

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang diperlukan semua orang untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar serta meningkatkan kualitas kerja organ tubuh untuk bekerja lebih baik, dan menurut ahli Suryanto Rukmono, (2009:20) mempunyai persepsi bahwa olahraga ialah suatu aktifitas atau kegiatan bagi tubuh yang diperuntukkan agar badan terasa sehat dan juga kuat secara rohani maupun jasmani.

Olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, olahraga juga termasuk dalam mata pelajaran di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA). Durasi waktu pembelajaran pelajaran olahraga di sekolah sangat singkat dan kurang, hanya 90 menit perminggu dengan siswa yang banyak serta sarana dan prasarana yang kurang di gunakan dengan bergantian, oleh sebab itu sekolah menambah jam untuk berolahraga dan menyalurkan bakat di bidang olahraga dengan mengadakan ekstrakurikuler bermacam-macam cabang olahraga.

Ekstrakurikuler menurut Asep Herry H, dkk, (2006:12) dijelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurukuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Di Sidoarjo banyak sekali sekolah yang memiliki ekstrakurikuler olahraga salah satunya di SMP YPM 2 Sukodono, di SMP YPM 2 Sukodono memiliki banyak ekstrakurikuler olahraga salah satunya ekstrakurikuler bela diri *Taekwondo*. Bela diri *Taekwondo* berasal dari negri korea, Menurut Dewi Pratiwi (2008: 18) *Taekwondo* terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara

keseluruhan, *Taekwondo* adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Pada olahraga bela diri *taekwondo* 80% gerakan yang dilakukan adalah menggerakkan tubuh bagian bawah yaitu kaki, dalam bela diri taekwondo fungsi kaki didalam pertandingan untuk menendang agar mendapatkan point. Macam-macam tendangan dasar dalam Taekwondo adalah tendangan *Ap Chagi* (Tendangan Kedepan), *Dolyo Chagi* (Tendangan Melingkar Depan), *Yeop Chagi* (Tendangan Samping), *Deol Chagi* (Tendangan seperti mencangkul), *Dwi Chagi* (Tendangan Kebelakang). Semua tendangan yang ada di dalam olahraga beladiri *Taekwondo* sangat memerlukan *flexibility* yang tinggi apabila *flexibility* kurang maka kemungkinan akan terjadi cedera, biasanya pelatihan *flexibility* dilakukan pada awal dan di akhir pelatihan guna mempersiapkan otot agar siap untuk melakukan aktifitas *taekwondo* terutama tendangan, menurut Jani dkk (2011:5) disaat pelatihan karena kurangnya kelentukan, pelatih beladiri kempo dalam melakukan gerakan tendangan terdapat kurang maksimal, karena disebabkan kelentukan ekstensi tungkainya yang kaku.

Jadwal ekstrakurikuler taekwondo di SMP YPM 2 Sukodono adalah hari sabtu pukul 06.30-08.00. Peneliti melakukan observasi saat ekstrakurikuler *taekwondo* berlangsung, peserta ekstrakurikuler *taekwondo* mengawali pelatihan dengan berdo'a setelah berdo'a peserta ekstrakurikuler melakukan *stretching*, *warming up*. kemudian dilanjutkan dengan lari mengelilingi lapangan. Pelatihan inti di isi dengan *drill* tendangan dasar, penerapan teknik-teknik pertandingan dan mempraktikan antara penyerang dan *counter*. Sebelum mengakhiri pelatihan ditutup dengan *fight* antara peserta dengan peserta yang lain, tidak lupa mereka menutup pelatihan dengan pendinginan dan berdo'a.

Setelah peneliti amati terdapat masalah dibeberapa siswa peserta ekstrakurikuler *Taekwondo* pada saat peserta melakukan *drill* tendangan *dolyo chagi*, tungkai dan kaki siswa terlihat belum efisien atau belum maksimal pada saat melakukan tendangan *Dolyo chagi* dengan tepat dan tidak sesuai pada sasaran yang diinstruksi pelatih. oleh karena itu dibutuhkan penelitian di ekstrakurikuler *Taekwondo* yang ada di SMP YPM 2 Sukodono mengenai tendangan *Dolyo chagi* dengan judul penelitian "Pengaruh Pelatihan *Flexibility*

terhadap ketepatan tendangan *Dolyo chagi* dalam cabang olahraga *Taekwondo* di Ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah di temukan dalam latar belakang masalah, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Pengaruh pelatihan *flexibility* terhadap ketepatan tendangan *Dolyo chagi* dalam cabang olahraga *Taekwondo* di SMP YPM 2 Sukodono.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh pelatihan *flexibility* terhadap ketepatan tendangan *Dolyo chagi* dalam cabang olahraga *Taekwondo* di SMP YPM 2 Sukodono?”

D. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan tendangan *Dolyo Chagi* dengan pelatihan *flexibility* di ekstrakurikuler SMP YPM 2 Sukodono.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi pembina ekstrakurikuler *Taekwondo*
Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi pembina ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMP YPM 2 Sukodono
2. Bagi ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMP YPM 2 Sukodono
Dapat menambah wawasan tentang meningkatkan ketepatan tendangan *Dolyo Chagi* dengan menggunakan pelatihan *flexibility*.
3. Bagi peneliti
Berikutnya peneliti bisa melakukan penelitian untuk tendangan dasar lainnya dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan tendangan.