

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan berulang kali dan direncanakan dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran seseorang. "Kesehatan olahraga" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan cara umum untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan tingkat kebugaran yang diperlukan untuk melakukan tugasnya. Olahraga dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, tetapi juga dapat meningkatkan kinerja otak seseorang sehingga otak dapat berfungsi dengan lebih baik.

Taekwondo, sejenis seni bela diri, menggunakan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menaklukkan lawannya. Menurut Fay Goodman (dalam Puspodari dan Muharram, 2020) bahwa:

Taekwondo merupakan gabungan dari beberapa seni beladiri dan yang paling mempengaruhi adalah *Tae Kwon*. *Tae* berarti menghancurkan dengan kaki, *Kwon* berarti serangan dengan tangan, *Do* berarti Jalan Seni. Jika dihubungkan maka taekwondo berarti seni beladiri menggunakan kaki dan tangan yang bertujuan untuk mengatasi serangan cepat. (hlm.2)

Sedangkan Menurut Puspodari dan Muharram (2020) “Taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari korea yang berorientasi pada tendangan dan pukulan serta menjunjung tinggi kedisiplinan, beretika dan berlaku baik” (hlm.3). Dengan demikian, taekwondo merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan.

Dalam beladiri taekwondo, banyak pertandingan, terutama kyorugi, sering diadakan di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Selama pertandingan, atlet harus mengumpulkan sebanyak mungkin poin dengan menggunakan berbagai teknik tendangan, seperti *dollyo chagi* (tendangan samping), *idan dollyo chagi* (tendangan samping melompat), *naeryo chagi* (tendangan ke depan arah kepala),

ap chagi (tendangan ke depan), *yeop chagi* (tendangan pisau kaki), *dwi chagi* (tendangan memutar), dan *dwi hurigi*.

Dalam taekwondo, hanya ada dua poin untuk tendangan area badan, tiga poin untuk tendangan area kepala, empat poin untuk tendangan memutar ke area badan, dan lima poin untuk tendangan memutar ke area kepala. Jika menggunakan tangan maka dapat menangkis atau memukul hanya di area badan lawan. Pemukul yang dengan sengaja memukul wajah atau area lain yang tidak terlindungi oleh pelindung tubuh dikenakan hukuman atau pelanggaran (*Gam jeon*), dengan poin 1 dikurangi. Maksimal, setiap atlet melakukan pelanggaran sebanyak 10 kali atau (*Gam jeon*), dan pelanggaran lebih dari itu akan otomatis mengakhiri pertandingan. Dengan batas pelanggaran ini, para atlet diharapkan bermain dengan lebih tenang agar mereka tidak melakukan pelanggaran yang dapat merugikan mereka sendiri.

Dalam pertandingan kyorugi taekwondo, saat ini ada dua sistem penilaian: PSS dan DSS. Sebelum penggunaan DSS, kategori kyorugi telah menggunakan sistem penilaian digital DSS, tetapi hanya pada joystick penilaian, yang digunakan oleh tiga wasit yang mengelilingi lapangan pertandingan. Namun, sistem perlindungan scoring (PSS) menggunakan teknologi seperti tiga perlindungan tubuh (pelindung badan), perlindungan kepala (pelindung kepala), sock (kaos kaki elektronik), dan joystick (stik poin), dan cara kerjanya menggunakan sensor. Hasil kejuaraan atau pertandingan menjadi lebih akurat dan objektif berkat teknologi penilaian yang berbasis elektronik ini. Sistem penilaian PSS biasanya digunakan pada kejuaraan lokal, nasional, dan internasional, dan biasanya digunakan untuk kelas senior. Sebaliknya, sistem penilaian DSS biasanya digunakan pada kejuaraan lokal dan untuk kelas cadet, pra-cadet, dan junior. Studi ini berfokus pada kejuaraan tingkat lokal di Kota Tasikmalaya.

Dilihat dari fenomena saat ini, pertandingan taekwondo mulai sering diadakan kembali setelah ditiadakan selama dua tahun karena pandemi COVID-19. Untuk itu, para pelatih harus dapat kembali menyusun strategi dan taktik untuk membuat keputusan tentang tendangan mana yang akan dikeluarkan untuk menghasilkan poin yang sangat banyak. Dalam pertandingan kyorugi taekwondo,

ada banyak teknik tendangan yang dapat dilakukan, tetapi tidak diketahui tendangan mana yang lebih efektif untuk melakukan serangan dan mencetak poin dalam pertandingan. Terutama bagi atlet yang turun di kelas kyurugi senior, yang menilainya menggunakan sistem PSS.

Setiap tendangan yang digunakan dalam beladiri taekwondo memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Tendangan tertentu memiliki tingkat kesulitan yang relatif rendah, seperti tendangan dollyo chagi, ap hurigi, dan pekta chagi. Di sisi lain, ada teknik tendangan yang dianggap sangat sulit, seperti tendangan memutar seperti dwi hurigi dan dwi chagi.

Dwi hurigi adalah salah satu contoh teknik tendangan yang cukup sulit untuk dipelajari dan diterapkan. Teknik tendangan ini membutuhkan keterampilan khusus dari pemain dan fleksibilitas sendi panggul yang baik. Karena sasaran tendangan dwi hurigi berada di kepala lawan, keseimbangan tubuh juga harus baik. Menurut Ramadhan (2015) “Tendangan Dwi Hurigi dalam taekwondo tergolong tendangan yang memiliki teknik tingkat yang tinggi , tergolong teknik tingkat yang tinggi dikarenakan untuk bisa mengenai sasaran harus memiliki timing yang pas , karena pada umumnya tendangan ini di gunakan sebagai *counter attack*” (hlm.6). Meskipun terdapat kesulitan dalam mempelajari tendangan dwi hurigi, ada keuntungan jika tendangan ini berhasil diluncurkan. Karena tendangan ini memutar ke arah kepala, itu dianggap sah dan menghasilkan lima poin. Tendangan dwi hurigi dan dwi chagi adalah dua tendangan memutar.

Selain dwi hurigi, teknik tendangan yang cukup sulit untuk dipelajari dan diterapkan adalah teknik tendangan dwi chagi, di mana lutut dan paha diangkat ke arah perut, memberikan kekuatan tendangan dengan memutar tubuh ke arah sasaran dan berpegangan pada bantalan kaki. Setelah mengenai sasaran, kaki harus benar-benar lurus. Menurut Putri et, al (2022) “Dwi Chagi merupakan gerakan tendangan kebelakang, tendangan belakang dilakukan seperti menyepak ke belakang. Tendangan ini digunakan dengan posisi lawan di belakang” (hlm.90). Tendangan dwi chagi dapat membuat lawan KO jika memiliki perkenaan dan daya ledak yang baik, tetapi jika sebaliknya, lawan akan sangat mudah membacanya sehingga tidak dapat menghasilkan poin. Selain itu, jika

lawan terjatuh saat melakukan tendangan ini, maka lawan akan mendapatkan pelanggaran dan poin 1.

Jumlah poin yang dihasilkan oleh kedua tendangan tersebut hanya berbeda satu poin. Namun, ketika digunakan untuk menghasilkan poin, masih belum jelas dan tendangan mana yang lebih efektif. Selain itu, hanya ada sedikit penelitian yang telah dilakukan untuk mendukung teori keefektifan tendangan dwi hurigi dan dwi chagi.

Dengan demikian, penulis berencana untuk melanjutkan penelitian ini. Karena itu, penelitian langsung harus dilakukan pada kejuaraan taekwondo. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian langsung ini pada kejuaraan taekwondo Suryalaya Championship dengan judul "Perbandingan Efektivitas Tendangan Dwi Hurigi Dengan Dwi Chagi Dalam Menghasilkan Poin".

1.2 Rumusan Masalah

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

“Apakah tendangan Dwi chagi lebih efektif dibandingkan dengan tendangan Dwi Hurigi dalam menghasilkan poin pada kejuaraan *Taekwondo* Suryalaya *Championship*”.

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut ;

a. Efektivitas

Menurut Siagian (dalam Wulandari dan Simon, 2019) bahwa:

Efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah barang atas jasa kegiatan yang dijalankannya. Efektivitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan, Jika hasil kegiatan semakin mendekati sasaran, berarti makin tinggi

efektivitasnya. (hlm.2).

Jadi, efektivitas dapat didefinisikan sebagai ukuran hasil yang dicapai oleh seseorang dalam melakukan suatu hal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas. Efektivitas didefinisikan sebagai korelasi antara keluaran dan tujuan atau sasaran yang harus dicapai.

b. Taekwondo

Taekwondo, sejenis seni bela diri, menggunakan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menaklukkan lawannya. Menurut Fay Goodman (dalam Puspodari dan Muharram, 2020) bahwa:

Taekwondo merupakan gabungan dari beberapa seni beladiri dan yang paling mempengaruhi adalah *Tae Kwon*. *Tae* berarti menghancurkan dengan kaki, *Kwon* berarti serangan dengan tangan, *Do* berarti Jalan Seni. Jika dihubungkan maka taekwondo berarti seni beladiri menggunakan kaki dan tangan yang bertujuan untuk mengatasi serangan cepat. (hlm.2)

Sedangkan Menurut Puspodari dan Muharram (2020) “Taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari korea yang berorientasi pada tendangan dan pukulan serta menjunjung tinggi kedisiplinan, beretika dan berlaku baik” (hlm.3).

c. Tendangan Dwi Hurigi

Tendangan Dwi Hurigi dalam taekwondo tergolong tendangan yang memiliki teknik tingkat yang tinggi. Terkadang teknik tingkat yang tinggi dikarenakan untuk bisa mengenai sasaran harus memiliki timing yang pas, karena pada umumnya tendangan ini di gunakan sebagai *counter attack*. (Ramadhan, 2015, hlm.6). “Tendangan dwi hurigi merupakan perpaduan atau kombinasi antara Dwi Chagi dan Mom Dollyo Chagi (kebalikan tendangan serong). Bagian kaki yang dipakai untuk mengenai sasaran adalah dwi kumchi (tumit bagian belakang), namun dalam sebuah pertandingan sering digunakan balbadak (telapak kaki)”(Sagitarius, 2009, hlm. 56).

Karena harus menggabungkan kedua tendangan tersebut, tendangan ini sangat sulit. Untuk melakukannya dengan benar, keseimbangan, kelenturan, timing, dan kecepatan sangat penting. Karena jika tidak diimbangi, tendangan ini dapat dibaca oleh lawan dan bahkan bisa terjatuh, mengakibatkan pelanggan memberikan poin 1 untuk lawan.

d. Dwi Chagi

Salah satu teknik tendangan yang paling sulit dalam taekwondo adalah Dwi Chagi. Karena kekuatan besar dari tendangan ini, para atlet taekwondo sering melakukannya. Menurut Putri et, al (2022) “Dwi Chagi merupakan gerakan tendangan kebelakang, tendangan belakang dilakukan seperti menyepak ke belakang. Tendangan ini digunakan dengan posisi lawan di belakang” (hlm.90). Sedangkan menurut (Oga et al., 2022, hlm. 100) “Tendangan Dwi Chagi didefinisikan sebagai tendangan belakang yang dilakukan dengan menendang langsung ke belakang lawan yang berada di belakang kita. Untuk lawan yang berada di depan kita, tendangan ini terlebih dahulu memutar 360 derajat.

Tujuan tendangan dwi chagi ini adalah bagian depan tubuh yang dilindungi oleh tubuh pelindung, yaitu perut hingga kedada dan kepala. Menggunakan telapak kaki, orang dapat melihat kaki pada body protector. Tendangan ini adalah salah satu tendangan yang paling mematikan karena ketika daya ledaknya tinggi dan mengenai sasaran, itu bisa mendapatkan poin 4 dan membuat lawan KO, yang membuat kita menang. Namun, lawan dapat dengan mudah membaca tendangan ini jika mereka tidak cepat.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

“Mengetahui perbedaan efektivitas tendangan Dwi hurigi dan Dwi chagi dalam menghasilkan poin dan mengetahui mana yang lebih efektif pada kejuaraan *Taekwondo Suryalaya Championship*.”

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadisendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.5.1 Kegunaan Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan peneliti lain memiliki keinginan untuk meneliti secara mendalam tentang masalah mengenai olahraga taekwondo khususnya yang berkaitan dengan teknik tendangan yang lebih efektif yang digunakan dalam pertandingan yang belum terjangkau dalam penelitian.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi atlet dan pelatih taekwondo dalam menentukan tendangan yang akan dikeluarkan dalam sebuah pertandingan.