

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea. Sejak tahun 1954 istilah "Taekwondo" digunakan untuk merujuk pada bentuk seni bela diri tradisional Korea yang telah dimodifikasi dan disempurnakan. Setelah penjajahan Jepang di Korea berakhir, pemahaman baru tentang budaya dan tradisi mulai terbentuk. Banyak ahli seni bela diri mendirikan perguruan tinggi atau sekolah yang didedikasikan untuk seni tersebut. Pada tahun 1954, diputuskan untuk menggabungkan berbagai nama seni bela diri Korea di bawah satu nama yaitu "Taekwondo", karena populasi yang terus bertambah dan hubungan kerja yang positif di antara sekolah-sekolah bela diri.

Berkembangnya taekwondo di kalangan masyarakat Indonesia secara luas dikarenakan banyaknya sosialisasi yang terjadi lewat berbagai *event* kejuaraan, mulai dari kejuaraan lokal sampai kejuaraan internasional ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu khususnya demonstrasi di sekolah-sekolah atau bahkan saat ini demonstrasi sudah ke tingkat universitas. Wahyuni (2020) 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" (hlm.1).

Menurut Amrinder Singh (2017, hlm. 2) bahwa "taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk pukulan, tendangan dan tangkisan". Taekwondo adalah olahraga yang sangat didominasi terhadap gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tungkai, gerakan-gerakan yang dimaksud adalah tendangan, step maju, step mundur dan step samping (*footwork*). Berdasarkan hal tersebut. Maka, dapat disimpulkan bahwa untuk mewujudkan kemampuan otot tungkai yang baik semua itu diduga membutuhkan kondisi fisik yang baik dan bentuk latihan yang tepat, salah satu untuk meningkatkan otot tungkai adalah dengan latihan *power*.

Menurut Hanief et al., (2016, hlm. 18) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk olahraga beladiri taekwondo antara lain terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan *power*. Dari banyaknya komponen kondisi fisik yang telah dikemukakan diatas, penulis hanya meneliti satu komponen kondisi fisik yaitu *power* dan *power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai.

Menurut Harsono, (2018, hlm. 97) mengemukakan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan menurut Kristina, (2018) “*Power* merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada” (hlm. 293). Jadi, *power* otot tungkai merupakan suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai seseorang, untuk mempergunakan *power* otot tungkainya yang dikerahkan menggunakan unsur kekuatan dan kecepatan serta dilakukan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin dalam merespon rangsangan yang ada.

Berdasarkan hasil survey penulis melalui tanya jawab singkat dengan kedua pelatih (Sabeum Yuangga dan Sabeum Riko) mengenai mengapa ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya kurang mampu bersaing dengan ekstrakurikuler taekwondo sekolah lain. Dari permasalahan tersebut menurut kedua pelatih, hal itu diduga karena salah satu faktor kondisi fisik yaitu lemahnya *power*, dan *power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai. Karena ketika atlet memiliki *power* otot tungkai yang baik atau kuat akan sangat menguntungkan, dengan *power* otot tungkai yang baik dalam implementasinya akan membuat lawan sulit mengelak serta kita dapat mengelak dari tendangan atau serangan lawan.

Pentingnya *power* otot tungkai dalam olahraga beladiri taekwondo, terutama pada saat melakukan tendangan dan pada saat melakukan elakan terhadap tendangan lawan (*footwork*). Maka, seorang atlet taekwondo dituntut memiliki *power* otot tungkai yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap

prestasi yang akan diraih oleh atlet tersebut. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka untuk mengatasi permasalahan ini perlunya bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu salah satunya dengan bentuk latihan pliometrik *split squat jump*.

Menurut Chu (2013, hlm. 4) pliometrik merupakan suatu metode latihan yang menitik beratkan gerakan dengan kecepatan tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas *power*. Menurut Chu & Myer (2013) mengemukakan bahwa “latihan *split squat jump* merupakan bentuk latihan yang sebagian besar menggunakan kekuatan otot kaki untuk melakukan gerakan melompat-lompat secara terus menerus dengan disertai adanya gerakan lengan ke atas”. Dari pernyataan diatas, maka gerakan-gerakan tersebut sangatlah cocok dan dapat menunjang dalam upaya peningkatkan *power* tendangan dalam taekwondo.

Dalam bela diri taekwondo *power* otot tungkai sangatlah penting, sebab *power* otot tungkai merupakan dasar dalam pembentukan kekuatan dan kecepatan tendangan serta menjadi hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal. Terkhusus pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya yang mana oleh lembaga sekolah diharapkan meraih prestasi yang baik di setiap kejuaraanya, maka perlunya bentuk-bentuk latihan untuk menunjang prestasi tersebut. Bentuk latihan yang jelas dan tepat dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan tendangan atlet.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti mengharapkan dengan adanya latihan *split squat jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI” (Eksperimen pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya). Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian ini akan berguna sebagai upaya peningkatan kualitas atlet dalam pembinaan olahraga di ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengaruh menurut Yosin (2012, hlm. 1) mengungkapkan bahwa “Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya”. Penelitian lain mengungkapkan bahwa “Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan” (Surakhmad, 2012, hlm. 1). Jadi, pengaruh merupakan suatu kekuatan yang muncul dan timbul dari sesuatu untuk memberikan suatu perubahan.
- 2) Latihan menurut Harsono (2017, hlm. 50) Latihan merupakan proses yang sistematis dalam kinerjanya, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaanya. Sedangkan menurut Singh (2012) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (hlm. 26). Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk memperoleh suatu perubahan kearah yang lebih baik serta dapat mencapai prestasi yang lebih baik pula.
- 3) *Power* menurut Kristina (2018, hlm. 293) menjelaskan bahwa “*Power* merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan

maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada”. Sedangkan menurut Harsono, (2018) mengemukakan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Maka, dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatannya secara maksimum yang dikerahkan dengan kecepatan atau dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- 4) Otot tungkai menurut Dwi, dkk (2018), “Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas” (hlm. 2). Oleh sebab itu, otot tungkai sebagai penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya.
- 5) Taekwondo menurut V. Yoyok Suryadi (dalam Ariansyah et al., 2017) “Taekwondo adalah olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia, olahraga ini juga merupakan olahraga nasional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar yaitu: Tae yang 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 atau seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki kosong”.
- 6) *Split Squat Jump* menurut A.Chu & Myer (2013) merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan *split squat jump* merupakan bentuk latihan yang sebagian besar menggunakan kekuatan otot kaki untuk melakukan gerakan melompat-lompat secara terus menerus dengan disertai adanya gerakan lengan ke atas.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis diatas, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1) Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan bagi para pelatih, dan pembina olahraga taekwondo serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai seperti salah satunya dengan bentuk latihan *split squat jump*.

2) Secara Praktis

- a) Bagi Atlet, dengan adanya hasil dalam penelitian ini dapat memberikan motivasi dalam upaya peningkatan *power* otot tungkai dalam olahraga beladiri taekwondo.
- b) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi, sebagai sumbangan dalam mengevaluasi hasil mengenai bentuk-bentuk latihan dalam upaya peningkatan *power* otot tungkai terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam pembinaan atlet.
- c) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti mengenai bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam olahraga beladiri taekwondo.