

## 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 meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

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

Logikanya teknik tendangan jangkauannya lebih jauh bila 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 yang ada di Provinsi Sumatera Utara yang

melaksanakan latihan pada hari Senin, Rabu dan Jumat pada jam 16.00 – 18.00 WIB. Satuan latihan Tarung Derajat UNIMED adalah salah satu satuan latihan yang banyak melahirkan atlet tingkat daerah maupun Nasional, masih memiliki kemampuan tendangan *lingkar dalam* belum cepat, kuat dan bertenaga sesuai harapan pelatih. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat atlet sedang latihan.

Melakukan serangan, khususnya dalam melakukan tendangan *lingkar dalam* seringkali tidak akurat dalam mengenai sasaran, padahal bila tendangan tersebut dilakukan dengan benar dan mempunyai kecepatan, maka lawan akan mudah jatuh dan sukar untuk menangkisnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada kegiatan latihan para atlet petarung olahraga beladiri Tarung Derajat satuan latihan UNIMED, peneliti melihat bahwa tendangan *lingkar dalam* masih lemah dan kurang cepat. Ini dibuktikan dengan hasil *test* awal yang dilakukan pada tanggal 19 November 2015. Dalam hal ini, peneliti melakukan *test* kecepatan tendangan *lingkar dalam* untuk mengetahui banyaknya tendangan yang dapat dilakukan oleh atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat kurata III - V selama 1 menit dengan teknik yang baik dan benar kemudian membandingkannya dengan *test* tendangan *lingkar dalam* yang dilakukan atlet Nasional selama satu menit dengan teknik yang baik dan benar. Dari hasil *test* tersebut diperoleh data bahwa kecepatan tendangan *lingkar dalam* yang mampu dilakukan oleh para atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat kurata III – V satuan latihan UNIMED masih tergolong lambat dan lemah bila

dibandingkan dengan atlet Nasional. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya kecepatan kaki para atlet pada saat melakukan tendangan *lingkar dalam*.

Pada kenyataannya, seorang atlet petarung yang melakukan tendangan *lingkar dalam* mengalami kesukaran dalam melakukan tendangan *lingkar dalam* dengan tepat, cepat, mantap, kuat dan akurat. Padahal tendangan *lingkar dalam* sangat sukar ditangkis oleh lawan karena didalam melakukan tendangan *lingkar dalam* terdapat unsur kelincahan. Hal ini karena ada unsur memutar badan pada poros kaki disaat melakukan tendangan *lingkar dalam*. Serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan tendangan kaki dengan benar, bertenaga dan cepat, tidak disertai dengan tangkisan atau elakan dari lawan, dan dengan kuda-kuda atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.

Dari data dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti masih melihat adanya kekurangan dengan hasil tendangan pada atlet-atlet satuan latihan Tarung Derajat 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 peneliti ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan kecepatan tendangan *lingkar dalam* dapat diraih melalui variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter), sehingga hal tersebut bukan hanya teori tetapi merupakan kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya.

## **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 :

Faktor-faktor apasajakah yang mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam*? Apakah faktor fisik dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam*? Apakah dengan latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) dapat memberikan pengaruh latihan terhadap kecepatan tendangan *lingkar dalam*?

## **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 dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) terhadap peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam* pada atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat kurata III - V satuan latihan UNIMED tahun 2016.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah yang akan diteliti, antara lain: Apakah ada pengaruh latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25

meter) terhadap peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam* atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat kurata III – V satuan latihan UNIMED tahun 2016?

#### **E. Tujuan Penelitian**

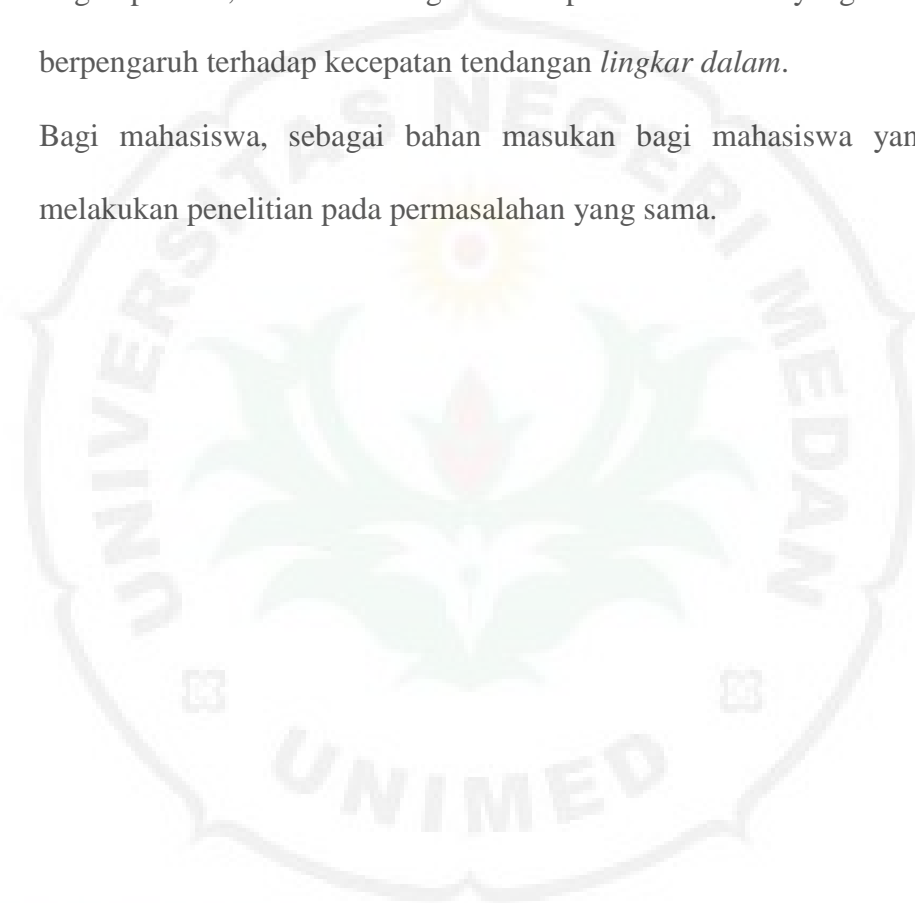
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang akan dikemukakan di atas yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) terhadap peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam* 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 dimanfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan Pembina Olahraga, khususnya olahraga beladiri Tarung Derajat, bahwa latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) dapat diprioritaskan pada program latihannya untuk mendukung peningkatan kecepatan tendangan *lingkar dalam*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan hasil kecepatan tendangan *lingkar dalam* serta pembinaannya.

3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *lingkar dalam*.
4. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *lingkar dalam*.
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY