

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang didasari oleh kejujuran, menghargai lawan dan kawan, dan juga menerima kekalahan dengan lapang dada dengan bersikap *suportif*. Olahraga prestasi adalah olahraga yang berkembang sejak dini secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan. Bela diri merupakan salah satu jenis olahraga prestasi. Perpaduan antara aktivitas fisik dengan unsur seni, olahraga serta olah batin, serta teknik membela diri adalah ciri khas dari olahraga bela diri. Terdapat berbagai manfaat dari olahraga bela diri, antaranya adalah untuk mendapatkan prestasi dan juga agar dapat melindungi diri dari kejahatan lingkungan sekitar.

Bela diri Tarung Derajat atau yang sering dikenal dengan panggilan Boxer merupakan seni bela diri praktis yang berasal dari Indonesia yang diciptakan dan dirintis oleh Achmad Dradjat pada tahun 1972 di kota Bandung. Tarung Derajat yang merupakan sebuah olahraga yang berdiri sendiri memiliki teknik dan gerakan dasar tersendiri, seperti gerakan menyerang dan bertahan, kuncian, bantingan, tendangan, serta pukulan yang harus dilatih secara mahir. Bela diri Tarung Derajat memiliki beberapa teknik dasar, antara lain: (1) Teknik sikap; sikap cara duduk, sikap penghormatan, sikap berdiri siaga dasar, sikap istirahat di tempat/bubar jalan, sikan hadap kiri atau kanan, dan langkah maju atau mundur, (2) Teknik siaga; siaga tarung, siaga di tempat, siaga silang, (3) Teknik pukulan; pukulan kibas (kibas luar, dalam, atas, bawah), pukulan lurus (satu kali, dua kali, tiga kali),

pukulan sikut (sikut samping, atas, bawah), pukulan sentak (sentak atas, bawah), pukulan cepat (satu kali, dua kali), pukulan lingkaran (atas, bawah, dalam, luar), (4) Teknik tendangan; tendangan lingkaran luar, tendangan lingkaran dalam, tendangan lingkaran belakang, tendangan lurus, tendangan kait belakang, tendangan kait depan, tendangan belakang, tendangan samping.

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.

Untuk meningkatkan kekuatan tendangan pada atlet Tarung Derajat dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik yang berfokus pada otot tungkai, agar atlet mendapatkan prestasi yang lebih baik, program latihan fisik harus disusun secara sistematis dan baik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari tubuh sang atlet. Atlet hendaknya memiliki komponen fisik seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), Fleksibilitas (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*),

reaksi (*reaction*). Proses latihan kondisi fisik pada olahraga merupakan sebuah proses yang dilakukan dengan hati-hati, dengan penuh kesabaran dan kewaspadaan kepada atlet, terstruktur dan sistematis. Melalui latihan berulang dengan peningkatan intensitas secara bertahap, atlet pada akhirnya berubah menjadi orang yang lebih fleksibel, gesit, lebih terampil, lebih kuat, dan dengan sendirinya akan lebih efektif. Terdapat beberapa macam bentuk ataupun model latihan pada latihan kondisi, salah satunya adalah *body weight training*.

Latihan beban (*body weight training*) merupakan latihan sistematis yang menggunakan beban tubuh yang digunakan sebagai alat untuk meningkatkan *power* otot untuk mencapai tujuan tertentu seperti memperbaiki kondisi fisik dan kesehatan, menguatkan otot-otot, dan menghindari ketidak seimbangan dalam otot. Latihan beban atau latihan yang menggunakan pengangkat beban tubuh sendiri dan mencapai tujuan, latihan menggunakan beban tubuh sendiri ini memberikan keleluasan lebih banyak bagi seseorang untuk melakukan variasi gerakan. Seseorang dapat melakukan variasi gerakan dapat memberikan kemudahan untuk melatih otot-otot yang diinginkan. Kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

Power merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* otot dapat dilatih diantaranya otot tungkai, otot punggung dan otot lengan yang memiliki peran penting dalam aktivitas sehari-hari. Apabila seseorang memiliki otot yang lemah dapat terjadinya masalah seperti mudah lelah, rawan cedera, dan postur tubuh yang kurang optimal. Karena itu ada baiknya melakukan latihan beban untuk meningkatkan massa otot perlu latihan beban dengan kombinasi latihan kekuatan.

Power otot tungkai memiliki peran yang penting dalam teknik tendangan terutama pada cabang olahraga tarung derajat karena tendangan memiliki point tertinggi pada kejuaraan di cabang olahraga tersebut. *Power* otot tungkai dapat dilatih salah satunya dengan menggunakan metode latihan *body weight training*. Jenis latihan *body weight training* dapat dilakukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan maupun *power* otot tungkai menggunakan beban tubuh sendiri. Latihan *squat* merupakan salah satu latihan beban guna meningkatkan dan mengembangkan kekuatan pada otot-otot kaki dan beban merupakan dasar pokok latihan. Dari penjelasan diatas hal tersebutlah yang mengelatar belakangni penelitian ini untuk meneliti tentang *power* otot tungkai pada anggota tarung derajat kota Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, metode latihan *body weight training* digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung adalah *squat*, *lunges*, dan *wall sit*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakan pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah “Pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung”.

1.4 Manfaat Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan ilmu pengetahuan yang bisa digunakan di masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan di dunia olahraga terutama tentang pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* tungkai pada anggota Tarung Derajat kota Bandar Lampung.

2. Praktis

a) Bagi atlet Tarung Derajat

Dapat meningkatkan *power* otot tungkai para atlet dalam melakukan teknik tendangan.

b) Bagi pelatih

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai para atlet.

1.5 Batasan Masalah

Berhubungan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian dari penelitian ini, batasan masalah dari penelitian ini adalah tentang pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung.