

## **PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TEKNIK TENDANGAN LINGKAR CABANG OLAHRAGA BELADIRI TARUNG DERAJAT**

<sup>1</sup>Bangun Setia Hasibuan, <sup>2</sup>Imran ahmad, <sup>3</sup>M Riduan S

Correspondence: Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

E-mail: [bangununimed17@gmail.com](mailto:bangununimed17@gmail.com)

### **Abstrak**

*Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan teknik tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga beladiri tarung derajat tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet tarung derajat Satlat Unimed, Man 1, Man 2, Immi, dan SMK Binaan tahun 2017. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih tarung derajat, 1 ahli dibidang olahraga dan 1 ahli dibidang bahasa, dimana persentase validitasnya adalah 80%-97%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (Research and Development/R&D). Hasil uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet tarung derajat Satlat Unimed menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 75%-100%. Hasil uji kelompok besar terhadap 40 orang atlet Man 1, Man 2, Immi, dan SMK Binaan menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90-100%. Dapat disimpulkan 12 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan latihan teknik tendangan lingkaran dalam tarung derajat dan latihan menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan buat para pelatih di Satlat tarung derajat di seluruh Indonesia.*

**Kata Kunci:** *Variasi Latihan Teknik, Tendangan Lingkaran*

### **Abstract**

*This study aims to develop a form of variation in the inner circle kick technique in the martial arts sport in the 2017 degree fighting population. The population in this study were 10 athletes at the Satlat Unimed, Man 1, Man 2, Immi, and 2017 guided SMKs. has been first validated by 3 experts, 1 degree trainer, 1 expert in the field of sports and 1 expert in the field of language, where the percentage of validity is 80% -97%. The method used is the Research and Development / R & D method. The results of the small group test involving 10 athletes fighting the level of Unimed Training showed that the 12 forms of variation in the exercise had met the eligible criteria. The percentage of the validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 75% -100%. The results of the large group test on 40 people Man 1, Man 2, Immi, and Foster Vocational athletes showed that the 12 forms of variation in the exercise had met the criteria for proper use. The percentage validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 90-100%. It can be concluded that the 12 variations of the training model are good for increasing the ability to practice circle kick techniques in degrees and interesting exercises, because this is very important in training so that the exercise is not boring and becomes input material for trainers at Satlat degrees throughout Indonesia.*

**Keyword:** *Technical Training Variations, Circular Kicks*

## Introduction

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengangkat harkat dan martabat.

Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini di ungkapkan, Sajoto (1995), "bahwa salah satu factor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, dan kesehatan untuk berolahraga". Dengan demikian kondisi fisik yang baik, makan akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan.

Tarung Derajat merupakan cabang oalahraga yang berdiri sendiri yang memiliki cirri khas gerakan dasar dan teknik tersendiri. Gerakan dasar Tarung Derajat banyak seperti gerakan bertahan dan menyerang, bantingan, kunciian, pukulan dan tendangan. Gerakan dasar diatas harus dilatih secara mahir dan di dukung oleh kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula dengan kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang.

Di *event-event* pertandingan Tarung Derajat, tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan dengan teknik pukulan, khususnya untuk memancing seranga lawan sehingga kita dapat memanfaatkan serangan balik dari lawan setelah melakukan pancingan.

Logikanya teknik tendangan jangkauannya lebih jauh dibandingkan dengan teknik pukulan, jadi seorang petarung tidak perlu terlalu merapati lawan ketika melakukan gerakan pancingan dengan tendangan, sehingga petarung dapat membaca gerakan lawan setelah melakukan gerakan pancingan dengan tendangan. Untuk mendapatkan tendangan yang mantap dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksana teknik tersebut, diantaranya adalah kecepatan yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan Tarung Derajat.

Asumsi peneliti bahwa dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat kemampuan tendangan lingkaran dalam sangatlah penting karena dengan tendangan lingkaran dalam yang tepat dan akurat maka dalam bertanding akan mudah mendapatkan nilai atau poin. Dengan kemampuan tendangan lingkaran yang kurang baik atau tendan lingkaran dalam yang salah dapat membuat atlet kewalahan saat bertanding.

Namun jika tendangan lingkaran dalam atlet sedikit kesalahan maka pertandingan diatas matras akan asik ditonton karena tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang sangat dominan dilakukan saat bertanding dan menjadi

tendangan pancingan saat bertarung diatas matras. Tetapi tendangan lingkaran dalam bukan hanya sebagai tendangan pancingan, tendangan lingkaran dalam juga bisa mendapatkan nilai atau poin yang mengenai sasaran dengan jelas.

Hasil observasi peneliti yang dilakukan pada bulan Maret sampai dengan April 2017 dan wawancara yang dilakukan kepada pelatih dan atlet yang berlatih di Satlat Unimed, Satlat Man 1 Medan dan Satlat Man 2 Model Medan. Pada observasi pertama peneliti mengamati di Satlat Unimed yang beralamat di Jln. Wiliam Iskandar, ketika itu peneliti mengamati latihan yang diberikan pelatih, dari pengamatan tersebut peneliti ada kekurangan dari segi teknik dan fasilitas. Atlet di Satlat Unimed masih mengalami kesulitan apa bila melakukan tendangan lingkaran dalam yang akurat. Dari segi latihan yang diberikan pelatih masih cenderung monoton mulai latihan yang dibariskan lalu melakukan tendangan lingkaran dalam dengan hitungan satu sampai lima lalu mengeluarkan teriakan serta fasilitas alat latihan yang bagus belum dipenuhi oleh pelatih.

Kemudian pada observasi di tempat kedua di Satlat Man 1 Medan di Jln. Wiliam Iskandar Medan Tembung peneliti melihat antusias latihan yang sangat besar terlihat dari banyaknya atlet yang berlatih di Satlat Man 1 Medan tersebut dan juga dari segi teknik para atlet menurut pandangan peneliti masih juga memiliki kelemahan dari teknik tendangan lingkaran dalam khususnya. Tendangan lingkaran dalam terlalu lemah dan kurang akurat menjadi salah satu masalah karena banyak tendangan lingkaran dalam yang dilakukan tidak tepat bahkan terlalu lemah sehingga ketika berlatih kurang berjalan maksimal. Dari segi bentuk latihan pun sangat monoton dan umum dilakukan sehingga atlet kurang bersemangat dalam berlatih secara serius.

Pada observasi di tempat ketiga di Satlat MAN 2 Model Medan di Jln. Wiliam Iskandar Medan Tembung peneliti melihat ada beberapa bakat potensial yang baik dan sebagian mempunyai teknik tendangan lingkaran dalam yang baik. Bentuk latihan yang diberikan beberapa pola hampir sama dan cenderung monoton hanya menggunakan alat seadanya sehingga kurang realistik bagi atlet sehingga peneliti melihat ini adalah kekurangan pada Satlat MAN 2 Model Medan. Fasilitas alat latihan adalah pecing pad atau target tendangan sebanyak 2 buah, dan kurangnya variasi-variasi latihan tendangan lingkaran dalam, pelatih menguatkan bahwa kurangnya fasilitas dan variasi latihan membatasi atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam berprestasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di 3 Satlat dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak atlet yang belum mampu melakukan tendangan lingkaran dalam secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat berlatih banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam tendangan lingkaran dalam, antara lain: tendangan lingkaran dalam yang mengayun tanpa tarikan, tendangan lingkaran dalam yang asal-asalan, tendangan lingkaran dalam yang tidak tepat kena sasaran dan latihan tendangan lingkaran dalam yang monoton tanpa ada variasi-variasi latihan. Serta juga minimnya fasilitas latihan di Satlat membuat pelatih kerap melakukan pengulangan latihan secara terus menerus dan terkadang memberikan porsi latihan fisik untuk menutupi ketiadaan alat yang memungkinkan pelatih membuat model

latihan yang lebih realistik (seperti kondisi pertandingan) untuk atlet ka dan otomatis juga akan memberikan hasil yang baik untuk keterampilan bertanding dalam kejuaraan Daerah maupun Nasional. Dalam hal ini peneliti menentukan sampel untuk diteliti yaitu mulai dari Kurata II sabuk hijau garis satu sampai dengan Kurata V sabuk biru garis dua.

Latihan tendangan lingkaran menggunakan variasi-variasi latihan dalam proses latihan ketetapan tendangan lingkaran dalam dipandang mampu memberikan peningkatan ketetapan tendangan lingkaran dalam yang lebih efektif, karena dengan menggunakan variasi-variasi tersebut atlet berlatih secara senang dan tidak monoton lagi saat berlatih sehingga atlet mendapatkan hasil yang maksimal saat berlatih. Hasil analisis untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet di Satlat Unimed, Satlat MAN 1 Medan dan Satlat MAN 2 Medan terhadap latihan tendangan lingkaran dalam menggunakan variasi. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap 30 orang atlet diperoleh bahwa 96% menyatakan ingin menambah variasi latihan tendangan lingkaran dalam yang baru. 100% menyatakan ingin variasi latihan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar. 93% menyatakan variasi latihan tendangan lingkaran dalam diperlukan. 93% menyatakan menguasai variasi latihan tendangan lingkaran dalam. 83% menyatakan latihan akan terasa membosankan jika hanya fokus pada satu trik saja. 93% menyatakan menguasai variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan meningkatkan permainan. 96% menyatakan variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan menyenangkan. 90% menyatakan dengan latihan variasi latihan tendangan lingkaran dalam akan membuat anda lebih terampil. 93% menyatakan membutuhkan variasi latihan tendangan lingkaran dalam. 96% menyatakan pengembangan variasi latihan tendangan lingkaran dalam diperlukan.

Olahraga Tarung Derajat adalah Ilmu Olahraga Seni Pembelaan Diri yang memanfaatkan Senyawa Daya Gerak Otot, Otak serta Nurani secara Realistis dan Rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan 5 (lima) unsur daya gerak, antara lain yaitu : Kekuatan - Kecepatan - Ketepatan - Keberanian dan Keuletan, yang melekat dengan Dinamis dan Agresif dalam suatu Sistem Ketahanan / Pertahanan diri serta Pola Teknik, Taktik dan Strategi Bertahan Menyerang yang Praktis dan Efektif bagi suatu Pembelaan Diri.

Untuk digunakan pada upaya Pemeliharaan Keselamatan, Kesehatan dan Kesempatan Hidup sebagai Manusia yang berhakekat manusia, seperti mampu menghindari dan menjauhkan sikap hidup permusuhan dan kesombongan, pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental, serta mampu mensyukuri kehidupan dan berbuat amal kebaikan bermanfaat bagi kemanusiaan. (Derajat 2003).

Tudor Bompa (2009) menyatakan “latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama atau panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang di tujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas”

Olahraga beladiri Tarung Derajat, terdapat beberapa teknik dasar yaitu: teknik sikap, siaga, pukulan dan tendangan. Ahmad Derajat (2003) mengemukakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar, antara lain: (1) Teknik sikap; sikap penghormatan, sikap cara duduk, sikap berdiri siaga dasar, sikap hadap kiri atau kanan, langkah maju atau mundur, sikap istirahat ditempat/bubar jalan, (2) Teknik siaga; siaga ditempat, siaga silang, siaga tarung, (3) Teknik pukulan; pukulan lurus (satu kali, dua kali, tiga kali), pukulan kibas (kibas atas, bawah, luar, dalam), pukulan sentak (sentak atas, bawah), pukulan lingkaran (lingkaran dalam, luar, atas, bawah), pukulan cepat (satu kali, dua kali), pukulan sikut (sikut atas, bawah, samping), (3) Teknik tendangan; tendangan lurus, tendangan lingkaran dalam, tendangan lingkaran luar, tendangan lingkaran belakang, tendangan kait depan, tendangan kait belakang, tendangan samping, tendangan belakang.

### **Method**

Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa pengembangan variasi latihan kecepatan tendangan lingkaran dalam cabang olahraga Tarung Derajat. Sugiyono (2008) metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut supaya berfungsi dimasyarakat luas.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pengembangan yang mencakup: Mengembangkan produk, menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam cabang olahraga Tarung Derajat yang baru dan dilengkapi dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan dalam membuat program latihan Tarung Derajat dan atlet lebih bersungguh-sungguh dan lebih aktif dalam berlatih.

Pengumpulan data yang digunakan pada pengembangan bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam adalah data kualitatif, karena data yang didapatkan dinyatakan dengan kalimat bukan dengan angka. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif dengan jalan memberikan skor pada data kualitatif tersebut.

Instrumen yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisa kebutuhan, kuesioner dari evaluasi dari ahli dan pelatih Tarung Derajat, serta dari hasil pendapat atlet (uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendapat pelatih terhadap bentuk latihan yang sudah dan sedang mereka gunakan dalam latihan, dan bentuk latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bentuk latihan. Instrumen uji lapangan awal dan utama disusun melalui konsep evaluasi dari atlet.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil uji coba



bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam dalam olahraga beladiri Tarung Derajat setelah itu akan di evaluasi ahli

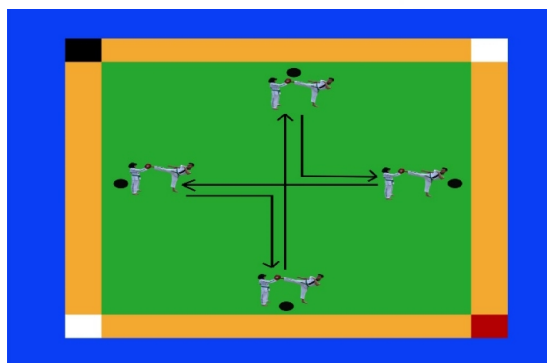
variabel instrumen validasi dihitung jumlah persennya lalu dirata – ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ketiga nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata – ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari pelatih sepakbola dihitung menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\text{Rumus : } P = \frac{\text{Jumlah Nilai Diperoleh}}{\text{Jumlah Total}} \times 100 \%$$

## Discussion

### Penyempurnaan Produk

#### 1. Tendangan lingkaran dalam variasi 1



Gambar 1. Variasi I Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Cone* sebanyak empat yang disusun dengan bentuk positif (+) yaitu depan, belakang, kiri dan kanan

*Pelaksanaan:*

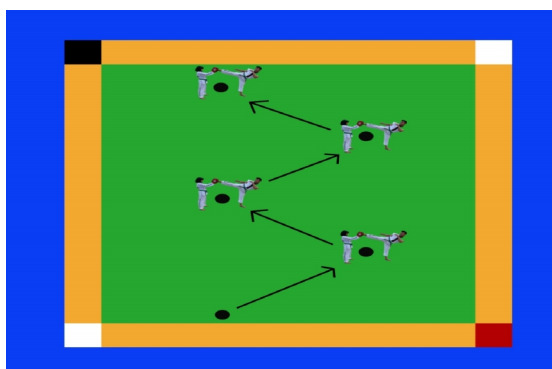
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat dan langsung menendang lingkaran dalam kearah empat *cone* yang berbentuk positif,

lalu berlari kearah depan *cone* trus menendang lingkaran dalam, lalu lari mundur lagi ke tengah-tengah *cone*, lalu step ke kanan kearah *cone* lalu menendang lingkaran dalam, lalu step ke kiri kearah *cone* lalu menendang lingkaran dalam lalu step lagi ke tengah-tengah *cone*, lalu lari mundur ke awal *start*.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, hanya menggunakan bola pelastik yang dibelah menjadi dua bagian untuk menjadi *cone*.

#### 2. Tendangan lingkaran dalam variasi 2



Gambar 2. Variasi II Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Cone* yang disusun berbentuk zig-zag

*Pelaksanaan:*

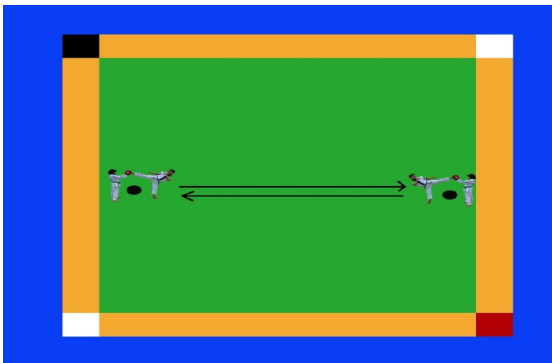
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat, lalu atlet berlalri step berbentuk zig-zag yang telah disusun *cone*, lalu melakukan tendangan lingkaran dalam sesuai *cone* yang telah

di sediakan dan mengenai target sasaran.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, cukup menggunakan *coun* yang bisa di modifikasi dari bola plastik yang dibelah menjadi dua bagian.

### 3. Tendangan lingkaran dalam variasi 3



Gambar 3. Variasi III Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *cone* yang disusun berbentuk lurus ke dapan dan belakang

*Pelaksanaan:*

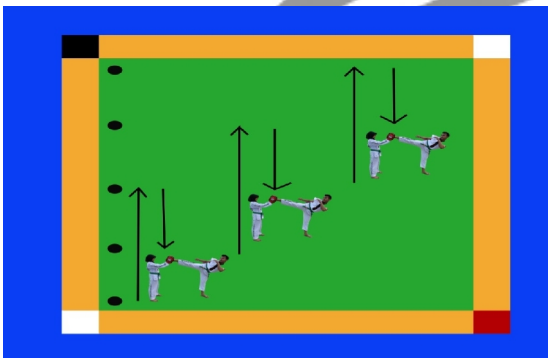
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat; lalu atlet berlari kearah depan lalu menendang lingkaran dalam sesuai sasaran yang telah ada target tendangan, lalu atlet berbalik

arah dan berlari kebelakang terus menendang lagi kearah sasaran target tendangan

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, cukup menggunakan *cone* yang bisa di modifikasi dari bola plastik yang dibelah menjadi dua bagian.

### 4. Tendangan lingkaran dalam variasi 4



Gambar 4. Variasi IV Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Cone* yang disusun berbentuk lurus ke dapan sebanyak lima *cone*

*Pelaksanaan:*

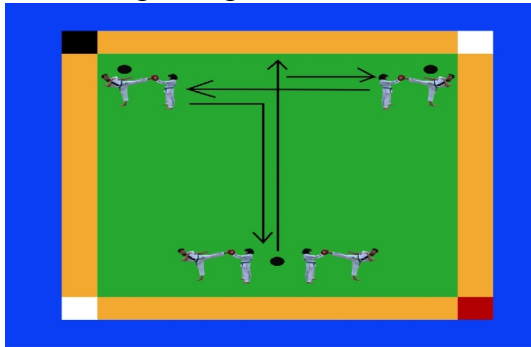
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu berlari kearah *cone* nomor tiga, lalu mundur kearah *cone* nomor dua, lalu menendang lingkaran dalam, lalu atlet berlari lurus

kedepan kearah *cone* yang nomor empat, lalu atlet berlari mundur kearah *cone* nomor 3 lalu atlet menendang lingkaran dalam, setelah itu atlet berlari ke depan kearah *cone* yang nomor lima, lalu atlet berlari mundur kearah *cone* nomor empat lalu atlet menendang lingkaran dalam lagi

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, cukup menggunakan bola plastik yang dibelah dua untuk menggantikan *cone*.

## 5. Tendangan lingkaran dalam variasi 5



Gambar 5. Variasi V Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Cone* yang disusun berbentuk T

*Pelaksanaan:*

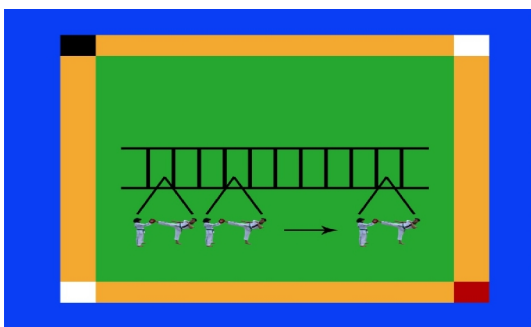
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat, lalu atlet berlari kedepan, setelah itu atlet step kekanan terus menendang lingkaran dalam, setelah itu atlet step lagi kekiri lalu menendang lingkaran dalam, setelah itu

atlet kembali lagi ke tengah-tengah, lalu atlet berlari mundur lalu menendang lingkaran dengan kaki kanan dan kaki kiri

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, cukup menggunakan *cone* di dimodifikasi dengan bola plastik yang dibelah menjadi dua bagi.

## 6. Tendangan lingkaran dalam variasi 6



Gambar 6. Variasi VI Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Ladder Drill*

*Pelaksanaan:*

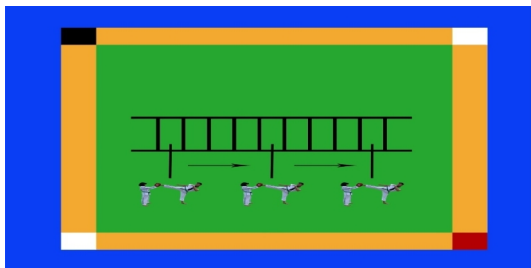
Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu melakukan step kearah depan ladder drll dengan memasukan kedua kaki kanan dan kiri secara bergantian dengan cepat lalu

melakukan tendangan lingkaran dalam, lalu step lagi ke *ladder drill* dan menendang lingkaran dalam lagi.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan *ladder drill* yang bisa dimodifikasi dengan selang dan pipa lalu diikat.

## 7. Tendangan lingkaran dalam variasi 7



Gambar 7. Variasi VII Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Ladder Drill*

*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap gerak tarung derajat lalu melakukan step ke arah ladder drll dengan satu kaki kanan/kiri lalu melakukan tendangan lingkaran

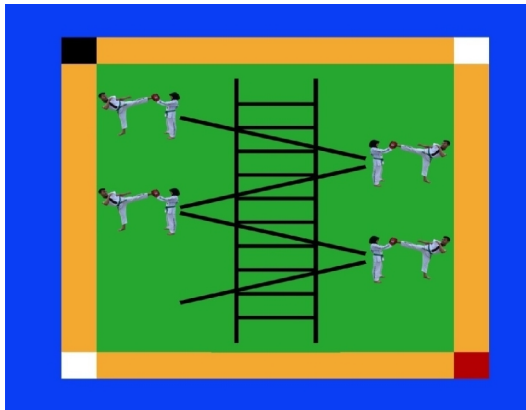


dalam, lalu step lagi ke *ladder drill* dengan salah satu kaki saja dan menendang lingkaran dalam lagi.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan *ladder drill* yang bisa dimodifikasi dengan selang dan pipa lalu diikat.

#### 8. Tendangan lingkaran dalam variasi 8



Gambar 8. Variasi VIII Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Ladder Drill*

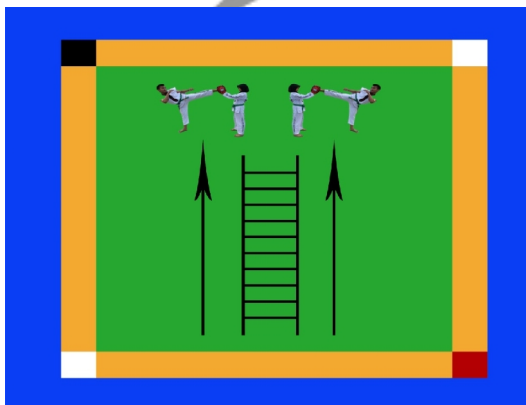
*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu melakukan step kekanan dengan memasukan kedua kaki dengan cepat lalu menendang lingkaran dalam dengan kaki kanan, lalu step lagi dengan cepat kearah kiri lalu menendang lingkaran dalam lagi dengan kaki kiri.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan *ladder drill* yang bisa dimodifikasi dengan selang dan pipa lalu diikat.

#### 9. Tendangan lingkaran dalam variasi 9



Gambar 9. Variasi IX Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: *Ladder Drill*

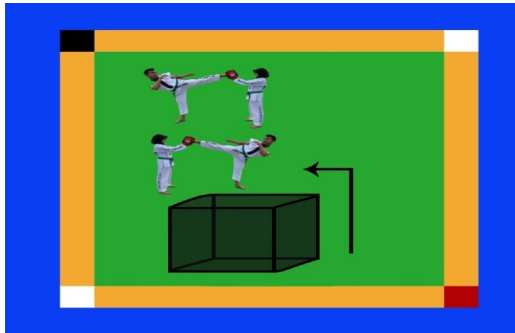
*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu beralari kearah *ladder drill* dengan membuka tutup kaki sampai keujung *ladder drill* lalu melakukan tendangan lingkaran dalam dengan kaki kiri dan kanan.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan *ladder drill* yang bisa dimodifikasi dengan selang dan pipa lalu diikat.

#### 10. Tendangan lingkaran dalam variasi 10



Gambar 10. Variasi X Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: Balok lompatan dengan tinggi  $\frac{1}{2}$  meter

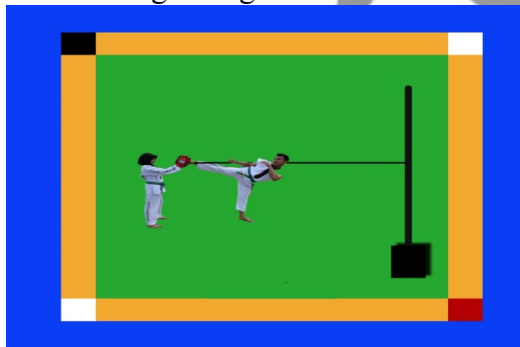
*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu melakukan lompat ke balok lompatan lalu melakukan tendangan lingkaran dalam dengan kaki kanan dan kaki kiri.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan balok lompatan yang bisa dimodifikasi dengan terotoar jalan.

#### 11. Tendangan lingkaran dalam variasi 11



Gambar 11. Variasi XI Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: Karet ban bekas yang diikat ditiang

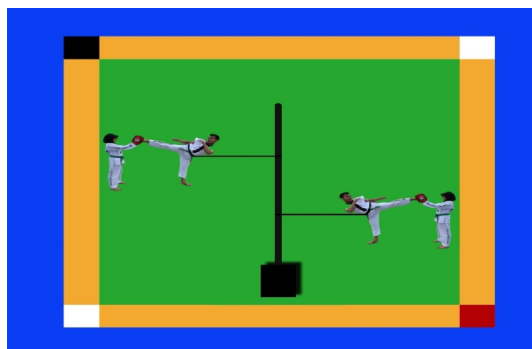
*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap gerak tarung derajat lalu mengikat karet ban bekas kekaki kanan atlet, baru atlet berlari ke dapan lalu menendang lingkaran dalam.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan karet ban bekas yang diikat ditiang atau pohon.

#### 12. Tendangan lingkaran dalam variasi 12



Gambar 12. Variasi XII Tendangan Lingkaran Dalam

Keterangan: Karet ban bekas yang diikat ditiang

*Pelaksanaan:*

Diawali dari sikap berdiri tarung derajat lalu mengikat karet ban bekas ke sabuk/pinggang atlet, baru atlet berlari ke dapan lalu menendang lingkaran dalam dengan kaki kanan dan kaki kiri.

*Keunggulan:*

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak membuat atlet senang dan tidak bosan dalam berlatih, selain

itu latihan ini tidak membutuhkan modal yang cukup mahal, Cuma menggunakan karet ban bekas yang diikat ditiang atau pohon.

Model menjadi sebuah standar atau contoh yang digunakan dalam membuat sesuatu. Model dapat diartikan sebagai pola atau contoh dari suatu hal yang akan dihasilkan. Model juga dapat diartikan sebagai acuan yang menjadi dasar atau rujukan dari hal tertentu. Model dapat berupa gambar, rumusan matematis, prototipe, market dan sebagainya. Model di desain untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun model itu sendiri bukanlah realitas dari dunia yang sebenarnya, sehingga model latihan dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang mendeskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman dalam berlatih untuk mencapai tujuan tertentu dan berfungsi sebagai pedoman perencanaan bagi pelatih, fasilitator dan tutor dalam melaksanakan aktivitas dari latihan. Model menjadi sangat bermanfaat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Model latihan yang akan dikembangkan adalah model variasi latihan tendangan lingkaran dalam dimana dibuat dengan penalaran berpikir terhadap sampel yang akan dilatih, dikarenakan model variasi latihan yang diterapkan oleh pelatih sebelumnya masih memiliki kelemahan dalam sisi perkembangan bentuk latihan. Sehingga peneliti mencoba mengembangkan berbagai bentuk latihan yang memiliki keunggulan, bentuk latihan yang dibuat di ambil dengan penalaran terhadap bentuk latihan yang sudah ada dikembangkan lagi dengan variasi-variasi yang baru sehingga dibuat bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan. Dengan mengikuti ketentuan tersebut sehingga model latihan berguna untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam. Sehingga peneliti dapat memberi nama " Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkaran Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun 2017 "

Banyak model latihan yang dikembangkan oleh para ahli dibidangnya, masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda dan kegunaan yang berbeda pula. Pada dasarnya semua model latihan yang dikembangkan adalah bertujuan untuk peningkatan hasil dari latihan itu sendiri. Oleh sebab itu, dapat dijelaskan bahwa pengembangan keterampilan gerak yang meliputi: 1) Efektif artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang dinginkannya atau dengan kata lain "*product oriented*". 2) Efisien artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain "*process oriented*". 3) Adatif artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan.

## **Conclusion**

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 75%-100%.
2. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90-100%
3. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentase validitasnya adalah 80%-97%.

### References

- Bompa, 2009. *Periodization (Theory and methodology of training)*, United State of America: Human Kinetics.
- Drajat, 2003. *Penataran Dan Pelatihan Tarung Derajat se-Indonesia*. Bandung: PB. Tarung derajat
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.