

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Plyometrics sebagian besar mengikuti konsep "rantai kekuatan" dan Sebagian besar latihan secara khusus memengaruhi otot-otot tungkai bawah karena Pergerakan kelompok otot ini sebenarnya adalah pusat tenaga Power sangat penting, terutama dalam hal teknik tendangan. Tanpa kekuatan yang baik, tidak ada teknik menendang yang baik, dan sebaliknya, kekuatan yang baik adalah Teknik tendangan yang baik. Power yang digunakan dalam teknik tendangan, khususnya teknik tendangan samping dan tendangan lingkaran dalam. Kadir (2011) menemukan bahwa kekuatan kaki dalam olahraga tarung derajat adalah untuk mencegah serangan terus menerus dari lawan ketika atlet sedang melakukan serangan. Latihan Kekuatan kaki jika dilakukan dengan baik maka terbukti menghasilkan Gerakan yang diinginkan dan sesuai dengan target.

Agar dapat bertanding secara maksimal, setiap atlet harus memiliki kemampuan fisik, teknik, dan intelektual yang baik. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap pertandingan yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat Amiq (2014) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang mendukung penampilan seseorang, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua atlet. Aspek fisik yang diperlukan dalam pertandingan cabang olahraga beladiri tarung derajat adalah daya tahan otot, daya tahan kardio, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan. Dari beberapa kebutuhan fisik yang dibutuhkan dalam tarung derajat tersebut, terdapat aspek energi sebagai salah satu kebutuhan fisik yang sangat mendukung dalam cabang olahraga beladiri tarung derajat.

Kemampuan kondisi fisik seseorang untuk meningkatkan performa. Kekuatan merupakan elemen yang sangat penting dari kondisi fisik dalam olahraga karena dapat meningkatkan faktor fisik seperti kecepatan, ketepatan dan kelincahan. Leowanda, dkk (2019:113), daya ledak otot tungkai, otot tungkai

melakukan aktivitas yang kuat dan cepat untuk menghasilkan gaya angkat beban tertentu. Untuk bisa melompat dan mendapatkan momentum, membutuhkan kekuatan otot kaki dapat melakukan ini, termasuk latihan lompat jongkok plyometric, untuk meningkatkan kekuatan otot kaki .Amiq (2014:21) menyatakan bahwa “daya ledak (daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi kekuatan yang dikerahkan dalam waktu yang singkat-pendeknya.” *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot secara maksimal dengan kecepatan yang maksimal, kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal seperti melakukan gerakan smash (Widiastuti, 2015). Model untuk melatih otot tungkai , diantaranya setengah dari *squat*, *lunges*, naik turun bangku, dan lain-lain.

Squat adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula. Pendapat Sandler (2010), untuk melakukan gerakan squat harus memiliki kekuatan dasar yang tepat, bagi atlet atau pemain yang memiliki kekuatan dasar dan kelenturan yang buruk, lebih baik melakukan gerakan squat tanpa menggunakan beban terlebih dahulu. Gerakan *Squat* termasuk Latihan jongkok salah satu latihan kekuatan, yaitu latihan dengan menggunakan beban eksternal. Menurut Fahey (2005), latihan kekuatan dan *plyometrics* merupakan metode latihan yang sangat cocok untuk latihan kekuatan dibandingkan dengan metode lainnya. Latihan kekuatan sangat penting bagi non-atlet dan atlet di berbagai cabang olahraga beladiri tarung derajat untuk menghindari cedera saat berolahraga. Untuk menghindari cedera selama latihan kekuatan dan beban, memerlukan program latihan sistematis yang dapat menunjukkan jumlah beban yang harus lakukan selama latihan.

Power Sukadiyanto & Muluk (2011) menyatakan bahwa setelah atlet melatih unsur kekuatan dan kecepatan, dilakukan serangkaian latihan untuk membangun kekuatan. Performa sangat dipengaruhi oleh dua faktor fisik lainnya: kekuatan dan kecepatan. Kedua komponen fisik ini pada dasarnya terkait untuk menghasilkan daya ledak (force) otot, sehingga tidak mungkin memisahkan kedua

komponen fisik ini. Zemková et al (2017: 1728) menyatakan bahwa "gaya dihitung sebagai produk dari gaya dan kecepatan, dan posisi sebenarnya dengan mengintegrasikan kecepatan." Dalam hal gaya, Oldenburg (2015: 57) menyatakan bahwa gaya adalah kemampuan untuk menghasilkan gaya secara cepat dan eksplosif. Individu berkinerja tinggi memiliki lompatan vertikal yang lebih tinggi dan kemampuan yang lebih baik untuk berakselerasi dan bergerak dengan cepat. Fluktuasi beban, kecepatan perjalanan, dan jangkauan operasi penting untuk memaksimalkan catu daya. Hal ini dicapai melalui pelaksanaan latihan kekuatan berbasis beban dan latihan *plyometric*.

Latihan untuk memperkuat otot kaki juga harus diperhatikan terutama pada otot kaki. bentuk gerakan dalam Latihan Penelitian ini adalah *squat dan Squat push kick*. Bentuk latihan dipilih demi Latihan Ini mempengaruhi otot-otot yang terlibat dalam kekuatan otot-otot kaki. Latihan pliometrik merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan meningkatkan kesegaran biomotor atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga dan khususnya Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kekuatan. model pelatihan dalam praktek

Tarung Derajat adalah seni beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional. Hal ini adalah logika dan tindakan moral yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani untuk digunakan terutama pada pemeliharaan pemeliharaan keselamatan dan kesehatan hidup, seperti menghindari dan mempertahankan diri dari segala bentuk kekerasan yang merusak etika kemanusiaan dan menghormati persamaan hak dan kewajiban dalam umum berada, serta pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan intelektual yang menumbuhkan kerusakan pada tatanan kehidupan, misalnya: persaingan hidup dan keserakahan. Seni beladiri Tarung Derajat yang merupakan salah satu cabang, tentunya dapat dilihat efektifitas dan produktifitasnya terhadap pelaku kegiatan olahraga dari aspek teknis dan non-teknisnya Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang belajar dan melatih teknikteknik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh

lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung (5) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan. Senyawa Daya Gerak Otot, Otak serta Nurani di atas berasal dan diperoleh dari proses (Muhammad Chairad 2014: 29-37).

Cabang olahraga tarung derajat merupakan salah satu cabang yang digemari secara umum, karena perkembangan olahraga beladiri semakin meningkat dari tahun ke tahun. Di dalam menciptakan atlet yang berprestasi, diperlukan pembinaan dan latihan yang baik pada setiap atlet. Bandung sebagai pusat Kota Jawa Barat telah banyak ikut andil dalam mengirimkan atlet-atlet tarung derajat dalam kejuaraan nasional maupun internasional. Untuk mengatasi kurangnya atlet-atlet yang berprestasi, maka tiap-tiap klub yang ada di Bandung melakukan pembinaan yang baik agar mendapatkan prestasi yang lebih baik ke depannya, salah satunya Klub tarung derajat bojongsong.

Peningkatan prestasi olahraga tarung derajat diperlukan latihan yang intensif dan sungguh-sungguh. Tujuan dari latihan adalah prestasi. Untuk mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Faktor fisik dianggap telah terwakili pada saat latihan. Tarung derajat memerlukan kondisi fisik tertentu sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat. Menurut Kersting yang dikutip Weli akbar (2019).

Atlet merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Atlet Tarung Derajat dilihat dari semangat untuk berlatih tinggi, usaha mereka untuk lebih berprestasi cukup baik, dengan kedisiplinan serta motivasi yang besar dari diri mereka sendiri serta didukung oleh pihak-pihak terkait, lebih mempermudah atlet untuk mengembangkan bakat serta mewujudkannya ke dalam suatu prestasi yang membanggakan. Pembinaan prestasi cabang olahraga Tarung Derajat membawa dampak positif bagi atlet itu sendiri, diantaranya kedisiplinan, tanggung jawab, sifat sportifitas, dan memupuk kepercayaan diri.

Peneliti memilih latihan *squat* dikarenakan *squat* merupakan latihan dengan menggunakan otot bagian kaki perkenaan otot utamanya pada otot-otot ekstremitas bawah yang digunakan saat bertanding. Atlet tarung derajat membutuhkan kekuatan dan kecepatan di bagian kaki maka dari itu power otot tungkai sangat di perlukan

Kurangnya Latihan dalam kemampuan menendang dan susahnya mengangkat kaki dalam tarung derajat terutama pada bagian tendangan lingkaran dalam, dan dipengaruhi oleh kurangnya latihan kekuatan serta kecepatan. Kekuatan cengkeraman kaki saat menginjak matras untuk menghasilkan *power* yang besar harus dipadukan dengan penyesuaian bagian tubuh lainnya. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada hasil awalan. Saat menendang, itu didukung oleh kekuatan kaki. Tumpuan selama menendang membutuhkan kekuatan kaki maksimum sehingga momentum *power* dapat disalurkan dengan baik. Hal ini yang melandasi penulis ingin meneliti lebih jauh mengenai latihan *squat Frog Jump* dan *squat push kick* terhadap kekuatan dan kecepatan terhadap tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat, dan juga ingin mengetahui perbandingan latihan yang signifikan antara *squat Frog Jump* dan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai.

Dengan adanya penelitian ini saya berharap olahraga beladiri di Indonesia khususnya beladiri tarung derajat lebih memiliki literatur keilmuan yang memadai dan mampu untuk kedepannya, bisa mengedepankan kedisiplinan latihan atlet membudayakan beladiri yang ada di Indonesia, bisa lebih memahami pola pikir bahwa tidak selalu berupa Latihan tehnik tehnik memukul dan menendang saja gunakan untuk bertanding namun penguatan tubuh yang matang sangat di butuhkan, semakin giat berlatih setiap hari maka akan menghasilkan atlet atlet yang berkualitas. Namun hal yang di temukan lapangan bertolak belakang dengan apa yang di harapkan kebanyakan orang hanya menginginkan juara tanpa Latihan, tidak mengikuti proses yang seharusnya di jalankan bahkan masih sering kali tidak menguasai tehnik yang di ajarkan melakukan Latihan tehnik dan fisik tidak sempurna, kurangnya literatur dan wawasan mengenai hal ini maka akan berdampak pada mental juga kebiasaan orang tersebut.

Peneliti ini tentu bukan merupakan satu satunya-penelitian yang baru ada yang terdahulu yang pernah di lakukan. Penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa Latihan Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan squat terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli putri BMC malang. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimental. Peneliti menggunakan rancangan pretest dan posttest dua kelompok. Instrumen yang Instrumen untuk tes *power* tungkai pada penelitian ini menggunakan *Margalia Kalamen Power test* dengan validitas 0,523 dan realibilitas 0,263

Tentu Latihan squat bisa mendapatkan dan menghasilkan atlet yang berkompoten dengan Latihan secara rutin, di lakukan secara baik dan benar. banyak manfaat yang bisa di dapatkan yaitu meningkatkan *power* otot kaki, fleksibilitas, kelincihan dan kecepatan pada kaki terutama pada atlet khususnya atlet beladiri tarung derajat yang lebih dominan menggunakan gekan bagian kaki untuk membuka serangan pada saat pertandingan , bukan saja bermanfaat bagi atlet tapi berguna untuk pelatih atau calon pelatih. Latihan *squat* ini bisa di lakukan dimana dan kapan saja Gerakan sederhana namun menghasilkan efek baik untuk tubuh khususnya di bagian *power* otot tungkai .

Peneliti menemukan kebaruan dari penelitian sebelumnya dimana penelitian terdahulu hanya mengemukakan pengaruh Latihan *squat* terhadap *power* otot tungkai Azhar Fadhil Saudini Sulistyorini² * Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. Namun penelitian yang terkait dengan squat push kick belum di teliti sama sekali padahal *treatmeat* ini sangat bagus untuk di lakukan. peneliti bermaksud ingin mengetahui perbandingan Latihan antara *squat Frog Jump* dan *squat push kick* mana yang lebih cepat dalam peningkatan *power* otot tungkai .

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis merasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Perbandingan Pengaruh Latihan squat Frog Jump dan squat push kick terhadap power otot tungkai atlet tarung derajat*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang di jabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *squat Frog Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet tarung derajat?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *squat push kick* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet tarung derajat.
3. Apakah terdapat perbandingan pengaruh Latihan *squat Frog Jump* dan *squat push kick* terhadap peningkatan kecepatan tendangan atlet tarung derajat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *squat Frog Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet tarung derajat .
2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai atlet tarung derajat .
3. Untuk Mengetahui pengaruh yang signifikan antara Latihan *squat Frog Jump* dan *squat push kick*

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah Peneliti mengetahui dan menemukan hasil peneliti,maka sangat di harapkan bermanfaat untuk :

1. Secara teoritis
1. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang *power* otot tungkai terhadap kecepatan kecepatan tendangan atlet tarung derajat Sebagai masukan, tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan pembina olahraga guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga tarung derajat.

2. Secara praktis

1. Bagi peneliti

Bagi penulis diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan sebuah pengalaman dan memberi wawasan bagaimana Latihan *squat Frog Jump* dan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai atlet tarung derajat.

2. Bagi pelatih

Bagi pelatih bahwa pelatih hasil penelitian ini merupakan pedoman unruk memberikan informasi ilmiah bagi para pelatih mengenai Latihan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai atlet tarung derajat

3. Bagi atlet

Memberikan motivasi mengenai hal yang di teliti dan di harapkan atlet mampu berlatih dengan lebih giat agar mencapai target sesuai harapan dan mendapatkan hasil yang maksimal.

1.5 Batasan masalah

Dalam setiap penelitian Batasan masalah sangat penting dan sangat di butuhkan agar penelitian dapat terarah dan berjalan sesuai tujuannya baik dari segi actual, tenaga biaya dan lain sebagainya Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ini di batasi pada hal hal sebagai berikut

1. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Latihan *squat Frog Jump* dan *squat push kick*.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *power* otot tungkai.
3. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini untuk memperoleh data adalah tes *margalia kalamen power test*.
4. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana jumlah populasi yaitu Atlet tarung derajat sebanyak 14 orang, dan Sampelnya yaitu 12 Atlet yang terdiri dari 2 kelompok eksperimen. Tehnik pengambilan sampel Total Sampling

Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab 1 hingga bab terakhir. Dalam penelitian ini, memiliki susunan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya

Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2019. Berikut sistematika penulisan penelitiannya

1. BAB I Pendahuluan

Pada Bab I dalam penelitian ini terdiri dari: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

2. BAB II Kajian Pustaka

Pada Bab II dalam penelitian ini terdiri dari : kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

3. BAB III Metode Penelitian

Pada Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya, yaitu : lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data, serta analisis data.