

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Tarung Derajat atau yang lebih dikenal dengan sebutan Boxer merupakan salah satu seni beladiri praktis yang berasal dari Indonesia. Di dalam Tarung Derajat ini mempelajari berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai untuk menunjang pada keterampilan di tingkat selanjutnya. Selain untuk penunjang ditingkat selanjutnya, teknik-teknik tendangan maupun pukulan digunakan di dalam pertandingan untuk melakukan penyerangan terhadap lawan. Apabila telah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka pada tahap selanjutnya akan lebih mudah melakukan gerakan-gerakan tendangan maupun pukulan yang sudah dimodifikasi dengan gerakan-gerakan lainnya.

Teknik-teknik tendangan dasar di beladiri Tarung Derajat terdapat lima jenis yang harus dipelajari dan dikuasai. Dari kelima jenis tendangan tersebut diantaranya yaitu tendangan belakang, tendangan depan, tendangan samping, tendangan lingkaran dan tendangan kait. Pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki karakteristik yang berbeda, namun secara garis besar tahapan-tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut maupun didorong), dan kembali ke posisi semula. Saat melakukan tendangan harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapat serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan. Adapun menurut Subekti Nur (2011:22) yang dikutip dalam jurnal skripsi Tajilah, Siti Meilani (2015) “Tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dapat membuat lawan kesulitan dalam menangkis dan menangkap”.

Tendangan dalam cabang olahraga Tarung Derajat yang telah diuraikan diatas, hanya ada beberapa jenis tendangan saja yang boleh digunakan pada saat pertandingan, salah satu tendangan yang boleh digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan belakang. Tendangan belakang, merupakan

tendangan yang dilakukan dengan cara membelakangi lawan lalu melancarkan tendangan pada target. Berikut uraian proses melakukan tendangan belakang, pertama-tama posisi awal salah satu kaki berada di depan dan kaki sebelahnya berada di belakang. Putar telapak kaki hingga posisi badan membelakangi lawan. Setelah posisi badan membelakangi lawan, angkat lutut yang akan digunakan untuk menendang dan dorongkan kaki ke arah target hingga lurus setelah itu kembali ke posisi awal. Tendangan ini pun merupakan tendangan yang baik digunakan saat akan memberi serangan balasan kepada lawan, karena tendangan ini pun bisa dijadikan tendangan tipuan kepada lawan. Dalam jurnal skripsi Zein, Dian Mochamad (2014) Disebutkan “Tendangan belakang sulit diantisipasi lawan dan mempunyai gerak tipuan dalam proses pelaksanaannya”. Tendangan belakang merupakan tendangan yang sulit untuk dihindari oleh lawan, namun dibalik itu apabila melakukan tendangan belakang tidak sempurna maka akan menjadi boomerang bagi yang melakukan tendangan tersebut, karena dapat dianggap menjadi sebuah pelanggaran di dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu untuk menghindari pelanggaran di dalam pertandingan, tendangan belakang tentunya harus dikuasai sebaik mungkin. Untuk menghasilkan tendangan belakang yang baik dan meminimalisir pelanggaran saat dipertandingan, perlu ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik seperti keseimbangan dan *reaction time*.

Komponen-komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor pendukung dalam melakukan tendangan belakang. Di dalam ilmu kepelatihan terdapat beberapa jenis komponen-komponen kondisi fisik, menurut Imanudin, Iman (2014:77) “Ada beberapa jenis kondisi fisik, namun yang menjadi kondisi fisik dasar adalah: (1) fleksibilitas, (2) kecepatan, (3) kekuatan dan (4) daya tahan”. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam komponen-komponen kondisi fisik diantaranya keseimbangan dan *reaction time*. Apabila salah satu komponen fisik tidak terpenuhi, maka hasil tendangan belakang pun tidak akan maksimal. Keseimbangan merupakan keterampilan seseorang untuk mempertahankan kestabilan tubuhnya agar tidak terjatuh. Menurut Harsono (1988:223) yang dikutip dalam penelitian Fahrizal (2010:75) “Terdapat dua macam keseimbangan diantaranya (1) Keseimbangan

statis, keseimbangan dengan ruang geraknya biasanya sangat kecil dan (2) Keseimbangan dinamis, kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangannya”. Melakukan tendangan belakang termasuk pada keseimbangan dinamis, karena pada saat melakukan tendangan bergerak dari titik satu ke titik selanjutnya. Keseimbangan ini dibutuhkan untuk menunjang tendangan belakang, karena saat melakukan tendangan tubuh berputar lalu bertumpu pada satu kaki, pada saat itu kestabilan tubuh diperlukan. Selain keseimbangan unsur komponen kondisi fisik lain yang menunjang yaitu *reaction time*. Adapun menurut Harsono (1988:217) yang dikutip dalam jurnal skripsi Saputra, Reza Pradipta (2014:16) “Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsangan (stimulus) dengan gerakan pertama”. *Reaction time* ini dibutuhkan pada cabang olahraga beladiri terutama pada saat dipertandingan. apabila lawan memberikan serangan, reaksi awal untuk menanggapi serangan tersebut adalah menghindari atau melawannya dengan cepat. Seperti saat akan melakukan penyerangan balasan kepada lawan dengan menggunakan tendangan belakang, gerakan awal yang dilakukan saat akan melakukan tendangan belakang membutuhkan reaksi yang baik. Oleh karena itu, keseimbangan dan *reaction time* dibutuhkan sebagai penunjang untuk melakukan tendangan belakang, namun disisi lain komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya pun tetap memberikan pengaruh pada kelangsungan tendangan belakang.

Peneliti ingin meneliti tentang komponen-komponen tersebut karena belum banyak yang meneliti tentang keseimbangan dan *reaction time* yang berhubungan dengan tendangan belakang khususnya pada cabang olahraga tarung derajat, sedangkan unsur tersebut menurut peneliti penting dalam melakukan tendangan belakang. Dalam melakukan tendangan, biasanya banyak yang berfokus hanya pada kecepatan dan kekuatan tendangannya saja. Maka dari itu timbulah suatu masalah yang perlu diteliti kembali kebenarannya dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat”. Dengan begitu unsur-unsur komponen

kondisi fisik seperti keseimbangan dan *reaction time* lebih diperhatikan juga untuk menunjang tendangan belakang ini.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Paparan dari latar belakang penelitian tentang “Hubungan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat” yang telah diuraikan diatas, maka timbul rumusan masalah yang mengidentifikasi spesifik mengenai masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat?
2. Hubungan antara *Reaction Time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat?
3. Hubungan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, tujuan dilaksanakannya penelitan ini untuk:

1. Mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.
2. Mengetahui hubungan antara *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga tarung Derajat.
3. Mengetahui antara hubungan keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul “Hubungan antara Keseimbangan dan *Reaction Time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat”, peneliti berharap dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi mahasiswa Ilmu keolahragaan pada umumnya. Harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi atau referensi bagi pelatih maupun mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang hendak meneliti tentang keseimbangan dan *reaction time*.
2. Secara Praktis:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas atlet Tarung Derajat dalam segi keseimbangan dan *reaction time* untuk mendukung dalam melakukan tendangan belakang.

E. Struktur Organisasi Skripsi

1. BAB I : Pendahuluan

BAB I ini menjelaskan secara singkat mengenai topik atau isu yang akan diangkat dalam penelitian dengan judul “Hubungan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat” dengan struktur BAB I Pendahuluan :

- a. Latar Belakang Penelitian
- b. Rumusan masalah penelitian,
- c. Tujuan penelitian,
- d. Manfaat signifikansi penelitian, dan
- e. Struktur organisasi skripsi.

2. BAB II : Kajian Pustaka Landasan Teoritis

BAB II ini di jelaskan secara mendalam mengenai topik dan permasalahan yang diangkat dalam judul “Hubungan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat”

3. BAB III : Metode Penelitian

BAB III ini menjelaskan alur penelitian dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah – langkah analisis data yang di jalankan. Adapun struktur BAB III sebagai berikut:

- a. Desain penelitian,
- b. Partisipan,
- c. Populasi dan sampel,
- d. Instrument penelitian,
- e. Prosedur penelitian,
- f. Analisis data.

4. BAB IV : Temuan dan Pembahasan

BAB IV ini menjelaskan mengenai temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5. BAB V : Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.

BAB V ini memaparkan kesimpulan hasil analisis temuan dari penelitian dan memberitahukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini. Simpulan ini menjawab pertanyaan dari rumusan masalah penelitian. Dalam BAB V ini juga menunjukan implikasi dan rekomendasi untuk para pembuat kebijakan, para pengguna hasil penelitian yang bersangkutan, kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya, dan kepada pemecah masalah dilapangan.