

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas pada masyarakat yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam mencapai suatu prestasi maupun dalam menjaga kesehatan tubuh. Di zaman modern ini perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat dimana sesuai dengan tujuan Pemerintah Indonesia dimana tercantum dalam undang-undang RI No.03 tahun 2005 Bab 1 butir 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Sistem Keolahragaan Nasional adalah Keseluruhan Aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan Keolahragaan Nasional.”

Dalam peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga harus diimbangi dengan sarana dan prasarana yang lengkap, pelatih yang berkompeten serta organisasi yang jelas dalam pembinaan olahraga sehingga dengan demikian dapat terciptanya atlet yang berprestasi serta dapat juga mengharumkan nama bangsa dan tanah air Indonesia dalam setiap kejuaraan yang di adakan. Oleh karena itu pembinaan dan pembangunan olahraga harus terencana dan sistematis dalam pelaksanaannya sehingga semua cabang olahraga dapat diperhatikan oleh pemerintah. Ditambah lagi banyaknya organisasi dan club menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh pemerintah guna meningkatkan sumber daya manusia (SDM) khususnya dibidang olahraga sehingga dapat mensejahterakan masyarakat. Adapun cabang olahraga yang perlu mendapatkan perhatian dari pemerintah yakni pada cabang olahraga wushu.

Cabang olahraga wushu merupakan suatu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina (Tiongkok) yang di ciptakan pada tahun 1949. Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui *Intenational Wushu Federation* (IWUF). Wushu mengandung aspek olahraga, seni, kesehatan, beladiri serta mental yang dapat mengembangkan sikap disiplin, jiwa satria, kecerdikan, ketahanan mental, rasa persaudaraan, meningkatkan semangat dan sportivitas daalam bertanding.

Di Indonesia, Wushu sangat berkembang di lihat dari bertambahnya minat masyarakat serta banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang setiap tahun selalu diadakan. Olahraga beladiri wushu merupakan olahraga yang selalu di pertandingkan pada tingkat daerah, nasional serta internasional.

Olahraga beladiri wushu terbagi menjadi 2 kategori yaitu aliran seni (taolu) dan aliran tarung (sanda/sanshou). Aliran seni (taolu) memiliki gerakan yang artistik, halus dan lemah lembut sehingga terlihat anggun. Aliran tarung (sanda/sanshou) merupakan aliran yang sejatinya digunakan oleh tentara Cina pada jaman dalam membela diri. Wushu sanda lebih mengutamakan ketahanan kondisi fisik dan juga *power* dalam serangan. Wushu memiliki berbagai macam teknik atau gerakan dalam bertarung. Dalam teknik serangan ada berbentuk pukulan (*jab, strike, hook, uppercut*), tendangan (*push kick, side kick, low kick, middle kick, high kick*), sapuan (*hook sweep, single leg standing sweep*) bantingan (*single leg uproot, double leg uproot*), dan tangkapan.

Teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda dan sebagainya dalam daya tahan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan fisik, serta kelincahan dalam setiap tekniknya dalam meningkatkan performa atlet untuk menggapai prestasi. Dalam pertandingan wushu sanda, atlet akan berusaha memperoleh kemenangan dengan menang angka/point atau dengan menang *Knock Out* (K.O). Perhitungan point dalam pertandingan wushu sanda (sanshou) adalah pada serangan. Adapun pembagian point dalam melakukan serangan tersebut menjadi 2 point yaitu a) point 2 untuk tendangan dan bantingan, b) point 1 untuk pukulan.

Mendapatkan point tertinggi dapat diperoleh dengan cara melakukan tendangan dan bantingan. Atlet wushu biasanya lebih dominan menggunakan teknik tendangan dibandingkan bantingan, karena bantingan lebih banyak menguras energi dibandingkan tendangan. Karena tendangan memiliki kemampuan mencetak point yang lebih tinggi maka dibutuhkan latihan yang baik dalam pembentukan tendangan yang berkualitas. Bukan hanya untuk latihan tetapi juga sarana dan prasaana yang memadai, pelatih yang kompeten serta program yang direncanakan dengan baik. Bukan hanya teknik tendangan saja tetapi juga latihan fisik yang harus di tingkatkan sebaik mungkin.

Menurut Agus (2021:63) “latihan kondisi fisik (*physical Conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk di pertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani itu terbagi dua, latihan daya tahan atau *cardiovascular* yang bersifat *aerobic*, kemudian latihan beban yang bersifat *anaerobic*”

Untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan bertenaga dibutuhkan komponen kondisi fisik yang berupa daya ledak. Daya ledak adalah penggabungan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak merupakan kemampuan otot dalam melakukan suatu gerakan yang mengeluarkan kekuatan dengan cepat atau *eksplosif*. Sehingga dalam tendangan tersebut tidak mudah ditangkap atau ditangkis oleh lawan dan mendapatkan point.

Metode latihan yang biasa digunakan pelatih dalam peningkatan daya ledak adalah latihan *plyometric*. Terdapat bermacam-macam bentuk latihan *plyometric*. Menurut McNeely dan Sandler (2007:89) berdasarkan beberapa contoh latihan *plyometric* tersebut latihan meningkatkan daya ledak atlet yang digunakan untuk menambah daya ledak tendangan. Salah satunya bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya latihan *hurdle hops*.

Pembinaan olahraga wushu sanda (*sanshou*) di Kabupaten Karo di sasana Karo Simalem Fighter sudah memiliki peningkatan dari tahun ke tahun yang menciptakan atlet yang telah mengikuti kejuaraan daerah, provinsi, nasional, dan

ada juga yang sedang mengikuti pelatihan di china dalam *event Sea Games*. Tetapi ada juga atlet kelas junior dari pengamatan peneliti pada saat observasi masih terlihat kurangnya daya ledak otot tungkai dibuktikan dari tes kekuatan otot tungkai dengan metode *vertical jump* pada tanggal 23 Oktober 2023. Kurangnya daya ledak otot tungkai berefek pada lemahnya tendangan pada atlet wushu sanda karo simalem fighter di kabupaten karo. Lemahnya tendangan atlet wushu sanda ketika dalam pertandingan menyebabkan tendangan dapat di tangkis atau ditangkap dan atlet dengan mudah dijatuhkan pada saat bertanding. Menurut peneliti pada saat melakukan observasi terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan lemahnya daya ledak otot tungkai pada atlet wushu sanda karo simalem fighter di kabupaten karo yakni:

- a) Motivasi atlet yang kurang dalam latihan mengakibatkan kurangnya menguasai teknik-teknik dalam wushu
- b) Kurang pemahannya atlet dengan teknik-teknik dalam latihan
- c) Kurangnya kekuatan tendangan

Berdasarkan pengamatan tersebut dibutuhkan metode latihan yang cocok untuk melatih tendangan atlet wushu sanda karo simalem fighter. Dari beberapa bentuk latihan *plyometric*, *hurdle hops* merupakan bentuk latihan yang mendukung dalam pembentukan daya ledak otot tungkai untuk tendangan atlet wushu sanda karo simalem fighter sehingga lebih cepat dan *eksplosif* sehingga dapat mencetak poin dan lawan tidak mudah untuk menangkap /menangkisnya.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif *pre-experimental design* “**LATIHAN HURDLE HOPS PADA ATLET WUSHU SANDA KARO SIMALEM FIGHTER UNTUK MENGUKUR DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya pemahaman atlet dalam latihan sehingga menurunnya daya tahan fisik atlet Wushu Karo Simalem Fighter.
2. Kurangnya motivasi atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter.
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai atlet wushu sanda Karo Simalem Fighter.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter?
2. Apakah dengan latihan *hurdle hops* dapat menumbuhkan motivasi atlet?
3. Apakah dengan latihan *hurdle hops* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet wushu sanda karo simalem fighter?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu pengaruh metode latihan *hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter.

1.5 Tujuan penelitian

1. Mengetahui pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang olahraga khususnya wushu sanda Karo Simalem Fighter secara langsung atau tidak langsung.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peneliti

Sebagai penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dan untuk mendapatkan gelar strata-1 (S.1) program studi pendidikan olahraga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Quality berastagi.

1.6.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan bacaan dan refrensi bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan tugas akhir dengan metode penelitian eksperimen.

1.6.2.3 Bagi Pelatih

Sebagai pelatih menjadi subjek untuk di gunakan kepada atlet sehingga dapat mengembangkan kemampuan atlet dengan menggunakan metode eksperimen

