

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan yang berbakat untuk mencapai prestasi optimal sampai maksimal. Salah satu olahraga prestasi yang banyak digeluti masyarakat Indonesia adalah taekwondo. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional, sehingga dibutuhkan perhatian dan pembinaan atlet – atlet dari kelembagaan olahraga maupun dari pemerintah untuk mencapai prestasi tertinggi dan mengharumkan nama bangsa.

Perkembangan taekwondo diindonesia berawal pada tahun 70-an, dimulai dari aliran taekwondo yang beralifiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bemarkas besar di Toronto Kanda, 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 Kukiwon, 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.

Menurut Wahyuni, (2020, hlm.1) mengemukakan bahwa “taekwondo memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu “*kyorugi*” yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga “*poomsae*” dimana atlet hanya menampilkan jurus – jurus taekwondo dengan teknik dan cara yang benar”. Sedangkan Menurut Amrinder Singh (2017, hlm.2) bahwa “taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju; tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangandan kaki. Taekwondo adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis”.

Orang yang menjadi anggota Taekwondo disebut Taekwondoin. Menurut Brahmana, (2021, hlm.2) mengemukakan bahwa “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, 5) *Ap Hurigi* , tendangan keatas kepala, dan 6) *Naeryo Chagi* atau tendangan mencangku”.

Dari keenam teknik dasar yang ada ditaekwondo yang sering dikeluarkan dalam pertandingan tendangan *ap hurigi*. Menurut Ayub Taty Admaja N.D,(2015, hlm.39) mengemukakan bahwa “*Ap Hurigi* adalah tendangan langsung kearah kepala dengan menggunakan perkenaan dari mulai tumit, telapak kaki sampai jari-jari kaki”. Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh atlet taekwondo dalam menyerang (*attack*) maupun serangan lawan (*counter*) dalam pertandingan *kyurugi*. Sedangkan Menurut Sabatini et al., n.d, (2022, hlm.119) mengemukakan bahwa “*Ap hurigi* merupakan tendangan dengan menggerakkan kaki keatas diakhiri dengan mengarahkan telapak kaki ke kepala sebagai sasaran”.

Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela diri 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.

Menurut Hanief et al., (2016, hlm.18) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar – tawar lagi”. Ada beberapa komponen – komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk olahraga taekwondo terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Karena dalam taekwondo komponen – komponen tersebut sangat dibutuhkan. Dari banyaknya komponen kondisi fisik penulis hanya meneliti dua komponen kondisi fisik, yaitu *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul.

Menurut Harsono, (2018, hlm.97) mengemukakan bahwa “*power* adalah unsur energy yang dominan”. Sedangkan menurut Kristina, (2018, hlm.293) “*Power* merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada”. Maka *power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan *power* otot tungkai yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Ketika atlet memiliki *power* otot tungkai yang baik ini akan sangat menguntungkan, dengan *power* otot tungkai yang baik dalam implementasinya akan membuat lawan KO atau sulit ditangkis. Selain *power* otot tungkai untuk menunjang keberhasilan tendangan *ap hurigi* juga diperlukan fleksibilitas panggul.

Menurut Azzannul, (2019, hlm.13) mengemukakan bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas – luasnya dalam persendiannya”. Sedangkan Menurut M.Sajoto (dalam Kusparwati et al., 2015, hlm.6) daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Ketika seorang atlet memiliki fleksibilitas panggul yang baik maka implementasinya saat melakukan tendangan *ap hurigi* seorang

atlet dapat mengangkat kaki setinggi – tingginya karena sasaran untuk tendangan *ap hurigi* adalah arah kepala.

Namun dari kedua kondisi fisik tersebut belum diketahui apakah ada kontribusi yang signifikan terhadap tendangan *ap hurigi*. Untuk menjawab hal ini diperlukan penelitian secara langsung kepada atlet untuk ditelaah lebih dalam lagi mengenai *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul di UKM taekwondo Universitas Siliwangi.

Kegiatan Anggota Ukm Taekwondo Universitas Siliwangi berjalan dengan baik. Anggota Ukm Taekwondo Universitas Siliwangi berjumlah 16 orang yang aktif dalam mengikuti kegiatan latihan dalam satu minggu 2 kali setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 15.30 – 17.30 WIB. Akan tetapi, jam latihan pada saat ada kejuaraan akan ditambah menjadi seminggu 3 kali setiap Rabu, Sabtu dan Minggu. Saat ini prestasi UKM dalam mengikuti kejuaraan sangat baik, hal ini dibuktikan Setiap tahunnya UKM Taekwondo selalu memberikan sumbangan prestasi kepada lembaga Universitas Siliwangi. Anggota UKM taekwondo Unsil meraih Juara pada kejuaraan tingkat lokal dan nasional. Program latihan yang diberikan oleh pelatihan sudah maksimal dan hasilnya sangat memuaskan karena materi yang diberikan secara rutin dan bertahap. Salah satu fokus penelitian adalah teknik tendangan *ap hurigi*, karena anggota Ukm Taekwondo Universitas Siliwangi terlihat cukup bagus. Untuk itu peneliti ingin melihat selain dari faktor jam latihan dan program latihan yang baik.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis mengambil judul “ Kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap tendangan *ap hurigi* di UKM taekwondo Siliwangi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Taekwondo Mahasiswa Siliwangi ?
- 2) Apakah terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Taekwondo Mahasiswa Siliwangi ?

- 3) Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap tendangan *ap hurigi* ?

### 1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi dalam menafsirkan istilah dalam penelitian ini, berikut dikemukakan beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut :

- 1) Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesian (KBBI) adalah “sumbangan”. Yang dimaksud kontribusi/sumbangan dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Mahasiswa Siliwangi.
- 2) *Power* menurut Kristina, (2018) “*Power* merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada”. *Power* otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai.
- 3) Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan yang dimiliki oleh seseorang ialah bentuk sendi elastisitas dan ligamen (Azzannul, 2019). Fleksibilitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah fleksibilitas panggul.
- 4) Menurut Hidayat, (2017) Taekwondo adalah 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 keterampilan teknik beladiri saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya.
- 5) Menurut Ayub Taty Admaja n.d. (2015) Tendangan *Ap Hurigi* adalah tendangan yang mengangkat paha hingga kaki sampai keatas dan diakhiri dengan melakukan lecutan kaki oleh telapak kaki dengan sasaran kepala.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui keberartian kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Taekwondo Mahasiswa Siliwangi.
- 2) Mengetahui keberartian kontribusi fleksibilitas panggul terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Taekwondo Mahasiswa Siliwangi.
- 3) Mengetahui keberartian kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap tendangan *ap hurigi* di Unit Kegiatan Taekwondo Mahasiswa Siliwangi.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan dapat mempunyai kegunaan yang baik secara teoritis atau bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, maupun secara praktik sebagai dasar keputusan dalam memecahkan masalah.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, dan Pembina olahraga taekwondo untuk mengidentifikasi faktor – faktor yang mempengaruhi teknik tendangan khususnya tendangan *ap hurigi*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatihan, dan Pembina olahraga taekwondo mengenai teknik tendangan khususnya *ap hurigi* dalam penerapan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam pembinaan atlet, atau atlet taekwondo yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan pencapaian prestasi.