



Survey Tendangan Lurus Di Bawah Pinggang Dalam Olahraga Bela Diri Tarung Derajat

Survey Of Straight Kicks Below The Waist In Combat Martial Arts Sport Degrees

Agri Rivin Tampani^{1,*}, Lukas M. Boleng², Ronald Dwi A. Fufu³

Universitas Nusa Cendana, Jln. Adisucipto penfui, Kupang, 85001, NTT

¹agririvintampani05@gmail.com; ²lukasboleng@staf.ac.id; ³boyfufu05@gmail.com; ³

ABSTRAK

Penelitian ini akan dilakukan di Satlat Diklat Jl. Fektor Funay Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Peneliti memilih lokasi ini dengan alasan karena di Satlat Diklat Kecamatan Maulafa Kota Kupang tersebut terdapat informan-informan yang dapat membantu peneliti untuk mengumpulkan data dari Pengaruhnya Tendangan Lurus Dalam Bela Diri Olahraga Tarung Derajat. Kemampuan tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang turut menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Yang di maksud dengan penelitian kualitatif adalah untuk mengetahui situasi atau kondisi suatu daerah yang diteliti. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai subjek penelitian ini peneliti menggunakan deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil wawancara yang dilakukan di Satlat Diklat maka diperoleh kesimpulan bahwa tendangan lurus dibawah pinggang dalam olahraga bela diri tarung derajat Satlat Diklat Kota Kupang Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan menunjukkan bahwa Keterampilan tendangan lurus memiliki hasil yang positif dan signifikan dengan hasil latihan di Satlat Diklat Kota Kupang.

Kata Kunci : Tendangan Lurus, Olahraga Bela Diri, Tarung derajat

This research will be carried out at the Education and Training Satlat on Jl. Fektor Funay Kolhua, Maulafa District, Kupang City. The researcher chose this location for the reason that in the Maulafa District Education and Training Satlat, Kupang City, there are informants who can help the researcher to collect data from the Influence of Straight Kicks in Martial Arts Combat Sports. The ability to kick straight is one of the kick techniques that also determines success to achieve maximum achievement in pencak silat sports. This type of research is a type of qualitative research. What is meant by qualitative research is to find out the situation or condition of an area being studied. Descriptive research is a research that is intended to collect information about the subject of this research, the researcher uses qualitative descriptive. Based on the results of the research and the results of interviews conducted at the Education and Training Satlat, it was concluded that the straight tent below the waist in the martial arts combat degree of the Kupang City Education and Training Satlat Based on the results of the research and conclusions showed that the straight tent skill had positive and significant results with the results of training at the Kupang City Education and Training Satlat

Keywords: Straight Kick, Martial Sports, Degree Fight

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima :
Disetujui :
Tersedia secara *Online*

Alamat Korespondensi:

Lukas M. Boleng
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Nusa Cendana
Jln.Adisucipto penfui, Kupang, 85001, NTT
lukasboleng@staf.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang kompetitif, bisa dilakukan secara santai atau terorganisir. Olahraga bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran fisik dan juga dapat memberikan hiburan. Ada berbagai macam jenis cabang olahraga diantaranya yaitu seni beladiri. Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan diri. Tarung Derajat merupakan salah satu beladiri yang lahir dan berkembang di Indonesia, Tarung Derajat di ciptakan oleh seorang putra bangsa Indonesia, yakni Sang Guru Drs G.H Achmad Drajat yang populer dengan sebutan AA BOXER .

Tarung Derajat memiliki arti “bertarung/berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat disemua lini kehidupan” bagi para penekunnya. Ilmu Beladiri Tarung Derajat tidak mengadopsi dan bukan gabungan dari ilmu beladiri lain namun lahir dari pengalaman dan renungan hidup Achmad Drajat dan tentunya sebagai sebuah ilmu yang lahir dan berkembang di tengah masyarakat, ada pembandingan dengan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan perkembangan IPTEK keolahragaan agar ilmu beladiri Tarung Derajat terus berkembang seiring dengan perkembangan jaman.

Pada tanggal 18 Juli 1972 pada usia 22 Tahun, Achmad Drajat mendeklarasikan berdirinya sebuah Lembaga Pendidikan dan Latihan Ilmu Beladiri yang diberi nama PERGURUAN BELADIRI BOXER. Dan kata BOXER sendiri diabadikan menjadi nama ilmu beladiri yang diciptakannya yaitu “Beladiri BOXER”. Kata boxer merupakan sebuah kata dalam Bahasa Inggris yang berarti petinju. Seiring dengan berkembangnya olahraga beladiri BOXER menjadi olahraga prestasi dan menjadi Anggota KONI PUSAT pada tahun 1997, maka cabang olahraga beladiri BOXER diganti menjadi KODRAT yaitu singkatan dari Keluarga Olahraga Tarung Derajat. Tarung Derajat memiliki arti “bertarung dan berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat disemua lini kehidupan” bagi para penekunnya.

Tarung Derajat secara resmi diakui sebagai olahraga nasional dan digunakan sebagai pelatihan dasar oleh TNI Angkatan Darat. Tarung Derajat diajarkan dengan motto "Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk", motto ini selalu dikumandangkan ketika sebelum berlatih dan setelah berlatih untuk meningkatkan semangat dan daya juang. Tarung Derajat menekankan pada agresivitas serangan dalam memukul dan menendang.

Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kunci, dan sapuan kaki juga termasuk dalam materi pelatihannya. Sebelum dikenal sebagai Tarung Derajat dulu beladiri ini dinamakan beladiri *Boxer*, tetapi setelah melalui beberapa pertimbangan beladiri *Boxer* itupun berganti nama menjadi Tarung Derajat, nama Tarung Derajat itupun memiliki makna yang berarti bertarung untuk derajat dan kehormatan sebagai manusia yang berhakikat. Menurut situs web resmi perguruan pusat Tarung Derajat (2007) yaitu: Tarung Derajat itu adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan lima unsur daya moral, antara lain yaitu : kekuatan-kecepatan-ketepatan-keberanian dan keuletan, yang melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu system ketahanan/pertahanan serta untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehatan, dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat.

Di dalam Tarung Derajat mempelajari berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai untuk menunjang pada keterampilan di tingkat selanjutnya. Selain untuk penunjang ditingkat selanjutnya, teknik-teknik tendangan maupun pukulan digunakan di dalam pertandingan untuk 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. Dari kelima jenis tendangan tersebut diantaranya yaitu tendangan lurus, tendangan belakang, tendangan samping, tendangan lingkaran dan tendangan kait. Pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki karakteristik yang berbeda, sedangkan tendangan lurus tidak dapat diperbolehkan dalam pertandingan, karena tendangan lurus sangat berbahaya untuk petarung dan sangat berpengaruh. Namun secara garis besar tahapan-tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut maupun didorong), dan kembali ke posisi semula. Saat melakukan tendangan harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapat serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan.

Tarung Derajat biasanya mempelajari bela diri praktis atau tarung jalanan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga diri dari kekerasan di jalanan untuk bertahan dari serangan dengan menggunakan teknik pukulan dan semua tendangan termasuk tendangan lurus di beladiri olahraga Tarung Derajat. Dalam pertandingan tidak diperbolehkan

untuk melakukan tendangan lurus karena sangat berbahaya pada petarung dan bisa berpengaruh besar di setiap anggota tubuh khususnya pada bagian bawah pinggang atau di bawah sabuk karena bisa cacat tetapi hanya diperbolehkan dalam latihan demonstrasi dan beladiri praktis atau tarung jalanan dalam kehidupan sehari-hari

Peneliti ingin meneliti tentang komponen-komponen pada tendangan tersebut karena belum banyak yang meneliti tentang survey tendangan lurus pada cabang olahraga Tarung Derajat, sedangkan unsur tersebut menurut peneliti penting dalam melakukan tendangan lurus. Kebanyakan atlet menggunakan semua jenis tendangan yaitu tendangan lurus, lingkaran dalam, lingkaran luar, samping, kait depan, kait belakang, dan lingkaran belakang, karena semua jenis tendangan dilakukan pada saat latihan. Maka peneliti ingin melihat tendangan lurus di bawah pinggang, dalam Olahraga Beladiri Tarung Derajat Satlat Diklat Kota Kupang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Yang di maksud dengan penelitian kualitatif adalah untuk mengetahui situasi atau kondisi suatu daerah yang diteliti. Mukhtar (2013: 10) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai subjek penelitian ini peneliti menggunakan deskriptif kualitatif. Menurut Moleong (2017 : 6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh objek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Wawancara Pelatih

| NO | PERTANYAAN | JAWABAN |
|----|---|---|
| 1 | Apa yang dimaksud dengan Tendangan Lurus? | Tendangan lurus adalah teknik tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan lurus mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki |
| 2 | Bagaimana cara melakukan Tendangan Lurus dibawah Pinggang ? | kaki di angkat melakukan lecutan/lipat dorong kedepan hingga lurus dan kembali lakukan lecutan sehingga kaki ke posisi awal |

3 Apa saja yang dilakukan lecurtan, bentuk dan sentakan dalam Tendangan Lurus dibawah Pinggang ?

Tabel 2. Wawancara Anggota

| NO | PERTANYAAN | JAWABAN |
|-----------|---|--|
| 1 | Mengapa Kang dan Teh Kurata I tidak diperbolehkan menggunakan tendangan lain selain tendangan lurus ? | <p>ATLET 1 karena materi tendangan kami kurata 1 hanya tendangan lurus</p> <p>ATLET 2 Karena kami Kurata 1</p> |
| 2 | Bagaimana kalau tendangan lurus tidak sempurna ? | <p>ATLET 1 bisa mengakibatkan cedera ringan</p> <p>ATLET 2 Bisa terjatuh</p> |
| 3 | Apa saja yang Kang dan Teh rasakan kalau saat melakukan tendangan lurus tidak sempurna ? | <p>ATLET 1 bisa terjatuh dan tendangan tidak terarah</p> <p>ATLET 2 Tidak nyaman</p> |

Pembahasan

Kemampuan Tendangan Lurus Yang Baik

Kemampuan tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang turut menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat. Menurut Sajoto (1988), menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang olahraga, maka perlu unsur kemampuan biomotorik seperti kecepatan kekuatan daya tahan, power, ketepatan, kelenturan, dan keseimbangan. Dalam mempelajari atau melatih tendangan banyak latihan yang di perlukan antara lain :

Tendangan lurus adalah tendangan yang di lakukan dengan posisi awal di mana salah satu kaki melangkah kedepan dan kaki yang di gerakan untuk menendang adalah kaki bagian depan. Tendangan lurus sering digunakan meraih poin pada saat berhadapan. Untuk melakukan tendangan lurus yang baik diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut guna menunjang pelaksanaan gerakan dengan baik dan benar. Pada saat melakukan tendangan lurus sebelum kaki diayunkan kesamping maka dimulai dengan lutut ditekuk. Hal ini sangat penting dalam kecepatan tendangan terutama apabila lawan dalam posisi jarak dekat. Kemudian juga dalam melakukan tendangan, posisi badan lurus ke depan dan pandangan kedepan untuk menjaga keseimbangan dan serangan dari lawan.

Menurut Johansyah Lubis (2004), tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran antara ulu hati dan dagu. Untuk menghasilkan power dan tendangan lurus yang sempurna kaki diayunkan kedepan semaksimal lalu hempaskan pada focus sasaran. (Song and Kim, 1986).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan Lurus

Faktor Fisiologi Yang Mempengaruhi Teknik Tendangan, Faktor lain secara fisiologis yang mempengaruhi kemampuan tendangan selain secara anatomis adalah faktor fisik. Menurut Muhammad Sajoto M. (1988), menyatakan bahwa untuk mencapai kondisi prima seorang atlet perlu kedisiplinan dalam melakukan aktivitas olahraga. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga tarung derajat tidak terlepas dari kemampuan fisik maupun mental. Di mana peranan dari kedua hal tersebut di atas merupakan dasar yang paling pokok untuk di miliki oleh setiap atlet.

Untuk mencapai prestasi olahraga, merupakan usaha yang betul-betul di perlukan secara matang dengan suatu program pembinaan melalui usaha pembibitan secara dini serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmu yang terkait. Untuk menangani hal tersebut maka perlu mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi olahraga seorang atlet. Menurut Anwar Pasau (1986), menyatakan bahwa faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan dalam aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Secara umum dalam peningkatan kemampuan teknik dasar setiap cabang olahraga sangat di tunjang oleh kemampuan fisik. Keterampilan dalam kemampuan menendang, maka di butuhkan beberapa komponen fisik yang sangat mendasar, seperti kekuatan. Fox (1981), menyatakan bahwa kekuatan kemampuan otot dalam menahan beban

dalam suatu tertentu. Kekuatan merupakan hasil dari pembebanan secara maksimal yang dapat menghasilkan seseorang, dari pendapat ini jenis dalam melakukan di butuhkan kekuatan otot yang mendapatkan hasil tendangan yang maksimal. Kekuatan (strength) adalah komponen-komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima kerja dalam waktu tertentu. Karena itu sejak atlet di tuntut untuk memiliki unsure lainnya dalam setiap penampilan.

Menurut Sukarman (1989), bahwa kekuatan adalah kemampuan memaksimalkan untuk melawan gaya, demikian pula Surayen (1985), menyatakan bahwa kekuatan merupakan sejumlah penggunaan dari kekuatan maksimal otot atau sekelompok otot dalam suatu usaha tertentu. Sedangkan menurut Asrif Ahmad (1985), menyatakan bahwa merupakan jumlah maksimal daya yang di kerakkan oleh suatu otot atau sekelompok otot dalam upaya menahan beban atau hambatan. Kekuatan sangat di butuhkan bagi setiap atlet sebagai mana di kemukakan Wiel Coorfer (1985), bahwa kekuatan merupakan suatu gaya atau regangan suatu otot atau sekelompok otot yang dapat melakukan tahanan dengan maksimal. Kecepatan, Keseimbangan, Ketepatan, Kelenturan (fleksibility), Kelincahan, Koordinasi (coordination) Sehubungan dengan itu, untuk meningkatkan kemampuan fisik secara umum, harus disesuaikan dengan kemampuan fisik setiap orang dan aktivitas kegiatan. Menurut Fox (1981), menyatakan bahwa latihan fisik harus diawali dengan peregangan yang dalam pemanasan kemudian dilanjutkan dengan latihan yang sebenarnya secara teratur, sistematis dan berkesinambungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil wawancara yang dilakukan di Satlat Diklat maka diperoleh kesimpulan bahwa tendangan lurus dibawah pinggang dalam olahraga bela diri tarung derajat Satlat Diklat Kota Kupang adalah sebagai berikut

1. Manfaat Tendangan Lurus

Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran antara ulu hati dan dagu.

- a. Posisi awal, kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang. Posisi badan lurus kedepan dan posisi kepala kedua tangan berada disamping rahang.
- b. Lutut diangkat dan ujung jari kaki dilentangkan untuk menghindari cedera pada jari kaki.

- c. Lecutkan kaki kearah target, sampai lutut lurus. Saat menendang telapak kaki yang mengenai target.
- d. Kembali ke posisi awal

2. Tendangan lurus tidak dipergunakan dalam pertandingan

Tendangan lurus dalam bela diri Tarung Derajat dilarang untuk tidak dipergunakan dalam pertandingan karena sangat berbahaya dan mematikan tetapi hanya bisa dilakukan dalam beladiri praktis atau disebut tarung jalanan. Tarung Derajat biasanya mempelajari bela diri praktis atau tarung jalanan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga diri dari kekerasan di jalanan untuk bertahan dari serangan dengan menggunakan teknik pukulan dan semua tendangan termasuk tendangan lurus di beladiri olahraga Tarung Derajat. Dalam pertandingan tidak diperbolehkan untuk melakukan tendangan lurus karena sangat berbahaya pada petarung dan bisa berpengaruh besar di setiap anggota tubuh khususnya pada bagian bawah pinggang atau di bawah sabuk karena bisa cacat tetapi hanya diperbolehkan dalam latihan demonstrasi dan beladiri praktis atau tarung jalanan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi baik buruknya tendangan lurus pada perguruan yaitu postur tubuh yang tidak sama atau berbeda-beda, serta memiliki perbedaan lengan dan tungkai yang panjang, sehingga mempengaruhi hasil tendangan lurus yang dimiliki pada atlet Satlat Diklat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin dan Beni Ahmad. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Anse, L. A. "Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 16.1 (2017): 47-56.
- Azwar. 2014. *Metode Penelitian*: Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Basrowi. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdayakarta: Bandung.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*: Rajawali. Jakarta.
- Hamidi. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UMM Press.

Iskandar.2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: GP Press.

Lapau. 2013. *Metodologi Penelitian*: Yayasan Pustaka Obot Indonesia. Jakarta.

Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Moleong, Lexy J. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Moleong. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*: Remaja Rosdayakarta. Bandung.

Nazir. 2014. *Metode Penelitian*: Ghalia Indonesia. Bogor.

Patilima, Hamid. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Alfabeta.

Riyanto, Adi. 2010. *Metodologi Penelitian*: Granit. Jakarta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*: Alfabeta. Bandung.

Topik. 2014. *Metode Penelitian*: Remaja Rosdayakarta. Bandung.