

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Aktifitas Fisik merupakan gerakan pada tubuh disebabkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan energi. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko keempat yang menyebabkan 3,2 juta kematian per tahun secara global. <sup>1</sup>

Beberapa tahun terakhir, banyak penelitian yang mengevaluasi beberapa aspek dari latihan seni beladiri. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa seni beladiri dapat menjadi rekomendasi untuk meningkatkan kebugaran.<sup>2</sup>

Taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea untuk melatih kemampuan bertarung. Sejak tahun 1950-an Taekwondo bertransformasi menjadi olahraga modern di seluruh dunia.<sup>3</sup> Hingga saat ini perkembangan olahraga Taekwondo terhitung sangat pesat. Pada tahun 2005 tercatat 165 negara anggota dan pada tahun 2016 terdapat 206 negara anggota yang tersebar pada lima benua di dunia. <sup>4</sup> Perkembangan Taekwondo yang pesat juga terjadi di Kota Semarang. Pada tahun 2009 tercatat jumlah *dojang* sebanyak 106 dan hingga saat ini pada tahun 2016 meningkat pesat menjadi 148 *dojang*.

Taekwondo merupakan beladiri yang unik karena hanya memiliki satu aliran saja, tidak seperti beladiri lain yang memiliki berbagai aliran. Taekwondo juga memiliki federasi dunia yang disebut *World Taekwondo Federation* (WTF)

sehingga latihan dan pelaksanaan kompetisi di negara satu dengan negara yang lain sama karena terdapat aturan yang baku.

Taekwondo tidak hanya melatih kemampuan aerob dan anaerob, tetapi juga dapat meningkatkan fungsi kognitif atau paling tidak menghambat penurunan fungsi kognitif.<sup>3, 5</sup> Dalam penelitian disebutkan bahwa berlatih Taekwondo dalam rentang waktu satu tahun dapat meningkatkan beberapa fungsi kognitif seperti waktu reaksi, reaksi motorik, kecepatan memproses informasi, atensi, dan memori.<sup>5</sup>

Fungsi Kognitif dalam *behavioral neurology* dibagi menjadi lima domain kognitif yaitu *attention, language, memory, visuospatial, dan executive function*.<sup>6</sup> Atensi sendiri adalah proses untuk memilih dan mempertahankan suatu objek untuk menyelesaikan masalah mengenai objek tersebut.<sup>7</sup> Adanya gangguan pada atensi menyebabkan seseorang akan sulit mempelajari hal baru dan mengerjakan sesuatu yang membutuhkan atensi.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh Taekwondo terhadap atensi dengan subjek penelitian remaja yang diukur menggunakan aplikasi *Attention Network Test*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

Apakah terdapat perbedaan atensi antara remaja yang mengikuti latihan Taekwondo dan remaja yang tidak mengikuti latihan Taekwondo?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh latihan Taekwondo terhadap atensi.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui atensi pada remaja yang mengikuti latihan Taekwondo.
- b. Mengetahui atensi pada remaja yang tidak mengikuti latihan Taekwondo.
- c. Menilai perbedaan atensi antara remaja yang mengikuti latihan Taekwondo dengan remaja yang tidak mengikuti latihan Taekwondo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bidang Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh latihan Taekwondo terhadap atensi sehingga dapat dipakai sebagai dasar ilmu pengetahuan.

#### **1.4.2 Bidang Pelayanan Masyarakat**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi bagi masyarakat mengenai manfaat Taekwondo yang berpengaruh pada kegiatan yang membutuhkan atensi.

#### **1.4.3 Bidang Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.** Keaslian penelitian

No.	Penulis/Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Putri, IM. Pengaruh Olahraga Aerob Rutin terhadap Atensi Mahasiswa FK Undip yang Diukur dengan <i>Attention Network Test</i> . <sup>8</sup> 2015	<i>Cross sectional</i>  Variabel Bebas : Olahraga Aerob Rutin  Variabel Terikat : Atensi	Terdapat peningkatan atensi pada fungsi <i>alerting, orienting,</i> dan <i>conflict</i> pada mahasiswa yang berolahraga aerob rutin. Waktu <i>alerting</i> adalah 32,23 milisekon, waktu <i>orienting</i> adalah 31,00 milisekon, dan waktu <i>conflict</i> adalah 75,46 milisekon.
2.	Pons van Dijk G, Huijts M, Lodder J. <i>Cognition Improvement in Taekwondo Novices Over 40. Results from the SEKWONDO Study</i> . <sup>5</sup> 2013	Eksperimental  Variabel Bebas : Taekwondo  Variabel Terikat : Fungsi Kognitif	Waktu reaksi dan reaksi motorik menurun menjadi 41,2 detik dan 18,4 detik ( $p=0,004$ , $p=0,015$ ). <i>Digit symbol coding task</i> meningkat dengan rerata 3,7 digit ( $p=0,017$ ). <i>Digit span, letter fluency,</i> dan <i>trail making test</i> semuanya meningkat tetapi tidak signifikan.

No.	Penulis/Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Arifian, AM. Pengaruh Bermain <i>Video Game</i> Tipe <i>First Person Shooter</i> terhadap Atensi yang Diukur dengan <i>Attention Network Test</i> . <sup>9</sup> 2014	Eksperimental  Variabel Bebas : Bermain <i>Video Game</i> Tipe <i>First Person Shooter</i>	Ditemukan rerata peningkatan atensi pada fungsi <i>conflict</i> subyek penelitian yang bermain <i>video game</i> tipe <i>first person shooter</i> selama satu jam.
		Variabel Terikat : Atensi	