

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Bela diri merupakan suatu metode dan tindakan yang digunakan untuk melindungi, membela dan mempertahankan diri sendiri maupun orang lain. Pada masa sekarang ini olahraga yang paling digemari masyarakat adalah olahraga beladiri contohnya saja banyaknya olahraga beladiri di Indonesia, salah satunya adalah olahraga beladiri Tarung Derajat. Tarung derajat adalah salah satu jenis bela diri yang berasal dari Indonesia yang diciptakan oleh H. Achmad Derajat di Bandung Jawa Barat pada tahun 1960-an. Kondisi masyarakat disuatu daerah pada saat itu berada dalam konsidi yang penuh dengan tindak-tindak kekerasan fisik seperti penganiayaan, perkelahian, pemerasan, penghinaan, dan penguasaan oleh manusia yang tidak bermoral dan tidak bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Tindak kekerasan diatas dirasakan langsung oleh diri Achmad Dradjat remaja secara berkali-kali dan bertubi-tubi tanpa pernah ada pembelaan, termasuk saat dirinya mengikuti salah satu aliran beladiri luar yang tumbuh berkembang dikawasan tersebut.

Dalam bela diri Tarung Derat berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul yang harus dipelajari oleh seluruh anggota Tarung Derajat. Selain kedua teknik diatas, juga masih ada teknik lainnya seperti mengunci, membanting, dan sapuan kaki. Untuk menunjang keterampilan tingkat selanjutnya,, maka teknik-teknik tersebut harus dipelajari dengan sangat baik. Selain itu teknik pukulan dan tendangan tidak hanya digunakan sebagai penunjang ke tingkat selanjutnya tapi,,teknik-teknik tersebut juga digunakan ntuk melakukan penyerangan terhadap lawan

Apabila telah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka pada tahap selanjutnya akan lebih mudah melakukan gerakan-gerakan tendangan maupun pukulan yang sudah dimodifikasi dengan gerakan –gerakan lainnya. Teknik-teknik tendangan dasar di beladiri Tarung Derajat terdapat lima jenis yang harus dipelajari dan dikuasai diantaranya yaitu : tendangan belakang, tendangan lurus, tendangan samping, tendangan lingkaran dalam, tendangan kait (depan, belakang). pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki cara pelaksanaan yang berbeda-beda, namun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu dengan cara mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (kaki dilecut maupun didorong) dan kembali ke posisi awal siaga tendangan. Saat ingin melakukan tendangan harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapatkan serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan.

Tendangan dalam cabang olahraga Tarung Derajat yang telah disebut diatas, tidak semua tendangan digunakan pada saat pertandingan, yang digunakan hanya beberapa jenis tendangan saja salah satunya adalah tendangan belakang. Tendangan belakang merupakan tendangan yang dilakukan dengan cara membelakangi dengan membelakangi lawan lalu melancarkan tendangan pada sasaran atau target. Akan tetapi apa bila melakukan tendangan belakang yang tidak sempurna atau efektif maka akan menjadi boomerang bagi yang melakukan tendangan tersebut, karena akan menjadi sebuah pelanggaran didalam suatu pertandingan. Oleh karena itu untuk menghindari pelanggaran didalam suatu pertandingan, maka tendangan belakang tentunya harus dikuasai sebaik mungkin. Tendangan belakang adalah salah satu tendangan yang adadalam Beladiri Tarung Derajat, teknik tendangan ini wajib dikuasai setiap petarung (Kurata III) ke atas sebagai bekal dasar dalam pertarungan.

Berikut adalah tutorial proses pelaksanaan tendangan belakang pertama-tama, posisi awal salah satu kaki berada di depan kaki kiri atau kanan tergantung nyamannya dan kaki sebelahnya berada di belakang. Putar telapak kaki hingga posisi badan membelakangi lawan. Setelah itu posisi badan membelakangi lawan, angkat lutut yang akan digunakan untuk menendang dan dorongkan kaki ke arah target hingga lurus dilakukan dengan cepat dan tepat setelah itu kembali ke posisi awal. Tutorial tendangan belakang yang baik dan benar adalah dimana ditutorial ini menggunakan target sebagai sarannya dimulai dari posisi siaga Tarung. Teknik pengambilan pertama mulai dari posisi kaki bagian depan telapak kaki sedikit berpindah dan posisi kakinya langsung diputar kemudian posisi badan juga sudah memutar dan membelakangi target setelah itu lututnya diangkat barulah melakukan tendangan, tendangannya lurus perkenaan pada sasaran adalah tungka kaki kemudian kembali lagi ke posisi awal yaitu siaga Tarung.

Pengembangan latihan tendangan belakang diatas dapat dilakukan melalui modifikasi teknik gerakan. Namun pada saat ini latihan disatlat Unipa terpaksa dihentikan untuk sementara waktu olah pelatih yaitu Andre Tenis karena adanya pemberitahuan atau himbauan dair pemerintah untuk menghentikan segala macam aktivitas masyarakat. Hal tersebut dihimbau untuk semua warga Indonesia dari Sabang sampai Meraouke. Karena seluruh Asia telah dilandah wabah penyakit yaitu Corona Virus.

Corona Virus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Sebagian orang terinfeksi Virus COVID-19 akan mengalami masalah pernafasan ringan hingga sedang dan sembuh dengan sendirinya tanpa melakukan perawatan khusus. Biasanya yang rentan dan paling banyak terinfeksi virus ini adalah orang yang lebih tua

karna mereka memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit Kardiovaskuler, Diabetes, Penyakit pernapasan Kronis, dan Kanker lebih mungkin mengembangka penyakit serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan bahwa (Covid-19) dikategorikan sebagai pandemoc global. Hal ini disampaikan oleh Direktur Jenderal Tedros Adhanom Ghebreyesus pada konferensi pers yang berlangsung pada tanggal 11 Maret 2020 (Utomo, 2020). Virus Corona 2019 (COVID-19) yang melanda Indonesia sangat penting untuk semua aspek utama kesehatan dan ekonomi. Pemerintah Indonesia dalam memerangi COVID-19 dilakukan berbagai cara yang tertuang dalam peraturan pemerintah. Saat ini peraturan pemerintah terhadap COVID-19 dan pembaharuan yang terjadi di Indonesia, pemeritantah Indonesia mengeluarkan norma baru.

Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk memunculkan istilah norma baru di Indonesia setelah COVID-19 pandemi. Kesimpulannya, New Normal adalah istilah yang dihasilkan dari adaptasin proses saat berada di COVID-19 pandemi. Manusia akan memiliki kebiasaan baru dari pembelajaran proses adaptasi setelah COVID-19 pandemi. Indonesia sedang bersiap untuk memasuki era normal baru orang bisa pindah ke luar rumah ditengah covid-19 wabah virus corona. Satu-satunya cara menangani covid-19 sebelum vaksin ditemukan adalah mengadopsi norma gaya hidup baru (New Normal) Hingga saat ini para ahli di seluruh dunia masih bekerja kerasuntuk benar-benar memahami tentang virus ini. Sehingga kemudian dapat menemukan obat dan vaksin yang dipilih itudapat digunakan untuk menghasilkan kekebalan tubuh. Selama upaya tersebut belum membuahkan, hasil terbaik, maka yang bisa disepakati di seluruh dunia dan yang bisa digunakan adalah, hanya dengan cara kita sendiri yaitu berjaga-jaga agar tidak tertular, patuhi protokol kesehatan dari pemerintah.

## **B. BATASAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasah masalah diatas dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini : pengembangan model modifikasi teknik dasar Terhadap Kete Tendpatan Sasaran Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat Era New Normal

## **C. RUMUSAN MASALAH**

Dari ruang lingkup masalah diatas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah : bagaimana latihan teknik dasar Tendangan Belakang pada seni beladiri Tarung Derajat Satlat (satuan latihan) Unipa Surabaya melalui modifikasi teknik gerakan di Era New Normal.

## **D. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakan, batasan masalah, dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, tujuan dilakukan penelitian ini untuk :

- a. Tujuan umun dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri anggota-anggota Tarung Derajat saat anak melakukan tendangan belakang.
- b. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan rasa percaya diri anggota-anggota Tarung Derajat setelah diterapkan pengembangan modifikasih latihan tendangan belakang.

## E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian yang berjudul pengembangan model modifikasi latihan teknik dasar untuk meningkatkan Tendangan Belakang di Era New Normal. Peneliti berharap dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya untuk mahasiswa UKM Tarung Derajat Unipa. Harapan penulis dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis
  - a. Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan petunjuk tentang pengembangan model latihan tendangan belakang di Era New Normal
  - b. Dari hasil penelitian diharapkan mampu menjadi data atau referensi bagi pelatih dan mahasiswa UKM Tarung Derajat atau mahasiswa Ilmu Kepeleatihan Olahraga dan Pendidikan Jasmani yang hendak melakukan penelitian mengenai pengembangan latihan
  
2. Secara Praktis
  - a. Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan pada pelatih cabang Olahraga Tarung Derajat. Sebagai suatu informasi atau referensi tentang pengembangan latihan tendangan belakang melalui modifikasi teknik gerakan.
  - b. Dan apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka pengembangan modifikasi latihan ini dapat diterapkan dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan tendangan untuk atlet-atlet Tarung Derajat