

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Kelompok-kelompok beladiri kini mulai banyak bermunculan di banyak kota-kota di Indonesia, baik itu kota besar maupun kota kecil. Olahraga beladiri juga biasa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi orang yang bersangkutan masih mampu untuk menjalani latihan.

Olahraga beladiri kini bukan hanya memiliki manfaat sebagai peningkat kebugaran, namun untuk usia tertentu olahraga beladiri juga dapat bermanfaat untuk mencetak prestasi, baik dari jenjang antar kota, provinsi maupun diranah internasional. Manfaat inilah yang membuka peluang untuk anak-anak muda di Indonesia untuk berkarya dan membawa pengaruh positif untuk usia-usia muda. Seperti yang disampaikan oleh Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainudin Amali dalam kegiatan sosialisasi Perpres No. 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menyatakan bahwa masyarakat yang berada di wilayah Indonesia memiliki potensi atlet yang luar biasa dan berharap tiap-tiap provinsi dapat melakukan pembinaan atlet yang bermain di cabang olahraga berpotensi medali yang dipertandingkan dalam ajang olahraga dunia. Sudah ditetapkan dalam pasal 1 mengenai peraturan Presiden

tentang Desain Besar Olahraga Nasional, olahraga prestasi ialah pembinaan olahraga dan mengembangkan berbagai jenis olahraga secara berjenjang, berkomitmen, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Kickboxing merupakan olahraga beladiri yang mempunyai beberapa komponen biomotorik yang sangat diperlukan dalam menunjang gerakan dan teknik dalam berlatih. Olahraga kickboxing selama ini yang sering dipertandingkan adalah *ring sport dan tatami*, dan seperti kita ketahui, didalam pertandingan seorang atlet memerlukan beberapa komponen penunjang diantaranya adalah kekuatan otot, kecepatan, power, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan, serta keterampilan gerak (teknik dan taktik). Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertandingan kickboxing, berikut adalah urutan komponen cabang olahraga kickboxing yang paling dominan ditinjau dari sisi ring sport dan tatami atau pertandingan : *strength, speed, acceleration, reaction, power, endurance, coordination, dan flexibility*.

Di Indonesia saat ini mulai memperkenalkan cabang olahraga beladiri *Kickboxing*. *Kickboxing* merupakan olahraga beladiri yang dapat meningkatkan kebugaran, kesejahteraan mental dan interaksi sosial. Selain dapat meningkatkan kebugaran, saat ini *kickboxing* juga dapat bertujuan meningkatkan prestasi. Dengan perkembangan cabang olahraga *kickboxing* yang belum banyak diketahui oleh masyarakat sekitar, *kickboxing* merupakan olahraga beladiri yang dikembangkan dari cabang olahraga karate, muay thai, dan tinju.

*Kickboxing* adalah seni bela diri berasal dari Jepang yang awalnya disebut キックボクシング *Kikkubokushingu*, *Kickboxing* adalah olahraga pertarungan kontak fisik modern yang dibuat berdasarkan banyak olahraga pertarungan tradisional dan seni beladiri. *Kickboxing* adalah respons unik Barat terhadap banyak seni beladiri Timur. Ini dapat dipraktekkan pada tingkat kompetitif atau rekreasi tergantung pada aspirasi *kickboxer*, tapi yang pasti ini adalah olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan dan daya tahan Anda secara keseluruhan (PPKBI, 2018).

Istilah *kickboxing* dapat membuat sejarahnya sulit untuk dipahami karena perbedaan penafsiran dan bentuk *kickboxing*. Pada tahun 1950 seorang karateka Jepang bernama Tatduo Yamada pertama kali menemukan olahraga baru yang menggabungkan karate dan Muay Thai, suatu bentuk persaingan modern.

Pada awal tahun 1960, kompetisi antara karate dan Muay Thai dimulai yang memungkinkan dilakukannya modifikasi peraturan. Pada pertengahan tahun 1960, ajang *kickboxing* pertama diadakan di Osaka, Jepang. Pada tahun 1970 olahraga ini berkembang melampaui Jepang hingga ke Amerika Utara dan Eropa.

Pada tahun 1976 asosiasi *kickboxing* pertama memulai aktivitasnya di Eropa, tepatnya pada tanggal 26 terbentuk asosiasi *kickboxing* otentik di dunia yakni WAKO (*World Association of Kickboxing Organizations*) bertempat di Berlin, Jerman. Seiring perkembangan *kickboxing* yang makin maju dan populer hingga sampai ke Indonesia dan berkembang pada tahun 2018.

Pada tanggal 21 Januari 2018, diadakan Musyawarah Nasional Kickboxing pertama dan menjadi awal mula terbentuknya Pengurus Besar Kickboxing Indonesia (PPKBI, 2018), dan hadir menjadi wadah bagi fighter-fighter kickboxing di Indonesia.

*Kickboxing WAKO (World Association of Kickboxing Organizations)* memiliki 7 disiplin kompetitif, tiga disiplin ring dan empat tatami, yakni : *full contact, low kick dan k-1*, untuk kategori ring, dan pada kategori tatami yakni: *Point Fighting, Kick Light, Light Contact*, dan *Creative Form* (Organization, 2018).

Pertandingan pada ring adalah per pertandingan yang terdiri dari tiga ronde berdurasi dua menit dengan jeda satu menit di antara setiap ronde didalam ring. Tujuan dari *kickboxer* adalah mengalahkan lawannya dengan teknik hukum yang harus disampaikan dengan kekuatan penuh.

Pertandingan tatami adalah pertandingan yang berlangsung diatas matras beladiri, serta mengalahkan lawannya dengan aturan teknik yang harus disampaikan dengan kekuatan yang terkendali. Setiap putaran berdurasi dua menit dengan jeda satu menit antar putaran tetapi jumlah putaran berbeda-beda dan tergantung kategori.

Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga *Kickboxing* adalah nomor tatami *Point Fighting*. *Point Fighting* adalah pertarungan satu lawan satu diarena pertandingan tatami dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan *Point Fighting* menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik pukulan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian depan dari *glove "nackle"*, punggung dari *glove "back fist"*, dan bagian bawah dari *glove "bottom clenching fist"*. Beberapa teknik pukulan



*point fighting* yang sering digunakan diantaranya *back fist* (bukan pukulan memutar), *hammer, ridge, strike, hook, dan upper cut*.

Dalam penelitian ini, fokus peneliti komponen teknik pukulan dominan *point fighting* adalah pukulan *back fist*, Pertandingan *point fighting* dipengaruhi oleh pukulan *back fist*, jika memiliki pukulan *back fist* yang kurang baik atlet *point fighting* akan mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *back fist*, terutama dalam mendekati, menjauhi, menghindari, dan mengecoh serangan. Latihan Teknik pukulan *back fist* mempunyai banyak aspek yang mendukung seperti: *pukulan back fist, foot work, kekuatan tangan, kekuatan kaki, keseimbangan, kelenturan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, aksi reaksi dan taktik*. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis yang didalamnya terdapat suatu progress yang berpengaruh terhadap individu, latihan yang disusun dengan program yang sistematis memiliki tujuan dalam meningkatkan kualitas fisik maupun teknik setiap individu.

Nomor pertandingan *point fighting* Pelatda DKI Jakarta pertama kali bertanding pada kejurnas *kickboxing* 2022 dengan perolehan 2 medali yakni, 1 emas putri dan 1 perak putra. dan perolehan hasil Pra-PON 2023 yakni, 4 emas dari 2 kelas putra dan 2 kelas putri. Selanjutnya *point fighting* akan dipertandingan pada PON Aceh – Sumut 2024 secara resmi.

*Point fighting* dalam sistem *scoring* masih menerapkann penilaian subjektif dari wasit lapangan pertandingan, untuk itu kemampuan teknik pukulan *back fist* yang baik sangat efektif untuk mendapatkan point. Teknik pukulan *back fist* menjadi hal yang

penting dan menentukan dalam kombinasi buka serangan maupun bertahan. Kemampuan yang baik dalam teknik pukulan *back fist* dapat memudahkan atlet dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan seperti membuka serangan, bertahan, membuka pertahanan lawan dan mengecoh fokus lawan.

Untuk mencapai suatu kemenangan dalam setiap pertandingan, salah satunya yaitu perlu memiliki dan menguasai teknik dasar pada cabang olahraga tersebut. Seorang atlet perlu latihan untuk mengasah kemampuan teknik dasar yang ada pada cabang olahraganya.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan-latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting*. Dimana dalam cabang olahraga beladiri *point fighting* harus menguasai teknik pukulan *back fist*, oleh karena itu pengembangan model latihan yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai teknik pukulan *back fist* sangat penting. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam mengetahui pengembangan model latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting*.

## **B. Fokus Penelitian**

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini untuk menerapkan Model Latihan Teknik Pukulan *Back fist* Pada Atlet *Point fighting kickboxing* Pelatda DKI Jakarta.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Model Latihan Teknik Pukulan *Back fist* Pada Atlet *Point fighting kickboxing* Pelatda DKI Jakarta?”

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan atau kontribusi pemikiran keilmuan kepada cabang olahraga khususnya *Point Fighting*.
- b. Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada nomor *Point Fighting*.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Manfaat Bagi Atlet *Point Fighting*:

- 1) Memberikan informasi kepada atlet terutama dari hasil model latihan teknik pukulan *back fist*.
- 2) Keterampilan dan kemampuan atlet melakukan teknik pukulan *back fist* akan semakin meningkat dengan adanya pengembangan model teknik pukulan *back fist*
- 3) Membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting Latihan pukulan *back fist* karna merupakan teknik

yang sangat dominan untuk menyerang mendapatkan poin dan menghindari serangan lawan saat bertanding.

4) Menciptakan suasana latihan yang lebih bervariasi.

b. Manfaat Bagi Pelatih :

1. Pengajar atau pelatih dapat memberikan variasi pembelajaran.
2. Dapat mengemukakan metode yang tepat dalam melatih teknik pukulan *back fist* sehingga penyampaian materi dan praktek dapat mudah dimengerti oleh para atlet.
3. Sebagai dasar penyusunan program latihan dan *training unit*.
4. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan teknik pukulan *back fist*

