

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan salah satu jenis olahraga fisik beladiri yang berasal dari Korea, karena itu taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi,2002:xv).

Pada olahraga beladiri taekwondo ini terdapat tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo antara lain *poomsae*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar Taekwondo yang terdiri dari Sikap kuda-kuda atau *Seogi*, pukulan *Jierugi*, tangkisan atau *Makki*, tendangan atau *Chagi*.

Dalam berbagai cabang olahraga, termasuk dalam cabang beladiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet,

antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang baik. Menurut Yoyok Suryadi (2008) *Poomsae* adalah unit yang penting dalam sistem teknis Taekwondo. *Poomsae* adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang dan bertahan. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga, 1999:1). Kebugaran jasmani dapat meningkat melalui latihan fisik. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, serta dituangkan dalam sebuah program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata. Latihan fisik adalah suatu upaya yang disadari dan terprogram untuk membina kualitas fungsional dasar olahragawan ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Dalam Taekwondo, latihan fisik menyelesaikan latihan rutin dan sudah menjadi kebiasaan pada setiap dojang atau tempat latihan. Setelah melakukan pemanasan, setiap awal latihan selalu dibiasakan untuk melakukan lari terlebih dahulu dan diikuti dengan gerakan-gerakan lain yang menuju pada peningkatan kebugaran jasmani. Komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2 aspek yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Dijelaskan lebih lanjut bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelentukan, dan daya ledak (Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga, 1999:4-5).

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2008:4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- (1). Daya tahan terhadap penyakit, (2). Kekuatan dan daya tahan otot, (3). Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4). Daya ledak otot, (5). Kelenturan, (6). Kelincahan, (7). Kecepatan. (8). Koordinasi, (9). Keseimbangan, (10). Ketepatan.

Bila dilihat dari kondisi atlet taekwondo kotabumi ada beragam aspek yang mempengaruhi antara lain seperti kecepatan pada setiap teknik gerakan atau *poom* , kelentukan dalam setiap pergantian teknik , kekuatan otot lengan dalam melakukan teknik pukulan dan tangkisan, daya ledak otot tungkai dalam melakukan teknik tendangan, daya tahan paru-jantung dalam mengendalikan pernafasan dan semuanya begitu penting.

Setelah meneliti kontribusi kebugaran jasmani atlet taekwondo yang kami bina penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Kontribusi kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan terhadap Keterampilan *Poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Pentingnya kecepatan pada setiap *Poom* dalam teknik *Poomsae taeguk 8* pada *Taekwondoin* unit *Dojang Kotabumi*.
2. Pentingnya kelentukan dalam setiap pergantian teknik *Poomsae taeguk 8* pada *Taekwondoin* unit *Dojang Kotabumi*.
3. Pentingnya kekuatan otot lengan dalam melakukan teknik pukulan dan tangkisan pada *Poomsae taeguk 8* pada *Taekwondoin* unit *Dojang Kotabumi*.
4. Pentingnya daya ledak otot tungkai dalam melakukan teknik tendangan pada *Poomsae taeguk 8* pada *Taekwondoin* unit *Dojang Kotabumi*.
5. Pentingnya daya tahan paru-jantung dalam dalam mengendalikan pernafasan pada *Poomsae taeguk 8* pada *Taekwondoin* unit *Dojang Kotabumi*.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *Poomsae*?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *Poomsae*?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *Poomsae*?
4. Seberapa besar kontribusi daya ledak tungkai terhadap keterampilan *Poomsae*?

5. Seberapa besar kontribusi daya tahan paru-jantung terhadap keterampilan *Poomsae* ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *Poomsae*.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *Poomsae*.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *Poomsae*.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Poomsae*.
5. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya tahan paru-jantung terhadap keterampilan *Poomsae*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang kontribusi kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan terhadap keterampilan *poomsae*.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Atlet Taekwondo (*Poomsae*)

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi taekwondo pada teknik poomsae khususnya agar lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang bermanfaat untuk menunjang penampilan *poomsae*.

2. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran penelitian lanjutan upaya penelitian yang lebih luas. agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan, disarankan untuk menambahkan variabel, sampel dan unsur-unsur lain.

3. Pelatih *Poomsae*

Sebagai salah satu acuan dalam program latihan yang berkaitan dengan pembentukan latihan fisik.