

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga melatih dan meningkatkan atlet dengan terstruktur, bertahap, dan berkesinambungan bersama dorongan iptek di bidang olahraga. Oleh karena itu, pemerintah berwenang untuk mengarahkan, membimbing, serta mendukung pelaksanaan kegiatan olahraga sesuai dengan aturan hukum yang berlaku. Di Indonesia, olahraga bukan sekedar berfungsi untuk pendidikan, rekreasi, dan kebugaran fisik, namun juga menjadi sarana untuk meraih prestasi. Hal ini sejalan dengan penjelasan pada UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 terkait Sistem Keolahragaan Nasional, yang mengatakan tujuan olahraga nasional adalah untuk menjaga dan menambah kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas sumber daya manusia, menekankan nilai moral, membangun sikap sportif dan disiplin, mempererat persatuan, memperkuat ketahanan nasional, serta menaikkan martabat bangsa (Ginting & Agus, 2019:165).

Tarung Derajat adalah cabang olahraga yang menunjukkan efektivitas dan produktivitas dalam aktivitas olahraga. Cabang ini mengajarkan dan melatih teknik serta strategi gerak tangan, kaki, kepala, dan anggota tubuh lain dengan praktis dan efisien pada pola latihan bertahan dan menyerang, mengandalkan kekuatan fisik dan mental untuk menguasai ilmu bela diri. Lima unsur gerak yang menjadi ciri khas Tarung Derajat adalah: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan ketangguhan. Tarung Derajat memiliki prinsip "Menyerang untuk Menang," dengan filosofi latihan "Aku Belajar dan Berlatih Beladiri untuk Menaklukkan Diri

Sendiri, Bukan Ditaklukkan Orang Lain." Semboyan yang dipegang ialah "Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk," sedangkan prinsip penguasaan diri ialah "Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri," (Chairad, 2014).

Olahraga prestasi berfokus dicapai hasil maksimal pada cabang olahraga yang digeluti. Prestasi dalam olahraga tidak bisa diraih pada waktu singkat atau melalui cara instan, melainkan dicapai dengan program pembinaan yang berlangsung dengan berkelanjutan. Menambah prestasi olahraga bukanlah hal mudah; dibutuhkan binaan serta peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, serta pemanfaatan sumber daya individu dan SDA (Hasibuan, 2015).

Atlet Unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Medan juga telah banyak memberikan prestasi yang luar biasa di Tingkat Kabupaten, Provinsi maupun Nasional. Salah satunya dosen-dosen UNIMED Bapak Bangun Hasibuan S.Pd, M.Or juga berhasil memberikan medali perunggu di Pekan olahraga Nasional, Bapak Iwan Sahputra berhasil membawa medali perak di tahun 2012 dan juga Bapak Amirsyah putra Lubis di tahun 2016 memberikan medali perunggu untuk Sumatera Utara.

Saya sebagai penulis tak lupa juga memberikan medali terbaik untuk Sumatera Utara Imam Abdi medali emas tarung bebas putra kelas 52,1-55 kg POMNAS Sumatra Barat tahun 2022. Imam Abdi medali perak tarung bebas putra kelas 52,1-55 kg kejurnas Jawa Barat tahun 2022.

Berbicara mengenai olahraga tarung derajat tentunya tidak terlepas dari teknik tarung dikarenakan teknik tarung merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan pada olahraga tarung derajat. Tarung merupakan teknik yang

sangat sering dilakukan para petarung derajat baik pada latihan juga pertandingan. Seharusnya teknik tarung ini dilatih lebih dalam ketika memberi materi dasar pada para petarung derajat yang baru agar tidak ada ketertinggalan pada atlet dalam teknik tarung derajat demi keberhasilan atlet tarung derajat pada melaksanakan pertandingannya kelak, tetapi sebaliknya teknik ini tidaklah sebagai perhatian spesifik bagi pelatih untuk melatihnya sebagai akibatnya para petarung derajat rentan gagal pada melakukan teknik tarung ini.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat banyak kekurangan dari atlet tarung derajat dalam teknik tarung, keraguan atlet untuk melakukan teknik tarung serta percaya diri yang kurang dalam melakukan teknik variasi serangan. Dapat dikatakan bahwa teknik tarung adalah metode yang umum dipakai para atlet pada pertandingan dikarenakan setelah melakukan teknik tarung dapat dibuat teknik pukulan dan tendangan terhadap lawannya. Terlebih kepada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa UNIMED yang sangat jarang sekali melakukan teknik tarung saat pertandingan berlangsung, perlu model variasi latihan yang banyak untuk melatih teknik tarung mereka agar lebih terlatih dan baik.

Pada saat atlet melakukan teknik tarung, peneliti melihat bahwa saat kaki kanan penyerang melangkah maju tetapi kaki kiri penyerang tidak ikut maju otomatis sebagai akibatnya teknik tarung yang dilakukan atlet tidak sempurna dan mudah di *block* sang lawan. Setelah beberapa kali gagal dalam ketika melakukan teknik tarung, atlet terlihat kurang percaya diri dan gugup ketika akan melakukan teknik tarung kepada lawannya. Sebagai akibatnya ketika atlet melakukan teknik tarung lawannya maka lawan dengan mudah menyerangnya balik menggunakan teknik menghindar lantaran atlet yang awalnya menyerang telah dikuasai ketika

penyerang gagal melakukan teknik tarung, hal itu menjadi sebuah kerugian bagi atlet tersebut. Selain itu, peneliti juga melihat bahwa atlet melakukan latihan teknik tarung hanya menggunakan cara yang dilatih oleh pelatih. Atlet juga terlihat lebih secara umum dikuasai melakukan semi *sparing* dan bermain menggunakan temannya sebagai akibatnya terlihat kurang berfokus pada mengasah teknik tarung yang mereka dapatkan dari pelatih.

Setelah melakukan observasi, peneliti memberi angket berisi analisis kebutuhan pada atlet dan pelatih pada satlat Tarung Derajat Unit Kegiatan Mahasiswa UNIMED dan menerima hasil yang sudah dilampirkan. Peneliti menerima hasil angket berdasarkan analisis kebutuhan maka didapati hasil dalam melakukan teknik tarung. Atlet merasa kesulitan dalam melakukan teknik tarung dengan hasil 100%. Program latihan yang diberi pelatih kepada atlet juga masih monoton dengan hasil 70% dan juga atlet membutuhkan variasi latihan teknik tarung 100%. Dari hasil analisis kepada pelatih, pelatih juga merasakan atletnya bermasalah di dalam teknik tarung dengan hasil yaitu 100%. Maka dari itu peneliti merasa perlu adanya variasi latihan untuk teknik tarung buat atlet agar dapat meningkatkan kemampuan atlet pada melakukan teknik tarung, alhasil periset ingin melaksanakan riset lebih dalam mengenai atlet di Satlat Tarung Derajat Unit Kegiatan Mahasiswa UNIMED mengenai pengembangan contoh variasi latihan teknik tarung pada olahraga tarung derajat.

Selanjutnya untuk menghindari kejenuhan dan kesalahan dalam latihan teknik tarung derajat, peneliti menyarankan pelatih tentang penerapan metode yang dikembangkan untuk memberikan variasi latihan teknik tarung yang baru kepada atlet dan pelatih tarung derajat. Cara ini akan membuat kualitas gerakan teknik tarung derajat menjadi lebih baik dan sempurna, sehingga dapat

meningkatkan kepercayaan diri, melakukan gerakan tarung tanpa ragu-ragu, dan melakukan gerakan menyerang dengan cepat dan akurat untuk mendapatkan poin. Maka periset ingin melaksanakan riset yang berhubungan dengan teknik tarung yaitu, Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tarung Olahraga beladiri Tarung Derajat. Dengan harapan dapat menciptakan teknik tarung yang lebih maksimal.

1.2 Fokus Penelitian

Berlandaskan latar belakang permasalahan di atas, jadi fokus riset ini ialah di **Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.**

1.3 Perumusan Masalah

Berlandaskan pada penjelasan latar belakang masalah dan fokus riset, rumusan masalah yang bisa diusulkan dari periset ialah: Bagaimana kelayakan Pengembangan Variasi Latihan Teknik dalam Olahraga Bela Diri Tarung Derajat.

1.4 Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah, riset ini ialah untuk mengidentifikasi kelayakan pengembangan variasi latihan teknik dalam olahraga bela diri Tarung Derajat.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Ketika mengerjakan suatu pekerjaan, perlu ada manfaat yang bisa diambil dari penelitian tersebut. Pada penelitian ini, terdapat berbagai manfaat yang berkontribusi dalam mencapai model variasi latihan teknik tarung. Namun, peningkatan variasi latihan teknik tarung dalam olahraga beladiri Tarung Derajat yang dilakukan oleh pelatih sejauh ini masih belum memenuhi harapan.

Masalah ini dapat diatasi dengan menerapkan model latihan yang bervariasi. Diharapkan variasi model latihan tersebut dapat memberikan manfaat dan mendukung pelatih dalam melatih atlet, sehingga kualitas atlet dapat meningkat dengan optimal selaras dengan tujuan yang diharapkan.

Beragam manfaat yang didapat dari riset ini yakni:

1. Manfaat Teoritis

Riset pengembangan yang menciptakan 12 model variasi latihan ini dapat *mengupgrade* wawasan dalam latihan dan pertandingan, serta memberikan kontribusi keterangan yang berguna untuk memperbaiki riset ini di masa depan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih

Model variasi latihan teknik Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat ini bisa jadi acuan guna melatih agar menaikkan intensitas latihan, serta jadi referensi bagi pelatih dalam membuat latihan teknik tarung yang searah dengan apa yang akan dibagikan.

2. Bagi Atlet

Model variasi latihan Teknik Tarung Derajat Olahraga Beladiri Tarung Derajat ini dapat menambah semangat atlet untuk latihan maupun untuk pertandingan dan meningkatkan pengetahuan tentang teknik tarung.

3. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengembangkan variasi latihan teknik tarung. Kegiatan riset ini memberikan pengalaman yang sangat berharga yang diperoleh selama kuliah dan secara langsung dapat menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan topik riset.