

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo juga sudah banyak dikenal di Indonesia dan mengalami perkembangan setiap waktunya. 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 atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. (Tirtawirya, 2005 dalam Puspodari & Nur, 2020)

Taekwondo merupakan bela diri yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang memerlukan *power*, bahkan dalam peraturan pertandingan dan perwasitan dunia disebutkan bahwa pada pertandingan untuk kategori *kyorugi*, disebutkan bahwa poin yang dianggap sah adalah tendangan atau pukulan yang mengenai sasaran yang diperbolehkan dengan kecepatan dan *power* yang tepat. Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo maka perlu ditunjang oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan *power*. Dari kelima komponen fisik tersebut diatas kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam pencapaian prestasi. Upaya-upaya atlet dalam meningkatkan prestasi khususnya kecepatan merupakan hal yang strategis. Kecepatan dapat ditingkatkan kualitasnya melalui latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki. (Setiawan A, 2014).

Dalam cabang olahraga taekwondo, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dan merupakan faktor penentu terutama saat taekwondoin berada dalam situasi pertandingan. Hal ini didasarkan pada tuntutan pertandingan olahraga taekwondo yang biasanya berlangsung secara dinamis dan cepat. Termasuk *Dollyo chagi* tendangan ini mengandalkan sentakan lutut kearah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan. Kecepatan tendangan

ini akan dibantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot tungkai. (Setiawan A, 2014).

Menurut Azhari & Septiadi (2018) 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. Untuk melakukan tendangan *Dollyo chagi* di perlukan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan yang prima, kemudian timing yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif. (Susanto & Hasibuan, 2021).

Untuk memperoleh kecepatan *Dollyo chagi* dibutuhkan suatu latihan yang tepat. Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan. Upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo chagi* dapat dilakukan dengan latihan *leg extension*.

Menurut Mursalin, La Sawali & Mursidin (2017), *Leg extension* adalah ayunan kaki dengan kekuatan penuh atau secara *eksplosive* kearah depan seperti halnya menendang bola, dan pada saat tungkai mencapai ekstensi maksimal segera tarik kembali pada posisi semula. Peningkatan kekuatan dan *power* otot-otot tungkai melalui latihan *leg extention*, sangat beralasan ketika di analisis dengan cermat gerakan - gerakan akan sangat mendukung terjadinya peningkatan kemampuan pada organ-organ tubuh terlibat. *Leg extension* dilakukan untuk memperkuat otot tungkai bagian bawah dalam melakukan tendanga sehingga menghasilkan tendangan yang memiliki kekuatan dan kecepatan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa latihan *leg exstention* dapat meningkatkan kemampuan menendang *Dollyo chagi* dengan hasil kecepatan tendangan *Dollyo chagi* dari rata-rata 20,33 menjadi 23,25. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa, latihan *leg extension* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan eksplosif otot tungkai yang akan mengarah tentunya pada kecepatan tendangan *Dollyo chagi*.

Selama penulis berlatih taekwondo di Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi, latihan yang digunakan masih menggunakan metode latihan yang konvensional. Latihannya hanya berupa menendang target secara berulang-ulang untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Hal ini menunjukkan kurangnya variasi latihan kecepatan tendangan di Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi sehingga mempengaruhi terhadap tendangan *Dollyo chagi*. Oleh karena itu diperlukan adanya variasi latihan beban menggunakan *leg extension* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo chagi*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan beban *leg extension* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi* dalam cabang olahraga taekwondo di Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah umum tersebut ke dalam bentuk pertanyaan, “Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan beban *leg extension* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi* dalam cabang olahraga taekwondo di Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi?”.

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional ini akan memberikan penjelasan tentang beberapa variabel yang di gunakan meliputi:

- 1) Latihan *leg extension* menurut Harsono (2015) merupakan salah satu jenis dari latihan *weight training*. Latihan beban latihan *leg extension* adalah salah satu latihan beban untuk mendapatkan kekuatan dan kecepatan terutama pada otot-otot tungkai dan beban merupakan daftar pokok dalam latihan ini. Latihan *leg extension* ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbell yang intensitas, frekuensi dan lama latihan dapat menimbulkan suatu efek latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan dan kecepatan, terutama pada otot-otot tungkai eksplosif otot tungkai yang akan mengarah tentunya pada

kecepatan tendangan *Dollyo chagi* pada UKM Taekwondo Universitas Siliwangi.

- 2) Tendangan *Dollyo chagi* menurut Suryadi (dalam Setiawan, Sodikoen, & Syahara, 2018) Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan oleh para atlet ketika sedang bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, dihasilkan, serta kecepatan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa sering digunakan. Teknik tendangan ini paling dominan digunakan oleh para atlet untuk mendapatkan poin atau angka. Karena dengan posisi kuda-kuda atau sikap sparing dalam pertandingan taekwondo kaki yang depanlah yang dekat dengan lawan, hal ini menjadi peluang untuk mendapatkan angka karena kaki depan dapat lebih cepat untuk mengenai area badan lawan maupun kepala lawan. Tendangan *Dollyo Changi* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi sudah cukup bagus namun masih dapat di tingkatkan kecepatannya dengan penelitian tersebut.
- 3) Taekwondo menurut Yahya, (2011) Taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat. Taekwondo beladiri yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo yang ada di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi memiliki anggota angkatan 2019 sebanyak 17 orang angkatan 2020 sebanyak 15 orang dan angkatan 2021 sebanyak 13 orang dan jumlah keseluruhan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi berkisar 45 orang.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Ingin mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan *leg extension* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi* pada

cabang olahraga taekwondo khususnya di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis; Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga taekwondo, khususnya berkaitan dengan tahanan *leg extension* ditinjau dari efektifitas dan efisiensinya terhadap kecepatan tendangan. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis, dimana manfaat ini bisa berguna untuk memecahkan masalah secara pratikal atau sebagai alternatif solusi suatu permasalahan, secara praktis dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan menggunakan *leg extension* untuk meningkatkan kecepatan tendangan, khususnya tendangan *Dollyo chagi*.