

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kompetisi merupakan tolak ukur dalam setiap cabang olahraga yang digelutinya, karena dengan kejuaraan, atlet bisa terevaluasi hasilnya dari latihan selama ini. Hasilnya akan bisa terlihat setelah selesai pertandingan, apakah kalah atau menang. Tentunya semua atlet menginginkan kemenangan yang sempurna dan tidak mengharapkan kekalahan sama sekali, dan itu wajar. Tetapi dalam prosesnya, banyak sekali factor yang mendukung sehingga atlet tersebut mendapatkan prestasi yang terbaik dalam kejuaraan.

(Allen, (1997 dalam Chuan et al., 2013) mengatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi adalah adanya hubungan antara subkultur tim, pengaruh orang tua, lingkungan belajar, sistem pendukung, bantuan keuangan, faktor pelatihan, bantuan akademik, sosialisasi, dan tingkat stres dan prestasi atlet yang diperiksa menggunakan Skala Sosialisasi Tim.

Sedangkan Liu et al., (2016) mengatakan bahwa prestasi akan dapat dicapai melalui adanya variasi pertandingan-ke-pertandingan yang akan membantu mengukur bagaimana para pemain menyempurnakan teknisnya. Salah satu teknik dalam pertandingan Tarung Derajat yang akan diteliti adalah Teknik *Tendangan Samping*. Teknik tendangan samping ini merupakan salah satu teknik yang mempunyai tingkat kesulitan yang sangat tinggi dibandingkan dengan teknik-teknik tendangan lain yang ada di Tarung Derajat. Karakteristik tendangan menyamping ini adalah mendorong (melutut) – sentak, yang memanfaatkan kemampuan 5 (lima) unsur daya gerak moral, yaitu : Kekuatan – Kecepatan – Ketepatan – Keberanian – Keuletan (G.H. Achmad Dradjat, 2016).

Dalam pertandingan beladiri Tarung Derajat, seorang atlet yang pernah mengalami kegagalan dalam bertanding, dipastikan dia tidak bisa memanfaatkan dan mengontrol perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Atlet yang tidak bisa mengontrol emosi biasanya mudah dikendalikan oleh lawan dan gerakannya sangat mudah terbaca dan bahkan teknik teknik yang telah dilatih tidak bisa dipakai secara sempurna. Ketika atlet tersebut dihadapkan pada situasi yang dapat mengakibatkan

emosinya seperti itu, atlet tersebut akan mengalami gejala-gejala mental seperti *anxiety* (kegelisahan) dan *stres* sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasinya.

Griffiths, (2003) mengatakan bahwa emosi muncul dari kepuasan atau frustrasi, keinginan mempunyai pandangan yang cocok atau tidak cocok. Sedangkan Perloff, (1997) dalam Goleman (1995), dikutip dari Oxford English Dictionary menyatakan bahwa emosi adalah merupakan kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.

Sasaran yang paling utama dalam proses latihan adalah untuk membantu atlet mencapai prestasi semaksimal mungkin dan usaha yang optimal yang dikerahkan oleh atlet tersebut. Menurut Jamaludin, (2017) bahwa kemampuan fisik adalah modal dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk berprestasi, sehingga dalam setiap program pelatihan selalu dimulai dengan penekanan pada pelatihan fisik setiap atlet.

Untuk mencapai tujuan tersebut menurut Harsono (1988:100): “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental” begitu juga pendapat Bompas (2000) yang dikutip oleh Satriya (2007: 49) bahwa faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, kejiwaan (psikologi)”.

Dalam “*Talented athletes and academic achievements: A comparison over 14 years*” Jonker et al., (2009), penelitian terbaru menunjukkan bahwa atlet yang berbakat cenderung tampil baik tidak hanya dalam olahraga tetapi juga dalam lingkungan akademik (Brettschneider, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Umbach et al., 2006; Watt & Moore, 2001).

Prestasi yang tinggi merupakan perwujudan dari bakat, proses latihan atau pembinaan dan dukungan lingkungan (Hasibuan & Kasih, 2015). Hasil selama proses latihan yang ditampilkan dalam suatu perlombaan atau pertandingan yang dicapai oleh atlet merupakan prestasi olahraga. Prestasi olahraga merupakan keberhasilan dalam mencapai kegiatan keolahragaan melalui usaha yang dilakukan (Setiawan, 2012). Proses belajar untuk berprestasi tidak hanya melalui pengalaman langsung tetapi dapat melalui peneladanan seperti teori yang diungkapkan Jalaludin dalam Praditya, (2013) bahwa prestasi memiliki empat proses yaitu perhatian, mengingat, reproduksi gerak, dan motivasi.

Kasus yang ditemukan pada pertandingan Tarung Derajat nomor Tarung Putri adalah penggunaan tendangan menyamping yang kurang tepat sasaran dan walaupun kena tetapi tidak berdampak terhadap lawan, padahal tendangan menyamping mempunyai poin yang sangat besar dibandingkan dengan poin yang berasal dari pukulan. Pada pertandingan *tarung*, atlet yang mempunyai *power* tendangan yang bagus dan sasaran yang *akurat* akan lebih menguntungkan dalam memperoleh poin pada pertandingan. Power dan akurasi adalah dua variable yang tidak dapat dipisahkan dalam melakukan teknik serangan dalam pertandingan Tarung Derajat.

Berikut format nilai yang diberikan pada nomor tarung dalam pertandingan Tarung Derajat:

NO	TEKNIK	SASARAN	NILAI
1	PUKULAN	Muka	2
		Badan	1
		Goyah / Roboh	3
2	TENDANGAN	Muka	3
		Badan	2
		Goyah / Roboh	4
3	AGRESIFITAS		1
4	PELANGGARAN	Ringan	- 1
		Berat	- 2

Bentuk latihan *power* menggunakan *Resistance Band* dan akurasi menggunakan *Punching Ball* dengan pendekatan teknik penting diberikan. *Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet yang dapat diikatkan pada kaki yang menjadi tumpuan. Karet *Resistance Band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini *Resistance Band* dapat digunakan untuk latihan meningkatkan *power* kaki di cabang *Tarung Derajat*.

Sementara *Punching Ball* merupakan alat latihan berbentuk bola yang terbuat dari karet yang mempunyai tali elastis atas dan bawah yang bisa diikatkan satu pada atap, dan tali satunya lagi diikatkan pada lantai. Akurasi serangan adalah faktor penting yang membantu mencapai kemenangan, salah satu alat yang digunakan untuk melatih akurasi adalah *Punching Ball* dengan ukuran kecil (Wąsik & Góra, 2016). Dilapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan *power* menggunakan *Resistance Band* dan akurasi menggunakan *Punching Ball* dengan pendekatan teknik tendangan *attack* dan *counter*.

Gooyers et al., (2012), Chelly MS, dkk (2014) mengatakan bahwa *resistance* dan pelatihan *plyometric* adalah dua metode yang paling umum yang digunakan untuk mengkondisikan pemain bola tangan. Ini diamati dari peningkatan kecepatan melempar bola dan ekstremitas atas kekuatan di pemain bola tangan remaja elit, setelah 8 minggu latihan *plyometric*.

Demikian juga Hermassi et al., (2011) melaporkan bahwa dalam 8 minggu, satu minggu 2 kali latihan, resistensi dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan melempar bola serta dapat meningkatkan kekuatan tungkai atas, pada pria elit pemain handball.

Namun, ada juga yang tertarik dengan kesederhanaan teknik pengkondisian yang murah tapi efektif. Salah satu opsi tersebut menurut Colado & Triplett, (2008) adalah penggunaan pita elastis; alat ini telah sering digunakan dalam program penurunan kelebihan berat badan progresif yang efektif, dan program rehabilitasi untuk pasien semua umur. Pelatihan pita elastis juga dapat meningkatkan kekuatan otot pada atlet, baik dikombinasikan dengan *free weights* (Joy JM, dkk: 2016) atau digunakan dalam isolasi (Sugimoto & Blanpied, 2006), selama resistansi memadai dan semakin meningkat untuk memastikan kelebihan beban yang sesuai.

Mascarin et al., (2017) mencatat peningkatan handball yang signifikan dalam kecepatan melempar (tembakan dalam berdiri dan lompat) dan isokinetik kekuatan bahu, setelah 6 minggu latihan band resistensi, satu minggu 3 kali latihan untuk bahu, pada pemain handball wanita muda.

Menurut Gooyers et al., (2012) *Resistance Band* pergelangan kaki berfungsi untuk memperkuat otot-otot kaki dan pergelangan kaki bagian bawah. Otot-otot ini, yang jumlahnya ada sepuluh, berasal dari tungkai bawah, melewati

sendi pergelangan kaki melalui tendon yang bertindak seperti kabel kontrol yang kuat dan terhubung ke tulang di dalam kaki. Otot-otot kaki ini mempunyai peranan yang sangat besar di setiap langkah yang kita lakukan.

Penggunaan *Resistance Band* dan *Punching Ball* sangat membantu latihan yang bervariasi dalam meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan power tendangan samping. Eksekusi Teknik tendangan samping yang berkinerja tinggi ditandai dengan tendangan yang bertenaga (power) dan tepat sasaran (akurasi). Melatih *power* menggunakan karet *Resistance Band* dan akurasi menggunakan *Punching Ball* dengan pendekatan teknik merupakan salah satu metode untuk mendapatkan teknik tendangan samping berkinerja tinggi yang sangat berguna pada saat pertandingan di nomor *tarung*.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis merasa perlu untuk meneliti metode latihan baru yang dapat membantu meningkatkan kemampuan otot atlet dalam melakukan teknik Tarung, salah satunya adalah teknik tendangan samping. Oleh karena itu, penulis akan meneliti tentang “Implementasi Latihan Menggunakan Resistance Band Dan Punching Ball Untuk Meningkatkan Power Tendangan Samping Pada Atlet Tarung Derajat Putri”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah latihan menggunakan *Resistance Band* dapat berpengaruh terhadap peningkatan power tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri ?
- 1.2.2 Apakah latihan menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* berpengaruh terhadap peningkatan power tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* untuk meningkatkan power tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* terhadap power tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, dari hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap power, serta menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* terhadap power untuk tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri.

1.4.2 Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan Tarung Derajat yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan Tarung Derajat maupun cabang olahraga yang lain.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika dalam penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2018. Tesis adalah karya tulis ilmiah yang dibuat sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi yang ditempuh oleh mahasiswa. Kualitas penulisan tesis menjadi gambaran kuat terhadap kemampuan akademik mahasiswa dalam merancang, melaksanakan, dan melaporkan hasil penelitian.

Sistematik penulisan tesis ini disesuaikan dengan disiplin bidang ilmu dan program pendidikan yang ada di UPI. Namun demikian, sistematik penulisan tesis ini secara umum terdiri atas beberapa bagian yang dipaparkan secara lebih spesifik pada subbagian yang disampaikan berdasarkan urutan penulisannya di bawah ini.

1.5.1 Halaman Judul

Secara format, halaman judul pada dasarnya memuat beberapa komponen, yakni (1) judul tesis, (2) pernyataan penulisan sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar, (3) logo UPI yang resmi, (4) nama lengkap penulis beserta Nomor Induk Mahasiswa (NIM), dan (5) identitas prodi/departemen, fakultas, universitas, beserta tahun penulisan.

1.5.2 Halaman Pengesahan

Halaman pengesahan dimaksudkan untuk memberikan legalitas bahwa semua isi dari tesis telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing dan ketua departemen/ program studi.

1.5.3 Halaman Pernyataan Tentang Keaslian Tesis Dan Pernyataan Bebas Plagiarisme

Pernyataan tentang keaslian tesis berisi penegasan bahwa tesis yang dibuat adalah benar-benar asli karya mahasiswa yang bersangkutan. Pernyataan ini juga harus menyebutkan bahwa tesis bebas plagiarisme.

1.5.4 Halaman Ucapan Terima Kasih

Bagian ini ditulis untuk mengemukakan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis. Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada orang-orang yang paling berperan dalam penyelesaian tesis dan disampaikan secara singkat, karena tesis termasuk kategori tulisan akademik formal. Penulis tidak memasukkan ucapan terima kasih yang berlebihan, membuat pernyataan dan menyebutkan pihak-pihak yang tidak relevan.

1.5.5 Abstrak

Abstrak menjadi bagian yang penting untuk dilihat di awal pembacaan karena di sinilah informasi penting terkait tulisan yang dibuat dapat ditemukan. Penulisan abstrak sesungguhnya dilakukan setelah seluruh tahapan penelitian diselesaikan. Oleh karena itu, abstrak kemudian menjadi ringkasan dari keseluruhan isi penelitian.

Secara struktur, menurut Paltridge dan Starfield (2007), abstrak umumnya terdiri atas bagian-bagian berikut ini: (1) informasi umum mengenai penelitian yang dilakukan, (2) tujuan penelitian, (3) alasan dilaksanakannya penelitian, (4) metode penelitian yang digunakan, dan (5) temuan penelitian.

1.5.6 Daftar Isi

Daftar isi merupakan penyajian kerangka isi tulisan menurut bab, subbab, dan topiknya secara berurutan berdasarkan posisi halamannya. Daftar isi berfungsi untuk mempermudah para pembaca mencari judul atau subjudul dan bagian yang ingin dibacanya. Oleh karena itu, judul dan subjudul yang ditulis dalam daftar isi harus langsung ditunjukkan nomor halamannya.

1.5.7 Daftar Tabel

Daftar tabel menyajikan informasi mengenai tabel-tabel yang digunakan dalam isi tesis beserta judul tabel dan posisi halamannya secara berurutan. Nomor tabel pada daftar tabel ditulis dengan dua angka Arab, dicantumkan secara berurutan yang masing-masing menyatakan nomor urut bab dan nomor urut tabel di dalam tesis.

1.5.8 Daftar Gambar

Daftar gambar sama seperti fungsi daftar-daftar lainnya, yaitu menyajikan gambar secara berurutan, mulai dari gambar pertama sampai dengan gambar terakhir yang tercantum dalam tesis. Nomor gambar pada daftar gambar ditulis dengan dua angka Arab, dicantumkan secara berurutan yang masing-masing menyatakan nomor urut bab dan nomor urut gambar.

1.5.9 Daftar Lampiran

Daftar lampiran menyajikan lampiran secara berurutan mulai dari lampiran pertama sampai dengan lampiran terakhir. Berbeda dengan daftar tabel dan daftar gambar, nomor lampiran didasarkan pada kemunculannya dalam tesis. Lampiran yang pertama kali disebut dinomori Lampiran 1. dan seterusnya.

1.5.10 Bab I Pendahuluan

Bab pendahuluan dalam tesis pada dasarnya menjadi bab perkenalan. Pada bagian di bawah ini disampaikan struktur bab pendahuluan yang diadaptasi dari Evans, Gruba dan Zobel (2014) dan juga Paltridge dan Starfield (2007), yaitu:

1.5.10.1 Latar Belakang Penelitian

Bagian ini memaparkan konteks penelitian yang dilakukan. Penulis harus dapat memberikan latar belakang mengenai topik atau isu yang akan diangkat dalam penelitian secara menarik sesuai dengan perkembangan situasi dan kondisi pada saat ini.

1.5.10.2 Rumusan Masalah Penelitian

Bagian ini memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti. Perumusan permasalahan penelitian lazimnya ditulis dalam bentuk pertanyaan penelitian.

1.5.10.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sesungguhnya akan tercermin dari perumusan permasalahan yang disampaikan sebelumnya. Namun demikian, penulis diharapkan dapat mengidentifikasi dengan jelas tujuan umum dan khusus dari penelitian yang dilaksanakan sehingga dapat terlihat jelas cakupan yang akan diteliti

1.5.10.4 Manfaat Penelitian

Bagian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan. Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari salah satu atau beberapa aspek yang meliputi: (1) manfaat dari segi teori, (2) manfaat dari segi kebijakan, (3) manfaat dari segi praktik, dan (4) manfaat dari segi isu serta aksi sosial (Marshall & Rossman, 2006).

1.5.10.5 Struktur Organisasi Tesis

Bagian ini memuat sistematik penulisan tesis dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh tesis.

1.5.11 Bab II Kajian Pustaka

Bagian kajian pustaka dalam tesis memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Bagian ini memiliki peran yang sangat penting. Melalui kajian pustaka ditunjukkan *the state of the art* dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.

Pada prinsipnya kajian pustaka ini berisikan hal-hal sebagai berikut: (1) konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji; (2) penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek, dan temuannya; (3) posisi teoretis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti.

1.5.12 Bab III Metode Penelitian

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

Berikut disampaikan kecenderungan alur pemaparan metode penelitian untuk tesis yang menggunakan pendekatan kuantitatif (terutama untuk survei dan eksperimen) yang diadaptasi dari Creswell (2009), yaitu (1) desain penelitian, (2) partisipan, (3) populasi dan sampel, (3) instrument penelitian, (5) prosedur penelitian, (6) analisis data.

1.5.13 Bab IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

1.5.14 Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.