

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ilmu bela diri telah dikenal sejak era prasejarah, ketika kehidupan manusia belum berkembang seperti sekarang dan sepenuhnya menjadikan alam sebagai tumpuan utama kehidupan (Alif, 2019). Manusia memanfaatkan cara-cara tertentu dalam berburu dan menjaga keselamatan dari binatang, seperti memakai tombak, pentungan, serta panah. Saat peperangan mulai dikenal manusia, ilmu bela diri mengalami kemajuan pesat dan mulai bermunculan banyak aliran yang membuat ilmu bela diri menjadi beragam (Mizanudin et al., 2018). Dari beberapa jenis bela diri, Indonesia melahirkan dan mengembangkan satu cabang olahraga unggulan bernama Tarung Derajat. Tarung Derajat suatu ilmu beladiri yang mengutamakan perilaku dan cara hidup dengan memadukan fisik, akal, dan hati nurani secara realistis (Azhari et al., 2018).

Olahraga tarung derajat mempunyai dasar gerak dan cara tersendiri yang khas, termasuk bantingan, kuncian, gerakan menyerang dan bertahan, tendangan dan pukulan. Penting untuk melatih gerakan-gerakan dasar yang disebutkan di atas secara ekstensif dan terampil sambil menjaga kesehatan fisik. Artinya, melalui proses latihan yang terus-menerus, progresif, dan berulang-ulang, perolehan prestasi yang prima juga harus didukung oleh kondisi fisik yang prima (Hasibuan et al., 2019). Salah satu teknik tendangan yang digunakan dalam Tarung Derajat adalah tendangan lingkaran dalam.

Tendangan lingkaran dalam adalah gerakan menendang dari arah luar ke arah dalam tubuh lawan dengan lintasan setengah lingkaran, Teknik ini membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas panggul, serta koordinasi tubuh. Efektivitas tendangan lingkaran dalam sangat bergantung pada kecepatan ayunan kaki serta ketepatan waktu dalam menyerang target (Punassari et al., 2023). Namun, dalam prakteknya, peningkatan kecepatan tendangan tidak semata-mata dapat dicapai melalui latihan teknik tendangan itu sendiri. Diperlukan latihan tambahan (*conditioning*) yang mendukung kekuatan eksplosif dan kecepatan otot tungkai, seperti latihan pliometrik, sprint, ataupun latihan menaikkan beban tubuh secara dinamis.

Bompa & Buzzichelli, (2019) berpendapat bahwa kecepatan mengacu pada kemampuan atlet melakukan satu gerakan motorik secara cepat. Kecepatan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas dan elastisitas otot. Masalah-masalah tersebut umumnya berkaitan dengan kondisi fisik atlet. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan program kegiatan fisik yang secara khusus mampu memperkuat kekuatan otot kaki yang berperan untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

Perkembangan otot dapat di optimalkan, maka perlu dilakukan latihan yang cenderung ke arah latihan beban, oleh karena itu, melalui latihan tersebut maka otot akan menahan beban yang diberikan. Latihan beban diartikan sebagai suatu bentuk latihan yang memakai media alat beban ataupun yang memakai berat badan kita sendiri dan juga dapat membangkitkan kontraksi otot dan meningkatkan kekuatan, daya tahan. Salah satu cara yang efektif untuk memperkuat kekuatan otot yaitu dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan

pliometri seperti naik turun tangga telah terbukti efektif dalam meningkatkan massa otot serta kekuatan dan daya ledak otot, yang sangat diperlukan untuk meningkatkan performa tendangan.

Latihan naik turun tangga dilakukan dengan cara berulang kali menaiki dan menuruni tangga, sehingga seluruh otot tungkai bawah ikut bekerja (Irfan et al., 2021). Gunawan dalam (Mahdi, 2017) menyatakan bahwa latihan naik turun tangga atau *Harvard step* bertujuan meningkatkan kecepatan dan kekuatan, yang merupakan dasar daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan kontraksi berulang dengan beban submaksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu. Namun, penerapan metode latihan ini dalam tarung derajat, khususnya terkait peningkatan kecepatan, belum banyak diteliti. Sehingga, penelitian ini ditujukan untuk menutup kekurangan informasi tersebut dan menelaah sejauh mana latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Satlat Unimed.

Meskipun pentingnya kecepatan tendangan lingkaran dalam tarung derajat telah dipahami, ditemui beberapa atlet yang kurang dapat memaksimalkan keahlian tendangan lingkaran dalam. Program latihan yang ada saat ini di Satlat unimed perlu dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan atlet dalam mengembangkan kecepatan tendangan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kecepatan tendangan lingkaran, dengan harapan dapat menghasilkan data mengenai efektivitas latihan ini, dalam meningkatkan performa atlet tarung derajat satlat unimed.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti kepada atlet olahraga beladiri tarung derajat satlat unimed, peneliti melihat bahwa kecepatan tendangan

lingkar dalam masih kurang cepat, Ini dibuktikan dengan tes awal kecepatan tendangan. Dalam tes awal ini tidak diberikan perlakuan pada atlet dan dengan menggunakan indikator penilaian dari (Lubis, 2016). kecepatan tendangan didapatkan data, rata – rata 10 atlet tarung putra yaitu, persentase kategori: Baik Sekali: 0%, Baik: 0%, Cukup: 40%, Kurang: 40%, Kurang Sekali: 20%. Sehingga dapat disimpulkan kecepatan rata-rata tendangan lingkar dalam pada atlet Tarung Derajat Satlat Unimed dikategorikan kurang cepat.

Berdasarkan latar belakang di atas, mengingat perlunya pengujian secara ilmiah dan objektif, maka dari itu penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Universitas Negeri Medan”

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah menguraikan latar belakang, permasalahan yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan lingkar yang dilakukan oleh atlet tarung derajat unimed masih berada pada kategori kurang dan belum mencapai standar.
2. Latihan teknik tendangan yang dilakukan saat ini belum memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kecepatan tendangan.
3. Belum terdapat program latihan fisik yang secara khusus dirancang untuk mengembangkan kecepatan tendangan, khususnya melalui pendekatan latihan pendukung seperti naik turun tangga.

1.3 Pembatasan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang serta perumusan masalah yang telah dikemukakan, diperlukan penetapan batasan masalah guna mencegah munculnya

berbagai penafsiran dan terlalu luas. Dengan demikian, pembahasan dapat lebih terfokus serta disesuaikan dengan keterbatasan yang dimiliki penulis. Maka fokus penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat Unimed”

1.4 Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan latar belakang di atas, penulis mengajukan rumusan masalah yang akan dijawab melalui pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat satlat Unimed?”

1.5 Tujuan Masalah

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini memiliki tujuan untuk “Mengetahui pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap peningkatan kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat Unimed”

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis:

Prespektif teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan mengenai dampak latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat Unimed”.

2. Secara Praktis:

- a. Bagi peneliti , hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan serta tambahan informasi terhadap latihan yang berpengaruh pada

kemampuan kecepatan tendangan dalam olahraga beladiri tarung derajat

- b. Memahami dari studi ini bahwa pelatihan semacam ini sangat penting bagi atlet, dan untuk mengadopsi metode pelatihan yang efektif guna meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan lingkaran dalam.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, dan memiliki variabel pendukung lainnya agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat dilakukan perbandingan.

