

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian**

Atradin (2018) mengutip Khairi dan Syahrastani (2024) yang menyatakan bahwa olahraga ialah aktivitas fisik yang memiliki beberapa sasaran, termasuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi, dan kesuksesan. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga modern juga mempersatukan orang, membangun komunitas, dan bahkan menciptakan lapangan kerja. Olahraga juga memberikan kesempatan untuk mengasah kemampuan dan mencapai potensi maksimal dalam berbagai bidang atletik. Seni bela diri, khususnya taekwondo, ialah salah satu contohnya. Seni bela diri Korea Selatan, taekwondo, telah berkembang pesat di Indonesia selama 54 tahun terakhir dan menjadi olahraga Olimpiade dalam periode tersebut.

Taekwondo merupakan sebuah seni beladiri yang Sebagian besar tekniknya melibatkan kaki sebagai alat serang utama. Namun seiring berkembangnya zaman, berbagai peraturan baru mulai diterapkan, salah satunya penggunaan pukulan pada sasaran ulu hati diperbolehkan untuk melakukan serangan (attack) atau serang balik (counter). Dengan adanya perubahan ini, variasi gerakan menjadi lebih beragam dan pelatih harus mempertimbangkan pola latihan yang akan diterapkan.

Taekwondo merupakan olahraga yang mengandalkan kondisi fisik yang baik

untuk mencapai prestasi. Kyorugi memiliki beberapa jenis teknik tendangan yang digunakan. Turnamen Kyorugi memerlukan kemampuan untuk melaksanakan berbagai gerakan, termasuk serangan, blok, dan serangan balik. Atlet harus berada dalam kondisi fisik yang prima untuk ini (Tirtawirya, 2011). Kemampuan untuk menghindari serangan dengan cepat dan lincah serta melakukan serangan balik dari posisi yang tepat merupakan keterampilan krusial bagi praktisi dan atlet taekwondo. Taekwondo menuntut gerakan kaki yang cepat dan beragam teknik tendangan, oleh karena itu meningkatkan kecepatan merupakan bagian penting dari latihan dalam olahraga ini (Abdulloh & Jatmiko, 2021).

Hasil penilaian awal terhadap 14 atlet pemula (usia 10–12 tahun) dari Gamarga Taekwondo Club Dojang di Wantilan Pura Dalem Guwang, Sukawati, Gianyar, pada 15 November 2024, menunjukkan bahwa mereka belum berada dalam kondisi fisik yang diinginkan. Untuk mengatasi hal ini, peneliti menggunakan Illinois Agility Test untuk mengevaluasi kelincahan dan tes sprint 20 meter untuk menentukan kecepatan.

Atlet pemula dari Gamarga Taekwondo Club, yang berusia 10 hingga 12 tahun, memperoleh skor di bawah rata-rata pada tes kelincahan dan di bawah rata-rata pada tes kecepatan. Atlet mengalami kesulitan bergerak dan mengontrol kaki mereka selama tes, menurut pengamatan dan temuan latihan, terutama pada bagian kelincahan ujian. Selain itu, para atlet gagal melakukan gerakan tendangan bandal chagi. Atlet, terutama yang baru memulai, seringkali kekurangan kondisi fisik yang diperlukan untuk berkompetisi di level tinggi.

Untuk mengatasi hal ini, peneliti akan menggunakan latihan tangga untuk melengkapi latihan SAQ bagi atlet pemula di Gamarga Taekwondo Club yang berusia antara 10 dan 12 tahun.

Latihan yang menekankan kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan latihan tangga dikenal sebagai latihan SAQ. Menurut Tsivkin (2011) dalam Eko Santoso et al., (2020), latihan tangga adalah teknik yang meningkatkan koordinasi antar atlet dan membutuhkan tingkat kecepatan dan kelincahan yang tinggi dari para pemain. Gerakan terkoordinasi adalah gerakan di mana banyak gerakan independen dapat bekerja sama dengan harmonis, menurut Hidayat (2014) dalam (Diputra, Hidayat, dan Darmawan 2021).

Mengingat hal tersebut, sangat penting untuk meneliti bagaimana atlet pemula di Dojang Gamarga Taekwondo Club dapat memperoleh manfaat dari latihan SAQ menggunakan latihan tangga untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Hal ini mendorong peneliti untuk mengusulkan solusi dan judul studi yang diusulkan: “Pengaruh Penerapan Latihan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club”.  
Identifikasi Masalah Penelitian.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1. Kecepatan gerak atlet dalam melakukan teknik serangan belum optimal, sehingga serangan menjadi mudah terbaca dan diantisipasi oleh lawan.
- 1.2.2. Kelincahan atlet dalam merespons serangan lawan masih belum optimal, yang menyebabkan keterlambatan dalam melakukan gerakan menghindar atau melakukan serangan balik.
- 1.2.3. Kurangnya integrasi antara kecepatan dan kelincahan dalam penguasaan teknik bertanding, yang berdampak pada rendahnya efektivitas saat menyerang, menghindar maupun bertahan.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus dan tidak meluas peneliti membatasi penelitian ini. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, terdapat perbedaan pada masing-masing indikator yaitu pada:

- 1.3.1. Kecepatan gerak dalam penerapan teknik serangan, yang dimaksud dalam penelitian ini terbatas pada kemampuan atlet dalam melakukan serangan menggunakan teknik dasar seperti *ap chagi* (tendangan depan), *yop chagi* (tendangan samping) dan *dollyo chagi* (tendangan melingkar).
- 1.3.2. Kelincahan dalam respon terhadap serangan lawan, dibatasi pada kemampuan atlet bergerak cepat dan tepat dalam menghindar, menangkis atau melakukan serangan balasan saat menghadapi serangan dari lawan

dalam sesi sparing dalam kelas kyorugi.

- 1.3.3. Integrasi kecepatan dan kelincahan dalam penguasaan teknik bertanding, dibatasi pada bagaimana kedua aspek tersebut saling mendukung dalam pelaksanaan teknik serang dan beladiri secara efektif dalam situasi pertandingan, bukan dalam latihan teknik secara terpisah.

#### **1.4 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.4.1. Apakah ada pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet pemula usia 10-12 tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club?
- 1.4.2. Apakah ada pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet pemula usia 10-12 tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club?
- 1.4.3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan secara simultan atlet pemula usia 10-12 tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.5.1 Pengaruh penerapan latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap

kecepatan atlet taekwondo pemula Dojang Gamarga Taekwondo Club.

1.5.2 Pengaruh penerapan latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet taekwondo pemula Dojang Gamarga Taekwondo Club.

1.5.3 Pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan secara simultan pada atlet taekwondo.

### 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu

#### 1.6.1 Secara Teoritis

Latihan ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam bidang kepelatihan taekwondo khususnya pada aspek fisik yaitu kecepatan dan kelincahan.

#### 1.6.2 Secara Praktis

- a) Bagi Pelatih, sebagai rekomendasi dalam merancang program latihan dan memberikan pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan *scientific*.
- b) Bagi Atlet, sebagai sumber pengetahuan yang dapat dijadikan pengetahuan dan motivasi untuk memperbaiki diri agar memiliki kecepatan dan kelincahan yang lebih baik.
- c) Bagi Peneliti lainnya, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai *study* awal dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang lebih kompleks.