

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dan rohani. Menurut (Alnedral & Sari P.D, 2022) “Proses dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang”. Dalam proses olahraga juga terdapat tujuan dasar manusia untuk meningkatkan kegiatan olahraga Menurut (Gisely Vionalita, 1995) bahwa “ada empat tujuan dasar manusia untuk melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk kegiatan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai derajat kesehatan jasmani. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk berprestasi”.

Tujuan pengembangan olahraga ialah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan tujuan mencapai suatu prestasi puncak atlet. Tujuan pengembangan olahraga Menurut (Wahyudi & Donie, 2019) bahwa “Tujuan pengembangan olahraga prestasi salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga di klub atau pada prestasi atlet yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontinu yang memiliki program terpadu”. Hal ini tertuang dalam UU No 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 25 ayat 3 tentang Sistem keolahragaan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberi kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.

Beladiri termasuk dalam cabang olahraga yang dipertandingkan, bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Adapun olahraga pencak silat yang berasal dari luar negeri, seperti Taekwondo, Karate Kempo, Judo dan masih banyak lagi yang belum kita ketahui. Di Indonesia sendiri hanya ada beberapa beladiri asli Indonesia seperti Pencak Silat dan Tarung Derajat.

Beladiri Tarung Derajat merupakan salah satu beladiri yang berasal dari bangsa indonesia, seni beladiri yang mempunyai spesifikasi perpaduan lima unsur dan daya

gerak yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Menurut (Alnedral, 2019) “Tarung Derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh SangGuru H. Achmad Dradajat (dari Indonesia) yang juga disebut Beladiri Tarung Derajat Mortal Ghada (BTD-MG) dengan mensinergikan Otot,Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh lima unsur daya gerak dan moral (Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan) agar atlet memiliki kemampuan prestasi”. Salah satu unsur yang membedakan berbagai kegiatan olahraga adalah teknik atau keterampilan motorik yang dibutuhkan. Teknik mencakup semua pola gerakan, keterampilan, dan elemen teknis yang diperlukan untuk melakukan olahraga. (Bompa, O, 2009) mengungkapkan bahwa “Teknik dapat dianggap sebagai cara melakukan keterampilan atau latihan fisik. Atlet harus terus berusaha untuk membangun teknik yang sempurna untuk menciptakan pola gerakan yang paling efisien”.

Teknik dalam olahraga Tarung Derajat juga merupakan unsur yang sangat penting termasuk pada saat pertandingan pertarungan karena dengan teknik yang baik akan lebih efisien dalam menggunakan gerak dan mudah menghasilkan poin dalam suatu pertarungan. Hal ini dikarenakan seseorang memiliki keterampilan teknik yang sama dengan aturan pertandingan pada cabang olahraga Tarung Derajat. Tarung Derajat memiliki beberapa teknik yang diperbolehkan pada saat bertarung, yaitu : Pukulan double cepat,pukulan cepat, pukulan lingkaran luar, pukulan lingkaran dalam, pukulan lingkaran bawah, pukulan sentak atas, tendangan samping, tendangan kait depan, tendangan kait belakang, tendangan lingkaran belakang, tendangan belakang, tendangan lingkaran luar dan tendangan lingkaran dalam.

Teknik Tendangan belakang memiliki sifat tendangan mendorong dan lebih mengandalkan kekuatan dan ketepatan, karena itu pergerakan harus dimulai dari siaga dasar tarung, selanjutnya panggul kaki, mengarah ke lutut seperti pada gerakan melutut, kemudian dari lutut kekuatan mengarah kepergelangan kaki, dan posisi perkenaan kaki pada target menggunakan tumit. Menurut Sukendro, (2021) “Tendangan belakang merupakan tendangan yang sangat efektif digunakan pada saat pertarungan, mengapa dikatakan efektif karena tendangan ini merupakan tendangan yang peluangnya sangat bagus jika tendangan ini dilakukan dengan

benar, karena paling tepat digunakan untuk menundukkan atau melumpuhkan lawan saat bertanding dengan benar dan bisa mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk menang”. Akan tetapi pada atlet tarung derajat tendangan belakang masih belum dikuasai oleh karena itu perlu metode latihan yang tepat dan alat yang tepat untuk latihan tendangan belakang. Menurut Sukendro, (2021) “Tendangan yang digunakan dalam latihan dan kecepatan tendangan yang lemah dalam menggerakkan kaki agar tendangan tendangan tepat pada sugesti sasaran. Terbukti setelah melakukan tendangan petarung tidak menarik lutut kakinya, dan juga terjadi tendangan ke arah selangkangan lawan, hal ini menyebabkan petarung tersebut terkena pelanggaran dan bahkan diskualifikasi selama pertandingan dan mengalami kekalahan”. Mencoba melakukan penelitian tentang teknik menendang, khususnya tendangan belakang. Yang mana peneliti akan berusaha untuk meningkatkan teknik tendangan, walaupun atlet sudah mengetahui teknik dasar tendangan belakang yang dalam pelaksanaan gerakannya masih kurang baik.

Maka dari penelitian ini penulis mencoba memberikan metode latihan yang tepat dan alat yang tepat agar teknik tendangan belakang tepat sasaran dan meningkatnya frekuensi tendangan belakang. Metode ini terdiri dari set sistem dan beberapa alat bantu latihan yang berbeda yaitu pad dan samsak. Sehingga latihan yang diberikan dengan metode ini dapat meningkatkan tendangan belakang. Menurut Alnedral & Sari P.D, (2022) “Setiap olahraga memiliki teknik tersendiri dan berbeda antara satu olahraga dengan olahraga lainnya”. Oleh karena itu, pembinaan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu pada karakteristik teknis cabang olahraga yang dipersyaratkan dalam pertandingan. Sesuai dengan kenyataan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet Tarung Derajat tidak hanya disebabkan karena kekuatan atau pengalaman saja, tetapi juga disebabkan oleh berbagai faktor seperti : faktor latihan, teknik, kesehatan atau kondisi pada saat melakukan pertarungan. Kurangnya keseimbangan antara pukulan dan tendangan juga menjadi salah satu faktor rendahnya prestasi dalam seni beladiri Tarung Derajat. Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu atlet dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan maksud untuk meningkatkan prestasi dalam cabang seni beladiri Tarung Derajat. Salah satu bentuk bantuan yang bisa diberikan untuk meningkatkan frekuensi gerak tendangan

belakang menggunakan samsak dan pad dengan metode set sistem. Samsak yang dimaksud salah satu sarana yang masih secara manual dengan bantalan yang digantung dengan menggunakan bantuan orang lain untuk menahan ketika melakukan tendangan belakang agar samsak tidak goyang. Menurut Halomoan, (2020) “Samsak merupakan salah satu sarana latihan atlet beladiri dalam melatih power tendangan dan pukulan”. Adapun menurut Halomoan, (2020) ”Pada perkembangannya, banyak samsak yang dimodifikasi sesuai kebutuhan latihan atlet beladiri, salah satunya adalah sebagai sasaran dalam melakukan penyerangan atau menyerang”. Untuk melakukan teknik tendangan belakang agar dapat meningkatkan gerakan dengan baik, cepat, tidak hanya dilatih menggunakan sasaran samsak saja tetapi bisa dibantu dengan menggunakan sasaran pad menurut (Budi, 2003) “Untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet, dalam setiap latihan selalu diberikan latihan menendang atau memukul, pad merupakan peralatan bantalan tendangan. Dalam melakukan suatu latihan diperlukan sebuah alat latihan sebagai target atau pad. Selama ini alat tersebut memerlukan teman berlatih sehingga seseorang tidak dapat berlatih sendirian”.

Hal ini berkaitan dengan latihan power untuk mengembangkan teknik tendangan belakang cepat dan tepat sasaran agar meningkatnya frekuensi tendangan belakang, Menurut (Harsono, 2015) “Power sebagai kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat” maka dapat disimpulkan bahwa power merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Dengan dibantu kondisi fisik power yang diberikan pelatihan pada tendangan belakang karena untuk mengetahui peningkatan frekuensi tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set sistem yang signifikan pada atlet putri Tarung Derajat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas penulis menemukan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan tendangan belakang menggunakan pad dengan metode set sistem terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang atlet tarung derajat kabupaten bandung?

- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan tendangan belakang menggunakan samsak dengan metode set sistem terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang atlet tarung derajat kabupaten bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini, berikut :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh peningkatan frekuensi latihan tendangan belakang menggunakan pad dengan metode set sistem.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh peningkatan frekuensi latihan tendangan belakang menggunakan samsak dengan metode set sistem.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah diatas dirumuskan sebuah manfaat dari penelitian yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Menjawab permasalahan apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set system terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang.

- 2) Manfaat Praktis

Manfaat bagi Pelatih : mendapat inovasi untuk variasi latihan bukan hanya latih pad dan Samsak dengan metode set sistem pada saat latihan.

Juga Manfaat bagi Atlet : meningkatkan kualitas tendangan belakang dengan frekuensi tendangan yang baik.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulisan karya ilmiah ini disusun dengan sistematika penulisan yang merujuk pada pedoman penyusunan skripsi UPI sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Teori, membahas tentang konsep-konsep Olahraga tarung Derajat, latihan, kerangka berpikir, dan hipotesis.

BAB III Metodologi Penelitian, membahas tentang desain penelitian, populasi sampel, instrumen, alur penelitian, analisi data, program latihan.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, membahas mengenai hasil penelitian dan

pembahasan hasil penelitian.

BAB V Kesimpulan, membahas mengenai simpulan, implikasi, dan rekomendasi.