

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang berasal dari *Korea*. Pada akhir-akhir ini *Taekwondo* telah menjadi olahraga populer di berbagai negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai negara lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan, banyak *Taekwondoin* dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan *Taekwondo* di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional, di mana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa. Di Indonesia *Taekwondo* sudah mempunyai kepengurusan di seluruh daerah yang di naungi oleh PBTI (Pengurus Besar *Taekwondo* Indonesia) yang berpusat di Jakarta. Selain itu, *Taekwondo* merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya, di antaranya yaitu untuk Beladiri, Kesehatan, dan juga untuk Prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam *Taekwondo* merupakan sesuatu yang sangat di idam-idamkan oleh setiap peserta didik *Taekwondo*. Untuk mencapai prestasi yang tinggi di perlukan berbagai syarat yang harus di penuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seluruh peserta didik khususnya *Taekwondo* harus memiliki kemampuan kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Mental bertanding yang harus baik.

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam *Taekwondo*, maka teknik yang ada harus di kuasai dengan baik. Teknik dasar dalam *Taekwondo* terdiri dari teknik Pukulan, Tendangan, dan Tangkisan. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam *Taekwondo*. Dalam pertandingan *Taekwondo* penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan di antaranya mempunyai nilai lebih besar daripada

pukulan yaitu Tendangan ke Arah Perut menghasilkan Point 2, dan Tendangan arah Kepala menghasilkan Point 3. Teknik tendangan dalam *Taekwondo* ada beberapa macam, di antaranya yaitu: tendangan mengarah ke depan, tendangan samping, dan tendangan belakang. Tendangan *Dolyo Chagi* (tendangan samping) merupakan salah satu tendangan yang sering di gunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan *Taekwondo*. Setiap *Taekwondo*in harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan *dolyo chagi* dengan baik.

Untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capai, para *taekwondo*in harus di latih teknik tendangan *dolyo chagi* secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang di miliki, di perlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan *dolyo chagi* tersebut. Dalam hal ini sebagian besar pelatih olahraga *Taekwondo* kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul. Padahal, program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power.

Apalagi di dalam olahraga *taekwondo* ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Seorang pelatih *taekwondo* pada dasarnya di tuntutan tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan *dolyo chagi*. Daya ledak otot tungkai paling dominan dalam kecepatan tendangan *dolyo chagi* karena pada saat akan melakukan tendangan, membutuhkan daya ledak otot tungkai yang besar untuk mendapatkan tendangan yang keras. Yang perlu di perhatikan oleh *taekwondo*in adalah kekuatan otot perut karena kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul, merupakan poros dalam melakukan tendangan, semakin lentuk panggul seorang peserta didik maka semakin luwes tendangan yang di hasilkan. Jika di amati, seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka belum tentu pula kecepatan

tendangan *dolyo chagi* tersebut baik, begitu pula dengan kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul peserta didik tersebut. Jika dari ketiga unsur tersebut salah satunya tidak di miliki oleh peserta didik *taekwondo* tersebut, maka mustahil kecepatan tendangan *dolyo chagi* peserta didik tersebut bisa maksimal. Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum di butuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* tersebut perlu di perhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah di miliki sebelumnya. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, *Taekwondo* juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul.

Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017. Berdasarkan hasil *survey* yang telah di lakukan, sejauh ini belum pernah di lakukan evaluasi tentang daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan sendi panggul, dan kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta didik ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017. Belum di ketahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta didik ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta tahun 2017 adalah salah satu alasan pengambilan sampel penelitian. Di samping itu juga, peneliti sebagai pengampu ekstrakurikuler *taekwondo* di sekolah SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017.

Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* dapat di lihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi*. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum di ketahui, maka perlu di adakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan di lakukan penelitian tentang “Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum di ketahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan Kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
2. Belum di ketahui hubungan kekuatan otot perut dengan Kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
3. Belum di ketahui hubungan kelentukan sendi panggul dengan Kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
4. Belum di ketahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
5. Belum di ketahui seberapa besar sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017

C. Batasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan kecepatan tendangan *dolyo chagi*, sesuai dengan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini akan di batasi dengan “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Adakah Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017?
2. Adakah Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017?
3. Adakah Hubungan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017?
4. Adakah Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017?
5. Seberapa Besar Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
2. Mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
3. Mengetahui Hubungan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
4. Mengetahui Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017
5. Mengetahui berapa besar sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan *dolyo chagi* pada Peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2017

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat antara lain :

1. Bagi Guru dan peserta didik Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Negeri 4 Surakarta tahun 2017, dapat mengetahui hubungan signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Tendangan *dolyo chagi*, sehingga guru bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan, agar mendapatkan kecepatan Tendangan *dolyo chagi* secara maksimal.
2. Dapat di jadikan informasi bagi para peserta didik yang mengikuti cabang olahraga *taekwondo* agar dapat melakukan latihan tambahan sendiri sehingga peserta didik dapat mencapai kecepatan tendangan *dolyo chagi* secara maksimal