

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan observasi penulis, bahwa selama ini belum ada sebuah bentuk instrumen atau tes kelincahan yang sesuai dan spesifik berdasarkan karakteristik cabang olahraga Tarung Derajat. Penulis melihat bahwa untuk mengukur tingkat kelincahan atlet pada bela diri Tarung Derajat masih menggunakan instrumen yang sama dengan cabang olahraga lain seperti menggunakan instrumen *shuttle run* (Noviatmoko, 2016), *agility t-test* (Forenza et al., 2020), dan pengalaman yang penulis dapatkan yaitu menggunakan instrumen *zig-zag run*. Dari ketiga instrumen tersebut penulis melihat dan rasakan bahwa ketiga instrumen itu masih memiliki kekurangan dan belum sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga Tarung Derajat dalam mengukur kelincahan atlet khususnya pada kategori nomor tarung bebas putra dan putri. Instrumen *shuttle run* dan *zig-zag run* hanya mengukur kelincahan satu arah sedangkan kebutuhan kelincahan pada cabang olahraga tarung derajat membutuhkan arah yang lainnya dan diimbangi dengan gerakan yang sesuai juga.

Adapun kebutuhan kelincahan pada bela diri tarung derajat sangat erat kaitannya dengan kecepatan gerak kaki pada saat atlet menendang, lalu melihat dari pola bertarung pada bela diri tarung derajat terjadi secara tiba-tiba dengan tempo yang cepat, tiba-tiba bergerak ke depan, ke samping, dan ke belakang saat bertarung (Jamaludin et al., 2019). Semua itu dilakukan oleh petarung pada kategori nomor tarung bebas putra maupun putri diatas sebuah matras yang berukuran 12 m x 12 m yang dibagi menjadi 3 arena (Alnedral & Sari, 2022). Arena terluar berukuran 12 m x 12 m, arena kedua berukuran 10 m x 10 m dan arena tengah atau arena inti yang digunakan untuk bertarung berukuran 8 m x 8 m. Dengan waktu pertandingan pada kategori nomor tarung bebas putra 3 x 3 menit dan putri 2 x 3 menit dengan 1 menit istirahat disetiap rondanya (Putri & Atradinal, 2020). Sehingga hal ini sangat disayangkan bila instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan atlet pada cabang olahraga tarung derajat tidak spesifik dan tidak sesuai karakteristiknya.

Menurut studi literatur sebaiknya pada setiap cabang olahraga itu memiliki tes kelincahan yang spesifik. Sebagai contoh pada cabang olahraga bela diri Taekwondo yang penelitiannya dilakukan oleh Samsi, (2016) mengenai Konstruksi Tes Kelincahan dalam Cabang Olahraga Taekwondo. Dalam penelitiannya menghasilkan dua model tes kelincahan untuk mengukur tingkat kelincahan atlet pada kategori kyorugi dengan nama konstruksi *agility test* Taekwondo. Adapun gerakan-gerakan yang ada pada konstruksi *agility test* taekwondo diantaranya mengangkat lutut kaki kanan 10 kali, kemudian berlari kearah cone tengah, lalu mengangkat lutut kaki kiri 10 kali, step menyamping ke kanan, kembali lagi ke cone tengah dengan step menyamping, bila sudah sampai cone tengah berputar 360 derajat sebanyak 2 kali ke kanan lalu kiri, lalu step menyamping ke kiri, step serong kanan, step serong kiri, step serong kanan mundur, dan step serong kiri mundur. Konstruksi tersebut dibuat secara spesifik disesuaikan dengan keadaan pertandingan sesungguhnya pada kategori kyorugi dengan model A memiliki validitas sebesar 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,92 sedangkan untuk model B memiliki validitas 0,86 dan reliabilitas 0,96.

Sebuah penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan mengatakan bahwa untuk mengukur kelincahan atlet Tarung Derajat dapat menggunakan instrumen *shuttle run* dengan jarak 5 meter untuk melihat sejauh mana kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet (Noviatmoko, 2016). Lain halnya menurut penelitian lain mengatakan bahwa tes parameter untuk mengukur kelincahan atlet dapat menggunakan instrumen kelincahan *agility t-tes* (Forenza et al., 2020). Namun pada realita di lapang, kedua tes itu belum sepenuhnya dapat mengukur tingkat kelincahan berdasarkan karakteristik atlet Tarung Derajat. Bahkan, pelatih juga cenderung tidak memberikan variasi latihan untuk mengukur kelincahan atlet sesuai karakteristik Tarung Derajat.

Penulis tertarik dan menganggap penting bahwa dalam cabang olahraga tarung derajat perlu memiliki sebuah model tes atau instrumen kelincahan yang spesifik berdasarkan karakteristik bela diri tarung derajat. Oleh karena itu penulis membuat sebuah modifikasi tes kelincahan bernama *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF), dimana tes kelincahan tersebut mengacu pada penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Samsi, (2016). Alasan penulis memodifikasi tes

kelincahan dari konstruksi *agility test* Taekwondo karena penulis melihat bahwa pada konstruksi tersebut lebih menekankan atau mengukur daya tahan atlet bukan unsur kelincahannya. Hal tersebut penulis lihat dari banyaknya arah yang ada pada penelitiannya yang terdapat 7 arah dimana urutan dalam melakukan gerakan tersebut dibutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam mengingat letak cone atau arah yang harus dituju.

Sedangkan berdasarkan pengertian kelincahan sendiri yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa mengurangi kecepatan dan tanpa kehilangan keseimbangan serta kesadaran akan posisi tubuhnya (Solihin et al., 2016). Maka penulis mengubah jumlah arah yang awalnya tujuh menjadi empat arah disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tarung derajat. Selain jumlah arah yang penulis modifikasi, jarak antar cone tengah dengan cone sesuai jumlah arah pada konstruksi *agility test* taekwondo pun penulis ubah. Pada konstruksi *agility test* taekwondo dibuat jarak ukuran 4 meter dari titik cone tengah ke 7 arah cone, sedangkan jarak yang penulis buat yaitu berukuran 3 meter antar cone tengah dengan total arah yaitu 4 cone sehingga total keseluruhan ukuran modifikasi yang penulis buat yaitu berukuran 6 m x 6 m. Terakhir, yaitu gerakan yang dilakukan pada konstruksi *agility test* taekwondo secara berurutan diantaranya diawali dengan mengangkat lutut kaki kanan sebanyak 10 kali pada model tes A kemudian berlari ke arah tengah, bila sudah sampai cone tengah mengangkat kembali lutut kaki kiri sebanyak 10 kali, kemudian dilanjutkan dengan step samping ke kanan kembali lagi ke tengah melakukan 2 kali berputar 360 derajat, kemudian step menyamping, step maju dan mundur sesuai dengan urutan arah cone yang dibuat. Sedangkan modifikasi gerakan yang dibuat oleh penulis diantaranya diawali dengan mengangkat lutut kaki kanan 2 kali, lalu lutut kaki kiri 2 kali, kemudian gerakan berlari, berbalik badan dan step menyamping.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian khususnya penelitian mengenai Modifikasi Tes Kelincahan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. Karena sangat disayangkan sekali bila atlet Tarung Derajat terus menerus menggunakan tes parameter untuk mengukur kelincahan atletnya yang kurang sesuai dengan

kebutuhan di lapang dan karakteristik bela diri Tarung Derajat seperti *shuttle run*, *agility t-test* maupun *zig zag run*. Oleh karena itu, peneliti membuat salah satu model modifikasi tes kelincahan baru yang sesuai dengan karakteristik Tarung Derajat yang nantinya akan diujikan validitas dan reliabilitasnya dengan nama tes *4-Direction Agility Fighting (4-DAF)*. Harapannya yaitu tes *4-Direction Agility Fighting (4-DAF)* dapat dijadikan sebagai referensi untuk para pelatih tarung derajat untuk mengevaluasi bagaimana kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh setiap atletnya dan sebagai upaya mengajak untuk membuat suatu kreatifitas dalam membuat tes kelincahan sesuai dengan karakteristik tarung derajat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka muncullah beberapa masalah penelitian yang akan diuraikan dibawah ini dalam bentuk pertanyaan diantaranya yaitu:

- 1.2.1 Berapa besar nilai validitas modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga Tarung Derajat?
- 1.2.2 Berapa besar nilai reliabilitas modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga Tarung Derajat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang muncul, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti diantaranya yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengetahui besar nilai validitas modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga Tarung Derajat.
- 1.3.2 Untuk mengetahui besar nilai reliabilitas modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga Tarung Derajat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini diantaranya yaitu:

1.4.1 Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan referensi untuk para pelatih mengenai modifikasi tes kelincahan sebagai pedoman pengukuran kelincahan atlet tarung derajat, sehingga dengan mudah pelatih mengevaluasi kemampuan kelincahan setiap atletnya sesuai karakteristik tarung derajat.
- 2) Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi para mahasiswa ataupun peneliti berikutnya yang ingin lebih mendalami modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga tarung derajat.

1.4.2 Praktis

- 1) Dari segi praktis diharapkan modifikasi *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) dapat digunakan pelatih untuk mengukur kemampuan kelincahan setiap atlet tarung derajat dan mengajak para pelatih untuk membuat suatu kreatifitas dalam membuat tes kelincahan bagi para atletnya, dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan dalam pembuatannya.
- 2) Selain itu, kepentingan untuk atlet penelitian ini dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk melatih kelincahan sesuai dengan keadaan pertandingan sesungguhnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku (Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2021) maka sistematika skripsi yang akan disusun adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan memuat tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tentang kajian teori-teori atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir. BAB III Metodologi Penelitian menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang

terdiri dari desain penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi, sampel, instrumen penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan memuat tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi temuan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.