

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengangkat harkat dan martabat.

Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini di ungkapkan Sajoto (1998 : 3), “bahwa salah satu factor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, dan kesehatan untuk berolahraga”. Dengan demikian kondisi fisik yang baik, makan akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan.

Seiring dengan banyaknya kegiatan pertandingan olahraga Tarung Derajat ditingkat Daerah, Nasional maupun Internasional, maka Tarung Derajat mengalami kemajuan teknik pukulan, bantingan, kuncian sekaligus penguasaan gelanggang (*matras*). Untuk mencapai salah satu cara yang tepat dilakukan adalah

upaya pembinaan dini dan penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Tarung Derajat merupakan cabang olahraga yang berdiri sendiri yang memiliki ciri khas gerakan dasar dan teknik tersendiri. Gerakan dasar Tarung Derajat banyak seperti gerakan bertahan dan menyerang, bantingan, kunci, pukulan dan tendangan. Gerakan dasar diatas harus dilatih secara mahir dan didukung oleh kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula dengan kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang.

Di *event-event* pertandingan Tarung Derajat, tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan dengan teknik pukulan, khususnya untuk memancing serang lawan sehingga kita dapat memanfaatkan serangan balik dari lawan setelah melakukan pancingan.

Logikanya teknik tendangan jangkauannya lebih jauh dibandingkan dengan teknik pukulan, jadi seorang petarung tidak perlu terlalu merapat lawan ketika melakukan gerakan pancingan dengan tendangan, sehingga petarung dapat membaca gerakan lawan setelah melakukan gerakan pancingan dengan tendangan.

Untuk mendapatkan tendangan yang mantap dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksana teknik tersebut, diantaranya adalah kecepatan yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan Tarung Derajat.

Perguruan Tinggi Universitas Negeri Medan adalah salah satu tempat satuan latihan Tarung Derajat Sumatera Utara yang melahirkan atlet tingkat

Daerah maupun Nasional, yang masih memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam belum cepat, kuat dan bertenaga sesuai harapan pelatih.

Asumsi peneliti bahwa dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat kemampuan tendangan lingkaran dalam sangatlah penting karena dengan tendangan lingkaran dalam yang tepat dan akurat maka dalam bertanding akan mudah mendapatkan nilai atau poin. Dengan kemampuan tendangan lingkaran yang kurang baik atau tendangan lingkaran dalam yang salah dapat membuat atlet kewalahan saat bertanding.

Namun jika tendangan lingkaran dalam atlet sedikit kesalahan maka pertandingan di atas matras akan asik ditonton karena tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang sangat dominan dilakukan saat bertanding dan menjadi tendangan pancingan saat bertarung di atas matras. Tetapi tendangan lingkaran dalam bukan hanya sebagai tendangan pancingan, tendangan lingkaran dalam juga bisa mendapatkan nilai atau poin yang mengenai sasaran dengan jelas.

Hasil observasi peneliti yang dilakukan pada bulan Maret sampai dengan April 2017 dan wawancara yang dilakukan kepada pelatih dan atlet yang berlatih di Satlat Unimed, Satlat Man 1 Medan dan Satlat Man 2 Model Medan. Pada observasi pertama peneliti mengamati di Satlat Unimed yang beralamat di Jln. Wiliam Iskandar, ketika itu peneliti mengamati latihan yang diberikan pelatih, dari pengamatan tersebut peneliti ada kekurangan dari segi teknik dan fasilitas. Atlet di Satlat Unimed masih mengalami kesulitan apa bila melakukan tendangan lingkaran dalam yang akurat. Dari segi latihan yang diberikan pelatih masih cenderung monoton mulai latihan yang dibariskan lalu melakukan tendangan

lingkar dalam dengan hitungan satu sampai lima lalu mengeluarkan teriakan serta fasilitas alat latihan yang bagus blum dipenuhi oleh pelatih.

Kemudian pada observasi di tempat kedua di Satlat Man 1 Medan di Jln. Wiliam Iskandar Medan Tembung peneliti melihat antusias latihan yang sangat besar terlihat dari banyaknya atlet yang yang berlatih di Satlat Man 1 Medan tersebut dan juga dari segi teknik para atlet menurut pandangan peneliti masih juga memiliki kelemahan dari teknik tendangan lingkaran dalam khususnya. Tendangan lingkaran dalam terlalu lemah dan kurang akurat menjadi salah satu masalah karena banyak tendangan lingkaran dalam yang dilakukan tidak tepat bahkan terlalu lemah sehingga ketika berlatih kurang berjalan maksimal. Dari segi bentuk latihan pun sangat monoton dan umum dilakukan sehingga atlet kurang bersemngat dalam berlatih secara serius.

Pada observasi ditempat ketiga di Satlat MAN 2 Model Medan di Jln. Wiliam Iskandar Medan Tembung peneliti melihat ada beberapa bakat potensial yang baik dan sebagian mempunyai teknik tendangan lingkaran dalam yang baik. Bentuk latihan yang diberikan beberapa pola hamper sama dan dan cenderung monoton hanya menggunakan alat seadanya sehingga kurang realities bagi atlet sehingga peneliti melihat ini adalah kekurangan pada Satlat MAN 2 Model Medan. Fasilitas alat latihan adalah pecing pad atau target tendangan sebanyak 2 buah, dan kurangnya variasi-variasi latihan tendangan lingkaran dalam, pelatih menguatkan bahwa kurangnya fasilitas dan variasi latihan membatasi atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam berpretasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di 3 Satlat dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak atlet yang belum mampu melakukan tendangan lingkaran dalam secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat berlatih banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam tendangan lingkaran dalam, antara lain: tendangan lingkaran dalam yang mengayun tanpa tarikan, tendangan lingkaran dalam yang asal-asalan, tendangan lingkaran dalam yang tidak tepat kena sasaran dan latihan tendangan lingkaran dalam yang monoton tanpa ada variasi-variasi latihan. Serta juga minimnya fasilitas latihan di Satlat membuat pelatih kerap melakukan pengulangan latihan secara terus menerus dan terkadang memberikan porsi latihan fisik untuk menutupi ketiadaan alat yang memungkinkan pelatih membuat model latihan yang lebih realistik (seperti kondisi pertandingan) untuk itu atlet jarang memberikan hasil yang baik untuk keterampilan bertanding dalam kejuaraan Daerah maupun Nasional. Dalam hal ini peneliti menentukan sampel untuk diteliti yaitu mulai dari Kurata II sabuk hijau garis satu sampai dengan Kurata V sabuk biru garis dua.

Latihan tendangan lingkaran menggunakan variasi-variasi latihan dalam proses latihan ketetapan tendangan lingkaran dalam dipandang mampu memberikan peningkatan ketetapan tendangan lingkaran dalam yang lebih efektif, karena dengan menggunakan variasi-variasi tersebut atlet berlatih secara senang dan tidak monoton lagi saat berlatih sehingga atlet mendapatkan hasil yang maksimal saat berlatih.

Hasil analisis untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet di Satlat Unimed, Satlat MAN 1 Medan dan Satlat MAN 2 Medan terhadap latihan

tendangan lingkaran dalam menggunakan variasi. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap 30 orang atlet diperoleh bahwa 96% menyatakan ingin menambah variasi latihan tendangan lingkaran dalam yang baru dan yang menjawab iya dengan total 29 orang dan 1 orang menjawab tidak. 100% menyatakan ingin variasi latihan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar dan yang menjawab iya dengan total 30 orang. 93% menyatakan variasi latihan tendangan lingkaran dalam diperlukan dan yang menjawab iya dengan total 28 orang dan 2 orang menjawab tidak. 93% menyatakan menguasai variasi latihan tendangan lingkaran dalam dan yang menjawab iya dengan total 28 orang dan 2 orang menjawab tidak. 83% menyatakan latihan akan terasa membosankan jika hanya fokus pada satu trik saja dan yang menjawab iya dengan total 26 orang dan 4 orang menjawab tidak. 93% menyatakan menguasai latihan variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan meningkatkan permainan dan yang menjawab iya dengan total 28 orang dan 2 orang menjawab tidak. 96% menyatakan variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan menyenangkan dan yang menjawab iya dengan total 29 orang dan 1 orang menjawab tidak. 90% menyatakan dengan latihan variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan membuat anda lebih terampil dan yang menjawab iya dengan total 27 orang dan 3 orang menjawab tidak. 93% menyatakan membutuhkan variasi latihan tendangan lingkaran dalam dan yang menjawab iya dengan total 28 orang dan 2 orang menjawab tidak. 96% menyatakan pengembangan variasi latihan tendangan lingkaran dalam diperlukan dan yang menjawab iya dengan total 29 orang dan 1 orang menjawab tidak.

Dari analisis kebutuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide dari penelitian pengembangan ini adalah perlu adanya pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran dalam sehingga dapat membantu pelatih dalam membuat program latihan yang tujuannya untuk membuat atlet lebih berprestasi dalam akademik maupun non akademik dan bersungguh-sungguh dalam latihan tendangan lingkaran dalam sehingga mereka dapat menguasai keterampilan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar.

Mencermati masalah di atas maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun 2017. Namun Pada tanggal 21 Desember tahun 2017 peneliti melakukan ujian seminar proposal yang diuji dengan 1 orang pembimbing skripsi Bapak Dr. Imran Akhmad, M.Pd dan 3 orang penguji Ibu Dr. Novita, M.Pd, Ibu Dr. Rahma Dewi, M.Pd, Bapak Bangun Setia Hasisbuan, S.Pd, M.Pd.

Dari hasil ujian seminar proposal tersebut dapat disimpulkan penelitian dapat dilanjutkan, tetapi ada beberapa hal yang harus diperbaiki antara lain :

1. Memperbaiki judul penelitian dengan judul Lama : Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun 2017 menjadi Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkaran Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun 2017.

2. Menambah bentuk variasi latihan yang terlebih dahulu dibuat peneliti 8 bentuk latihan, kini menjadi 12 bentuk variasi latihan yang baru dengan memberikan target disetiap tendangan lingkaran dalam tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat dibutuhkan atlet?
2. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan teknik tendangan lingkaran dalam pada atlet Tarung Derajat?
3. Faktor-faktor latihan apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam pada atlet Tarung Derajat?
4. Apakah ada manfaat pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat tahun 2017 ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi yaitu berfokus pada pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Deajat tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah pengembangan variasi latihan teknik tendangan

lingkar dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat dapat meningkatkan kemampuan tendangan lingkar dalam pada atlet tarung derajat tahun 2017.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah bentuk buku variasi latihan teknik tendangan lingkar dalam yang efektif dan efisien, sehingga menjadi daya tarik setiap atlit. Produk yang dihasilkan berupa buku yang diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan latihan tendangan lingkar dalam dan dapat mempertinggi prestasi atlet dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat.

F. Tujuan Penelitian

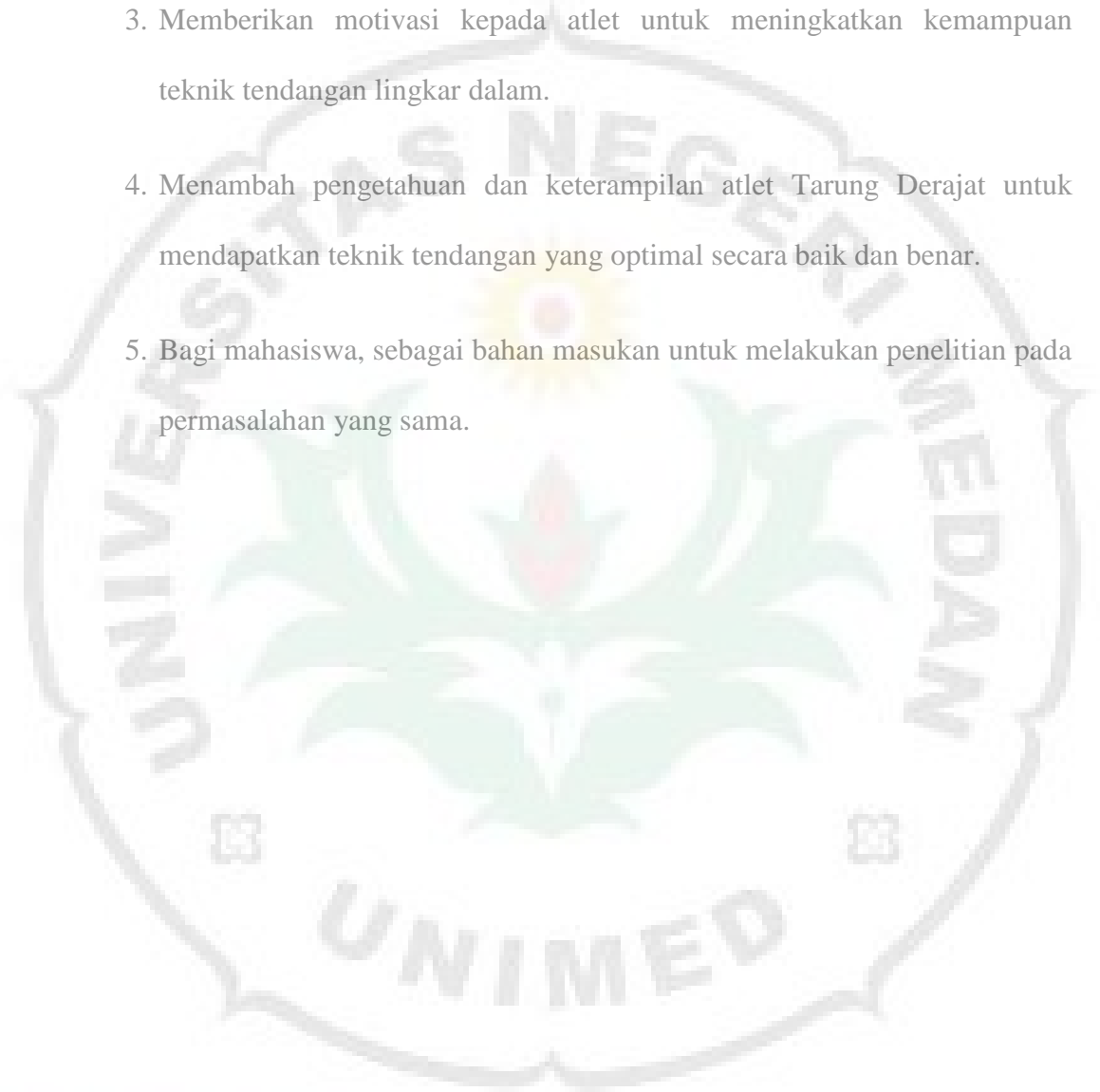
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk membuat dan mengembangkan variasi latihan teknik tendangan lingkar dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat tahun 2017.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan variasi latihan teknik tendangan lingkar dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat, karna itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan variasi latihan teknik tendangan lingkar dalam.
2. Meningkatkan tendangan lingkar dalam pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat dengan latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi atlit.

3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan lingkaran dalam.
4. Menambah pengetahuan dan keterampilan atlet Tarung Derajat untuk mendapatkan teknik tendangan yang optimal secara baik dan benar.
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.



THE
Character Building
UNIVERSITY