

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan di dalam ruangan atau pun di luar lapangan yang melibatkan anggota gerak tubuh dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Agar hasilnya memuaskan maka pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis. Di samping tujuan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga mempunyai tujuan lain yaitu untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Hal ini telah dijelaskan dalam UU RI N0 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (Undang-Undang RI, 2005). Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan, jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak. Pada dasarnya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu: 1). Olahraga Prestasi, yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan keterampilan dan 2). Olahraga Rekreasi, yaitu olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan (Perrin Gerald A, 1981).

Tarung derajat merupakan cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Indonesia. Olahraga tarung derajat ini diciptakan oleh Achmad Dradjat, yang kini terkenal dengan sebutan Aa Boxer. Beladiri tarung derajat berhasil diciptakan berdasarkan pengalaman penciptaanya bertarung dijalanan, tepatnya di kawasan Bandung. Olahraga ini kini tidak hanya sebagai beladiri yang hanya dapat dilakukan sekumpulan orang saja. Akan tetapi, kini sudah masuk dalam daftar cabang olahraga nasional, di mana dipertandingkan di kejuaraan nasional, seperti PON (Pekan Olahraga Nasional). Tarung derajat juga diperkenalkan di ajang olahraga tingkat Asia, seperti SEA Games. Tarung derajat dideklarasikan kelahirannya di Bandung. Tarung derajat menekankan pada agresivitas gerakan menyerang seperti memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kuncian, dan sapuan kaki. Praktisi Tarung derajat disebut petarung (Mikanda Rahmani, 2014). Tarung Derajat merupakan salah satu seni beladiri praktis yang berasal dari Indonesia. Di dalam Tarung Derajat ini mempelajari berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul. Tarung derajat merupakan beladiri yang utamanya tidak terlepas dari proses pembinaannya dengan menggunakan media seperti samsak, target, *phacing peet* dan lain-lain. Tujuannya agar para atlet tarung derajat bisa melakukan teknik pukulan dan tendangan tepat pada sasaran. Dalam perkembangannya saat ini tarung derajat memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan.

Beladiri tarung derajat memiliki teknik-teknik tendangan maupun pukulan digunakan dalam pertandingan untuk melakukan penyerangan terhadap lawan. Dalam latihan tendangan selain alat-alat latihan bisa digunakan samsak untuk latihan menendang. Tendangan dasar di beladiri tarung derajat terdapat lima jenis yang harus dipelajari dan dikuasai yaitu tendangan belakang, tendangan depan, tendangan samping, tendangan lingkaran dan tendangan kait. Pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki karakteristik yang berbeda, namun secara garis besar tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut maupun didorong), dan kembali ke posisi semula. Saat melakukan tendangan harus

dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapat serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan. Latihan tendangan lingkaran menggunakan variasi-variasi latihan dalam proses latihan ketetapan tendangan lingkaran dalam dipandang mampu memberikan peningkatan ketetapan tendangan lingkaran dalam yang lebih efektif, karena dengan menggunakan variasi-variasi tersebut anggota berlatih secara senang dan tidak monoton lagi saat berlatih sehingga atlet mendapatkan hasil yang maksimal saat berlatih. Hasil analisis untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan anggota di Satlat Kabupaten Kupang terhadap latihan tendangan lingkaran menggunakan variasi sehingga anggota tarung derajat akan mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Tendangan lingkaran merupakan salah satu serangan kaki utama untuk memperoleh banyak poin, dengan gerakan yang kencang dan akurat. Tendangan lingkaran dalam sama seperti dari serangan kaki yang lainnya. Tendangan lingkaran dalam dapat digunakan untuk menahan serangan, karena dari itu atlet harus paham saat melakukan tendangan lingkaran (Alnedral, 2010). Tendangan lingkaran biasa juga digunakan dalam beladiri tarung derajat. (Tendangan ini juga digunakan dalam pertandingan untuk menambah poin dalam melakukan tendangan lingkaran).

Menurut Bahagia (2010), mengemukakan bahwa modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik, material, fasilitas dan perlengkapan maupun dalam tujuan dan cara metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian. (Memodifikasi merupakan salah satu cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya). Modifikasi hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani maupun latihan yang berkaitan dengan olahraga. Siti Safariatun (2008) menjelaskan bahwa modifikasi adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih

efisien dalam pelaksanaannya. Modifikasi merupakan upaya dalam melakukan tindakan untuk merubah suatu objek atau benda menjadi lebih baik dan bagus. Berbagai hal yang dapat dimodifikasi dalam alat olahraga diantaranya yaitu, samsak yang dimodifikasi, sarana dan prasarana. Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan pelatih sehingga alat yang digunakan tidak terlalu keras dan bisa digunakan untuk latihan.

Pada penelitian ini, peneliti memodifikasi alat samsak dikarenakan alat samsak yang permanen lebih keras sehingga peneliti memodifikasi alat samsak yang tidak keras agar anggota yang berusia lebih kecil dapat meningkatkan tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat dengan baik. Kamus besar Bahasa Indonesia (2002), menyebutkan bahwa modifikasi mengandung arti pengubahan, sedangkan memodifikasi berarti melakukan modifikasi atau melakukan perubahan. (Memodifikasi dalam arti mengubah suatu objek atau barang lebih menarik dan gampang dijangkau dan tidak terlalu keras). Modifikasi alat samsak meliputi: bahan dan ukuran samsak. Modifikasi samsak meliputi perubahan-perubahan dalam 1) bahan samsak; 2) ukuran samsak yang digunakan untuk melatih: tendangan lingkaran, ketepatan tendangan keterampilan dalam melakukan latihan. Modifikasi sangat berguna untuk membuat suatu alat olahraga untuk mempermudah pelatih agar atlet dapat belajar dan melakukan praktek pola gerak yang benar dan menunjang latihan suatu gerakan contohnya untuk melatih tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.

Berdasarkan observasi awal di Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang peneliti melakukan tes dalam bentuk tendangan lingkaran dalam pada anggota beladiri tarung derajat. Latihan tendangan lingkaran digunakan variasi-variasi latihan dalam proses latihan ketepatan tendangan. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap 6 orang anggota diperoleh bahwa 3 orang anggota dapat melakukan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan 3 orang anggota tidak dapat melakukan tendangan lingkaran dalam dengan baik sehingga peneliti membuat suatu penelitian dengan menggunakan metode penelitian Aksi/Tindakan. Peneliti membuat suatu alat samsak yang dimodifikasi untuk melatih 3 orang anggota

tersebut untuk melatih tendangan lingkaran dalam sehingga enam anggota beladiri tersebut dapat melakukan tendangan lingkaran dalam dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya alat latihan samsak untuk latihan.
2. Kurangnya akurasi tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.
3. Alat samsak yang permanen lebih keras sehingga banyak anggota berusia kecil tidak dapat menendang sehingga melakukan penggunaan modifikasi alat samsak yang tidak keras.
4. Kurangnya modifikasi sarana dalam melakukan latihan.
5. Hasil latihan yang kurang memadai dalam alat-alat latihan seperti samsak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah adapun masalah ini dapat dibatasi, yaitu dengan penggunaan modifikasi alat samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan modifikasi alat samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dalam melakukan penggunaan modifikasi alat samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis
 - a. Bagi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada mahasiswa tentang proses

penggunaan modifikasi alat samsak untuk menunjang tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.

- b. Bagi Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang, penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk mengkaji dan memberikan pengetahuan yang baik kepada pelatih dan atlet beladiri tarung derajat Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang.
- c. Bagi peneliti, menjadi penelitian ini sebagai sumber pengalaman, pengetahuan dan keterampilan untuk peneliti mempraktekkan di Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk menambah wawasan dalam memodifikasi barang bekas menjadi salah satu alat samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam dengan baik.
- b. Salah satu cara mengurangi biaya dalam membeli alat olahraga untuk melatih tendangan lingkaran.
- c. Salah satu cara menambah wawasan dalam melakukan penggunaan modifikasi alat samsak untuk diterapkan di Satuan latihan (Satlat).