

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bertujuan antara lain untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, kebahagiaan juga mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada diri seseorang. Sumber daya manusia yang baik dan berkualitas dapat ditingkatkan dengan bantuan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana penghubung masyarakat dengan pelatihan masing-masing cabang olahraga, yang kemudian menitikberatkan pada peningkatan performa dan prestasi.

Cabang olahraga yang cukup populer dan juga banyak diminati dikalangan masyarakat Indonesia ialah beladiri Taekwondo. Olahraga Taekwondo di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1972 dan menjadi cabang olahraga nasional yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 1982. Diperkirakan lebih dari 200.000 anggota aktif di Indonesia mengikuti olahraga beladiri ini di berbagai tempat latihan taekwondo (*dojang*) yang tersebar luas di seluruh wilayah Indonesia. Taekwondo Indonesia sendiri saat ini telah mencatat prestasi yang cukup membanggakan di arena *multisport event*.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea, Taekwondo merupakan gabungan dari 3 kata dasar yaitu: *Tae*, yang artinya menendang atau menghancurkan menggunakan kaki ataupun bisa dibilang teknik tendangan. *Kwon*, artinya tangan untuk memukul dan untuk pertahanan

diri. Serta *Do* yaitu seni. Jadi, taekwondo merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2002: 2).

Cabang olahraga taekwondo biasanya lebih menggunakan tendangan daripada pukulan, dikarenakan tendangan mempunyai power yang lebih kuat daripada pukulan. Dengan power dan kelincahan yang dimunculkan oleh kaki juga dapat membuat konsentrasi lawan tidak terfokus. Menurut Cahyani, 2015 dalam penelitian ( Nisrina, N, & Imran, A, 2021: 1) mengatakan, taekwondo mempunyai tendangan dasar yang harus dikuasai seperti: *Ap Chagi*, *Dollyo Chagi*, *Yeop Chagi*, yang mengarah pada dua sasaran yaitu sasaran yang mengarah ke area kepala lawan atau disebut (*elgoul*) dan sasaran yang mengarah ke area batang tubuh seperti perut dan juga dada disebut (*momtong*).

Di dalam olahraga taekwondo juga dipengaruhi oleh berbagai unsur kebugaran jasmani untuk memenangkan suatu pertandingan, salah satunya adalah fleksibilitas dan kekuatan otot perut. Agar dapat memenangkan suatu pertandingan seorang atlet harus mempunyai kemampuan tendangan yang baik dan untuk memperoleh tendangan yang baik diperlukan adanya fleksibilitas yang baik karena pada saat menendang atlet dapat dengan mudah menjangkau ke arah lawan tanpa adanya suatu hambatan atau gangguan nyeri ketika menendang. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat fleksibilitas seorang atlet taekwondo maka kemampuan tendangannya pun juga akan semakin baik. Selain menendang dengan baik, seorang atlet juga harus memiliki keseimbangan yang baik agar tidak terjatuh setelah di tendangan ataupun menendang. Karena pada saat melakukan tendangan hanya mengandalkan satu kaki untuk menendang dan

satunya lagi untuk bertumpu, seorang atlet jika tidak memiliki tingkat keseimbangan yang baik maka akan dapat mudah terjatuh. Maka dari itu atlet harus memiliki otot perut yang kuat. Otot perut sendiri dapat digambarkan sebagai pusat keseimbangan pada tubuh, selain itu juga berpusat pada bagian tengah tubuh. Fleksibilitas dan kekuatan otot perut sangatlah berpengaruh pada prestasi atlet taekwondo smart khususnya atlet *kyorugi* (tarung). Terkadang latihan fleksibilitas dan kekuatan otot perut yang diberikan oleh pelatih adalah bentuk latihan secara umum. Tetapi untuk atlet *kyorugi* (tarung) ada gerakan yang dominan ialah menendang dengan keras, melihat aksi reaksi lawan, menghindari serangan lawan dengan cepat, dan membalas serangan lawan untuk mendapatkan poin. Maka dari itu diperlukannya fleksibilitas dan kekuatan otot perut untuk bertarung hingga 2 menit dengan kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan hasil yang bagus. Terkadang pada saat atlet bertanding dan tidak mempunyai kondisi fisik seperti kelincahan dan otot perut yang kuat maka sangat gampang terjadi kekalahan dilapangan dikarenakan lebih cepat merasa lelah, tetapi bagi atlet yang mempunyai tingkat fleksibilitas dan juga kekuatan otot perut yang kuat dan baik hal ini masih bisa diatasi dengan menyelesaikan pertandingan secepat-cepatnya, sehingga dapat beristirahat dan tidak membuang-buang tenaga.

Berbagai macam teknik tendangan di dalam olahraga taekwondo mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Dalam hal ini, penulis melakukan observasi terhadap salah satu tendangan *dolyo chagi* pada atlet taekwondo smart Samarinda. Dimana atlet taekwondo smart memiliki tingkat kemampuan

tendangan yang berbeda-beda setiap individunya, masalah ini terjadi dikarenakan kualitas fleksibilitas yang dimiliki atlet juga berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi ketepatan tendangan tersebut. Bisa dikatakan tendangan *dolyo chagi* merupakan tendangan yang mudah tetapi tak sedikitpun juga atlet taekwondo smart mempraktekkannya dengan benar.

Maka dari itu tendangan *dolyo chagi* ialah pilihan yang paling sering dipakai oleh para atlet taekwondo, namun para atlet terkadang tidak mengetahui kapan dan saat apa tendangan ini harus dikeluarkan (Giandika R.M.D, Kusmedi, & N.Rusdiana A, 2016: 13-14).

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan *Momtong Dolyo Chagi* Atlet Taekwondo Smart Samarinda”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Taekwondo smart Samarinda belum memiliki program khusus terkait kekuatan otot perut dan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*.
2. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara fleksibilitas terhadap tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda.
3. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot perut terhadap tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda.
4. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda.

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini membatasi ruang lingkup agar dalam penelitian tidak terlalu luas dan lebih fokus dalam implementasinya

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda?

2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda?
3. Seberapa besar hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas yang telah diuraikan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* pada atlet taekwondo smart Samarinda.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart Samarinda.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian secara teoritis ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian bagi para tokoh olahraga maupun pihak-pihak lain yang

berkepentingan baik secara langsung atau tidak langsung dalam cabang olahraga taekwondo, antara lain:

1. Peneliti

- a. Sebagai penerapan ilmu yang telah diajarkan dan diperoleh selama masa perkuliahan.
- b. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* atlet taekwondo smart samarinda.

2. Atlet

- a. Mengetahui tentang adanya hubungan terkait fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap tendangan *momtong dolyo chagi* yang dimiliki para atlet.
- b. Menjadi acuan untuk para atlet agar dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*.

3. Pelatih

- a. Sebagai bahan pedoman pelatih dalam membuat program latihan khususnya untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot perut.
- b. Sebagai bahan penilaian bagi pelatih untuk meningkatkan prestasi atletnya.

4. Program Studi Pendidikan Olahraga

- a. Dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.
- b. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga.