

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan taekwondo yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi dan perhatian.

Dengan demikian komponen biomotor sangat diperlukan dalam mengoptimalkan pencapaian prestasi atlet taekwondo. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian dan kardiorespirasi. Adapun komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Masih ada komponen lain seperti power, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor (Sukadiyanto, 2011: 52). Komponen biomotor yang diperlukan dalam

olahraga taekwondo diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Namun demikian bukan berarti komponen biomotor yang lain tidak diperlukan dalam taekwondo. Komponen biomotor seperti power, stamina, keseimbangan dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor.

Salah satu komponen biomotor yang paling berpengaruh pada olahraga taekwondo adalah power. Perkembangan prestasi olahraga taekwondo di sekola belum sepenuhnya diikuti dengan pola pembinaan yang terara. Artinya, masih banyak pola pembinaan di sekola belum menerapkan sistem pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Untuk itu diperlukan perhatian terhadap sistem pembinaan olahraga taekwondo khususnya di sekola Keberhasilan taekwondoin dalam mencapai prestasi puncak sangat ditentukan oleh kualitas latihan. ditentukan terutama oleh keadaan dan kemampuan pelatih serta olahragawan, namun keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang maksimal (Sukadiyanto, 2010: 5).

Latihan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan potensi peserta didik, dapat memberikan dampak positif dalam penguatan pendidikan karakter. Peserta didik di harapkan dapat mengembangkan karakter profil peajar pancasila yaitu: berkebinekaan global, bergotong royong, kreatif, bernalar kritis, mandiri, dan beriman, bertakwa kepada Tuhan yang maha esa, dan berakhlak mulia.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluru kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seorang melakukan latihanya dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini diikuti oleh siswa semua siswa saat berlatih siswa serius mengikuti intruksi pelatih walaupun terdapat juga siswa yang kurang serius dan hanya bermain-main saja. Saat latihan berlangsung, siswa berlatih dengan semangat dan mampu mengikuti latihan sampai selesai walaupun terdapat siswa yang terlihat sangat kelelahan di bandingkan teman-temannya saat latihan suda selesai. Dari segi teknik, ada yang suda baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakanya.

Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat, minat, dan ketrampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, kepercayaan diri, kreativitas, dan kebugaran siswa.

SMPN 4 Loli merupakan salah satu SMP yang terletak di Kabupaten Sumba Barat Kecamatan Loli Desa Ubu Pede. SMPN 4 Loli salah satu SMP yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga taekwondo dengan sarana dan prasarana yang ada.

Pada penelitian ini di lakukan di SMPN 4 Loli hal ini dikarenakan pengembangan latihan taekwondo tidak dapat maksimal karena kurangnya

sarana prasarana yang ada maka penelitian mengambil judul tentang **“Latihan Taekwondo Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan Taekwondo di SMPN 4 Loli masih kurang optimal dengan keterbatasan.
2. Peran pelatih dalam melatih teknik dasar Taekwondo belum optimal

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, peneliti membatasi masalah sebagai berikut: Kemampuan latihan taekwondo di SMPN 4 loli belum di ketahui.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana latihan Taekwondo pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai pada penelitian ini untuk: Mengetahui latihan Taekwondo pada ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai karakter bagi mahasiswa keolahragaan.

b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan referensi untuk penelitian relevan selanjutnya.

2. Secara praktis

a. Sebagai salah satu bahan masukan bagi pelatih untuk lebih mentaati tugas dan tanggung jawabnya dalam meningkatkan latihan taekwondo.

b. Sebagai bahan masukan khususnya para anggota taekwondo agar lebih giat dalam latihan.

c. Sebagai referensi bagi kalangan akademisi untuk melanjutkan penelitian terkait hal yang sama.

d. Sebagai penambah wawasan bagi peneliti mengenai pengembangan latihan taekwondo.