

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan berolahraga, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri. Dewasa ini banyak sekali olahraga yang dikenal dimasyarakat salah satunya adalah beladiri. Taekwondo merupakan salah satu cabang seni bela diri yang sangat digemari oleh setiap kalangan umur, tidak kenal usia baik dari usia dini, dewasa, hingga lanjut usia pun menggemari cabang olahraga ini.

Taekwondo adalah olahraga beladiri moderen yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: Tae berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta Do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Adinda Rarasti, 2019 : 25).

Dalam olahraga taekwondo, tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu tendangan yang sangat sering digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan *dollyo chagi*. Unsur-unsur komponen kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga pada dasarnya bersifat khusus dengan pola gerak cabang olahraga serta sistem energi untuk menunjang kemampuan cabang olahraga itu sendiri, salah satu diantaranya cabang olahraga taekwondo. Teknik dasar tendangan dalam olahraga taekwondo dominan yang digunakan dalam pertandingan. Pada dasarnya teknik tendangan *dollyo chagi* merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin sehingga latihan-latihan yang diberikan pada atlet dominan dituntut pada kemampuan *power* otot tungkai dan

kelenturan. Tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga taekwondo tentunya perlu ditunjang oleh unsur fisik pada *power* otot tungkai dan kelenturan dalam melakukan tendangan.

Dollyo chagi adalah salah satu tendangan yang menghasilkan poin tinggi yaitu pada arah sasaran ke atas di bagian kepala dalam *dollyo chagi* adalah tendangan yang dilakukn dengan arah gerak melingkar, ke arah atas dengan perkenaan bagian kura-kura kaki dan sasaran tendangan yaitu seluruh bagian kepala yang dalam perlindungan. Proses pelaksanaan tendangan *dollyo chagi* tentu dilakukan dengan posisi tungkai terangkat dan melengkung lurus kedepan yang tentunya membutuhkan *power* otot tungkai dan yang dimaksud dengan *power* adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. *Power* ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet seperti saat melakukan teknik tendangan *dollyo chagi*, sehingga sangat dibutuhkan *power* dalam pelaksanaan tendangan *dollyo chagi*. *Power* yang dimaksud disini adalah *power* otot tungkai.

Selanjutnya unsur fisik penyumbang dalam tendangan *dollyo chagi* yaitu latihan kelenturan sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena kelenturan sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam olahraga yang menyebabkan cedera olahraga. Lebih jauh lagi kelenturan yang tidak memadai juga jadi penyebab tidak meningkatnya kecepatan dan keseimbangan. Dengan latihan kelenturan yaitu menambah ruang gerak memungkinkan kecepatan dan keseimbangan seseorang akan bertambah baik, bahkan dampaknya sampai adanya penghematan dalam penggunaan energi. Sehingga atlet dapat bekerja lebih keras dan lebih lama. Sayangnya masih banyak pelatih yang belum paham tentang pentingnya latihan kelenturan sehingga latihan ini jarang dilakukan dan tidak dianggap penting.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe masih banyak atlet junior melakukan tendangan *dollyo chagi* terlihat kaku dan kurang efisien untuk melakukan serangan terhadap lawan, kurangnya *power* pada saat atlet melakukan tendangan, kecepatan tendangan atlet masih kurang, selain itu masih kurangnya latihan fisik seperti latihan kelenturan sebelum melakukan tendangan *dollyo chagi*. Peneliti juga melakukan tanya jawab kepada pelatih tentang masalah yang dialami oleh atlet yang ada di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe. Pelatih mengatakan bahwa *power* otot tungkai atlet masih lemah, sehingga apa yang terlihat pada saat atlet melakukan tendangan tidak seimbang dan tidak kuat maka tendangan yang mereka hasilkan tidak sempurna atau tidak sesuai dengan target latihan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Pada Atlet Junior Di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini antara lain :

1. Masih adanya atlet terlihat kaku dan kurang efisien untuk melakukan serangan terhadap lawan
2. Kurangnya kelincahan dan kecepatan saat atlet melakukan tendangan *dollyo chagi*
3. Masih kurangnya latihan fisik seperti latihan kelenturan sebelum melakukan tendangan *dollyo chagi*
4. *Power* otot tungkai atlet masih lemah terlihat pada saat atlet melakukan tendangan tidak seimbang dan tidak kuat
5. Pelatih kurang memperhatikan tentang pentingnya hubungan *power* otot tungkai dan kelenturan terhadap tendangan *dollyo chagi* dalam olahraga taekwondo

6. Program khusus latihan *power* otot tungkai dan kelenturan yang dilaksanakan atlet junior club jambur guru pulungen kabanjahe masih kurang maksimal

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, luasnya kajian masalah yang diteliti serta terbatasnya kemampuan dan waktu yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu, mencari ada tidaknya hubungan *power* otot tungkai dengan kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 ?
2. Apakah ada hubungan antara kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 ?
3. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kelenturan terhadap tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022

3. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kelenturan terhadap tendangan *dollyo chagi* pada atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022

F. Manfaat Penelitian

Dalam melakukan penelitian tentu ada manfaatnya. Manfaat ini merupakan hasil yang ingin diperoleh. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan bahan informasi untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kelenturan terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* sekaligus sebagai salah satu untuk meningkatkan tendangan *dollyo chagi* atlet junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para atlet taekwondo di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe untuk adanya evaluasi terhadap latihan tendangan *dollyo chagi* yang baik.

3. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.