

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sekarang ini 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 didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini di ungkapkan, Sajoto (Bangun, 2019: 65) “bahwa salah satu factor 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, makan akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan.

Ruang lingkup olahraga dan kesehatan disekolah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepak bola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya. (2) Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur

tubuh serta aktivitas lainnya. (3) Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya. (4) Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. (5) Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. (6) Pendidikan luar sekolah, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung. (7) Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat. (Aksan, 2012:14).

Ada beberapa olahraga yang termasuk sebagai permainan permainan dan olahraga yaitu beladiri Tarung Derajat. 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 dan menyerang, bantingan, kuncian, pukulan dan tendangan. Gerakan dasar di atas harus dilatih secara mahir dan di dukung oleh kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula dengan kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang.

Alnedral (2022:12) Tarung Derajat itu adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya,

dalam rangka memiliki dan menerapkan 5 (lima) unsur daya moral, antara lain yaitu : Kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan, yang melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu sistem ketahanan / pertahanan diri serta pola teknik, taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu pembelaan diri.

Untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehatan dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat, seperti mampu menghindari dan menjauhkan sikap hidup permusuhan dan kesombongan, pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental, serta mampu mensyukuri kehidupan dan berbuat amal kebaikan bermanfaat bagi kemanusiaan.

Tarung Derajat dikenal empat jenis tendangan, yaitu tendangan lurus, tendangan samping, tendangan lingkaran, dan tendangan belakang. Berdasarkan hasil observasi dilakukan peneliti di Pusat Latihan Tarung Derajat yang bertempat di kecamatan Kumpeh Ulu, banyaknya atlet yang masih belum sempurna dan kemampuan dalam melakukan tendangan khususnya tendangan lingkaran dalam. Karena tendangan merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan poin besar saat mengikuti kejuaraan maka teknik tendangan harus diperhatikan oleh pelatih untuk itu pelatih selalu berusaha untuk memberikan program latihan yang sistematis sehingga anggota bisa lebih mudah dalam memahami gerakan yang dilakukan. Dalam melakukan tendangan lingkaran dalam, terdapat 4 (empat) gerakan utama yaitu, 1). Mengangkat Lutut, 2). Meluruskan Kaki, 3). Menarik Kaki, dan 4) Kembali ke Posisi Awal. Masing-masing gerakan diatas memiliki efek masing-masing yang akan menentukan efektivitas tendangan (Jamaludin. 2022: 27)

Di dalam seni bela diri Tarung Derajat, tendangan merupakan salah satu teknik yang dapat meraih lebih banyak keuntungan dibandingkan dengan pukulan saat didalam pertandingan. Terdapat lima jenis tendangan dasar yang dapat dipelajari untuk menguasai teknik tendangan pada seni bela diri Tarung Derajat, yaitu teknik tendangan lurus, tendangan samping, tendangan lingkaran dalam, tendangan kait, dan tendangan belakang. Pada dasarnya teknik tendangan memiliki ciri khas yang berbeda, namun tahapan-tahapan untuk melakukan tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan yang cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut ataupun didorong), lalu kembalikan ke posisi awal. Tendangan harus dilakukan dengan tepat dan cepat sehingga lawan yang menerima serangan tersebut akan sulit untuk menghindar ataupun menangkis serangan yang diberikan, dalam beladiri tarung derajat banyak jenis pukulan dan tendangan diantaranya adalah tendangan lingkaran dalam.

Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang sangat efektif di dalam pertarungan karena berfungsi juga untuk *drop* atau menangkis serangan balasan dari lawan. Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang membentuk gerakan kaki melingkar ke arah dalam dengan lecutan dan ditarik kembali. Tendangan lingkaran dalam yang baik yaitu dalam menendang memiliki keseimbangan yang baik agar tidak goyang saat lawan menendang selain itu juga memiliki tiga unsur daya gerak dalam tarung derajat yaitu kekuatan, kecepatan, dan ketepatan.

Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan lingkaran yang membentuk gerakan kaki melingkar ke arah dalam dengan lecutan dan ditarik kembali. Dengan bentuk gerakan posisi kaki yang ingin menendang lutut dilipat kesamping dengan paha mengarah kedepan lebih tinggi dari pada selangkangan dan posisi badan agak condong kebelakang,

ditendangkan ke arah depan dengan lebih tinggi dari pada pinggang dengan posisi tangan mengepal melindungi bagian rusuk dan rahang (Dradjat dalam Palmizal, 2020: 4).

Hasil pengamatan peneliti pada anggota tarung Derajat satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi masih terlihat anggota yang belum memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam yang baik, hal ini bisa dilihat saat mengikuti pertandingan beberapa waktu yang lalu, tendangan yang dilakukan sudah mengarah ke sasaran yang dituju, namun tendangan tersebut dapat diketahui oleh lawan, dikarenakan pergerakan arah tendangan kurang cepat dan kaki kurang lentur, sehingga mempengaruhi nilai yang akan diberikan oleh juri, selain itu saat melakukan tendangan lingkaran dalam sulit untuk menjaga keseimbangan serta mengatur ketepatan maupun kecepatan tendangan pada target sasaran, disini peneliti ingin mencari bagaimana cara meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota pemula tarung derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi.

Untuk mendapatkan hasil tendangan lingkaran dalam yang baik maka dibutuhkan bentuk latihan yang variatif, oleh sebab itu dalam latihan dilakukan dengan menggunakan latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* yang bisa meningkatkan akurasi tendangan lingkaran dalam dan fleksibilitas.

Gerakan *Plyometrik* menurut M. Furqon dan Muchsin Doewes (2002:12) dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang dipengaruhi. Sedangkan Menurut Mackenzie (Ilham 2019: 12) "*Fleksibilitas* merupakan kemampuan untuk mencapai berbagai diperpanjang gerak tanpa yang terhalang oleh jaringan yang berlebihan, yaitu lemak dan otot".

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terlihat atlet yang belum memiliki kecepatan tendangan lingkaran dalam yang baik.
2. Saat mengikuti pertandingan beberapa waktu yang lalu, tendangan yang dilakukan sudah mengarah ke sasaran yang dituju, namun tendangan tersebut dapat diketahui oleh lawan, dikarenakan pergerakan arah tendangan kurang cepat dan kaki kurang lentur,
3. Pada saat melakukan tendangan lingkaran dalam sulit untuk menjaga keseimbangan serta mengatur ketepatan maupun kecepatan tendangan pada target sasaran.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Maka batasan masalah penelitian yaitu:

1. Latihan *plyometrics* yang diberikan pada penelitian ini yaitu *double leg incline and star bound, incremental vertical hop, Latihan Double Leg Speed Hops* dan *Knee Tuck Jump*

2. Latihan *fleksibilitas* yang di berikan yaitu: *Split Angkat*, *Split Atas*, *Split Samping* dan *Split Lenting*
3. Kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi?.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi?.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi?.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Puduk Kabupaten Muaro Jambi.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Harapan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna :

1. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan anggotanya dalam berlatih.
3. Bagi atlet dan untuk mengembangkan tendangan lingkaran dalam.