

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berakar pada tradisi dan budaya Korea, yang meliputi tiga materi terpenting dalam berlatih yaitu jurus (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*Kyupka*) dan pertarungan (*Kyorugi*). Penguasaan teknik dasar dengan benar sangat dibutuhkan agar dapat menjadi seorang atlet handal, yang dapat mencapai prestasi di setiap pertandingan yang dipertandingkan dalam setiap *event* yang diikuti. Teknik dasar taekwondo terdiri atas teknik kuda-kuda (*Seogi*), teknik serangan (*Kyongkyok kisul*), teknik tangkisan (*Makki*), teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan (*Keup so*) dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan (Suryadi, 2002 : 9). Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang taekwondo adalah nomor *kyorug*.

*Kyorugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki (punggung telapak kaki atau dengan istilah Korea "*bal deung*", tumit bagian dasar "*dwichuk*", tumit bagian belakang "

*dwikumchi* ”, telapak kaki sebelah dalam keseluruhan ”*balbadak*”). dari pertandingan *kyorugi* dalam cabang taekwondo, berbagai teknik yang digunakan baik dari kuda-kuda pukulan dan tendangan.

Salah satu tendangan yang sering digunakan dan lebih efektif serta wajib dikuasai oleh taekwondoin yang merupakan tendangan dasar adalah tendangan *dollyo*. Tendangan *dollyo* umumnya jenis tendangan ini mulai diajarkan kepada taekwondoin setelah ia mencapai tingkat sabuk kuning. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (*ap chuk*) atau *baldeung* (punggung kaki).

Dari bagian-bagian kaki yang digunakan untuk tendangan *dollyo*, ada beberapa unsur fisik yang dibutuhkan untuk mendukung hasil tendangan dan menghasilkan frekuensi yang tinggi dalam waktu yang ditentukan, unsur fisik yang mendukung dalam tendangan *dollyo* yaitu daya tahan tungkai, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi.

daya tahan tungkai sangat dibutuhkan oleh taekwondoin dalam frekuensi tendangan *dollyo* karena daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, daya tahan otot tungkai pun sangat berhubungan erat dengan kekuatan otot, Selanjutnya unsur fisik penyumbang dalam tendangan *dollyo* yaitu *power*, pada tendangan *dollyo* ini *power* yang digunakan adalah *power* tungkai, *power* tungkai dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan tepat sasaran.

Berikutnya yang memberikan sumbangan untuk tendangan *dollyo* adalah panjang tungkai, postur tubuh sangat menunjang dalam setiap cabang olahraga panjang tulang tungkai akan membawa konsekuensi terhadap panjangnya otot tungkai, panjang tungkai akan memberikan keuntungan berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai maksimal.

Selanjutnya yang memberikan sumbangan terhadap tendangan *dollyo* adalah kelentukan (*flexibility*) kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi, seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, mampu melentik dengan sempurna, kelentukan sangat dibutuhkan seorang taekwondoin pada saat melakukan tendangan *dollyo* terutama dalam frekuensi yang ditentukan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi, kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak dan mempertahankan kesetimbangan pada saat posisi bergerak, keseimbangan saat melakukan tendangan *dollyo* sangat dibutuhkan oleh seorang taekwondoin terutama pada saat melakukan tendangan dengan frekuensi yang ditentukan.

Kemudian yang terakhir adalah reaksi, dalam setiap cabang olahraga terutama taekwondo sangat dibutuhkan reaksi karena, reaksi adalah kegiatan yang ditimbulkan karena suatu perintah atau suatu peristiwa dalam kegiatan pada saat seorang taekwondoin melakukan tendangan *dollyo* dalam waktu yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap banyak faktor yang mempengaruhi frekuensi tendangan *dollyo*, selain gerak dasar tendangan itu sendiri, kemampuan fisik yang meliputi daya tahan tungkai, *power* tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan dan reaksi. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi Daya Tahan Tungkai, *Power* Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi Terhadap Frekuensi Tendangan *Dollyo* Pada Siswa Taekwondo MAN 1 Bandar Lampung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak kesalahan yang dilakukan siswa taekwondo dalam melakukan gerakan tendangan *dollyo*.
2. Tendangan *dollyo* dalam taekwondo sangat diperlukan kekuatan dan kecepatan, daya ledak yang besar, kekuatan tendangan cukup terarah.
3. Unsur kondisi fisik seperti daya tahan tungkai, *power* tungkai, dan panjang tungkai, pada siswa taekwondo yang lemah mempengaruhi keberhasilan tendangan *dollyo*.
4. Belum diketahuinya seberapa besar kontribusi aspek-aspek fisik yang mempengaruhi hasil frekuensi tendangan *dollyo*.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya tahan tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung?
2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung?
3. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung?
4. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung?
5. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung?
6. Seberapa besar kontribusi reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada siswa taekwondo MAN 1 Bandar Lampung) ?

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dari permasalahan yang diangkat adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya tahan tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.

3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi panjang tungkai terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
5. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.
6. Untuk mengetahui besarnya kontribusi reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo.

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

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang : Kontribusi daya tahan tungkai, *power* Tungkai, panjang tungkai, kelentukan, keseimbangan dan reaksi terhadap frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondo. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

##### **1. Pelatih Taekwondo**

Sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya dan sebagai wacana tambahan dalam latihan teknik dan peningkatan kualitas tendangan secara terarah guna mencapai keterampilan teknik yang akan mendukung seorang atlet meningkatkan prestasi.

##### **2. Siswa Taekwondo**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa taekwondo pada nomor pertandingan *kyorugi* khususnya, dan agar

lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang bermanfaat untuk menunjang frekuensi pada siswa dan dapat meningkatkan kemampuan saat melakukan tendangan *dollyo* dengan menggunakan waktu yang ditentukan.

### **3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas.

### **4. Fkip Universitas Lampung**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pengembangan dalam bidang ilmu keolahragaan terutama untuk cabang bela diri taekwondo, serta dapat digunakan oleh Dosen, Guru, Mahasiswa, dan siswa dalam bidang olahraga.