

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional sebagai pembangunan fisik seperti peningkatan kesegaran jasmani dan komponen yang terkandung seperti pengembangan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan ketangkasan, namun bukan hanya sekedar pembangunan fisik saja melainkan juga pembentukan mental dan spiritual (Giriwijoyo & Sidik, 2013).

Olahraga memiliki cabang yang sangat luas dan beragam. Salah satunya adalah beladiri. Seni beladiri merupakan koordinasi dari gerak tubuh yang timbul sebagai cara seseorang untuk mempertahankan dan melindungi diri. Seni bela diri terus berkembang dari masa ke masa. Salah satu contoh dari olahraga bela diri adalah taekwondo.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Taekwondo (ta·ek·won·do /taékwondo/) adalah olahraga bela diri yang berasal dari Korea. Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang cenderung mengutamakan tendangan dan memfokuskan pada kekuatan kaki. Seperti yang diungkapkan oleh Suryadi (2003) bahwa taekwondo sangat didominasi oleh teknik tendangan.

Taekwondo memiliki berbagai macam tendangan dasar beserta kombinasinya. Namun penelitian ini memfokuskan pada tendangan *dollyo chagi*. *Dollyo chagi* merupakan tendangan serong atau memutar menggunakan punggung kaki sebagai sumber kekuatan dengan sasaran kepala atau perut lawan

(Tirtawirya, 2007). Berdasarkan penelitian Rachmahani (2017) bahwa persentase tendangan yang paling sering digunakan untuk membuka serangan pada pertandingan taekwondo sebagai berikut : tendangan *dollyo chagi* putra sebanyak 20,11% dan putri 13,74%; tendangan *checking yeop chagi* putra sebanyak 15,96% dan putri 10,28%; serta tendangan *idan dollyo chagi* putra sebanyak 12,50% dan putri 7,69%. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunu Arief Wimbardi (2013), bahwa tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang paling sering digunakan dalam bertanding baik menyerang maupun bertahan.

Untuk menjadi atlet yang profesional, seorang atlet harus mempunyai seluruh komponen yang terkandung dalam olahraga. Menurut Giriwijoyo (2010), komponen yang dimaksud adalah kekuatan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, dan mental serta spiritual yang baik. Ada banyak jenis metode latihan yang digunakan oleh pelatih dan pembina taekwondo dalam meningkatkan performa atletnya, salah satunya adalah latihan lari *sprint*. Lari *sprint* merupakan salah satu cabang dari olahraga atletik yang sifatnya membutuhkan kekuatan, daya ledak otot, kelincahan dan kecepatan (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Pada penelitian sejenis yang dilakukan oleh Cahyani (2015) yaitu latihan beban menggunakan pemberat kaki memberikan pengaruh terhadap peningkatan *speed* tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo. Hal yang sama dengan penelitian oleh Rasyono (2018) bahwa latihan menggunakan beban karet juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan *speed* tendangan *dollyo chagi*. Sedangkan penelitian sebelumnya untuk meningkatkan *power* tendangan telah dilakukan oleh Solissa (2014) menggunakan metode latihan *plyometric*. Diharapkan dengan meningkatkan latihan lari *sprint*, komponen yang dibutuhkan pada taekwondo khususnya tendangan *dollyo chagi* dalam aspek *speed* dan *power*

juga akan meningkat. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan intervensi terhadap peningkatan *speed* dan *power* pada tendangan *dollyo chagi* melalui latihan lari *sprint*.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah latihan lari *sprint* berpengaruh terhadap *speed* tendangan *dollyo chagi*?
2. Apakah latihan lari *sprint* berpengaruh terhadap *power* tendangan *dollyo chagi*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum:

Menemukan pengaruh positif dari latihan lari *sprint* terhadap peningkatan performa pada atlet taekwondo.

1.3.2 Tujuan khusus:

- 1) Mengukur perubahan *speed* pada tendangan *dollyo chagi* setelah latihan lari *sprint*
- 2) Mengukur perubahan *power* pada tendangan *dollyo chagi* setelah latihan lari *sprint*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara teoritis

Mengetahui dan memperluas wawasan mengenai pengaruh latihan lari *sprint* terhadap peningkatan *speed* dan *power* tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo.

1.4.2 Secara praktis

- 1) Sebagai tambahan informasi dan acuan dalam pelaksanaan dan perancangan program latihan yang lebih efektif untuk peningkatan performa atlet dengan kualitas tendangan yang baik.
- 2) Memberi tambahan latihan lari *sprint* pada atlet untuk menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruhnya terhadap peningkatan *speed* dan *power* pada tendangan *dollyo chagi*.