

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Taekwondo

###### a. Pengertian Taekwondo

Taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea. Menurut Bellavia Ariesta Dofi (2014:1) menyatakan bahwa taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri dunia yang sudah masuk dalam Olimpiade. Dalam bahasa Korea *hanja* untuk *Tae* berarti “menendang atau menghancurkan dengan kaki”, *Kwon* berarti “tinju”, dan *Do* berarti “jalan atau seni”. Jadi, taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki, atau jalan atau cara kaki dan kepalan tangan untuk menghancurkan. Sedangkan menurut Yoyok Suryadi (2002:1) menyatakan bahwa taekwondo diartikan secara sederhana yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan 2 tangan kosong.

Taekwondo merupakan bentuk seni beladiri yang merakyat, pokok dari konsep taekowndo adalah gabungan dari kekuatan, kecepatan, dan ketetapan dalam gerak bertahan dan menyerang. Semua gerakan dalam taekwondo membutuhkan ketelitian dan kecepatan dalam waktu yang sama. Oleh karena itu, kesegaran jasmani dari seseorang taekwondoin sangat diperlukan untuk menampilkan gerakan baik menendang, memukul, maupun menangkis dengan sempurna. Saat ini, taekwondo sudah menyebar luas ke seluruh penjuru dunia sebagai salah satu olahraga yang populer.

###### b. Sejarah Taekwondo

Pada masa lampau seni beladiri ini dikenal sebagai Subak, Taekkyon, Takkyon, maupun beberapa nama lainnya. Pada awal sejarah Semenanjung Korea, *tae* ada tiga suku bangsa atau kerajaan

yang mempertunjukkan kontes seni beladiri pada acara ritual mereka. Ketiga kerajaan ini saling bersaing satu sama lain, ketiganya yaitu Koguryo, Paekje, dan Silla. Semuanya melatih para kesatria untuk dijadikan salah satu kekuatan negara, para kesatria yang tergabung dalam kekuatan militer saat itu menjadi warga negara dengan kedudukan yang sangat terpuja. Menurut catatan, kelompok kesatria muda yang terorganisir seperti Hwarangdo di Silla dan Chouisonin di Koguryo, menjadikan latihan seni beladiri sebagai salah satu subjek penting yang harus dipelajari (Yoyok Suryadi, 2002:1-2).

Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970an yang pada awalnya terdapat dua aliran yang berkembang, yaitu FTI (Federasi Taekwondo Indonesia) dengan ketua umum Marsekal Muda TNI Sugiri dan PTI (Persatuan Taekwondo Indonesia) dengan ketua umum Letjen Leo Lopolisa. Perkembangan kedua aliran taekwondo ini berbeda dimana FTI berafiliasi ke WTF (*World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Korea, sedangkan PTI berafiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kanada. Oleh karena itu atas kesepakatan bersama, kedua organisasi taekwondo tersebut mengadakan Musyawarah Nasional Taekwondo yang pertama di Indonesia pada tanggal 28 Maret 1981 yang menghasilkan organisasi taekwondo baru yang dinamakan PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia). Dan sebagai ketua umum ialah Letjen TNI Leo Lopolisa, dengan komposisi pengurus diambil dari kedua organisasi yang lama. Kemudian pada sidang Paripurna XI KONI Pusat tahun 1980, cabang taekwondo telah resmi diterima sebagai anggota KONI. Selaras dengan keputusan Musyawarah Nasional I tahun 1984 Taekwondo Indonesia berafiliasi kepada WTF (*World Taekwondo Federation*) yang bermarkas di Kukkiwon Korea Selatan (Bellavia Arista Dofi, 2014:10).

Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di area PON (Pekan Olahraga Nasional). Beberapa atlet yang pernah

berjaya membela negara di event internasional pada periode 1986 sampai 1993, diantaranya: Budi Setiawan, Rahmi Kurnia, Siau Lung, Yefi Triaji, Lamting, Yeni Latif, Dirk Richard, dan masih banyak lagi. Pada generasi berikutnya, Yuana Wangsa Putri mewakili Indonesia di event *Olympic Games* 2000 di Sidney, Ika Dian Fitria yang berhasil memperoleh medali emas Kejuaraan Dunia Yuniior pada November 2000, dan Defia Rosmaniar yang berhasil memperoleh medali emas *Asian Games* 2018.

c. Teknik Dasar Taekwondo

Menurut Hu-seup Song dan Jong-o Kim yang dikutip oleh Yoyok Suryadi (2002:35), terdapat teknik dasar pada taekwondo antara lain:

- 1) Kuda-kuda atau *seogi* yang terdiri atas, *apsoegi* adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan, kaki depan menahan 70% berat badan. *Apkoobi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat. *Dwikoobi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang. *Boem seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat. *Moa seogi* adalah kuda-kuda dengan kaki rapat, posisi badan tegak lurus. *Apjoochoom* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu ke arah depan, ditekuk. *Pyonhi seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar kesamping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar. *Koa seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilang, memngangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut. *Haktari seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkan di samping lutut yang lain. *Haktari ogeum seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kuda-kuda *haktari seogi*, hanya saja kaki yang lain dibiarkan menggantung. Dan *joochom seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar ke samping, lutut ditekuk.
- 2) Pukulan (*makki*) dan tangkisan (*jireugi*) yang terdiri atas, *arae makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan. *Eolgool makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan ke arah muka. *Montong bakat makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuang keluar. *Montong an makki* adalah

tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan dari luar. *Geodreo montong makki* tangkisan untuk menangkis tendangan pukulan atau tendangan dari luar. *Soonal arae makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan ke arah kaki. *Soonal montong makki* adalah tangkisan untuk menangkis serangan ke arah wajah. *Eotkeoreo eolgool* adalah tangkisan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan kedepan wajah. *Jebipoom mokchigi* adalah tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan arah kepala dan memukul ke arah leher lawan secara bersamaan. *Montong jireugi* adalah pukulan untuk arah perut. *Eolgool jireugi* adalah pukulan ke arah muka atau kepala. Dan *joochom yeop jireugi* adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi badan ke samping.

- 3) Tendangan atau *balchagi* yang terdiri atas, *yeopchagi* adalah tendangan menusuk ke samping. *Dwitchagi* adalah tendangan dengan arah kaki ke belakang badan berputar 90 derajat. *Dollyochagi* adalah tendangan melingkar ke samping. *Yidan twieo apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki. *Yidan twieo yeopchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan salah satu kaki kaki ditekuk. *Yidan twieo dwitchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara memutar tubuh 360 derajat di udara, dengan salah satu kaki, dan menendang dengan kaki yang lain. *Modeumbal twieo apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan menendang kedua kaki sekaligus. *Yidan twieo apdollyeo chagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan kaki bersamaan. Pada saat di udara salah satu kaki menendang dengan arah tendangan ke samping. *Apchagi* adalah tendangan ke arah depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut di depan dada dan melepaskan tungkai bawah kearah perut atau kepala. Dan *apchaoligi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki lurus ke atas melebihi bahu.

Beladiri taekwondo terbagi menjadi dua kategori yaitu petarung (*kyourugi*) dan jurus (*poomsae*). Kategori *kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (taekwondoin) yang mana mereka saling serang agar mendapatkan poin sekaligus menjadi diri agar tidak terkena serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo. Secara umum taekwondo terkenal saat menyerang menggunakan kaki, pada waktu

pertandingan *kyourugi* serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, apabila serangan tak tertenga maka poin akan susah didapatkan. Kategori *poomsae* adalah nomor seni yang memperagakan jurus atau gerakan dasar beladiri taekwondo. Pada kategori *poomsae* atlet taekwondo memainkan beberapa jurus secara bergantian dan dimana atlet yang memiliki akumulasi skor nilai tertinggi maka menjadi pemenangnya.

## 2. Kondisi Fisik

### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Menurut Sugiyanto yang dikutip oleh Dwi Hartanto (2014:10) “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor.”

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dalam pencapaian titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar (Bafirman HB dan Asep Sujana Wahyuri, 2018:5)

### b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochamad Sajoto (1999:8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- 2) Daya tahan ada dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau perasaan lainnya. Seperti dalam mengantisipasi tendangan atau pukulan dari lawan yang harus dihindari atau *counter*.

c. Pembentukan Kondisi fisik

Menurut Bafirman HB dan Asep Sujana Wahyuri (2018:8) Pembentukan kondisi fisik tergantung dari tujuan seseorang melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga, seperti untuk peningkatan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain:

- 1) Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*). Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang, baik untuk kebugaran jasmani dan bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.
- 2) Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*specific physical development*) yang dituntut oleh kebutuhan olahraga tersebut, membuat berbagai macam latihan beban untuk cabang olahraga yang memang memerlukan perkembangan otot-otot yang berbeda.
- 3) Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina.
- 4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik. Optimasi taktik dan strategi harus disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut.
- 5) Untuk membentuk kepribadian dan perilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif tahan terhadap penderitaan.
- 6) Untuk menjamin kesiapan tim. Dalam olahraga berkelompok maka kesiapan sebagai tim sangat penting. Perlu diciptakan keselarasan dari anggota tersebut dalam persiapan fisik, teknik maupun strategi. Kemanunggalan perlu dipupuk terus-menerus, tim harus merupakan suatu unit dan bukan sebagai individu yang membentuk tim tersebut percaya pada diri sendiri, gotong royong dan lain-lain. *commit to user*

- 7) Untuk membangun kesehatan. Hal ini dapat dicapai dengan cara yaitu dalam latihan fisik atau kegiatan olahraga harus sering dilakukan pemeriksaan medik untuk dapat mengkoreksikan antara intensitas latihan dengan kemampuan seseorang dan/ atau kapasitas atlet. Perlu diperhatikan pula pola kerja atau berlatih dengan keras terhadap regenerasi. Kalau seseorang atau atlet mengalami keluhan, cedera atau sakit maka latihan baru dapat dimulai lagi bila individu tersebut telah sembuh. Dalam olahraga yang dituju bukan hanya prestasi saja tetapi juga derajat kesehatan.
- 8) Untuk menghindari terjadinya cedera. Dengan mempersiapkan kondisi fisik yang baik seperti; kelentukan otot-otot tendon maupun ligament yang kuat, meskipun seseorang latihan fisik atau atlet sudah mencapai kemampuan prestasi yang yang tinggi kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar.
- 9) Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dalam latihan fisik atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi fisiologis maupun psikologisnya. Perlu diketahui pula mengenai nutrisi regenerasi maupun perencanaan. Tujuan berolahraga disamping meningkatkan kebugaran dan prestasi, terkadang seseorang berolahraga hanya untuk rekreasi saja dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan pergaulan.

### 3. PPLOPD

PPLOPD (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah) merupakan program Pemerintah Kota Salatiga melalui Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) untuk meningkatkan prestasi olahraga dan akademik bagi atlet pelajar. Program PPLOPD ini bertujuan untuk membentuk pemusatan latihan (*Training Center/TC*) untuk mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) atau Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan sekaligus untuk pembibitan atlet junior. Atlet PPLOPD

Salatiga terdiri dari atlet junior dengan batas usia 13 – 15 tahun dari 6 cabang olahraga antara lain, atletik (7 atlet), karate (10 atlet), pencak silat (8 atlet), panahan (5 atlet), judo (2 atlet) dan taekwondo dengan jumlah 10 atlet.

#### 4. Kondisi Fisik pada Cabang Olahraga Taekwondo

Faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk taekwondo. Kondisi fisik perlu diperhatikan lebih awal untuk menunjang ketrampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan. Berikut beberapa komponen dari kemampuan fisik keterampilan dasar cabang olahraga taekwondo:

- a. Kekuatan otot perut adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada perut untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes sit up selama 1 menit.
- b. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes push up selama 1 menit.
- c. Kelincahan adalah kemampuan seseorang yang mengubah arah tubuhnya dengan cepat yang diukur menggunakan tes squad thrust dengan satuan detik.
- d. Kecepatan adalah mengukur kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya yang diukur menggunakan tes lari 20 meter dengan satuan detik.
- e. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat

melakukan gerakan (*dynamic balance*) yang diukur menggunakan standing balance test.

- f. Kelentukan adalah daya efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, mengoptimalkan kekuatan, kecepatan dan koordinasi. Dalam cabang olahraga taekwondo, kelentukan sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap atlet taekwondo. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, lues, namun tetap bertenaga, pembinaan latihan tubuh harus mendapatkan perhatian khusus. Kelentukan diukur menggunakan tes sit & reach.
- g. Power otot tungkai dalam cabang olahraga taekwondo berperan untuk mendapatkan kekuatan dan kecepatan menendang agar poin sesuai sasaran yang ditargetkan. Power yang lemah memudahkan lawan untuk mematahkan tendangan dan melakukan serangan balik. Power otot tungkai diukur menggunakan tes vertical jump.
- h. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Dalam cabang olahraga taekwondo, daya tahan juga sangat penting didalam pertandingan. Daya tahan diukur menggunakan multistage fitness test.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian oleh Victor Prisda Budiyanoto (2019) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) Kota Surakarta Tahun 2018”.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Atlet Porprov Taekwondo Kota Surakarta tahun 2018 yang berjumlah 18 atlet. Instrumen yang digunakan adalah sit and reach, vertical jump, lari 20m, sit up 60”, push up 60”, squad thrust 60”, dan MFT beep. Analisis data menggunakan statistic deskriptif dan histogram. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik

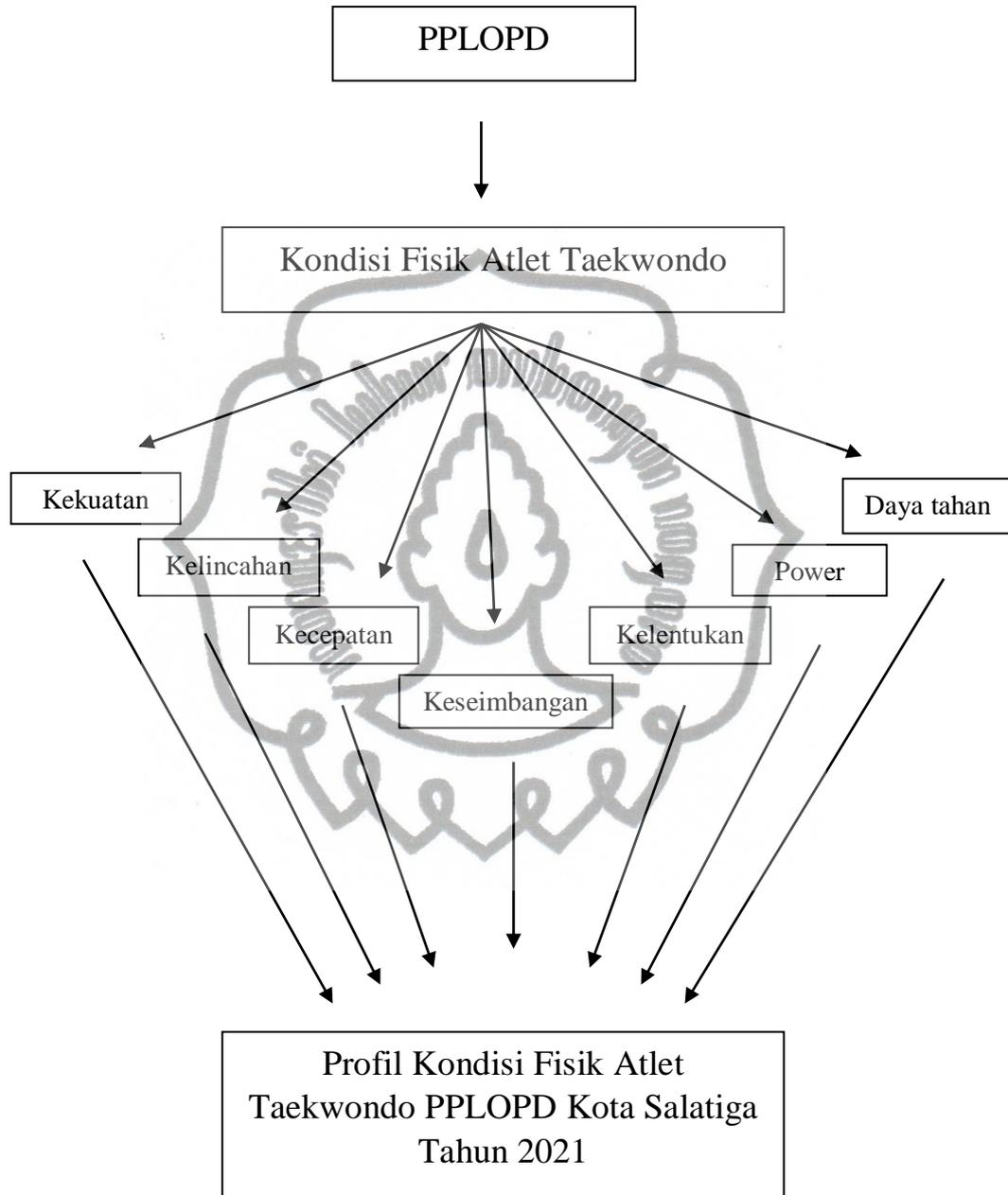
atlet putra dikategorikan baik. Dengan nilai rata-rata T skor sebesar 50,0 dan standar deviasi 5,7 dan hasil penelitian yang diperoleh secara keseluruhan kondisi fisik atlet putri dikategorikan baik. Dengan nilai rata-rata T skor sebesar 50,4 dan standar deviasi 5,0.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet taekwondo. Faktor tersebut memiliki hubungan yang erat antara faktor satu dengan faktor yang lain baik dari dalam atlet dan luar atlet. Jika ada faktor yang terganggu atau tidak terpenuhi maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih maupun atlet itu sendiri. Kondisi fisik sangat perlu bagi pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atletnya dan pelatih dapat merencanakan program latihan kedepannya. Sedangkan untuk atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik sangat penting karena dapat mempengaruhi pada saat pertandingan. kondisi fisik ini terdiri dari kekutan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, power, dan daya tahan.

Setiap atlet taekwondo harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet taekwondo harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisik agar tidak mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir