

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah kegiatan aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Masyarakat di Indonesia saat ini telah menjadikan olahraga sebagai gaya hidup (*lifestyle*), karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Menurut Harvianto (2020) olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak raga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dan memperbaiki kualitas hidup. Menurut Setiawan (2017) definisi olahraga ialah sebuah aktivitas yang menggunakan seluruh otot dan tenaga dalam mempraktikkan kemampuan gerak seluas dan semaksimal mungkin.

Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, melainkan olahraga juga dapat memperoleh prestasi karena dijadikan tolak ukur kualitas di suatu daerah maupun negara (Setiawan, 2017). Menurut Rudiansyah dkk (2017) olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan atlet agar lebih unggul serta dapat mengembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang ada. Guna dari olahraga prestasi tersebut untuk dapat mencapai prestasi yang lebih unggul dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Semakin banyak prestasi-prestasi yang diperoleh dapat menunjukkan bahwa daerah atau negara tersebut mempunyai sumber daya manusia yang tinggi.

Pada dasarnya di kalangan masyarakat salah satu olahraga yang banyak digemari dan diminati saat ini ialah olahraga bela diri. Olahraga bela diri merupakan *self defense* atau seni pertahanan diri, seperti menyerang ke arah lawan, menangkis, dan menghindar dari serangan. Olahraga bela diri dipertandingkan karena olahraga tersebut memiliki potensi sebagai olahraga prestasi. Menurut Hasili dkk (2020) olahraga prestasi merupakan suatu aktivitas fisik atau olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara *profesional* dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan hasil prestasi yang sesuai didalam berbagai cabang olahraga tertentu khususnya cabang olahraga beladiri *Muaythai*.

Muaythai merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang saat ini menjadi sorotan di kalangan masyarakat. *Muaythai* merupakan seni bela diri yang berasal dari negara thailand. Secara harfiah kata *Muay* memiliki arti pertempuran. *Muay* berasal dari bahasa sansekerta “*Mavya*” yang berarti tinju bela diri, sementara Thai merupakan suku yang ada di dalam kerajaan Thailand.

Muaythai memiliki beberapa jenis pukulan, tendangan, mensiku, melutut, dan *clinch*. Pukulan dalam olahraga bela diri *Muaythai* dibagi menjadi 4 bagian yaitu *jab*, *straight*, *hook*, *upercut*. Menurut Wasacz dkk (2022) pukulan dalam olahraga *Muaythai* sama dengan teknik pukulan di olahraga tinju. Tendangan dalam olahraga bela diri *Muaythai* dibagi menjadi tiga kategori yaitu tendangan ke arah tulang kering (*low kick*), tendangan ke arah tubuh (*middle kick*), dan tendangan ke arah kepala (*high kick*).

Intelligentia - Dignitas

Teknik siku dibagi menjadi 3 bagian, yaitu mensiku ke depan, ke belakang, dan ke samping. Begitu juga dengan teknik lutut hanya memiliki 2 kategori yaitu kearah tubuh, dan kepala. Dan teknik *clinch* hanya dilakukan satu arah. Dalam kategori *Muay* tarung, teknik *spinning back elbow* merupakan teknik gerakan yang sering digunakan dalam pertandingan. Teknik *spinning back elbow* digunakan sebagai serangan yang mematikan, karena teknik tersebut dapat mengenai ke arah kepala dan dapat menjatuhkan lawan.

Spinning back elbow merupakan teknik perputaran tubuh dan siku kearah belakang dengan tumpuan satu kaki yang diputar. Teknik dasar *spinning back elbow* menjadi hal yang penting dan menentukan dalam memulai serangan maupun pertahanan. Kemampuan yang bagus pada teknik gerakan *spinning back elbow* dapat sangat memudahkan atlet dan pelatih dalam menyusun strategi yang telah dirancang seperti membuka pertahanan lawan, serangan, dan bertahan di area pertandingan. Dari pengertian tersebut tentunya para atlet harus mampu menguasai teknik dasar setiap cabang olahraganya terutama olahraga *Muaythai*.

Pada umumnya teknik *spinning back elbow* yang benar juga didasari dengan *power*, *accuracy*, dan *balance* yang bagus. Hal ini mendukung bahwa dalam berlatih *Muaythai* tidak cukup dengan mempelajari teknik saja, tetapi juga harus dilatih kekuatan, ketepatan, dan komponen lainnya agar kedua tersebut seimbang. Olahraga bela diri *Muaythai* salah satu kondisi fisik yang sangat dominan ialah otot lengan. Otot lengan dalam olahraga bela diri *Muaythai* sangat digunakan ketika atlet melakukan serangan maupun pertahanan pukulan dan menyiku.

Hal ini menyatakan bahwa teknik *spinning back elbow* merupakan teknik dasar yang cukup sulit digunakan karena teknik tersebut sangat memerlukan otot lengan yang kuat, keseimbangan tubuh dan keseimbangan tungkai yang baik, serta sangat memerlukan ketepatan gerakan yang baik. Oleh karena itu peneliti melakukan observasi langsung pada saat pelatihan maupun pertandingan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih atau *coach* serta atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta mengenai tentang penguasaan teknik *spinning back elbow*.

Tabel 1. Wawancara dengan Coach PELATDA Muaythai DKI Jakarta

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah latihan ketepatan <i>spinning back elbow</i> dalam olahraga <i>Muaythai</i> merupakan hal yang sangat penting bagi para atlet maupun atlet PELATDA <i>Muaythai</i> DKI Jakarta?	Sangat penting, karena latihan ketepatan gerakan <i>spinning back elbow</i> merupakan salah satu teknik serangan yang efektif jika dilakukan dengan tepat. Selain itu latihan ini dapat membantu dalam menghadapi lawan dengan strategi yang lebih efektif.
2.	Apa saja tantangan yang dihadapi atlet dalam menguasai dan mengimplementasikan teknik <i>spinning back elbow</i> ?	Salah satu tantangan utama dalam menguasai teknik <i>spinning back elbow</i> adalah kontrol tubuh yang tepat dan seimbang agar gerakan bisa dilakukan dengan akurat.
3.	Menurut <i>coach</i> , seberapa besar pengaruh model latihan ketepatan gerakan <i>spinning back elbow</i> terhadap performa atlet di arena kompetisi?	Model latihan ketepatan gerakan <i>spinning back elbow</i> sangat berpengaruh terhadap performa atlet dalam kompetisi pertandingan, karena dalam pertandingan teknik ini bisa menjadi pembeda antara kemenangan dan kekalahan.
4.	Apakah dibutuhkan pengembangan model latihan ketepatan gerakan <i>spinning back elbow</i> pada atlet PELATDA <i>Muaythai</i> DKI Jakarta?	Sangat dibutuhkan pengembangan model latihan ketepatan <i>spinning back elbow</i> untuk para atlet terutama atlet PELATDA <i>Muaythai</i> DKI Jakarta dengan menyesuaikan sarana yang mudah ditemukan agar semua atlet dapat menguasai teknik ini.

Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti akan membahas serta menyusun model latihan ketepatan gerakan sebagai modal pertama acuan dalam menciptakan teknik dasar *spinning back elbow* yang lebih baik dan benar. Berdasarkan pada hasil wawancara di atas, maka peneliti ingin menyusun penelitian dengan judul “Model Latihan Ketepatan Gerakan *Spinning Back Elbow* Menggunakan *Rubber Resistance Band* Pada Atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta. Peneliti berharap melalui adanya model latihan ketepatan gerakan *spinning back elbow* menjadi referensi serta menambah wawasan bagi para atlet dan pelatih dalam latihan. Pengembangan model latihan tersebut menggunakan media alat yang mudah didapatkan dan ditemui agar mudah digunakan kapan saja.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari uraian latar belakang maka fokus permasalahan penelitian ini ialah atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta kurang tepat saat melakukan *spinning back elbow*, kurangnya kekuatan pada otot lengan, dan kurangnya keseimbangan kaki saat melakukan gerakan tersebut. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk membuat model latihan untuk menunjang hasil dari teknik *spinning back elbow* lebih baik, tepat dan benar.

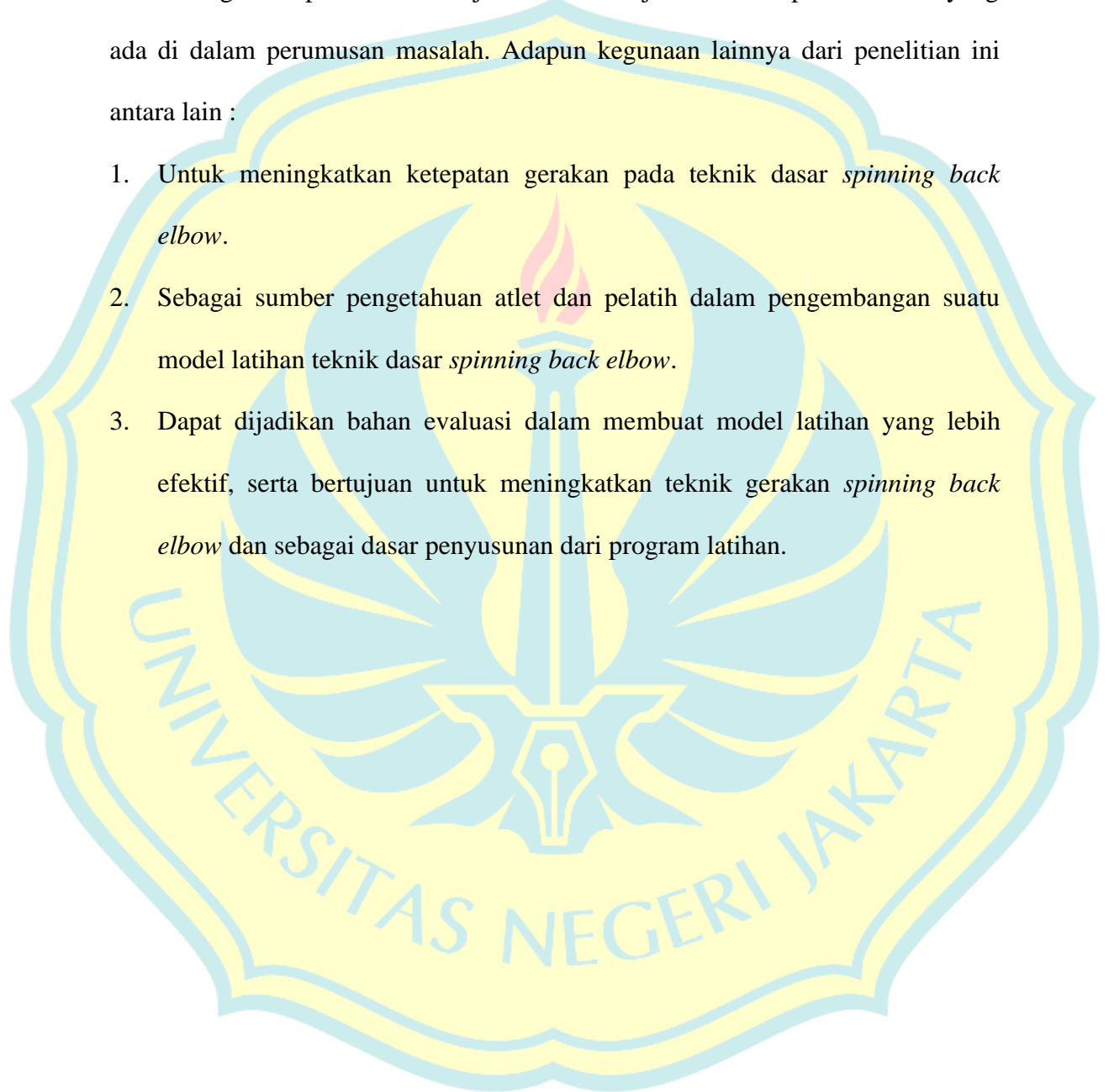
C. Perumusan Masalah

Bagaimana model latihan ketepatan gerakan *spinning back elbow* dengan menggunakan *rubber resistance band* pada atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta?

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian bertujuan untuk menjawab semua permasalahan yang ada di dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan lainnya dari penelitian ini antara lain :

1. Untuk meningkatkan ketepatan gerakan pada teknik dasar *spinning back elbow*.
2. Sebagai sumber pengetahuan atlet dan pelatih dalam pengembangan suatu model latihan teknik dasar *spinning back elbow*.
3. Dapat dijadikan bahan evaluasi dalam membuat model latihan yang lebih efektif, serta bertujuan untuk meningkatkan teknik gerakan *spinning back elbow* dan sebagai dasar penyusunan dari program latihan.



Intelligentia - Dignitas