

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada kehidupan sehari-hari masyarakat pada umumnya tidak lepas dari aktivitas gerak dan berjalan yang selama ini kita lakukan sehari-hari dalam aktivitas berolahraga. Setiap aktivitas seseorang dalam berolahraga akan selalu melibatkan kondisi fisik di dalamnya. Kondisi fisik merupakan dasar untuk dapat mengikuti latihan dengan baik seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) sebagai berikut: “Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”. Pada dasarnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang mencakup seperti kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, seperti yang diungkapkan oleh Dikdik (2008, hlm. 55) berpendapat bahwa: “Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan daya tahan otot”. Oleh sebab itu apabila komponen-komponen kondisi fisik itu dimiliki oleh seseorang maka fisik seseorang tersebut akan maksimal dalam beraktivitas, terutama dalam olahraga.

Dalam kegiatan olahraga banyak cabang-cabang olahraga yang bisa dilakukan dan diikuti oleh sebagian banyak orang seperti olahraga senam, jogging, sepak bola, bola voli dan olahraga beladiri. Di antara banyaknya cabang olahraga yang diminati sebagian banyak orang olahraga beladiri adalah salah satu olahraga yang banyak diminati di negara kita. Ada beberapa olahraga beladiri asli Indonesia seperti Tarung Derajat, Pencak Silat, Merpati Putih, Silat Minangkabau, Cimande, Perisai Diri dan Bakti Negara. Dari beberapa olahraga beladiri asli Indonesia yang banyak diminati masyarakat, ada salah satu beladiri saat ini yang berkembang pesat selain perguruan olahraga Beladiri Pencak Silat dan Perisai Diri, yaitu olahraga beladiri Tarung

Derajat. Dengan perkembangan jaman yang semakin maju olahraga Tarung Derajat semakin dikenal dan banyak diminati oleh masyarakat, apalagi olahraga beladiri ini asli pendirinya dari Indonesia sehingga banyak dari berbagai kalangan yang mengikuti olahraga ini, bukan saja anak muda tetapi orang tua dan anak-anakpun banyak yang mengikuti olahraga Tarung Derajat. Prestasi pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat di Indonesia telah menunjukkan kemajuan yang pesat, apalagi setelah diakui di tingkat nasional dan internasional.

Perkembangan olahraga beladiri di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Salah satunya olahraga beladiri Tarung Terajat yang semakin banyak meningkatnya prestasi yang didapat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan, baik tingkat nasional maupun tingkat internasional. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan kualitas maupun kuantitas dari peserta yang mengikuti kejuaraan dari mulai tingkat Porkab, Porda, Pelatnas dan Sea Games.

Menurut Achmad Dradjat bahwa olahraga beladiri Tarung Derajat merupakan seni bela diri *full body contact* yang praktis dan efektif yang berasal dari Indonesia, tarung derajat ini diciptakan oleh Achmad Dradjat. Ia mengembangkan tekniknya melalui pengalamannya dari setiap pertarungan di jalanan pada tahun 1960an di Bandung. Tarung Derajat kemudian secara resmi diakui sebagai olahraga Nasional dan digunakan sebagai pelatihan dasar oleh TNI Angkatan Darat. Dalam perguruan tarung derajat ini memiliki semboyan tersendiri yaitu “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”, dan “*Box!*” adalah salam persaudaraan di antara anggota tarung derajat. Tarung derajat menekankan pada aktivitas serangan dalam memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas dari teknik itu saja, seperti bantingan, kunci dan sapuan kaki juga termasuk dalam metode pelatihannya. Sebelum dikenal sebagai tarung derajat dulu beladiri ini dinamakan beladiri *Boxer*, tetapi setelah melalui beberapa pertimbangan beladiri *Boxer* itupun berganti nama menjadi tarung derajat, nama tarung derajat memiliki makna yang berarti bertarung untuk derajat dan kehormatan sebagai manusia berhakikat.

Dalam olahraga tarung derajat memiliki berbagai macam teknik dasar seperti memukul, menendang, membanting dan mengunci lawan. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai baik itu saat latihan maupun dalam pengaplikasian di lapangan. Pada pernyataan di atas sudah terbukti bahwa dalam olahraga beladiri tarung derajat memerlukan kondisi fisik yang kuat, tehnik dasar yang benar, mental yang kuat, power dan kecepatan pukulan.

Menurut (Sajoto, 1995, hlm. 22) yang dikutip dari skripsi Moch Iman Setiawan, bahwa daya ledak atau *power* sama dengan “kekuatan explosive” power dari otot tergantung dari dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Daya otot (*muscular power*) merupakan kemampuan seseorang untuk mempegunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) (Sajoto, 1995, hlm. 9).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tarung derajat merupakan salah satu kegiatan olahraga yang rutin mengisi kegiatan yang diadakan di kampus Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) maupun di luar kampus seperti latihan bersama dengan UKM tarung derajat dari kampus lain, mengikuti kejuaraan cabang, mengikuti kejuaraan antar mahasiswa, hingga kejuaraan antar Satuan Latihan (Satlat) dan kejuaraan-kejuaraan lainnya. Dengan adanya kejuaraan yang sering diikuti, maka anggota tarung derajat Satlat UPI perlu meningkatkan kualitas pada teknik-teknik pukulan, karena penulis menemukan permasalahan latihan pada kondisi fisik yang kurang terhadap atlet tarung derajat UPI, seperti melatih kekuatan pergelangan tangan agar tidak terjadi cedera, melatih pukulan pada target, cara latihan fleksibilitas sehingga pada saat bertarung tidak kaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam latihan ilmu bela diri perlu di tunjang dengan latihan teknik dan unsur-unsur gerak yang benar agar dapat menghasilkan gerakan refleks yang baik. Melalui latihan yang rutin dan cara latihan yang benar dapat dilakukan secara berulang-ulang yang intensitas serta kompleksitasnya sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan atlet tersebut akan berubah menjadi seorang yang pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya

pula akan menjadi lebih efisien dan lebih efektif. Maka dari itu dalam olahraga beladiri tarung derajat perlu di dukung dengan gerakan pukulan dan tendangan yang benar sehingga dalam mengaplikasikan pada saat bertanding akan menjadi lebih baik dan tepat sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji tentang “Hubungan *Power* Lengan dengan *Kecepatan* Pukulan dalam Olahraga Tarung Derajat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum tersedianya buku publikasi tentang beladiri tarung derajat.
2. Teknik Pukulan merupakan salah satu yang sering digunakan karena sangat efektif. Oleh karena itu peran *power* lengan dalam teknik pukulan merupakan salah satu indikator dalam menghasilkan pukulan yang lebih kuat dan cepat.
3. Belum ada penelitian lanjut mengenai faktor komponen kondisi fisik seperti teknik dalam pukulan dan tendangan pada UKM olahraga beladiri tarung derajat satlat UPI.
4. Perlunya melakukan penelitian mengenai hubungan tentang power lengan dan kecepatan pukulan dalam olahraga beladiri tarung derajat sebagai sarana perbaikan dan peningkatan prestasi atlet tarung derajat.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang positif antara *power* lengan dengan *kecepatan* pukulan dalam cabang olahraga beladiri tarung derajat?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Nushahan Najmi , 2014

*Hubungan Antara Power Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Beladiri Ukm Tarung Derajat Satlat Upi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan adanya tujuan yang jelas dapat dijadikan pedoman mengenai apa yang perlu dilakukan dan cara yang paling baik ditempuh untuk sampai pada tujuan yang diharapkan. Dalam kaitannya penelitian ini, maka yang menjadi tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *power* lengan dengan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga beladiri UKM Tarung Derajat Satlat UPI.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan yang baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

1. Secara teoritis adalah manfaat bagi ilmuan. Untuk itu, manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi pelatih dan atlet tentang hubungan *power* lengan dengan *kecepatan* pukulan pada cabang olahraga beladiri tarung derajat.
2. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan panduan atau acuan oleh para atlet muda dalam melatih dan mengembangkan kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap *kecepatan* pukulan sehingga diharapkan terjadinya peningkatan prestasi dapat tercapai.