

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Beladiri merupakan suatu ilmu pertahanan/ membela diri, yang dilakukan seseorang untuk menyelamatkan diri dari gangguan orang lain. Banyak jenis dari aliran beladiri yang ada di dunia, seperti : a) Pertahanan diri berbasis realitas/modern/ murni (*Krav Maga, Systema, Keysi Fighting Method/Defense Lab, Defendo, Military based combat*); b) Pertempuran darat, bergulat dan gaya gulat (*Sambo, Brazilian JuJitsu, Wrestling, Judo*); c) Kesenian tradisional yang mencolok (*Karate, Kung Fu, Tae kwon do, Kickboxing, Muay Thai, Boxing, Silat*); d) Latihan silang (*Vale Tudo, Mixed Martial Arts/ MMA*); e) Berbasis senjata (*Eskrima, Kendo, Modern Stick Fighting*) (Pierce 2014: 23-24).

Salah satu beladiri yang tergolong kepada kesenian beladiri asli Indonesia adalah Tarung Derajat. Tarung Derajat diciptakan oleh Guru Haji Achmad Dradajat pada tanggal 18 juli 1972. Perkembangan olahraga beladiri Tarung Derajat sudah semakin pesat, hal ini dapat dilihat dari berbagai event pertandingan yang telah diadakan di kabupaten/kota, daerah/ provinsi, Nasional maupun ajang Internasional melalui Exebisi Sea Games. Tidak hanya itu saja, event pertandingan Tarung Derajat sudah merambah ke Pekan Olahraga Antar Pelajar dan Pekan Olahraga Mahasiswa di daerah maupun di Nasional. Exebisi Pekan Olahraga antar Pelajar Nasional (POPNAS XIII) diadakan pertama kali di Jabar 2015 dan pada POPNAS XIV Cabang Olahraga Tarung Derajat dipertandingkan kembali di Semarang 2017. Event pertandingan pelajar juga diadakan di provinsi masing-masing, seperti Provinsi Sumatera Utara mengadakan Kejuaraan Daerah

Antar Pelajar Tarung Derajat Se-Sumatera Utara yang berlokasi di Gedung H. Anif pada bulan desember 2017 yang diikuti oleh 56 peserta.

Diantara teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga Tarung Derajat, keterampilan menendang termasuk salah satu keterampilan yang penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet Tarung Derajat. Adapun jenis-jenis teknik menendang didalam Tarung derajat adalah tendangan lurus, tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan kait depan, tendangan kait belakang, tendangan lingkaran belakang dan tendangan lingkaran luar (Lembaga Pendidikan Polri 2014:2-3). Sistem penilaian pada cabang olahraga tarung derajat bervariasi, tergantung pada perkenaan target dan penggunaan teknik yang benar.

Tabel 1.1 Sistem Penilaian

No	Teknik	Sasaran	Nilai
1	Pukulan	Muka	2
		Badan	1
		Goyah	3
2	Tendangan	Muka	3
		Badan	2
		Goyah	4
3	Agresivitas		1

Sumber : Peraturan Pertandingan Kejuaraan (2015:32-36)

Pengertian goyah menurut Buku Peraturan Pertandingan (2015:22) adalah

1. Posisi badan dan siaga tarung yang gontai
2. Pandangan mata yang lemah
3. Ekspresi muka yang loyo (karena hilang kesadaran seketika)
4. Lutut yang menyentuh matras (meskipun petarung dapat berhenti seketika).

Dari tabel diatas dapat dilihat perolehan nilai tendangan merupakan perolehan nilai tertinggi dibandingkan nilai pukulan. Oleh karena itu, diharapkan seorang petarung di cabang beladiri Tarung Derajat harus memiliki kemampuan tendangan yang benar dan efektif. Menurut Akhmad (2013:15) "Penguasaan teknik-teknik

dasar dalam berbagai cabang olahraga mutlak dimiliki olahragawan untuk memperoleh kualitas teknik tertinggi dengan tujuan untuk memperoleh efisiensi dan efektifitas gerakan dan berujung pada efisiensi energi”.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti melalui video ataupun secara langsung selama di Kejuaraan Nasional, Pra PON dan PON XIX Jabar, masih banyak terdapat kelemahan kemampuan teknik para atlet Tarung Derajat dalam pertandingan Tarung Putra maupun Putri, seperti teknik pukulan yang mengayun, pukulan yang tidak ditarik kembali, tendangan yang mengayun, tendangan mengenai kemaluan/ dibawah sabuk dan sering kali merunduk saat menerima pukulan. Setelah peneliti melakukan observasi kembali pada Kejuaraan Daerah Antar Pelajar Tarung Derajat Se-Sumatera Utara Tahun 2017 yang dilaksanakan di Gedung H. Anif, peneliti mendapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1.2 Hasil Pelanggaran

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Jenis Pelanggaran	
			Ringan	Berat
1	Laki-laki	30	43	5
2	Perempuan	22	19	1

Sumber : Data Kejuaraan Antar Pelajar Se-Sumatera Utara 2017

Pada Buku Peraturan Pertandingan Tarung Derajat dalam pasal 3.1 (2015:19) disebutkan hal-hal yang dianggap peringatan dan pelanggaran : “Peringatan dilakukan jika seorang petarung melanggar peraturan tetapi tidak pantas di diskualifikasi, maka wasit harus menghentikan pertarungan dan memberi peringatan kepada petarung yang melanggar”. Dari hasil observasi, peneliti mengamati jarang nya atlet pelajar pada tiap kabupaten melakukan tendangan samping ketika setelah mendapatkan peringatan dari wasit karena tendangan yang mengayun dan dibawah sabuk ataupun tidak ditarik dan juga sering nya terjadi peringatan dan pelanggaran yang diterima atlet pelajar pada saat

melakukan tendangan samping dibawah sabuk, tendangan yang tidak ditarik dan tendangan mengenai selangkangan.

Jelas hal tersebut merupakan suatu kerugian yang diterima oleh atlet pelajar karena dengan melakukan tendangan yang salah, akan berdampak kepada pengurangan nilai, tidak mendapatkan nilai walapun serangan mengenai sasaran, dan lawan dapat dengan mudah menangkis maupun menghindari tendangan (Peraturan Pertandingan Kejuaraan Tarung Bebas dan Seni Gerak 2015:21), kekalahan pada poin, terbentuknya teknik tendangan yang salah dikarenakan kebiasaan melakukan teknik tendangan yang salah dalam latihan, diskualifikasi dan berdampak pada terjadinya cedera pada atlet tersebut. Menurut Ruslan (2011:46) “atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang memiliki kondisi fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan latihan dan bertanding”. Selain pada pelajar, teknik tendangan yang salah masih kerap terjadi dalam pelaksanaan uji coba sea games XXVI/ 2011 yang digelar cabang tarung derajat di gedung basket senayan, hal tersebut disampaikan Badai Meganegara, Inspektur uji coba sea games XXVI/ 2011 (kompas.com).

Pelajar adalah orang-orang yang ikut serta dalam proses belajar. Pelajar merupakan aset yang penting bagi suatu negara, karena generasi pelajar adalah bibit-bibit yang harus dikembangkan baik dalam bidang olahraga maupun bidang lainnya untuk menjadi generasi penerus dan memajukan bangsa dan negara. Oleh karena itu untuk mengembangkan kemampuan pelajar di cabang olahraga terutama pada cabang beladiri Tarung Derajat perlu dilakukan secara teratur, terkendali dan terarah. Menurut Lutan (1992:34) mengatakan bahwa sebagian

gerak manusia, terutama olahraga harus dipelajari dan dibina dengan memperhatikan berbagai kaidah seperti kebutuhan dan perkembangan manusia itu sendiri. Pembentukan gerak yang tidak teratur, tidak terkendali dan tidak terarah dapat membahayakan keselamatan manusia.

Akhmad (2013:13) mengatakan ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu ; 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental. Hal senada juga dituliskan oleh Ruslan (2011:49) bahwa dalam kegiatan olahraga ada empat aspek pokok yang perlu diperhatikan yaitu, aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Keempat faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Pertarungan adalah kegiatan fisik yang menyeluruh dan memerlukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, ketangkasan, kelincahan, otot-otot inti dan kualitas mental (Bremaeker 2013:1). Komponen fisik yang digunakan dalam pertarungan dapat disebut dengan kemampuan biomotorik. Adapun komponen dasar dari biomotor menurut Bompa, (2015:7) meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan.

Menurut Sukadiyanto (2011:57) bahwa, kemampuan biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuskular, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Pendapat yang serupa juga dikatakan oleh Akhmad (2013:24-31) sistem penggerak tubuh terdiri atas: sistem energi, sistem otot atau sistem muskular, sistem kardiorespiratori. Di dalam melakukan tendangan samping diperlukan kemampuan biomotor yang baik untuk mendukung keterampilan dari tendangan itu sendiri.

Maka peneliti dapat mengidentifikasi komponen biomotor terhadap cabang olahraga Tarung Derajat, seperti kekuatan, kecepatan, *power*, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi mata dan tangan, dan keseimbangan. Namun untuk mengidentifikasi komponen biomotor tendangan, maka peneliti mengacu kepada kekhususan tendangan. Menurut Chairad (2012) komponen biomotorik yang berhubungan dengan tendangan adalah power tungkai dan kecepatan. Menurut Ikhsan Ansori, Sulaiman & Rumini (2019:108) "*there is a contribution of the legs power, body balance and leg muscle flexibility to front kick speed of young man fighter*". Menurut Daulay dan Sinulingga (2016:79) "Dalam suatu tendangan diperlukan suatu latihan berupa kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan kecepatan reaksi (*quickness*). "Karakteristik dari tendangan samping adalah mendorong dan menghentak yang menggunakan kemampuan biomotor seperti kekuatan, kecepatan, *power* dan juga kelenturan (Bremaeker 2013:1). Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan komponen biomotor untuk tendangan samping adalah *power* otot tungkai, *flexibility*, dan keseimbangan. Salah satu elemen yang membedakan berbagai kegiatan olahraga adalah teknik atau keterampilan motorik yang diperlukan. Teknik mencakup semua pola gerakan, keterampilan, dan elemen teknis yang diperlukan untuk melakukan olahraga (Bompa 2009 : 62-63). Teknik dapat dianggap sebagai cara melakukan keterampilan atau latihan fisik. Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam olahraga dan pendidikan jasmasni. Menurut Sugiyanto (1991:245) gerakan tubuh dihasilkan dari 3 macam fungsi utama yang bekerja sebagai suatu sistem, yaitu :

a) sistem penggerak, b) sistem suplai (*supply*), c) sistem kontrol.

Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kemampuan biomotor terhadap kemampuan tendangan samping pada atlet pelajar. Sehingga peneliti berencana untuk memberikan perlakuan terhadap atlet dengan kemampuan biomotor tinggi dan kemampuan biomotor rendah untuk mengetahui metode latihan mana yang sesuai dengan kapasitas kemampuan biomotor dari atlet pelajar yang ada di kabupaten, terutama atlet pelajar di kabupaten Deli Serdang. Keterampilan dalam melakukan tendangan samping termasuk kepada keterampilan terbuka (*open skill*). Tendangan samping merupakan tubuh bagian bawah yang dapat dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) dan metode bagian (*part method*). Metode keseluruhan (*whole*) merupakan suatu cara mengajarkan keterampilan secara keseluruhan tanpa memecahnya menjadi sub-rutin. Menurut Honeybourne (2006:114) “*This is usually the best method because the learner experiences the real ‘feeling’ (kinaesthesia) of the skill*”. Yang berarti bahwa metode ini merupakan metode terbaik karena pelajar mengalami perasaan yang sebenarnya (kinestesis) keterampilan. Menurut Gani dalam Firdaus (2014:365) metode keseluruhan adalah metode dengan penerapan pembelajaran yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang diajarkannya. Jika suatu tugas melibatkan gerakan yang cepat atau balistik. Metode keseluruhan (*whole method*) dapat lebih efektif karena sub-rutinitas dari jenis-jenis keterampilan itu sangat dekat satu dengan yang lain. Secara umum, pemain yang lebih maju kemungkinan besar akan mendapat manfaat dari menggunakan metode keseluruhan untuk melatih keterampilan dalam olahraga.

Menurut Honeybourne (2006:112) metode bagian (*part method*) sering digunakan ketika keterampilan dalam organisasi rendah dan dapat dengan mudah dipecah menjadi sub-rutin. Menurut Gani dalam Firdaus (2014:365) metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan. Metode bagian juga berguna untuk membantu atlet pelajar memahami setiap gerakan tendangan dan akan mencapai kesuksesan awal dengan gerakan dasar sebelum menuju ke gerakan yang lebih banyak/ kompleks. Pelaku dapat memperoleh kepercayaan diri dengan mempelajari setiap elemen keterampilan secara terpisah dan kemudian bagian-bagian yang terpisah disatukan. Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa antara metode bagian dan keseluruhan memiliki karakteristik yang berbeda, karena metode keseluruhan (*whole*) merupakan suatu cara mengajarkan keterampilan secara keseluruhan tanpa memecahnya menjadi sub-rutin. Sedangkan metode bagian sering digunakan ketika keterampilan dalam organisasi rendah dan dapat dengan mudah dipecah menjadi sub-rutin.

Dari hasil survey peneliti mengamati bahwa tendangan yang sering mendapat peringatan dari wasit adalah tendangan samping, dikarenakan tendangan samping merupakan jenis tendangan yang sering dipakai dalam pertarungan. Akan tetapi faktor kemampuan biomotorik sangat mendukung akan tercapainya kemampuan tendangan yang baik. Pada teknik tendangan samping para pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat kerap sekali kesulitan untuk menguasai teknik tendangan samping dengan baik dan benar. Peneliti menduga bahwa ada hubungan antara kemampuan biomotor terhadap kemampuan

tendangan samping pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat. Sehingga peneliti berencana untuk memberikan perlakuan terhadap pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat dengan kemampuan biomotor tinggi dan kemampuan biomotor rendah untuk mengetahui metode latihan mana yang sesuai dengan kapasitas kemampuan biomotor dari pelajar tersebut.

Dari hasil observasi peneliti mendapatkan data bahwa pelajar dari Kabupaten Deli Serdang selalu mengisi seluruh kelas yang dipertandingkan di kejuaraan antar pelajar dan juga masih banyak pelajar dari Kabupaten Deli Serdang yang sering melakukan kesalahan tendangan terutama tendangan samping dan hanya menggunakan pukulan karena tidak percaya diri menggunakan tendangan samping. Kemudian metode latihan yang digunakan oleh pelatih adalah metode latihan drill dan tidak memperhatikan kemampuan biomotor atlet pelajar, sehingga atlet pelajar kurang memahami bentuk gerakan yang benar dalam melakukan tendangan samping. Para pelajar merupakan bibit atlet yang sangat berpotensi meraih juara di masa depan apabila dilatih dengan teratur dan sistematis dengan program latihan dan metode latihan yang tepat.

Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kemampuan biomotor terhadap kemampuan tendangan samping pada atlet pelajar. Sehingga peneliti berencana untuk memberikan perlakuan terhadap atlet dengan kemampuan biomotor tinggi dan kemampuan biomotor rendah untuk mengetahui metode latihan mana yang sesuai dengan kapasitas kemampuan biomotor dari atlet pelajar tersebut. Oleh karena itu penting untuk memperbaiki teknik tendangan samping menggunakan metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan metode bagian (*part method*) dengan kemampuan biomotor yang dimiliki atlet

pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang sehingga atlet pelajar mengetahui metode latihan yang harus dilakukan untuk menguasai keterampilan menendang dengan baik dan tidak mengulangi gerakan yang salah pada saat melakukan tendangan samping dan juga perlu adanya suatu program latihan untuk memperbaiki teknik tendangan samping pelajar pada cabang olahraga Tarung Derajat. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh metode latihan (*whole method* dan *part method*) dan kemampuan biomotor terhadap tendangan samping Tarung Derajat pada atlet pelajar SMA di Kabupaten Deli Serdang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat beberapa masalah dalam kemampuan tendangan samping pada atlet pelajar Tarung Derajat Deli Serdang, yaitu :

1. Masih seringnya terjadi pelanggaran ketika melakukan tendangan samping
2. Tendangan yang sering mengarah dibawah sabuk dan mengayun.
3. Peringatan dikarenakan tendangan yang sering tidak ditarik
4. Masih kurangnya pemahaman kepada pelajar di Kabupaten Deli Serdang untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping.
5. Masih kurangnya program latihan untuk melatih kemampuan teknik dasar dengan menggunakan metode latihan.
6. Metode latihan yang sesuai untuk pelajar di Kabupaten Deli Serdang yang memiliki kemampuan biomotor tinggi dan kemampuan biomotor rendah

7. Kemampuan biomotorik masih kurang mendapat perhatian dalam program latihan pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memenuhi syarat dalam suatu penelitian, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Pembatasan masalah yang jelas memungkinkan untuk mendefinisikan faktor-faktor apa saja yang termasuk kedalam lingkup permasalahan dan faktor-faktor apa saja yang tidak termasuk. Dari beberapa masalah yang teridentifikasi, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah, yaitu : kemampuan tendangan samping sebagai variabel terikat (*dependent variable*), metode latihan *whole method* dan *part method* sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan kemampuan biomotor sebagai variabel atribut yang dibagi menjadi dua bagian yaitu kemampuan biomotor tinggi dan kemampuan biomotor rendah.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan tendangan samping dengan menggunakan metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang?

2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) dengan kemampuan biomotor terhadap tendangan samping pada pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok kemampuan biomotor tinggi pada pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang?
4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok kemampuan biomotor rendah pada pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan tendangan samping dengan menggunakan metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang.
2. Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) dengan kemampuan biomotor terhadap tendangan samping pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang.
3. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok

kemampuan biomotor tinggi pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang.

4. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok kemampuan biomotor rendah pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang.

1.6 Manfaat Penelitian Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi atlet; sebagai bahan masukan untuk atlet dalam melatih teknik tendangan samping Tarung Derajat dengan baik.
2. Bagi pengurus dan Pelatih; Dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pengurus dan pelatih di satuan latihan dalam memberikan materi tendangan samping untuk atlet pelajar Tarung Derajat
3. Bagi pembaca/ peneliti selanjutnya; Dapat dipergunakan sebagai bahan referensi, bahan bacaan, sumbangan pemikiran dan dapat dipakai sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya