat (Dolke Chagi), tendangan memutar ke arah belakang, dengan melompat memutar dan gerakan kaki seperti mengait (Dwi Hurugi), tendangan depan (Ap Chagi). Taekwondo pada umumnya lebih menekankan pada tendangan dari pada pukulan teknik tendangan menjadi sangat berarti karena kekuatannya jauh lebih besar dari pada pukulan tetapi dengan latihan yang baik dan benar dapat meningkatkan tendangan secara signifikan.

Kebugaran jasmani, kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang parah untuk mencapai kesehatan jasmani yang paling dasar seseorang perlu melakukan latihan jasmani yang melibatkan kesehatan jasmani melalui metode latihan yang benar (Santoso, 2016). Adapun manfaat dari kebugaran jasmani bagi tubuh dapat mencegah berbagai penyakit, seperti jantung, pembuluh darah dan paru-paru, sehingga meningkat Kualitas hidup secara keseluruhan hidup menjadi semangat dan menyenangkan (Nosa and Faruk, 2013). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan dalam hidup, agar kita sehat dan mampu menghasilkan

sesuatu secara produktif, Kebugaran untuk kekuatan fisik seseorang iyalah: daya tahan atau *Endurance*, kelenturan atau *fleksibilitas*, sedangkan kebugaran yang terkait dengan performa seseorang iyalah: kelincahan atau *agility*, kecepatan atau *speed*, koordinasi atau *Coordination*, keseimbangan atau *balance*, dan kekuatan atau *power*(Rusdi,Zainal, Arifin, 2016). Dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan latihan jasmani yang bertujuan hidup sehat, dalam kebugaran jasmani terdapat komponen fisik dan performa dari kedua komponen tersebut peneliti berfokus pada komponen performa salahsatunya kekuatan atau *power*,keseimbangan atau *balance* yang dibutuhkan dalam menendang.

Keseimbangan kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* atau sistem saraf otot kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf otot agar tidak jatuh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap yang efisien saat berada dalam keadaan bergerak(Harsono, 2019).Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statistik (*static balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi keseimbangan disuatu tempatdalam kondisi diam contohnya berdiri di balok, ada pun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) yaitu keseimbangan pada saat melaksanakan satu gerakan tertentu ataupun dapat diartikan sebagai keahlian seorang dalam mempertahankan keseimbangan sepanjang melaksanakan gerakan contohnya berjalan, berlari, melambung, menendang dan sebagainya(Irwansyah, 2019). Keseimbangan berperan dalam mengurangi Kemungkinan cedera, meningkatkan kapasitas kerja otot dan dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat(Tang, 2014, fig. Johan). Adapun hasil dari penelitian (Ariansyah, Insanistya and Sugiyanto, 2017) bahwa adanya hubungan yang

signifikan antara keseimbangan terhadap tendangan Taekwondo. selain itu terdapat penelitian yang sudah dibuktikan oleh (Syarifoeeddin, 2016) bahwa terdapat hubungannya keseimbangan terhadap tendangan beladiri pencak silat.

Jadi kemampuan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam beladiri taekwondo untuk mempertahankan posisi akhir setelah melakukan tendangan menjaga keseimbangan saat melakukan tendangan diperlukan untuk melakukan tendangan selanjutnya karena pada saat pertandingan khususnya tanding kyurugi atau *fight* menendang sebanyak-banyaknya tanpa jatuh dan mempertahankan keseimbangan untuk melakukan tendangan Ap Chagi dibutuhkan keseimbangan dinamis (*dynamic balance*).

Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif *Power* melibatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosif, dan melibatkan pengeluaran otot secara maksimal dengan waktu yang secepat-cepatnya (Fenanlampir and Faruq, 2015). Menurut (Fenanlampir and Faruq, 2015) *power* dibedakan menjadi dua jenis yaitu *power Siklis* yang lebih dominan kecabang olahraga lari cepat, dayung, renang, bersepeda, sedangkan *power Asiklis* adalah *power* yang lebih dominan dalam cabang olahraga melempar, melompat, beladiri dan gerakan senam. Dapat disimpulkan *power* sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan Ap chagi didalam *power* terdapat kekuatan dan kecepatan, selain itu juga keseimbangan juga diperlukan dalam menendang agar daya ledak yang dihasilkan tepat pada sasaran.

Power otot tungkai merupakan daya ledak otot tungkai dalam melakukan gerak secara eksplosif, *power* otot dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maksimum, dan usaha membutuhkan waktu yang paling singkat *power* adalah kekuatan dan kecepatan, sehingga meningkatkan *power* memerlukan faktor

kekuatan, kecepatan dan sistem ditingkatkan secara bersamaan yang terprogram dengan sistem matis kekuatan merupakan salahsatu komponen dari *biomotor* yang terpenting,sehingga kekuatan dapat memperbaiki kondisi fisik secara keseluruhan, kekuatan juga dapat menentukan kualitas seseorang, karena tanpa kekuatan yang cukup akan sulit dan tidak mungkin tanpa adanya kekuatan maka,jikapower otot tungkai yang baik tendangan yang dihasilkan akan semakin keras dan cepat(Pratomo and Gumantan, 2020). *Power* otot tungkai dapat dijelaskan sebagai kemampuan memanfaatkan otot tungkai secara maksimal dalam waktu yang singkat(Pratomo and Gumantan, 2020, fig. Nugroho & Gumantan). Menurut (Ariansyah, Insanistya and Sugiyanto, 2017) dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada hubunganya power otot tungkai terhadap kemampuan tendngan Tekwondo. selain itu terdapat penelitaian yang sudah dibuktikan oleh (Syarifoeeddin, 2016) bahwa terdapat hubungannya *power* otot tungkai terhadap tendangan dibeladiri pencaksilat.

Beberapa cabang olahraga memerlukan kekuatan otot tungkai, yang berarti latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatih sebelumnya, dalam tendangan Ap chagi dilakukan tendangan dengan secepat-cepatnya dan mempertahankan keseimbangan pada saat menendang.

Dalam cabang olahraga Taekwondo tendangan Ap chagi merupakan tendangan kearah depan menggunakanUp chuk atau bantalan kaki dan telapak kaki, tendangan Ap chagi tendangan paling dasar di Taekwondo faktor ternjadinya tendangan yakni keseimbangan dan power otot tungkaipada tendangan Ap chagi ada pergerakan yang meliputi pergerakan pinggul dan sendi, pada saat melakukan tendangan Ap chagi ketepatan sasaran tendangan sendi lutut lurus, Sedangkan pada gerkan Up chuk atau

bantalan kaki dan telapak kaki dan punggung sebagai area sasaran dalam hal ini penulis menemukan masalah, banyak atlet di dojang Satria Badarlampung mengalami kesalahan dalam melakukan tendangan tersebut untuk melakukan tendangan Ap chagi dibutuhkan keseimbangan dan kekuatan *power* otot tungkai agar lecutan tendangan yang dilontarkan menghasilkan *power* didalamnya.

Maka dari itu berdasarkan uraian diatas peneliti bertujuan melakukan penelitiandengan judul “Hubungan Keseimbangan Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria lampung”

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apakah ada hubunganya keseimbangan terhadap kemampuan tendangan Ap chagi?
- b. Apakah ada hubunganya *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan Ap chagi?
- c. Apakah ada hubunganya tendangan Ap chagi dengan keseimbangan dan *power* otot tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan keseimbangan atlet.
- b. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *power* otot tungkai atlet.
- c. Untuk mengetahui kemampuan tendangan ap chagi atlet satria Lampung

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalahsebagai berikut:

- a. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan oleh program studi pendidikan olahraga untuk senantiasa.

meningkatkan kualitas promosi dan meningkatkan citra positif program studi pendidikan olahraga.

b. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya dan menambah teori-teori baru untuk penelitian yang sejenis.

1.5 Batasan Penelitian

a. Penelitian ini dilakukan di club Taekwondo satria Bandar Lampung

b. Metode yang digunakan adalah metode korelasi penelitian dimana subyek hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran variabel dilakukan pada saat penelitian.