

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup dan suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Olahraga sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktivitas-aktivitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak, tujuan manusia berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani,

Pada masa sekarang ini olahraga banyak digemari masyarakat Indonesia salah satunya adalah olahraga beladiri. Terbukti dengan banyaknya jenis olahraga beladiri yang tersebar di Indonesia antara lain Taekwondo (Korea), Pencak Silat (Indonesia), Karate (Jepang), Kungfu (Cina), Boxing (Amerika) dan masih banyak lagi jenis atau nama-nama beladiri yang masuk dan berkembang di Indonesia, beladiri tidak hanya di jadikan untuk membela diri akan tetapi juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional.

Taekwondo merupakan salah satu olahraga seni beladiri nasional Korea yang populer di dunia dan disukai banyak masyarakat dan juga sampai kepada masyarakat Indonesia. Taekwondo tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sosial bermasyarakat. Taekwondo dapat dipelajari dari semua kalangan umur, jenis kelamin dan status sosial. Awal mula taekwondo masuk ke Indonesia pada tahun 1972 yang di bawa oleh orang ambon yang bernama Mauritsz Dominggus dengan aliran WTF yang telah ia pelajari di belanda Seni beladiri ini sudah berkembang menjadi olahraga beladiri yang sangat digemari oleh semua lapisan Masyarakat,

Kata Taekwondo berasal dari Bahasa korea yang memiliki arti yaitu Tae yang berarti kaki yang dapat menghancurkan sasaran menggunakan kaki, kwon

yakni tangan berarti menghantam sasaran menggunakan tangan dan untuk bertahan, sedangkan do yakni seni yang berarti mendisiplinkan diri dengan cara bela diri. Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang memakai kemampuan Teknik kaki dan tangan kosong, (Setiawan, 2018).

Pendidikan merupakan faktor yang cukup penting dalam keberlangsungan kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan keterampilan dan kreativitas. Universitas merupakan lembaga pendidikan tinggi yang dapat di gunakan untuk menerapkan, mengembangkan, serta menciptakan ilmu pengetahuan, kesenian, dan olahraga. Tujuan tersebut dapat tercapai dengan cara mendirikan berbagai macam wadah untuk menyalurkan minat dan bakat mahasiswa. Salah satu wadah tersebut adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

UKM bidang olahraga merupakan salah satu tempat bagi mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam berfikir, berorganisasi, dan bekerjasama di bidang olahraga. Salah satunya UKM Taekwondo, Taekwondo pertama kali masuk di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 1994, setelah uji coba yang Panjang dan tekad para Taekwondoin untuk menjadikan Taekwondo sebagai UKM hingga 1995 keluarlah Surat Keputusan Rektor no : 007/1/1995. Yang menyatakan bahwa Taekwondo sah berdiri dan menjadi UKM di lingkungan UMS,

Dalam bela diri Taekwondo kita di ajarkan menyerang untuk menang dan mempertahankan diri supaya tidak dikalahkan, maka bagi setiap atlet taekwondo dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima. taekwondo menuntut kreativitas teknik, keberanian dan kepercayaan diri untuk menang dalam setiap pertandingan. Gerakan dalam bela diri Taekwondo secara umum meliputi pukulan, tangkisan, dan tendangan, (Fachrezzy, Maslikah & Hermawan, 2021).

Pada olahraga beladiri kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam penyusunan program latihan, dalam mencapai prestasi yang maksimal Tidak dapat dipungkiri bahwa unsur kondisi fisik merupakan komponen

yang vital/penting. Kondisi fisik merupakan salah satu kriteria atau syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, banyak manfaat yang di peroleh jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Dalam beladiri Taekwondo memiliki berbagai bentuk seragan, diantaranya adalah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan sebagainya. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan kekuatan otot yang menjadikannya salah satu unsur kondisi fisik yang dominan (Subakti & Iksan, 2018).

Dalam beladiri Taekwondo setiap serangan yang di lakukan memiliki poin yang berbeda seperti pukulan ke arah badan memperoleh poin 1, tendangan yang mengenai badan mendapat poin 2, tendangan yang mengenai kepala mendapat poin 3, kemudian tendangan yang menggunakan putaran akan mendapat tambahan poin 2, jadi tendangan memutar yang mengenai badan mendapat poin 4 dan yang mengenai kepala mendapat poin 5, salah satu tekhnik tendangan memutar yang simple dan efektif adalah tendangan Dwi Chagi.

Tendangan dalam beladiri Taekwondo harus memiliki kecepatan, power, dan teknik tendangan yang bagus dan benar karena faktor yang dapat menentukan seorang atlet mendapatkan nilai/*point* yaitu teknik tendangan yang bagus dan benar terutama pada tendangan *dwi chagi* (tendangan memutar ke belakang), tendangan ini mengandalkan keseimbangan badan pada saat berputar ke arah belakang kemudian mendorong lawan dengan menggunakan telapak kaki. *Power* tendangan ini merupakan tendangan yang *eksplosif* (meledak dalam suatu gerakan).

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai adalah latihan pliometrik. Menurut Jeffreys, I., Moody, J., & Stone, M., (2016) menyatakan bahwa latihan pliometrik sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya eksplosif pada atlet. Mereka menyarankan bahwa integrasi latihan pliometrik dalam program pelatihan harus disesuaikan dengan tingkat kebugaran dan kebutuhan spesifik atlet, Gerakan pliometrik dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan merupakan perpaduan antara kecepatan dan power. Tipe gerakan dalam latihan pliometrik adalah cepat, kuat, eksplosif dan reaktif. Oleh karena itu latihan pliometrik

merupakan latihan yang sangat sesuai dalam upaya meningkatkan daya ledak (power).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di UKM Taekwondo UMS masih kurangnya pemahaman tentang metode Latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai dan belum maksimalnya kemampuan dalam melakukan teknik tendangan *dwi chagi* sehingga perlu adanya *treatment* atau perlakuan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan *dwi chagi* seperti meningkatkan kekuatan otot tungkai, meningkatkan kelenturan kaki agar tendangan *dwi chagi* bisa sempurna.

Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan power tungkai. Melatih power dengan metode gabungan latihan *lunges jump* dan *squat jump* yang dikombinasi dengan teknik tendangan *dwi chagi*. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknis gerakan dan power yang sangat berguna pada saat pertandingan terutama pada kategori *kyourgi*, latihan lunge berpengaruh signifikan terhadap kekuatan otot tungkai, (Astuti & Jatmiko, 2020)

Dengan demikian saya mengambil penelitian ini dengan judul PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK TENDANGAN *DWI CHAGI* (Studi Eksperimen Lunge Jump dan Squat Jump Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta), Untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges jump* dan *squat jump* terhadap power tendangan *dwi chagi* pada anggota UKM Taekwondo UMS Putra usia 18 – 23 tahun di Kampus satu Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka dari itu penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Belum maksimalnya kemampuan dalam melakukan teknik tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Kurangnya pemahaman anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang metode Latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *Dwi Chagi*.

3. Latihan *Lunges jump* dan *Squat jump* sebagai latihan pilihan untuk meningkatkan kemampuan gerak tendangan *Dwi Chagi* pada anggota Taekwondo Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan di jadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *lunges jump* dan *squat jump* terhadap kemampuan dalam tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan *lunges jump* terhadap kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometric lunges jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Manakah latihan *plyometric* yang lebih berpengaruh antara *lunges jump* dan *squat jump* dalam meningkatkan kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di kemukakan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh latihan *plyometric lunges jump* dan *squat jump* terhadap kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Mengetahui latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *plyometric lunges jump* dan *squat jump* terhadap kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di maksudkan untuk di jadikan bahan evaluasi dan referensi beberapa pihak dalam meningkatkan kemampuan gerak tendangan yang berkaitan dengan olahraga beladiri khususnya tendangan memutar atau *dwi chagi*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih

Sebagai referensi latihan yang efektif bagi pelatih beladiri terutama pelatih Taekwondo dalam meningkatkan kemampuan dan power tendangan *dwi chagi*

b. Bagi Atlet

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan gerak tendangan *dwi chagi* pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 2) Bagi Taekwondoin yang dijadikan objek penelitian dapat meningkatkan kemampuan dan membenarkan gerakan dalam melakukan tendangan *dwi chagi*