

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam bahasa asing disebut sport merupakan aktifitas fisik berupa permainan dalam bentuk pertandingan ataupun perlombaan. Untuk kegiatan sehari-hari setiap manusia membutuhkan kualitas fisik atau kemampuan fisik terutama olahragawan. Kemampuan fisik bagi setiap manusia adalah syarat untuk menampilkan hasil kerja dengan kadar tertentu, dan untuk menampilkan hasil kerja yang menjadi target perencanaan awal maka fisik dilatih sedemikian rupa. Olahraga mempunyai karakter permainan dan tidak dapat dikatakan bahwa olahraga itu sama dengan permainan. Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan. Ada berbagai sebab mengapa seseorang melakukan olahraga. Faktor lingkungan merupakan motif untuk melakukan olahraga.

Dalam melaksanakan aktivitas olahraga seseorang memiliki tujuan antara lain, untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, aktivitas sosial, dan meraih prestasi. Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi biasanya dilakukan oleh orang-orang yang melakukan aktivitas secara rutin, terjadwal, dan terprogram, dan orang tersebut dinamai atlet. Kondisi fisik adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi). Kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik suatu cabang olahraga kecabang olahraga yang lain.

Kemampuan fisik dan keterampilan beladiri di dalam kehidupan modern sangat diperlukan oleh manusia dan khususnya dalam perspektif keolahragaan keterampilan beladiri dibutuhkan dalam rangka persiapan untuk mengikuti suatu kompetisi yang menjunjung nilai sportifitas.

Untuk dapat melahirkan seorang atlet yang berprestasi tidak hanya berdasarkan pada segi teknis semata, namun faktor non teknis seperti aspek mental atau kejiwaan seperti motivasi, rasa percaya diri, faktor emosional serta kepribadian sang atlet sangat berpengaruh. Aspek kepribadian seseorang atlet seperti sikap kedewasaan, motivasi dalam berlatih, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan emosi dan yang paling penting jiwa sportifitas. Seni beladiri Tarung Derajat yang merupakan salah satu cabang olahraga, tentunya dapat dilihat efektivitas dan produktifitasnya terhadap pelaku kegiatan olahraga dari aspek teknis dan non-teknis.

Aspek teknis yang cenderung bergerak dari kegiatan tubuh terhadap jurus, teknik dan porsi latihan serta peralatan adalah sesuatu yang kesehariannya dihadapi dan digeluti oleh anggota Tarung Derajat yang bertujuan dalam rangka peningkatan organisasi induk cabang olahraga tersebut. Sedangkan aspek non-teknis berupa mental atau kejiwaan seperti motivasi, rasa percaya diri, faktor emosional serta kepribadian sang atlet ternyata turut juga berpengaruh prestasi atlet. Keberhasilan dalam dunia olahraga tidak terlepas dari kedua faktor tersebut.

Pusat perguruan olahraga Tarung Derajat adalah “Kawah Derajat Bandung”. Sang Guru olahraga Tarung Derajat yang bernama GH. Achmad Dradjat atau yang sering dipanggil Aa Boxer. Aa Boxer melakukan pengembangan sayap dan

telah berhasil membuka cabang-cabangnya diberbagai daerah di Indonesia. Dalam pelaksanaan pengembangan olahraga Tarung Derajat, perguruan membentuk Satuan Latihan (SATLAT) yang didirikan berbagai tempat dari mulai tingkat propinsi, kota/kabupaten, kecamatan dan kelurahan. Pada tahun 2000, Unimed membentuk SATLAT yang diprakarsai oleh Kang Jamil sebagai pelatih utama (Derajat 2003:6).

Tarung Derajat sangat berkembang di Indonesia hingga ke negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, Brunai Darusalam, hingga Tionghoa. Hal ini ditandai dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan Tarung Derajat yang telah berdiri di setiap provinsi. Olahraga Tarung Derajat merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah dan nasional. Sejak Sea Games tahun 2011 di Indonesia, pertama kalinya dilakukan pertandingan eksebisi Tarung Derajat dalam kancah Internasional.

Prestasi Tarung Derajat satlat Unimed, dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang cukup baik. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Beladiri Tarung Derajat adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi komponen fisik dasar tertentu agar dapat sebagai preventif terhadap cedera olahraga selama berlatih maupun bertanding.

Pelaksanaan latihan kondisi fisik lebih difokuskan kepada proses pembinaan secara keseleruhan yang merupakan faktor utama sebagai unsur yang diperlukan dalam proses untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Tujuan utama yang akan dicapai adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dengan

mengembangkan kemampuan gerak tubuh yang paling tinggi. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius dan direncanakan dengan matang sehingga kemampuan fungsional alat-alat tubuh akan lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka akan terjadi peningkatan kemampuan sirkulasi komponen kondisi fisik lainnya. Hal ini akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak ke arah yang lebih baik, selain itu akan menghindarkan atlet dari terjadinya cedera yang dapat berakibat fatal pada atlet.

Tarung Derajat merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan, baik itu kecepatan mengelak, menendang, memukul. Dalam melakukan serangan dengan tendangan, sangat dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, karena dalam gerakan menendang akan melibatkan sebagian otot pinggul, tungkai dan kaki, disamping membutuhkan kekuatan, daya ledak otot tungkai.

Sebagai olahraga yang bercirikan *full body contact*, Tarung Derajat mengajarkan pukulan dan tendangan sebagai upaya untuk mengatasi serangan dari lawan. Pukulan dan tendangan harus dikuasai oleh petarung dengan sangat baik. Sehingga pukulan dan tendangan yang memiliki daya ledak otot akan dapat mencederai bila terkena kesasaran lawan.

Tarung Derajat SATLAT Unimed Sumatera Utara memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik maka dilakukan latihan terus-menerus dengan jadwal latihan 3 (tiga) kali seminggu. Latihan-latihan yang dilakukan tidak terlepas dari komponen dasar kondisi fisik yang kian hari kian menambah beban latihan setelah atlet mencapai tingkatan kondisi fisik yang baik untuk menghadapi musim-musim pertandingan berikutnya, latihan-

latihan kondisi fisik tersebut harus tetap dilanjutkan untuk menjaga kondisi fisik tetap dipertahankan selama musim-musim latihan tersebut.

Satuan latihan Tarung Derajat Unimed yang di asuh oleh pelatih kang Jamil selaku pelatih umum provinsi Sumatera Utara telah banyak melahirkan petarung yang pernah mewakili Sumatera Utara pada kejuaraan tingkat nasional (kejurnas). Kontingen Sumatera Utara mengirimkan atlet Tarung Derajat sebanyak 5 atlet, yang terdiri dari 2 putra atlet seni gerak dengan nama Ekik Jasmin Rinaldi dan Ekal Jasman Rizaldi , dan 2 putri atlet seni gerak dengan nama Dina May Syarah dan Fathiyah Jannah Nasutioan , dan 1 atlet petarung dengan nama Surya Bahri. Bahkan atlet seni gerak mempersembahkan medali perak bagi kontingen Sumatera Utara dalam event pada PON XVIII di Riau Pekanbaru pada tahun 2012. Banyaknya atlet Tarung Derajat SATLAT Unimed karena memenuhi kriteria kondisi fisik yang baik.

Prestasi atlet Tarung Derajat ditunjang oleh keadaan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang prima akan meningkatkan prestasi atlet dalam menghadapi event atau kejuaraan. Semua prestasi ini merupakan pembuktian bahwa perkembangan beladiri Tarung Derajat di Sumatera Utara sudah baik. Ini semua tidak terlepas dari kerja keras KONI SUMUT dan PengProv Tarung Derajat Sumatera Utara. Pada bulan November mendatang akan di selenggarakan kejurnas di Bandung. Oleh karena begitu ketatnya persaingan atlet Tarung Derajat di tingkat daerah saja telah cukup bagi pelatih Tarung Derajat satlat Unimed Medan agar mempersiapkan atlet mereka sebaik mungkin supaya terget untuk menjadi juara pada setiap kejuaraan untuk dapat mencapai prestasi, demikian

penjelasan pelatih Tarung Derajat Satlat Unimed. Kemudian untuk mencapai target yang dicanangkan tim pelatih Tarung Derajat SATLAT Unimed yaitu predikat juara kejunas maka seharusnya di Selekda-SU (Seleksi Daerah Sumatra Utara) yang direncanakan dilaksanakan pada bulan November mendatang harus mendapat juara.

Tarung Derajat SATLAT Unimed banyak yang lolos seleksi untuk mengikuti pelatda menghadapi kejunas setiap tahunnya, karena memiliki kondisi fisik yang memenuhi kondisi fisik yang standard, dari Tarung Derajat SATLAT Unimed menjadi lumbung atlet Tarung Derajat Sumatera Utara saat ini. Oleh karena itu menyandang predikat juara dikejunas tahun 2013 ini dilakukan beberapa faktor pendukung persiapan atlet salah satunya yang terpenting yaitu kondisi fisik yang siap bertarung. Dalam olahraga Tarung Derajat komponen-komponen kondisi fisiklah yang merupakan acuan kesiapan kondisi fisik para atlet yang akan mengikuti kejuaraan apakah baik atau kurang baik.

Tarung Derajat SATLAT Unimed adalah salah satu tempat atau lumbung berlatihnya atlet Tarung Derajat Sumatera Utara, untuk menjadi atlet Tarung Derajat harus memiliki kriteria kondisi fisik yang baik . Dari penjelasan tersebut diatas timbul ketertarikan penulis untuk melakukan meneliti Kondisi Fisik atlet ditinjau dari komponen fisik dasar pada olahraga Tarung Derajat dengan tujuan untuk mengetahui informasi bagaimana dengan Keadaan Kondisi Fisik mereka untuk menghadapi kejuaraan tahun ini dengan judul “Profil Kodisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan antara lain: (1) Tidak adanya program latihan yang terencana; (2) kurangnya kondisi fisik pada atlet Tarung Derajat yang memadai; (3) kurangnya upaya pelatih untuk penerapan latihan bagi anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed; (4) kurangnya keikutsertaan mengikuti kejuaraan setiap tahunnya; (5) adanya faktor yang mempengaruhi untuk meraih prestasi; (6) adanya ketidakseriusan atlet Tarung Derajat pada saat mengikuti latihan.

C. Pembatasan Masalah

Begitu luasnya permasalahan yang dapat diidentifikasi, maka perlu diberi batasan. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Dari ruang lingkup masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed Tahun 2013”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi “Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed Tahun 2013”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberi informasi mengenai kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed Tahun 2013.
2. Mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Tarung Derajat, dan mengkonfirmasi kepada pelatih hasil tes yang telah di lakukan, guna memperbaiki program latihan bagi atlet.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih khususnya pelatih Tarung Derajat dan agar menambah khasanah dalam hal pelatihan atlet.
4. Membuka wawasan berfikir para atlet khususnya atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed Tahun 2013 agar dapat meningkatkan kondisi fisik secara maksimal.
5. Memprediksi prestasi yang akan diperoleh Atlet Tarung Derajat Satuan latihan Unimed Tahun 2013.
6. Sebagai bahan masukan dan sumber referensi bagi peneliti berikutnya yang melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.