

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan signifikan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Di Indonesia, keberagaman cabang beladiri mencerminkan kekayaan budaya bangsa. Perkembangan tersebut tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi kompetitif, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, peningkatan disiplin, serta penanaman nilai-nilai sportivitas pada generasi muda. Salah satu cabang beladiri asli Indonesia yang berkembang secara sistematis adalah Tarung Derajat. Beladiri ini diciptakan oleh G.H. Achmad Dradjat dan memiliki sistem teknik yang terstruktur, tegas, serta berorientasi pada efektivitas dan efisiensi gerak dalam situasi pertarungan. Sejak berdirinya perguruan pusat di Bandung pada 18 Juli 1978 dan pengakuan resmi oleh KONI melalui PB. KODRAT pada tahun 1997, Tarung Derajat berkembang sebagai cabang olahraga yang terorganisasi secara nasional dan dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan. Dalam Pertandingan Tarung Derajat terdapat dua nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor tarung dan seni gerak. Nomor tarung menuntut kemampuan teknik, taktik, kecepatan, serta kondisi fisik yang optimal karena melibatkan pertarungan langsung antar atlet. Sementara itu, nomor seni gerak menekankan pada penguasaan rangkaian teknik dasar secara sistematis. Kedua nomor tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar harus didukung oleh kondisi fisik yang memadai guna menunjang pencapaian prestasi atlet. Dalam konteks Tarung Derajat, pentingnya kondisi fisik yang prima juga ditegaskan oleh pendiri Tarung Derajat, G.H. Achmad Dradjat yang dikenal dengan sebutan (Aa Boxer), serta didukung oleh jajaran pelatih dan pengurus Keluarga Olahraga Tarung Derajat (KODRAT). Pandangan tersebut menegaskan bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat mutlak dalam pembinaan dan pengembangan atlet Tarung Derajat. Tarung Derajat menganut prinsip dasar "*Otot dan Otak*", yang mengandung makna bahwa kemampuan fisik (otot) harus berjalan selaras dengan kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan (otak). Prinsip ini

menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan fisik tidak dapat dipisahkan dari kecerdasan strategi dalam bertarung. Atlet yang memiliki teknik dan taktik yang baik tidak akan mampu menampilkan *performa* optimal tanpa didukung kondisi fisik yang memadai. Selain itu, Tarung Derajat merupakan cabang olahraga beladiri yang bersifat *full body contact*, sehingga menuntut kesiapan fisik yang tinggi. Karakteristik pertandingan yang melibatkan kontak langsung antar atlet mengharuskan adanya daya tahan *kardiovaskular* yang baik, kekuatan otot yang memadai, kecepatan gerak, serta kemampuan menghasilkan daya ledak (*Power*) secara maksimal. Tanpa kondisi fisik yang prima, risiko kelelahan dan penurunan *performa* selama pertandingan akan meningkat. Kondisi fisik merupakan komponen utama yang memengaruhi *performa* atlet. Komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan *Power*. Di antara komponen tersebut, *Power* memiliki peranan penting dalam cabang olahraga yang memerlukan gerakan *eksplosif*. *Power* otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam waktu singkat melalui kombinasi kekuatan dan kecepatan. Dalam konteks Tarung Derajat, *Power* otot tungkai berperan dalam menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan efektif, serta mendukung kemampuan mobilitas dan perubahan posisi selama pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan langsung penulis sebagai asisten pelatih di Satuan Latihan (Satlat) Dadaha, serta diperkuat oleh hasil wawancara dengan pelatih satlat dadaha ditemukan bahwa sebagian anggota masih menunjukkan keterbatasan pada komponen *Power* otot tungkai. Hal tersebut terlihat dari pelaksanaan tendangan yang kurang eksplosif, kecepatan gerak yang belum optimal, serta daya dorong yang kurang maksimal saat melakukan serangan. Dalam beberapa sesi latihan maupun pertandingan, tendangan atlet cenderung mudah diantisipasi oleh lawan karena kurangnya kecepatan dan kekuatan. Fenomena tersebut semakin terlihat pada pelaksanaan kejuaraan antar-satlat yang diselenggarakan pada bulan September yang lalu. Berdasarkan hasil pengamatan selama kejuaraan berlangsung, daya dorong tungkai atlet saat melakukan serangan maupun saat melakukan tekanan ke arah lawan tampak kurang optimal. Kondisi

ini mengakibatkan efektivitas serangan menurun dan peluang untuk memperoleh poin menjadi lebih kecil. (hasil wawancara dengan pelatih satlat dadaha,2025)

Pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik. Penguasaan teknik yang baik memerlukan dukungan kondisi fisik yang optimal agar dapat diaplikasikan secara efektif dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, peningkatan komponen kondisi fisik, khususnya *Power* otot tungkai, menjadi kebutuhan penting dalam upaya meningkatkan prestasi anggota Tarung Derajat. Menurut Batubara & Sinaga, (2021) Kondisi fisik yang prima juga menjadi fondasi yang krusial bagi atlet di berbagai cabang olahraga untuk menjaga *performa* tetap optimal. Kondisi fisik merupakan aspek fundamental dalam olahraga beladiri Tarung Derajat yang sangat mempengaruhi prestasi atlet. Komponen utama kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan *Power*. Daya tahan memungkinkan atlet untuk mempertahankan *performa* selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sedangkan kekuatan otot sangat penting dalam menghasilkan pukulan dan tendangan yang efektif. Kecepatan dan kelincahan berperan dalam kemampuan atlet untuk melakukan serangan dan pertahanan secara cepat dan tepat. *Power* sebagai perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, menentukan efektivitas serangan dalam waktu singkat.

Menurut Yusuf, P. M., Zainuddin, F., & Lubis, M. R. (2016), *Power* otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan otot atau kelompok otot pada bagian tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat dengan kecepatan tinggi. *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan otot dan kecepatan gerak yang menghasilkan tenaga *eksplosif* yang efektif dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik. Kemampuan ini sangat penting dalam gerakan-gerakan yang membutuhkan ledakan tenaga secara cepat dan tepat, di mana kecepatan reaksi dan kekuatan menjadi faktor utama keberhasilan. *Power* otot tungkai memiliki peranan yang sangat signifikan dalam berbagai cabang olahraga, terutama yang menuntut gerakan *eksplosif* seperti lompat jauh, sprint, dan olahraga beladiri. Peningkatan *Power* otot tungkai tidak hanya meningkatkan *performa* atlet secara keseluruhan, tetapi juga membantu meminimal kan risiko cedera dengan

memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi neuromuskular. Oleh karena itu, pengembangan *Power* otot tungkai menjadi aspek penting dalam program latihan atletik untuk mencapai prestasi optimal. Dalam konteks Tarung Derajat, *Power* otot tungkai memegang peranan krusial karena olahraga ini menuntut gerakan tendangan yang cepat, kuat, dan tepat sasaran. *Power* yang baik memungkinkan atlet untuk melancarkan tendangan dengan tenaga besar dalam waktu singkat, sehingga serangan menjadi lebih efektif dan sulit diantisipasi oleh lawan. Selain itu, *Power* otot tungkai juga mendukung kemampuan atlet dalam melakukan perpindahan posisi dan gerakan *eksplosif* selama pertandingan, yang sangat menentukan keberhasilan dalam bertarung. Dengan demikian, pengembangan *Power* otot tungkai menjadi salah satu fokus utama dalam latihan Tarung Derajat guna meningkatkan efektivitas teknik dan prestasi atlet secara keseluruhan.

Menurut Ikhlās, Y. N. (2024). Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Power* otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Metode latihan *plyometric* menggabungkan gerakan *eksplosif* untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot, terutama pada otot ekstremitas bawah seperti *hamstring*, *quadriceps*, dan *gluteus*, yang berfungsi dalam menghasilkan *Power* otot tungkai yang kuat dan cepat. Latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada gerakan *eksplosif* melalui mekanisme peregangan dan kontraksi otot secara cepat (*stretch-shortening cycle*), sehingga dapat meningkatkan daya ledak otot. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* efektif dalam meningkatkan *Power* otot tungkai pada berbagai cabang olahraga. Studi yang dilakukan oleh Widiastuti dan Prabowo (2019) mengenai “efektivitas latihan *plyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan akurasi tendangan pada atlet pencak silat” menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah diberikan program latihan *plyometric* selama periode tertentu. Hasil tersebut memperkuat temuan bahwa metode *plyometric* relevan diterapkan pada cabang olahraga beladiri yang mengandalkan tendangan sebagai teknik dominan. Namun penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh latihan *Single Ankle Leg Hop* terhadap *Power* otot tungkai pada anggota tarung derajat masih sangat terbatas. Selain itu, interaksi antara peningkatan *Power* otot pada konteks tarung

derajat belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji secara spesifik pengaruh Latihan *single ankle leg hop* terhadap *Power* otot tungkai pada anggota tarung derajat Satlat Dadaha. Peneliti akan meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan *Single Ankle Leg Hop* terhadap *Power* otot Tungkai pada Anggota Tarung Derajat Satlat Dadaha.”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat Pengaruh Latihan *Single Ankle Leg Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Anggota Tarung Derajat Satlat Dadaha?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “apakah terdapat Pengaruh Latihan *Single Ankle Leg Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Anggota Tarung Derajat Satlat Dadaha” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- a. Menurut Gregory G. Haff dan N. Travis Triplett (2016), latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang memanfaatkan *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu kontraksi otot secara eksplosif yang diawali dengan peregangan otot (fase eksentrik), dilanjutkan fase transisi (amortisasi), dan diakhiri dengan kontraksi konsentrik secara cepat untuk meningkatkan daya ledak (*power*). Salah satu bentuk latihan *plyometric* adalah *Single Ankle Leg Hop*, yaitu latihan melompat menggunakan satu kaki secara berulang-ulang dengan menekankan tolakan pergelangan kaki, keseimbangan, dan kecepatan gerak.
- b. Menurut Harsono (2018), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Sementara itu, menurut Ismaryati (2018), *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang singkat sehingga menghasilkan gerakan yang cepat dan eksplosif).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka tujuan dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single Ankle Leg Hop*

terhadap *Power* otot tungkai pada anggota tarungderajat satlat dadaha”.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi para pembaca mengenai pengaruh latihan *Single Ankle Leg Hop* terhadap *Power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat dan memperkaya khasanah keilmuan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada yang berkaitan dengan latihan *plyometric* dalam olahraga Tarung Derajat.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pelatih, dan atlet untuk merancang program Latihan yang lebih efektif, dan bisa meningkatkan *Power* otot tungkai.