

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang 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 di dukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologi. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1998 : 3), “ bahwa salah satu faktor 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, maka akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan

Seiring dengan banyaknya kegiatan pertandingan olahraga Tarung Derajat di tingkat daerah, nasional maupun internasional, maka Tarung Derajat mengalami kemajuan teknik pukulan, tendangan, bantingan, kunci sekaligus penguasaan gelanggang (matras). Untuk mencapai itu semua, 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 menyerang, bantingan, kuncian, 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 latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang.

Di *event-event* pertandingan Tarung Derajat, tendangan merupakan salah satu teknik yang paling efektif untuk meraih keuntungan, khususnya untuk memancing serangan lawan sehingga kita dapat memanfaatkan serangan balik dari lawan setelah melakukan pancingan.

Teknik tendangan jangkauannya lebih jauh dibandingkan dengan teknik pukulan, jadi seorang petarung tidak perlu merapat lawan ketika melakukan gerakan pancingan dengan tendangan, sehingga petarung dapat membaca gerakan lawan setelah melakukan gerakan pancingan dengan tendangan. Untuk mendapat teknik tendangan samping yang baik dan benar diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksanaan teknik tersebut, diantaranya adalah kelentukan yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan samping 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 samping yang belum baik dan benar, seperti arah sasaran dan posisi tubuh saat melakukan teknik tendangan sesuai harapan pelatih.

Asumsi peneliti bahwa dalam cabang olahraga Tarung Derajat kemampuan tendangan samping sangat penting karena teknik tendangan samping yang tepat dan akurat akan mendapatkan poin dan meminimalisir pengurangan poin karena pelanggaran akibat teknik yang salah, seperti tendangan dibawah sabuk atau ke arah kemaluan.

Namun jika teknik tendangan samping atlet baik dan benar maka pertarungan di atas matras akan semakin menarik ditonton karena tendangan samping adalah tendangan yang paling sering digunakan dalam pertarungan di matras dan paling efektif untuk mencari poin ataupun untuk merobohkan lawan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada bulan juli 2019 dan wawancara yang dilakukan pada pelatih dan atlet di satuan latihan Universitas Negeri Medan, 12 dari 20 atlet yang diamati peneliti masih mengalami kesulitan apabila melakukan tendangan samping yang akurat dan tepat. Dari segi latihan yang diberikan, atlet pemula masih mengalami kesulitan dalam melakukan variasi latihan split (kelentukan), sehingga atlet pemula kurang maksimal dalam melatih teknik tendangan samping yang baik dan benar seperti yang diharapkan pelatih

Berdasarkan observasi yang dilakukan di satuan latihan Universitas Negeri Medan dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak atlet yang belum mampu melakukan teknik tendangan samping, antara lain: tendangan masih dibawah sabuk, pinggang begitu kaku sehingga posisi tubuh tidak stabil saat melakukan tendangan, sasaran tendangan yang masih sering meleset dari target dan minimnya fasilitas latihan di satuan latihan yang membuat pelatih kerap melakukan pengurangan latihan secara terus menerus dan terkadang memberikan porsi latihan fisik untuk menutupi ketiadaan alat yang memungkinkan pelatih membuat model latihan yang lebih realistis. Untuk itu atlet jarang memberikan hasil yang baik untuk keterampilan bertanding dalam kejuaran daerah maupun nasional. Dalam hal ini peneliti menentukan sampel untuk diteliti yaitu mulai dari Kuarata I sampai dengan Kurata II.

Peneliti ingin mengembangkan alat yang bisa digunakan sebagai alat bantu latihan kelentukan tendangan samping sehingga bisa menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang muncul dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat khususnya satlat Universitas Negeri Medan sehingga dapat melakukan tendangan samping dengan baik dan benar

Setelah peneliti melakukan observasi peneliti juga membagikan angket analisis kebutuhan kepada atlet melalui wawancara dan beberapa pertanyaan maka 6 daftar kesimpulan dari 6 pertanyaan.

- 1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan bahwa atlet dan pelatih berminat didalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat.
- 2) Hasil dari pertanyaan kedua dapat disimpulkan bahwa atlet masih rutin berlatih sebagai atlet.
- 3) Hasil dari jawaban pertanyaan ketiga atlet banyak melakukan latihan tendangan samping saat berlatih.
- 4) Hasil dari pertanyaan keempat menyatakan bahwa atlet belum merasa maksimal dalam kelentukan tendangan samping walaupun atlet banyak melakukan tendangan samping pada saat berlatih
- 5) Hasil dari jawaban pertanyaan kelima menyatakan bahwa memerlukan adanya metode latihan yang baru dalam melatih kelentukan tendangan samping karena atlet masih melakukan metode yang lama dan terus berulang
- 6) Hasil dari jawaban keenam menyatakan bahwa memerlukan teknologi baru yaitu sebuah alat bantu kelentukan tendangan samping.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan diatas masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan peneliti ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah alat bantu kelentukan tendangan samping perlu dikembangkan di tiap satuan latihan Tarung Derajat?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet dalam melakukan tendangan samping?

3. Mengapa tendangan samping diperlukan sebuah alat bantu kelentukan?
4. Apakah faktor yang mempengaruhi kurangnya akurasi tendangan samping?
5. Apakah manfaat pengembangan alat bantu kelentukan tendangan samping cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan Universitas Negeri Medan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas maka penulis membatasi masalah tentang pengembangan alat bantu kelentukan tendangan samping cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan Universitas Negeri Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimanakah pengembangan alat bantu kelentukan tendangan cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan Universitas Negeri Medan ini dapat mengoptimalkan tendangan samping.

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat suatu alat bantu kelentukan tendangan samping cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan Universitas Negeri Medan yang diharapkan untuk mempermudah para atlet untuk berlatih kelentukan tendangan samping agar lebih efektif dan efisien sehingga dapat menjadi daya tarik untuk atlet. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

F. Tujuan Penelitian

Mengembangkan alat bantu kelentukan tendangan samping cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan Universitas Negeri Medan.

G. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang peneliti lakukan, ada beberapa manfaat yang akan diperoleh, antara lain :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang pernah ada di bidang olahraga khususnya cabang olahraga Tarung Derajat sebagai penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi atlet cabang olahraga Tarung Derajat dapat melakukan latihan kelentukan tendangan samping dengan alat bantu kelentukan tendangan samping
- b) Bagi pelatih adalah dapat menggunakan alat bantu kelentukan tendangan samping untuk melatih kelentukan tendangan samping dan dapat menambah metode latihan terbaru.
- c) Bagi masyarakat adalah dapat mengetahui informasi tentang alat bantu kelentukan tendangan samping sebagai media melatih kelentukan tendangan samping cabang olahraga Tarung Derajat.