

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah aktivitas menyenangkan untuk mempertahankan, meningkatkan kebugaran jasmani atau mencari keringat yang dapat dilakukan di waktu luang ataupun terjadwal. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan bakat dan membina dan potensi jasmani dan rohani seseorang. Di dalam olahraga terdapat berbagai tujuan diantaranya adalah olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang terdapat di dalam pendidikan yang biasanya di atur oleh suatu kurikulum di dalam mata pelajaran sedangkan olahraga prestasi yaitu olahraga yang menitikberatkan kepada prestasi dan kejuaraan merupakan tolak ukurnya.

Olahraga prestasi bisa dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau di suatu klub. Salah satu olahraga prestasi yaitu olahraga beladiri *taekwondo*. *Taekwondo* merupakan olahraga beladiri dari Korea Selatan yang merupakan beladiri tradisional negara tersebut. *Taekwondo* sudah banyak dikenal di Indonesia dan mengalami perkembangan setiap waktunya. *Taekwondo* juga merupakan salah satu cabang beladiri yang dipertandingkan pada Olimpiade.

Pada *taekwondo* tiga materi yang sering dilatih adalah *poomsae* (jurus dalam *taekwondo*), *kyukpa* (teknik pemecahan benda keras), dan *kyurugi* (pertarungan). Akan tetapi *taekwondo* lebih dikenal dengan pertarungannya (*kyurugi*), di dalam *kyurugi* kita dapat melihat berbagai macam teknik tendangan dari yang mudah sampai yang sulit yang membutuhkan berbagai komponen fisik di dalamnya. Tendangan merupakan teknik yang paling dominan dalam olahraga *taekwondo* dan bahkan olahraga *taekwondo* sangat terkenal dengan kelebihanannya dalam teknik tendangan. Dalam olahraga *taekwondo*, tendangan merupakan senjata utama untuk melakukan serangan

dan pertahanan dengan tujuan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu teknik yang sering terlihat adalah tendangan *dollyo chagi* yang merupakan tendangan dasar di dalam *taekwondo*.

Dollyo chagi adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran atau tendangan samping dengan bagian perkenaan adalah punggung kaki. *Dollyo chagi* merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan praktis digunakan untuk menyerang maupun bertahan. Pada saat pertandingan tendangan ini sering diarahkan ke badan atau ke kepala lawan. Untuk mendapatkan point dengan tendangan ini maka diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, dan lintasan tendangan yang tidak melawan dengan anatomi tubuh. Tendangan ini biasanya diluncurkan dengan cepat agar lawan tidak bisa menghindar atau melakukan *block* saat tendangan ini diluncurkan. Ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan. Menurut Winarti Kusparwati (2016:4) “unsur fisik yang mendukung dalam tendangan *dollyo chagi* yaitu power tungkai, daya tahan otot, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi.” Panjang tungkai membantu dalam jangkauan serangan, kelentukan membantu atlet untuk membantu efisiensi gerak sehingga dapat melakukan tendangan tanpa harus mengalami suatu hambatan baik dalam menyerang maupun bertahan dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan yang terlihat ialah kelentukan pinggang dan pergelangan kaki. Pinggang membantu menambah kecepatan dan power tendangan tersebut karena adanya bantuan dari perputaran pinggang yang merupakan penyalur tenaga dari masa badan, sedangkan pergelangan kaki berguna untuk membantu memutar kaki poros dan mempertahankan keseimbangan saat menendang serta mengurangi resiko cedera.

Seiring perkembangan teknologi sistem pertandingan taekwondo sekarang ini sudah berubah dari DSS (*Digital Scoring System*) menjadi *Protector Scoring System* (PSS) yaitu suatu sistem yang mana akan memunculkan point apabila suatu sensor yang terdapat di *shock protector*

(semacam kaus kaki yang dipakai di area kaki) bertemu dengan sensor yang terdapat di *body protector* (pelindung badan) atau *headguard* (pelindung kepala) sehingga sekarang banyak terlihat atlet dengan postur yang tinggi dengan asumsi atlet yang tinggi memiliki jangkauan kaki yang lebih panjang dan kecepatan yang bagus. Postur tubuh sangat menunjang di dalam setiap cabang olahraga termasuk *taekwondo*, panjang tungkai akan mempengaruhi jangkauan kaki di yang dimiliki atlet tersebut.

Dalam *taekwondo* kelentukan merupakan salah satu faktor penting di dalam melakukan tendangan termasuk tendangan *dollyo chagi*, kelentukan mendukung hasil tendangan *dollyo chagi* untuk menjangkau sasaran dengan tepat. Dengan kelentukan yang bagus seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik tanpa hambatan yang berarti. Kelentukan juga dapat memberikan kontribusi terhadap power/ tenaga yang dihasilkan tendangan *dollyo chagi*.

Setelah penulis melakukan observasi pada salah satu klub di daerah Kabupaten Bogor yaitu BTSC (*Bogor Taekwondo South Centre*) yang merupakan salah satu klub yang bergerak di bidang olahraga *taekwondo*. BTSC terdiri dari gabungan ekstrakurikuler *taekwondo* yang berada di sekolah wilayah Bogor selatan. BTSC melatih atlet dari usia Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan panjang tungkai dan tingkat kelentukan yang berbeda-beda dan berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis menyimpulkan bahwa atlet yang tinggi dan atlet yang memiliki kelentukan bagus tidak selalu mempunyai kecepatan tendangan yang bagus, karena belum pernah diadakan penelitian mengenai ini maka dari itu berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan Pinggang dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* atlet *Taekwondo* Klub BTSC Kabupaten Bogor Tahun 2018”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
5. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
6. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?
7. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai , kelentukan pinggang, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018 ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas. Agar dapat memudahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dan tidak menyimpang dari apa yang akan diteliti, maka di

dalam penelitian ini dibatasi hanya meneliti tentang panjang tungkai, kelentukan pinggang, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dituju dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan. Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pinggang terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.
4. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.
5. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.
6. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pinggang dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC tahun 2018.
7. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai, kelentukan pinggang, dan kelentukan pergelangan kaki secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* klub BTSC Kabupaten Bogor tahun 2018.

E. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pastinya memiliki kegunaan tersendiri, termasuk di dalam penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang hubungan panjang tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* klub BTSC. Penulis berharap manfaat yang dihasilkan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat bagi pelatih

Sebagai salah satu sarana menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan membantu untuk membuat program latihan khususnya latihan yang berhubungan dengan kecepatan tendangan dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya pada cabang olahraga *taekwondo*.

2. Manfaat untuk atlet/siswa

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan informasi tentang faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*, sehingga dapat meningkatkan prestasi khususnya dalam *kyourugi*.

3. Manfaat untuk peneliti

Dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dan pengembangan penelitian khususnya untuk olahraga beladiri *taekwondo*.