

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dari fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah yang juga menunjang perkembangan seluruh kegiatan olahraga di Indonesia.

Hal ini senada dengan yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Pasal 20 ayat (2) berbunyi: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, prestasi dalam olahraga bisa dicapai setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi yang dimilikinya dengan melakukan latihan-latihan yang berkualitas serta dukungan pembinaan dan sarana prasarana dari pemerintah maupun swasta yang ingin mengembangkan olahraga untuk mencapai suatu prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digeluti masyarakat Indonesia adalah Taekwondo. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional, sehingga untuk dibutuhkan perhatian dan pembinaan atlet-atlet dari kelembagaan olahraga maupun dari pemerintah untuk mencapai prestasi tertinggi dan mengharumkan nama bangsa.

Perkembangan Taekwondo di Indonesia berawal pada tahun 70-an, dimulai aliran Taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada, aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen. Choi Hong Hi, kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan

kosong. Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *taeguk*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek ketrampilan teknik beladiriinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih Taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Orang yang menjadi anggota Taekwondo disebut Taekwondoin. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar Taekwondo yang terdiri atas Teknik tendangan atau *chagi* ada beberapa macam diantaranya adalah : 1) *Ap Chagi* atau tendangan depan, 2) *Dollyo Chagi*, tendangan samping memutar, 3) *Yop Chagi* atau tendangan samping, 4) *Dwi Chagi* atau tendangan belakang, dan 5) *Naeryo Chagi* atau tendangan mencangkul.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan salah satu tendangan dasar dalam bela diri taekwondo. Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam menyerang (*attack*) maupun membalas serangan lawan (*counter*) dalam pertandingan *kyourugi*. Dalam suatu pertandingan teknik tendangan *dollyo chagi* (tendangan samping) merupakan teknik yang paling sering menghasilkan poin atau nilai. Tendangan samping (*dollyo chagi*) adalah tendangan yang dilakukan dengan arah gerak melingkar, dengan perkenaan kura-kura kaki dan sasaran tendangan adalah ulu hati, rusuk atau tulang iga, serta di bawah tulang rusuk bagian kanan atau kiri. Untuk menghasilkan poin yang lebih dari dua dapat menggunakan tendangan *eolgol dollyo chagi* (tendangan samping arah kepala) dan apabila tendangan *eolgol*

dollyo chagi mengakibatkan lawan terjatuh maka nilai yang didapatkan adalah tiga.

Dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* dibutuhkan tingkat fleksibilitas yang cukup tinggi, hal ini dikarenakan putaran pinggang menentukan seberapa besar kekuatan tendangan yang dihasilkan, selain itu keseimbangan juga sangat di perlukan karena tendangan harus dilakukan dengan cepat dan terkontrol. Teknik tendangan *dollyo chagi* menghasilkan power yang cukup besar jika dilakukan dengan teknik menendang yang benar. Pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi*, posisi tungkai yang akan menendang memiliki tumpuan yang bisa dimanfaatkan untuk menghasilkan tendangan yang sempurna. Dengan tumpuan yang kuat akan menghasilkan power yang besar.

Untuk melakukan kecepatan tendangan *dollyo chagi* tersebut, sangat ditentukan oleh komponen fisik yang dimiliki Taekwondoin. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa komponen fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet selain bakat yang dimilikinya. Komponen fisik daya ledak otot tungkai menjadi salah satu komponen fisik yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan atlet untuk mengerahkan kekuatan otot tungkai secara maksimal dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan serangan dengan tendangan *dollyo chagi*, seluruh otot yang berada di bagian pinggul hingga mata kaki turut bergerak melakukan tendangan.

Dari pengamatan awal yang ditemui yakni kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru kurang maksimal. Dimana

kemampuan tendangan *dollyo chagi* kurang terarah dan kecepatan tendangan kurang maksimal. Hal ini dikarenakan atlet kurang memperhatikan sikap dasar disaat melakukan tendangan yakni posisi kaki tidak sejajar menghadap kedepan, sehingga pada saat melakukan tendangan tidak mengenai atau sedikit mengenai sasaran. Selain itu terlihat faktor kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet masih lemah, sehingga kecepatan tendangan *dollyo chagi* yang dituju kurang tepat sasaran, posisi kaki/tungkai belum berada pada posisi yang tepat sehingga kaki/tungkai yang seharusnya mendarat di bagian tubuh lawan melenceng dari yang dituju. Dengan demikian, selain penguasaan teknik tendangan *dollyo chagi* yang belum maksimal, kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Taekwondo juga belum mendukung dengan baik disaat melakukan tendangan *dollyo chagi*.

Dari pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis akan mengemukakan masalah tentang yang akan diteliti antara lain :

- 1). Tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru kurang terarah dan kurang memiliki kecepatan.
- 2). Pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi* para atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru kurang memperhatikan sikap dasar.

3). Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru masih lemah.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan uraian di atas, maka penulis akan membatasi masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu : Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini, yakni : Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru.

E. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak pada tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini berguna untuk :

- 1). Bagi atlet diharapkan hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga taekwondo.
- 2) Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan untuk merumuskan program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik atlet taekwondo.

- 3). Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau pada umumnya dan khususnya pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- 4) Sebagai bahan memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau