

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak dulu olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan prestasi. Selain itu olahraga memang merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, Khususnya olahraga *Taekwondo*, olahraga *Taekwondo* ini belum terlalu merata di tanah air Indonesia. Padahal olahraga *Taekwondo* ini termasuk olahraga yang banyak menyiapkan medali dalam setiap kegiatan pertandingan.

Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang menampilkan dua orang dengan berat badan yang sama kemudian bertanding satu sama lain dengan menggunakan pukulan dan tendangan mereka masing-masing dalam rangkaian suatu pertandingan yang berselang selama tiga menit.

Pada daerah-daerah sudah banyak yang mulai menyadari perkembangan olahraga *Taekwondo* ini namun perkembangan olahraga ini sangat lambat. Disebabkan kurangnya pelatih ataupun pihak lain yang bisa untuk mengembangkan olahraga *Taekwondo* ini di masyarakat.

Di Provinsi Gorontalo sendiri, olahraga *Taekwondo* ini memang sudah ada tetapi untuk memperkenalkan lebih luas kepada masyarakat masih sangat kurang. Dikarenakan olahraga ini banyak membutuhkan fisik secara langsung, sehingga olahraga ini sangat terkesan dengan olahraga yang keras karena sasaran dari olahraga ini adalah bagian kepala dan perut sehingga menimbulkan resiko cedera yang sangat tinggi.

Hal ini yang menjadi suatu permasalahan dalam pembentukan dan pembinaan olahraga *Taekwondo* yang berada di Provinsi Gorontalo. Dalam rangka pembentukan dan pembinaan olahraga *Taekwondo* ini, khususnya mahasiswa Jurusan Penjas yang ada di Universitas Negeri Gorontalo

sebagai alat untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi untuk berpartisipasi dalam olahraga *Taekwondo* ini.

Dalam mengamati latihan pada salah satu *Club Taekwondo* yang berada di Provinsi Gorontalo, peneliti melihat ketika mereka melakukan latihan masih banyak yang begitu lemah khususnya *Power* tungkai atlet. Kurangnya kemampuan *Power* tungkai yang ini dikarenakan oleh pembinaan ataupun bimbingan yang dilakukan oleh pelatih untuk bisa mengembangkan atlet *Taekwondo* di Gorontalo ini masih sangat lemah.

Beranjak dari berbagai permasalahan yang telah dipaparkan di atas untuk meningkatkan kemampuan *Power* tungkai perlu adanya metode latihan secara akurat, dan terukur yang akan dilibatkan dalam suatu program latihan sebagai alat untuk memecahkan masalah yang terjadi di lapangan. Banyaknya solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan bagi atlet ETC yang berada di Gorontalo lebih difokuskan pada pelatihan *Plyometric Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *Power* otot tungkai.

Berdasarkan dari masalah-masalah yang ada di atas maka peneliti menduga bahwa latihan *Power* otot tungkai dalam olahraga *Taekwondo* bisa dengan menggunakan *Plyometric Knee Tuck Jump*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang tertulis di atas, maka dari itu penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Adanya kelemahan yang terdapat disetiap atlet ETC Gorontalo pada saat mereka ingin melakukan gerakan yang berkenaan dengan *Power* otot tungkai.
2. Kurangnya kemampuan *Power* otot tungkai ini, disebabkan kurangnya bentuk latihan yang diterapkan di lapangan.
3. *Power* otot tungkai ini dapat kita tingkatkan dengan latihan menggunakan bentuk latihan *Plyometric Knee Tuck Jump*.

1.3 Rumusan Masalah

Identifikasi masalah di atas, maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Plyometric Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *Power* otot tungkai pada atlet ETC Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah untuk bisa mengetahui pengaruh *Power* otot tungkai dengan menggunakan latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* pada atlet ETC Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan maka akan mendapatkan hasil yang diharapkan adalah sebagai berikut:

a. Manfaat praktis

- Manfaat bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki dalam pelatihan mahasiswa ataupun atlet.
- Memberikan tambahan wawasan terhadap pembaca terhadap cabang olahraga *Taekwondo*.
- Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pelatih dan dosen.

b. Manfaat teoritis

- Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru atau pelatih.
- Diharapkan kepada pelatih ataupun dosen dapat memberikan latihan-latihan tentang aspek-aspek terhadap kemampuan *Power* otot tungkai kepada mahasiswa dan siswa.
- Manfaat bagi dosen atau pelatih adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik atau sebagai pelatih ataupun dosen.