

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga semakin digemari semua lapisan masyarakat, bahkan olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan hidup bagi manusia dalam mencapai kesehatan jasmani setiap individu berhak secara bebas memilih aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minatnya. 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 meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri dari Indonesia. Tarung Derajat juga merupakan olahraga prestasi. Tarung Derajat merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan tehnik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

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 diungkapkan Sajoto (1988:3), “bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, daya ledak (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga”. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, maka 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, baik teknik pukulan, tendangan, bantingan, kunci sekaligus penguasaan gelanggang. Untuk mencapai suatu prestasi 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 dan 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 di atas harus dilatih secara mahir dan didukung kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang. Pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif.

. Dalam tarung derajat keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian akhir yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu gerakan pukulan atau gerakan tendangan yang sangat cepat dan akurat. Untuk memperoleh pukulan yang sangat cepat ke arah sasaran maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting. Seperti yang dikatakan Sajoto (1988:57) bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik

tolak suatu awalan prestasi.” Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan *power*.

Perguruan Tinggi Universitas Negeri Medan adalah salah satu tempat satuan latihan Tarung Derajat yang ada di Provinsi Sumatera Utara yang melaksanakan latihan pada hari Senin, Rabu dan Jumat pada jam 16.00 – 18.00 WIB yang dipimpin oleh Akang Hijrah Saputra. Dari hasil observasi salah satu komponen fisik khususnya *power* otot lengan masih dalam kategori kurang. Peneliti melihat bahwa dalam melakukan pukulan masih lambat, memukul dengan kaku, dan tidak rileks sehingga sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Dalam Tarung Bebas sangat dituntut untuk bisa memukul dengan tenaga dan kecepatan yang maksimal supaya lawan sulit untuk mengantisipasi pukulan.

Tabel 1. Tes Pendahuluan *Medicine Ball Chest Throw* Otot Lengan Atlet Petarung Putera Satuan Latihan UNIMED

No	Nama	Tes Awal (cm)				
		I	II	III	Hasil	Kategori
1	Fadlan	390	423	350	423	Kurang
2	Riko	352	379	377	379	Kurang
3	Hotmartua	411	395	422	422	Kurang
4	Mifta	423	409	420	423	Kurang
5	Farhan	401	372	388	401	Kurang
6	Taufik	343	394	371	394	Kurang
7	Irfan	413	418	392	418	Kurang
8	Majid	350	362	351	362	Kurang

9	Raji Masiah	345	347	351	345	Kurang
10	Agung	387	387	390	387	Kurang
11	Juan	344	350	387	387	Kurang
12	Arif	352	363	392	392	Kurang

Tabel 2. Norma *Test Medicine Chest Throw* Menurut Harsuki (2003:337)

No	Putera	Klasifikasi
1	600>	Baik Sekali (BS)
2	525-599	Baik (B)
3	426-524	Sedang (S)
4	351-425	Kurang (K)
5	<350	Kurang Sekali (KS)

Dari data *power* otot lengan dan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti masih melihat adanya kekurangan dengan *power* otot lengan pada atlet petarung putera olahraga beladiri Tarung Derajat satuan latihan UNIMED. Dengan demikian penulis sebagai peneliti memikirkan apakah bentuk latihan yang selama ini dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Maka untuk itu dalam penelitian ini penulis akan mencoba memberikan bentuk latihan *plyometric* untuk *power* otot lengan dengan bentuk latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang telah di kemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka masalah peneliti ini dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dalam olahraga beladiri tarung derajat? Apakah latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball overhead throw* dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam olahraga beladiri tarung derajat?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti begitu luas, perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putra olahraga beladiri tarung derajat satuan latihan UNIMED.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putra olahraga beladiri tarung derajat kurata III – V satuan latihan UNIMED tahun 2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang akan dikemukakan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat kurata III – V satuan latihan UNIMED tahun 2016 .

G. Manfaat Penelitian

Bila hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran maka dapat di manfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan Pembina Olahraga, khususnya olahraga bela diri tarung derajat, bahwa latihan *medicine ball sit-up throw* maupun latihan *medicine ball overhead throw* dapat diprioritaskan pada program latihannya untuk mendukung peningkatan *power* otot lengan.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *power* otot lengan serta pembinaannya.
3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan.
4. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap *power* otot lengan atlet.
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.