

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang harus berolahraga karena menjaga kebugaran fisik dapat dicapai dengan berolahraga secara teratur (Hasibuan et al., 2019). Menurut Pasal 4 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005, dasar, fungsi, dan tujuan olahraga adalah: “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Menurut Imanudin Iman dalam Muntamah dkk (2018), “Jika seseorang sanggup melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, maka bisa dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kondisi fisik yang baik”.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang lahir dari tanah air Indonesia yaitu Tarung Derajat. Bahkan, olahraga tersebut pernah ikut dalam ajang pertandingan eksibisi Sea Games 2011 (Noviatmoko, 2016).

Olahraga Tarung Derajat memiliki keunikan tersendiri, baik itu dari gerakan dasar maupun tekniknya. Gerakan dasar tarung derajat termasuk bantingan, kuncian, pukulan, tendangan, dan gerakan bertahan dan menyerang.

Untuk mencapai prestasi yang baik, gerakan dasar tersebut harus dilatih secara mahir dan didukung oleh kondisi fisik yang baik melalui latihan yang bertahap, bertahap, dan berulang-ulang. (Hasibuan et al., 2019).

Teknik dan keilmuannya memberikan pelajaran tentang cara membeladiri melalui olah fisik dan olah mental dengan menggunakan lima unsur daya gerak yaitu Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan sebagai pokok dari hasil olah latihan(Akbar et al., 2013).

Menurut Dradjat. A dalam Y. Nur Diansyah (2020) menyatakan Tarung Derajat adalah seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mengajarkan teknik dan taktik pergerakan tubuh secara efektif dalam bentuk latihan bertahan menyerang. Ini membantu menguasai ilmu pertahanan diri melalui otot dan jiwa.

Dalam setiap pertandingan, tarung derajat memakai sistem *full body contact* (perkenaan langsung) (Alnedral & Sari, 2022). Dalam pelatihan, tarung derajat fokus pada pembinaan fisik, moral dan mental (Ndaumanu, 2021). Fisik yang sudah terlatih dengan baik dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam bertanding (Forenza dkk, 2020).

Kutipan dari Bafirman dan Agus dalam Forenza, D., dkk (2020) bahwa, “Komponen kondisi fisik terdiri dari: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*).

Hal ini menunjukkan bahwa acuan untuk usia juga diperlukan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani yang optimal (Robert dalam Ndaumanu, 2021). Selain itu, hal seperti potensi pribadi dan tingkat persiapan dalam latihan juga dilihat (Setyo Budyanto dalam Ndaumanu, 2021).

Di Universitas Islam '45 Bekasi atau disingkat Unisma Bekasi terdapat tarung derajat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Pertemuan untuk latihan di dalam kampus diadakan 2 kali dalam seminggu. Namun, hal itu tidak rutin dikarenakan kurangnya aktif atlet dalam kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di satlat Unisma Bekasi masih ditemukan sebagian besar dari atlet dalam mempersiapkan kejuaraan-kejuaraan masih memiliki kondisi fisik yang dikategorikan kurang. Rendahnya prestasi atlet beladiri tarung derajat satlat Unisma Bekasi tahun 2024 disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah: (1) Kurangnya sarana dan prasarana, (2) Kondisi fisik atlet yang menurun, (3) Kehadiran dan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan.

Berdasarkan uraian di atas, diantaranya dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran dari suatu keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan untuk peningkatan prestasi. Kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan. kondisi fisik yang baik juga akan menunjang teknik dan taktik yang baik pula, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding.

Mengacu pada penjabaran tersebut, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi Tahun 2024”**.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang terjadi, penelitian ini terfokus dan bermanfaat maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut, yaitu ”Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi”.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Agar penelitian ini jelas, maka tujuan yang dicapai antara lain: “Untuk mengetahui kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi tahun 2024”.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pembaca, sebagai sarana untuk memperluas wawasan serta menambah referensi mengenai Tarung Derajat.

2. Bagi satuan latihan, sebagai bahan masukan untuk membantu meningkatkan kondisi fisik di latihan Tarung Derajat.
3. Bagi penelitian yang akan datang, sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak yang akan meneliti lebih lanjut mengenai topik ini.

## **E. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Kondisi Fisik**

#### a. Definisi Konseptual

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik.

#### b. Definisi Operasional

Kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari tubuh yang sangat diperlukan dalam usaha dasar untuk meningkatkan prestasi pemain yang terdiri dari lima komponen yaitu Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kelentukan (*Flexibility*).