

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu komponen kebugaran jasmani yang tidak bisa jauh dari aktivitas fisik manusia, karena dengan berolahraga dapat membantu meningkatkan kinerja yang ada di dalam tubuh (Setiyawan, 2017). Olahraga bisa dilakukan setiap hari dengan teratur atau dengan kegiatan olahraga yang terjadwal. Berkembangnya pusat kebugaran seperti gym, lapangan futsal, basket, dan sebagainya merupakan sarana olahraga bagi remaja yang selalu menarik antusiasme untuk rajin berolahraga. Beberapa di antara mereka bahkan tidak mengetahui manfaat dari olahraga yang mereka lakukan, namun mereka rajin melakukannya hanya karena hobi dan ingin menghabiskan waktu bersama teman-teman mereka dengan berolahraga (S. Sari, 2016). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya (Khairuddin, 2020). Sehingga dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwasannya olahraga merupakan suatu kebutuhan pokok yang harus dilakukan oleh setiap manusia disemua kalangan baik dari usia muda hingga usia tua bisa melakukannya setiap hari. Di dalam berolahraga mempunyai banyak cabang cabang olahraga yang dapat dilakukan baik bersifat aerobic maupun anaerobic, contohnya olahraga permainan maupun olahraga beladiri (Palar et al., 2015).

Guna mendapatkan kesehatan serta kebugaran scara fisik serta mental, maka orang harus melaksanakan olahraga. Menurut (Lanos, 2016) Olahraga yakni suatu kegiatan yang

memiliki korelasi dengan aktivitas keseharian kita. Olahraga sangat krusial demi mengoptimalkan potensi sumber daya manusia. Selain itu olahraga sangat krusial guna pengembangan serta pengoptimalan karakter serta kepribadian, kredibel, disiplin, serta memaksimalkan potensi agar mampu menumbuhkan rasa cinta tanah air pada dirinya (Ramdhani, 2014). Selain itu, olahraga juga mampu menghadirkan individu berbudi luhur yang baik. Menurut (Iyakrus, 2019) jenis-jenis olahraga meliputi (1) olahraga pendidikan yakni aktivitas olahraga yang dilaksanakan dalam proses pendidikan yang konsisten guna menambah ilmu, keterampilan, kesehatan, kepribadian, serta kebugaran; (2) olahraga rekreasi yakni olahraga yang dimaksudkan untuk bersenang-senang atau mengisi waktu luang saja, serta dilaksanakan dengan santai tetapi tetap berpatokan pada aturan serta sarana; (3) olahraga prestasi yakni olahraga khusus yang dilaksanakan serta dikelola oleh profesional guna menghasilkan sebuah prestasi terbaik dicabang tertentu (Hamzanwadi, 2019).

Meskipun setiap orang mempunyai maksud tertentu saat berolahraga, penentuan salah satu cabang olahraga bergantung pada minat setiap orang. Melaksanakan aktivitas olahraga secara aktif artinya melatih diri agar meningkatkan sejumlah bidang yang dibutuhkan guna \ menjaga kesehatan serta kebugaran. Selain itu, agar tetap hidup dalam masyarakat yang semakin berkembang, Dengan kemajuan olahraga secara keseluruhan, maka perencanaan pembangunan sebenarnya diperlukan guna membangun kesadaran akan target strategis dari olahraga. Potensi serta ragamnya harus komprehensif yang berisikan sebuah semangat serta kekuatan agar mampu membangun, dikarenakan olahraga termasuk sense of spirit dari sebuah langkah yang panjang dari sebuah kemajuan (Irmansyah et al., 2021).

Berbagai macam cabang olahraga yang mampu dimainkan oleh kalangan masyarakat, seperti sepak bola, bola voli, bulu tangkis, bahkan sampai pada seni bela diri sekalipun. Seni bela diri sebagai cabang olahraga yang banyak peminatnya, seperti seni bela diri pencak silat, karate, gulat, muay thai serta beberapa perguruan-perguruan silat di Indonesia. Tidak kalah lain taekwondo termasuk cabang bela diri asal Korea.

Selain dari umur, gender, serta kedudukan, taekwondo sebagai satu dari sekian cabang olahraga bela diri paling disenangi. Sekitar empat puluh juta penduduk dunia berlatih taekwondo sekarang. Jumlah ini akan selalu meningkat disertai popularitasnya yang meningkat pula. Saat taekwondo termasuk cabang olahraga resmi di Olimpiade Sidney tahun 2000, taekwondo menjadi sangat terkenal. Pemahaman dasar terkait sejarah, filosofi, teknik, serta jurus taekwondo yakni bagian pokok dari pelatihan.

Taekwondo adalah olahraga kontak, sehingga risiko cedera saat bertarung sangat tinggi. Oleh karena itu, diperlukan atlet Taekwondo yang kompetitif dengan *skill* yang cukup mahir serta jiwa kompetitif yang baik. Kualitas atlet Taekwondo terpengaruh oleh karakteristik fisik serta psikisnya. Kualitas dari fisik ditentukan atas keadaan otot serta energinya. Taekwondo seperti olahraga lainnya, memerlukan elemen gerak seperti kekuatan, kecepatan *Power* tungkai, keakuratan, kerjasama, keseimbangan, kelincahan, serta ketahanan diri (Handayani et al., 2022). Selain itu, kualitas psikologis dapat terpengaruh oleh ambisi, ketegangan, ketakutan, konsentrasi serta perhatian. Oleh karena itu diperlukan komponen biomotor guna mengoptimalkan performa atlet Taekwondo.

Olahraga taekwondo merupakan olahraga bela diri yang sudah berkembang pesat baik di kanca internasional maupun di Indonesia sendiri (D. Pamungkas & Mahfud, 2020). Taekwondo adalah seni bela diri tradisional Korea dengan banyak teknik seperti pukulan,

tangkisan, dan tendangan (Putri & Muslim, 2017). Di dalam olahraga bela diri taekwondo terdapat tiga materi terpenting dalam berlatih yaitu rangkaian jurus (Taegeuk/poomsae), teknik pemecahan benda keras (Kyukpa) dan bertarung (Kyorugi) (Sabatani, Ni, Koman et al., 2019). Namun di dalam cabang olahraga bela diri taekwondo sendiri hanya ada dua jenis cabang yang sering dipertandingkan, yaitu bertarung (Kyorugi) dan jurus (Taegeuk/poomsae)(Sun & Hua, 2017). Sebagai olahraga yang mengutamakan sifat kesatria. Taekwondo juga salah satu bela diri yang membentuk karakter yang kuat dan jiwa sportifitas yang tinggi (Hanief et al., 2016). Maka sudah seharusnya jika seseorang ingin berlatih atau mempelajari taekwondo haruslah mempunyai atau menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi (Mihaela et al., 2019).

Biomotorik yakni pergerakan ketika individu yang terpengaruh dari sistem lain di dalamnya. Sistem ini meliputi sistem energi, otot, tulang, sendi serta kardiorespirasi. Komponen mendasar dari biomotor yakni daya tahan, kekuatan, kecepatan serta fleksibilitas. Komponen lainnya seperti kekuatan, kelenturan, keseimbangan serta koordinasi, yang termasuk kombinasi serta campuran dari sejumlah elemen pokok dari biomotor (Setiyawan, 2017). Dalam taekwondo, daya tahan, kecepatan, koordinasi, serta fleksibilitas termasuk komponen biomotor yang dibutuhkan. Namun, komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan, serta fleksibilitas mampu digabungkan. Kekuatan termasuk komponen biomotor yang paling terlihat (S. Sari, 2016).

Perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia belum seluruhnya mengikuti model latihan satu arah. Artinya, masih banyak model pelatihan di Indonesia yang tidak mengikuti sistem pelatihan berjenjang dan berkesinambungan. Oleh karena itu perlu diperhatikan sistem pembinaan olahraga taekwondo khususnya di club taekwondo ATIA Lanal Lampung.

Karena sebuah program latihan apabila dimaksimalkan setiap tahapnya akan membuahkan hasil yang optimal jika diatur meliputi jarak interval waktu yang sesuai (Lanos, 2016). Kualitas latihan Taekwondo sangat bergantung pada keadaan dan potensi pelatih beserta atletnya; namun, keduanya wajib mempunyai kemampuan, keinginan, serta tekad agar mencapai hasil terbaik.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan bulan April di Gedung PKOR di Komplek PKOR Bandar Lampung, mendapati hasil bahwasannya salah satu tujuan untuk mendongkrak prestasi club taekwondo ATIA Lanal Lampung atau kategori kelas junior yang berusia 14-16 tahun. Banyaknya kejuaraan taekwondo bagi kelas junior maupun senior di daerah khususnya bandar lampung yang sudah didapatkan oleh ATIA Lanal Lampung. Akan tetapi 2 tahun terakhir mendapati hasil yang didapatkan oleh manajemen ATIA Lanal Lampung bahwasannya adanya penurunan tingkat prestasi yang dimiliki oleh club tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor. Mulai dari program latihan yang belum terstruktur sampai pada kapasitas biomotor yang dimiliki oleh atlet kurang maksimal dikarenakan kurangnya latihan pada saat berlangsungnya pandemi. Sehingga komponen biomotor terpenting dalam olahraga taekwondo seperti *Power* tungkai perlu adanya peningkatan secara optimal. Selain itu, pengembangan prestasi di bidang Taekwondo mampu diraih dari pelatihan yang tersebar. Namun pada kenyataannya potensi atlet di ATIA Lanal Lampung belum mencapai hasil yang optimal. Salah satu penyebab belum optimalnya latihan performance di club tersebut adalah para pelatih kurang memahami pentingnya latihan *Power* tungkai tungkai, sehingga tidak maksimal. Saat ini, ada banyak pilihan program latihan *Power* tungkai, tetapi tidak ada yang dikhususkan guna menambah kinerja atlet taekwondo selama periode pra-kompetisi. Akibatnya, banyak atlet taekwondo gagal

membuahkan hasil terbaik saat latihan ini. Pelatih taekwondo di ATIA Lanal Lampung masih memerlukan model latihan *Power Legs* yang sederhana. Ini termasuk latihan *Squat jump* serta *Box Drill*.

Kekita taekwondo kekuatan tungkai sangat krusial, terutama saat teknik menendang. Teknik menendang yang baik tidak mampu diraih tanpa kekuatan otot yang baik, serta sebaliknya, teknik menendang yang baik mampu diraih dengan kekuatan otot yang baik. Dengan memanfaatkan alat pengukur *vertical jump*, peneliti menghimpun data akhir dari pelatih semasa latihan. Hasil atlet laki-laki serta perempuan rata-rata hanya < 30 tahun. Latihan hanya berfokus ke teknik mendasarnya saja. Sehingga hal ini menjadi tugas besar untuk para pelatih dalam mengoptimalkan *Power* tungkai pada atlet agar tujuan yang diharapkan oleh pelatih maupun club tersebut mendapati hasil yang optimal.

Sejalan dengan itu sama perihalnya dengan penelitian yang diteliti oleh (Khairuddin, 2020) pada penelitiannya yang meneliti tentang “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepak Bola Atlet *Pro:Direct Academy*” dari studi yang dilakukan mendapati hasil bahwasanya t_{hitung} perolehan tes kekuatan yakni 3,548, dimana hasil itu lebih kecil dari pada t_{tabel} menggunakan derajat kebebasan 19 serta taraf signifikansi yakni 1 % (2,539). Sehingga kesimpulannya yakni *Squat Jump* mempengaruhi secara signifikan dengan kekuatan *shooting* dalam sepak bola. Selain itu penelitian (Palar et al., 2015) judulnya “Daya Ledak Tendangan *Momtong Dollyo Chagi*” menerapkan latihan *Box Drill* memiliki hasil (1) dalam hal daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*, teknik *pliometri standing jump* lebih baik daripada teknik latihan *pliometri Box Drill*, (2) saat taekwondoin yang kelentukannya tinggi, teknik *pliometri standing jump* lebih baik daripada teknik *pliometri Box Drill* dengan daya ledak *momtong dollyo chagi*, (3) saat daya

ledak tendangan *momtong dollyo chagi*, tidak ada beda yang terlalu diantara teknik *pliometrik standing jump* serta teknik *pliometrik Box Drill*, (4) pada daya ledak tendangan *momtong dollyo chagi*, latihan *pliometrik* serta kelentukan memberikan dampak.

Salah satunya yakni kekuatan tungkai otot kaki seseorang. Kekuatan otot sangat krusial bagi setiap orang atau atlet dikarenakan memberikan kemungkinan gerakan di sejumlah jenis olahraga. Ini termasuk kemampuan otot atau kelompok otot guna melaksanakan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban (Bangun, 2016). Orang yang bugar secara fisik mempunyai kekuatan otot yang kuat yang memberikan peluang pada mereka menjalankan pekerjaan berat pada jangka waktu lama (Setiawan & dkk., 2018).

Hasilnya, peneliti melaksanakan penelitian guna memaksimalkan kekuatan tungkai atlet Taekwondo ATIA Lanal Lampung menggunakan teknik *Squat jump* serta *Box Drill*. Hipotesis peneliti yakni bahwasanya 2 teknik yang dilakukan bisa menaikkan masalah yang mereka coba selesaikan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik melaksanakan studi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan *Dollyo chagi* Di Tinjau Dari *Power* Tungkai Atlet Taekwondo”.

B. Identifikasi Masalah

Bersumber dari latar belakang yang sudah ada maka permasalahan yang dikaji adalah:

1. Rata-Rata *Power* tungkai atlet taekwondo kecil.
2. Latihan *Power* tungkai atlet taekwondo masih jarang
3. Keterampilan menendang atlet taekwondo masih kurang
4. Latihan *Power* tungkai masih kurang dijalankan
5. Latihan *Power* tungkai dengan peran dari pelatih agar lebih banyak variasi teknik masih rendah

6. Dampak *Squat jump* serta *Box Drill* terhadap *Power* tungkai tidak bisa diamati

C. Pembatasan Masalah

Masalah tidak menjadi semakin meluas, bisa diketahui bahwa studi yang dilakukan butuh dilaksanakan penyempitan topik yang hendak diamati sehingga hasilnya menjadi teratur. Permasalahan studi yang dilakukan dibatasi hanya dalam dampak *Squat jump* serta *Box Drill* dan kekuatan tungkai dengan *Power* tungkai atlet taekwondo.

D. Rumusan Masalah

Bersumber dari permasalahan, serta batasan permasalahan dijabarkan, sehingga rumusan masalah yang hendak diamati yakni:

1. Bagaimana pengaruh signifikan dengan menggunakan *Squat jump* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club ATIA Lanal Lampung*?
2. Bagaimana pengaruh signifikan dengan menggunakan *Box Drill* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club ATIA Lanal Lampung*?
3. Manakah pengaruh yang cenderung besar yang signifikan dalam *Squat jump* dan *Box Drill* di tinjau dari *Power* tungkai pada atlet taekwondo *Club ATIA Lanal Lampung*?

E. Tujuan Penelitian

Bersumber dari permasalahan tersebut, maka tujuan hendak dicapai yakni guna mengetahui:

1. Mengkaji adakah pengaruh signifikan dengan menggunakan *Squat jump* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club ATIA Lanal Lampung*.
2. Mengkaji adakah pengaruh signifikan memakai latihan *Box Drill* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club ATIA Lanal Lampung*.

3. Mengkaji pengaruh yang cenderung besar yang signifikan pada latihan *Squat jump* dan *Box Drill* ditinjau berdasarkan *Power* tungkai terhadap atlet taekwondo Club ATIA Lanal Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Bersumber dari batasan serta masalah yang diamati diharap menghadirkan keuntungan sebagai pihak baik itu teoritis ataupun praktikal, manfaatnya yakni :

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk pelatih, perolehan studi diharapkan mampu memberikan wawasan serta teknik yang sudah tersedia.
- b. Untuk atlet, diharap mampu menambah informasi tentang taekwondo serta memberikan pemaparan di sisi keilmuan terkait dampak dari *Squat jump* serta *Box Drill* terhadap *Power* tungkai atlet taekwondo.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk pelatih, dampak *Squat jump* serta *Box Drill* terhadap *Power* tungkai atlet taekwondo mampu menambah wawasan ketika menyusun rencana teknik yang cenderung tepat guna agar keterampilan menendang bertambah sejalan dengan yang dikehendaki, dan mampu menjadi wadah agar memberikan pengetahuan dengan luas utamanya bagi atlet taekwondo Lampung.
- b. Untuk atlet, studi yang dilakukan mampu memberi dorongan, maka cenderung semangat ketika latihan.