

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Taekwondo

a. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Taekwondo ini berasal dari beberapa kata yakni kata *tae* yakni kaki yang berarti menghancurkan dengan tendangan, *kwon* yakni tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, serta *do* yakni seni yang berarti cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki serta tangan kosong untuk menaklukkan lawannya.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea, yang memiliki tiga materi terpenting dalam berlatih yaitu jurus (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras dalam (*Kyupka*) dan pertarungan (*Kyorugi*). teknik dasar taekwondo terdiri atas teknik kuda-kuda (*Seogi*), teknik serangan (*Kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*Makki*), teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan (*Keup so*) dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan Suryadi, (dalam Kusparwati et al., 2015)

b. Teknik Dasar dalam Taekwondo

Teknik tendangan merupakan salah satu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang dalam pertandingan 12 dengan sebanyak - banyaknya untuk memperoleh nilai

Menurut (Rahmalia, 2021) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup so*). Menurut (Suryadi, 2013):
 - a. Bagian wajah (*Elgoul*)
 - b. Bagian perut dan dada (*Momtong*)

2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
3. Sikap kuda-kuda (*Seogi*), sikap kuda-kuda terdiri dari :
 - a. Sikap tertutup (*Moa Seogi*)
 - b. Sikap sejajar (*Naranhi Seogi*)
 - c. Sikap duduk (*Juchum Seogi*), Jarak antara dua kaki adalah sepanjang kedua telapak kaki serta posisi kedua telapak kaki ini 13 sejajar lutut diturunkan dengan posisi telapak kaki, tulangkering dan lutut secara vertikal stabilakn berat badan dan kencangkan berut kearah bawah.
 - d. Sikap berjalan (*Apseogi*), Kuda-kuda ini dilakukan seperti seseorang berhenti berjalan dengan melangkah kedepan jarak dua kaki dalam kuda-kuda kedepansatu langkah panjang dengan sisi dari kedua kaki berada dalam satu garis lurus, beban tubuh ditopang oleh dua kaki dan kaki belakang sedikit membuka sudut 30 derajat.
 - e. Sikap jalan panjang (*Apkubi*), Kuda-kuda ini berposisi vertikal dengan jarak dua telapak kaki satu setengah langkah ujung kaki depan mengarah kedepan lutut sedikit diturunkan mengimbangi posisi berdiri tegak dengan telapak kaki belakang miring mengarah kedalam dengan sudut 30 .
 - f. Sikap kuda-kuda L (*Dwitkubi*), Awalan dari sikap kuda-kuda ini tertutup, telapak kaki bagian depan dibuka dengan sudut 90 derajat posisi tumit sebagai poros putaran kemudian, kaki kiri maju satu langkah kearah depan dari tumit kaki kanan dengan membentuk sudut 90 derajat posisi tubuh sedikit lebih rendah dengan kedua lutut ditekuk dengan menekuk lutut kanan maka akan membentuk sudut 60-70 dan lutut kiri ditekuk membentuk sudut 100-110 derajat.
4. Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*), Teknik tangkisan (Novianto and Rahayuni, 2016) yang terdiri dari:
 - a. Tangkisan atas (*Eolgol Makki*), Gerakan ini dilakukan dengan pergelangan tangan dari lengan yang digunakan untuk menangkis tepat berada didepan bagian wajah jarak pergelangan tangan yang digunakan untuk menangkis satu kepal dari dahi dan pergelangan lain ditekuk berada disamping pinggang.

- b. Tangkisan bawah (*Are Makki*), Kepalan tangan tangkisan berada diatas paha kaki bagian depan dengan jarak satu kepal pergelangan tangan yang berada disisi samping pinggang ditekuk kepalan tangkisan diangkat setinggi bahu dan kepalan bagian bawah menghadap kearah lawan tangan yang satunya direntangkan kearah perut pergelangan ditekuk jarak pergelangan tangan berjarak empat jari.
 - c. Tangkisan tengah (*An Makki*), Tangkisan ini dilakukan bagian pergelangan dari arah luar tangan kiri dengan kuda-kuda kaki kiri dalam tangkisan tubuh bagian atas pergelangan tangan haru tetap berada di tengah tubuh, tangkisan luar posisi pergelangan tangan berada disamping bahu sudut siku berada pada sudut 90-120 atau setinggi bahu pergelangan tangan saat menangkis jangan ditekuk dan pergelangan tangan yang lain tetap dijaga setinggi pinggang dengan kepalan tangan ditekuk.
 - d. Tangkisan dari dalam keluar (*Bakkat Palmok Montong Bakat Makki*), Pada bagian tangan luar digunakan untuk menangkis yang melindungi bagian wajah, siku untuk bertahan pada bagian dari pinggang dengan tangan dikepal.
 - e. Tangkisan dari luar ke tengah dengan menggunakan bantalan telapak tangan (*Batangson Montong An Makki*), Telapak tangan diposisikan dibagian tengah tepat pada ulu hati dan ujung-ujung jari menghadap ketas serta tangan yang satu lagi dikepal dipinggang, telapak tang diangkat setinggi bahu sebelum ditekuk kebelakang untuk diturunkan sampai kedepan perut untuk melakukan tangkisan.
5. Teknik serangan (*kongkyok kisul*) yang terdiri dari:
- a. Pukulan (*jierugi*)
 - b. Sabetan (*chigi*)
 - c. Tusukan (*chierugi*)
 - d. Tendangan (*chagi*)

Menurut V. Yoyok Suryadi (dalam Rahmalia, 2021) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya:

- a. *Ap Chagi* (TendanganDepan)

- b. *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar)
 - c. *Yeop Chagi* (Tendangan Samping)
 - d. *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang)
 - e. *Naeryo Chagi* (Tendangan Menurun/Mencangkul)
 - f. *Twio Yeop Chagi* (Tendangan Samping Dengan Melompat)
 - g. *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan Serong Belakang)
 - h. *Dubal Dangsang Chagi* (Nare Chagi)
 - i. *Twio Ap Chagi* (Tendangan Kedepan Dengan Loncatan)
 - j. *Two Dwi Chagi* (Tendangan Kebelakang Dengan Meloncat)
- c. Materi Penting dalam Taekwondo

Menurut V. Yoyok Suryadi (dalam Hanief et al. 2016) menerangkan bahwa tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo, yaitu *poomse*, *kyukpa* dan *kyoruki*.

1. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

d. Tendangan *dollyo chagi*

Dollyo chagi adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran atau tendangan samping dengan bagian yang digunakan dengan perkenaan adalah bagian *baldeung* (punggung kaki). Bellavia (dalam Azhari & Septiadi 2018: 124)

mengatakan : “*Dollyo chagi* dilakukan dengan satu kaki diangkat kemudian dibengkokkan sedikit, lalu ditendangkan ke arah samping”.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan dasar dalam bela diri taewondo yang harus dikuasai oleh setiap taekwondoin, tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan *dollyo* adalah dengan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan *power* / tenaga tendangan yang lebih besar.



Gambar 2. 1 Tendangan *Dollyo Chagi*
Sumber : (Ariansyah et al., 2017)

Langkah 1 : Dari posisi *Kyorugi Junbi*

Langkah 2 : putar pinggang sehingga lipatan kaki mendatar ke depan,

Langkah 3 : Sentak kaki lurus ke depan, hingga membentuk sudut sekitar 43 derajat

2.1.2. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Jonath, U., & krempel, R (dalam Ridwan, 2020: hlm 66) menjelaskan kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi yang terdiri dari faktor fleksibilitas dan kelincahan. Sedangkan menurut (Setiawan, D 2020: hlm 66) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

A. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (dalam Hilman, 2016 p. hlm 11), kondisi fisik merupakan satu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Maksudnya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah kekuatan atau strength, daya tahan ada 2 macam, yaitu: a) daya tahan umum b) daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan atau speed, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan. Tetapi dalam penelitian ini penulis hanya membahas dua komponen fisik yaitu, power otot tungkai dan fleksibilitas tungkai.

Dalam cabang olahraga taekwondo terutama dalam hal menendang ada beberapa kondisi fisik yang sangat penting dan dibutuhkan diantaranya adalah *power* otot dan fleksibilitas tungkai. Menurut Harsono (2018: hlm 98) *power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Menurut Hermawan & Tarsono (2017: hlm 29) *Power* merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Kualitas *power* akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Maka *power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan tendangan dengan kuat dan cepat.

Fleksibilitas 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 tungkai (Azzannul,2019: hlm 3). 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 ditanda dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh.

Menurut Sudarminto (dalam Syahlan, 2011: 60-61), tungkai terdiri dari tungkai atas yaitu pangkal paha sampai lutut dan tungkai bawah yaitu lutut sampai

kaki. Otot-otot tungkai atas (otot paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu :

1. Otot *abduktor* terdiri dari muskulus *abduktor maldanus* sebelah dalam, muskulus *abduktor brevis* sebelah tengah, *muscle abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muscle abduktor femoralis* fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari *femur*.
2. *Muscle ekstensor (quadriseps femoris)* otot berkepala empat otot ini merupakan otot yang terbesar terdiri dari *muscle rektus femoris*, *muscle vastus lateralis eksternal*, *muscle vastus medialis internal*, *muscle vastus intermedial*.
3. Otot *fleksor femoris*, yang terdapat dibagian belakang paha terdiri dari *biceps femoris*, otot berkepala dua fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, *muscle semi membranousus*, otot seperti selaput fungsinya membengkokkan tungkai bawah, *muscle semi tendinosis*, otot seperti urat fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, *muscle sartorius*, otot penjahit bentuknya panjang seperti pita, terdapat dibagian paha fungsinya *eksorotasi femur*, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar.



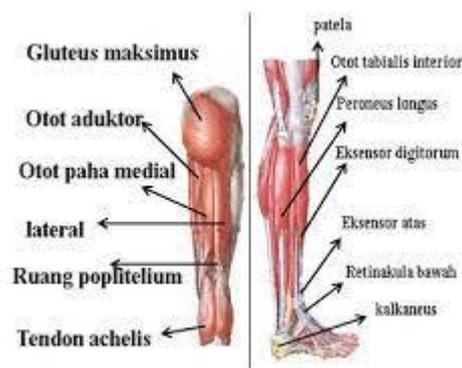
Gambar 2. 2 Otot Tungkai Atas

Sumber: <http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/746/3/BAB%20II.pdf>

Otot tungkai bawah, terdiri dari :

1. Otot tulang kering depan *muscle tibialis anterior*, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.

2. *Muscle ekstensor talangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan jari kelingking kaki.
3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki. Urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki ke atas. Otot-otot yang terdapat di belakang mata kaki luar dipaut oleh ikat silang dan ikat melintang, fungsinya dapat mengangkat kaki sebelah luar.
4. Urat Akiles (*tendo achilles*) fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muskulus popliteus*). Otot-otot tersebut terletak dengan berpangkal pada *kondilus* tulang kering, melintang dan melekat di kondilus lateralis tulang paha, fungsinya memutar tibia ke dalam endorotasi. Otot ketul jari (*muscle fleksor falangus longus*) berpangkal pada tulang kering dan uratnya menuju telapak kaki dan melekat pada ruas jari kaki fungsinya membengkokkan jari dan menggerakkan kaki ke dalam.
5. *Muscle falangus longus* berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empuk jari fungsinya membengkokkan empuk kaki.
6. *Muskulus tibialis posteior* berpangkal pada selaput antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki di sebelah ke dalam.
7. Otot kedang jari bersama letaknya di punggung kaki fungsinya dapat meluruskan jari kaki *muskulus ekstensor falangus*.



Gambar 2. 3 Otot Tungkai Bawah

Sumber: <http://digilib.unila.ac.id/11969/14/BAB%20II.pdf>

2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh (Alkindi et al., n.d.) berjudul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo di Denpasar”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang menggunakan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan 4 hari pada 4 dojang di Denpasar. Teknik pengambilan subjek yang dipakai adalah cluster random sampling, dengan total subjek sebanyak 64 orang berusia 12-16 tahun.
- 2) Penelitian yang dilaksanakan oleh (Mustafa, 2016) mahasiswa FPOK UPI penelitian yang berjudul “Kontribusi Keseimbangan, Kelentukan Panggul dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Sabit Cabang Olahraga Pencak Silat”. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode korelasi. Sampel yang diambil datanya dalam penelitian ini adalah atlet UKM Pencak Silat UPI dengan total 11 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah digital *stork standing balance, sit and reach modified, vertical jump* dan tes kecepatan tendangan sabit.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah terletak pada subjek yang di teliti fleksibilitas terhadap tendangan. Namun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya terdapat pada populasi, sampel dan juga cabang olahraga yang berbeda.

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut (Karyanto, 2010) Kerangka konseptual merupakan alat bantu yang baik untuk mengorganisasi informasi penting tersebut. Menurut Sugiyono (dalam Jasmani, 2019) Kerangka berpikir adalah sintesa yang mencerminkan keterkaitan antara Variable yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian yang berbentuk bagan alur yang dilengkapi penjelasan kualitatif. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis.

Teknik yang baik tanpa ditunjang oleh kondisi fisik yang baik pula maka akan sulit bersaing dengan atlet-atlet lain yang kondisi fisiknya lebih bagus karena itu merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seorang atlet berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai. Seorang atlet taekwondo harus dapat melakukan tendangan yang tinggi atau kearah kepala lawan untuk mendapatkan skor yang tinggi, untuk itu fleksibilitas juga sangat diperlukan untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendian secara optimal. Didalam cabang olahraga taekwondo untuk menghasilkan tendangan yang bagus, maka atlet harus melakukan split yang merupakan peregangan yang sangat penting bagi atlet taekwondo. Split dilakukan secara perlahan sampai titik rasa sakit, dan perlahan akan menghasilkan gerakan yang seluas-luasnya. Seperti halnya fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan ruang gerak sendi atau otot untuk melakukan gerakan yang efisien dan seluas-luasnya.

Dollyo chagi merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib dikuasai oleh taekwondoin. *Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki yang membentuk sabit, dan merupakan tendangan yang banyak dilakukan oleh atlet dalam kejuaraan untuk mencari point, serta tendangan ini sering dilakukan oleh atlet yang dikombinasikan dengan teknik tendangan lain.

Power otot menjadi salah satu yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga taekwondo. Peran *power* otot disini, ialah sebagai bentuk menentukan efisien/efektif tidaknya tendangan yang dilakukan karena untuk menghasilkan *point* dibutuhkan tendangan yang tepat, cepat, dan keras.

Selain *power* otot, terdapat fleksibilitas tungkai yang sangat penting dan sangat dibutuhkan. Dengan dimilikinya fleksibilitas yang baik akan menentukan baik tidaknya tendangan yang dilakukan serta dapat menjangkau lebih luas serangan yang dilakukan.

Dari uraian tersebut di atas maka dapat dihasilkan asumsi bahwa sumbangan *power* otot dan fleksibilitas tungkai sangat diperlukan dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo.

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi atau anggapan dasar di atas, penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo.
2. Terdapat kontribusi fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas tungkai terhadap tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga taekwondo.