

EFEKTIVITAS TENDANGAN LINGKAR DALAM TARUNG DERAJAT PUTRI KELAS 58,1-62 KG PERTANDINGAN PON ACEH 2024

Milatina Shinta Amalia¹, Eko Sudarmanto², Nurhidayat³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah,
Indonesia

Email: a810220105@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga Tarung Derajat putri kelas 58,1-62 kg melalui analisis video pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik observasi tidak langsung menggunakan analisis video pertandingan. Subjek penelitian adalah atlet Tarung Derajat putri yang bertanding pada babak semifinal dan final PON Aceh 2024 pada kelas 58,1-62 kg. Data dikumpulkan dengan mengamati frekuensi penggunaan tendangan lingkaran dalam, perolehan poin, serta sasaran tendangan, kemudian dianalisis secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan frekuensi tendangan lingkaran dalam yang lebih tinggi memperoleh perolehan poin yang lebih besar dan mampu mendominasi jalannya pertandingan. Tendangan lingkaran dalam terbukti efektif sebagai teknik serangan utama, khususnya ketika diarahkan ke sasaran badan yang memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan sasaran kepala. Meskipun sasaran kepala menghasilkan poin yang lebih besar, tinggi resikonya menyebabkan frekuensi penggunaannya lebih rendah. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas tendangan lingkaran dalam dipengaruhi oleh jumlah tendangan, ketepatan sasaran, dan konsistensi pelaksanaan teknik, sehingga teknik ini layak dijadikan fokus utama dalam strategi bertanding dan program latihan atlet Tarung Derajat.

Keywords: *Tarung Derajat, Tendangan Lingkaran Dalam, Analisis Video, PON Aceh 2024*

PENDAHULUAN

Tarung Derajat merupakan salah satu olahraga seni beladiri khas Indonesia yang diresmikan pada tanggal 18 Juli 1972 di Bandung Jawa Barat, Indonesia. Diciptakan oleh Guru Haji Achmad Drajat yang lebih dikenal sebagai AA *BOXER* atau Sang Guru (Alnedral dkk., 2022). Berasal dari pengalaman hidup yang dialami oleh Sang Guru, sekitar tahun 1968 hingga 1970-an bahwa masa itu sering terjadi berbagai aksi kekerasan. Kondisi tersebut bukanlah hasil inisiatifnya melainkan karena keadaan dan memaksanya untuk bertarung melawan berbagai kejahatan tersebut.

Dengan menggabungkan lima unsur khas *Boxer*, yakni: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Semua unsur tersebut dapat berfungsi sebagai pertahanan diri dengan menerapkan prinsip “menyerang untuk menang” (Chairad., 2017). Terdapat dua kategori pada Tarung Derajat yaitu rangkaian Gerak atau sering disebut dengan seni gerak, dan juga kategori tanding atau tarung (satu lawan satu). Pada tahun 1988 *Boxer* pertama kali mengadakan kejuaraan yang disebut “AA-BOXER CUP” semenjak itulah beladiri ini semakin dikenal oleh Masyarakat. Seiring waktu Tarung Derajat mengalami perkembangan, pada tahun 1997 resmi menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) (Chairad., 2017).

KONI memutuskan Tarung Derajat diikuti sertakan sebagai cabang olahraga eksibisi untuk lebih memperkenalkan Tarung Derajat kepada publik. Keikutsertaan Tarung Derajat dalam PON bukan hanya sebagai bentuk pengakuan atas eksistensinya, tetapi juga sebagai arena pembuktian kualitas atlet beladiri Indonesia yang mengandalkan teknik bertarung dinamis dan agresif. Berjalannya waktu pada tahun 2024 Tarung Derajat resmi ikut serta pada ajang kejuaraan PON yang dilaksanakan di Balee Meuseuraya Aceh, Sumatera Utara. Ajang tersebut diikuti oleh 22 Kontingen Tarung Derajat dari berbagai provinsi di Indonesia, dengan jumlah total atlet 197 orang. Momen tersebut tentunya sangat berpengaruh sebagai arena pembuktian kualitas atlet (Nuswantara, 2024).

Untuk menciptakan olahraga prestasi yang terukur melalui pertandingan, Tarung Derajat memiliki teknik beladiri yang dipelajari secara mendalam. Perguruan beladiri ini memfokuskan teknik bertarung kearah olahraga prestasi yang diakui melalui kompetisi, penting untuk memiki kaidah, ketentuan, peraturan yang jelas dan baku dalam parameter keolahragaan. Penerapan teknik bertanding dalam beladiri melibatkan lima unsur utama yaitu: memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak. Sebelum seorang petarung/ atlet mengikuti kejuaraan, mereka harus memiliki sertifikasi minimal sebagai pemegang tingkatan kurata IV. Untuk menghindari perbedaan berat badan yang signifikan kategori berat badan ditetapkan berdasarkan klasifikasi yang dimulai dari kelas ringan (49 kg kebawah) hingga kelas bebas (65 kg keatas) dengan tujuan kualitas teknik tetap sebanding (Chairad., 2017).

Selain itu atlet juga dibekali dengan pengembangan teknik yang diperoleh dari Latihan. Didalam Tarung Derajat memiliki berbagai teknik dasar dari Gerakan tangan seperti pukulan, kibasan dan sikutan sampai dengan teknik gerakan kaki seperti tendangan. Teknik tendangan memiliki peranan strategis dalam menyerang lawan maupun sebagai bagian dari system pertahanan aktif. Teknik-teknik tendangan dasar pada beladiri Tarung Derajat terdapat 5 jenis yaitu: tendangan lurus, samping, belakang, kait dan juga tendangan lingkaran.

Tendangan belakang mengandalkan ayunan kaki yang bertumpu pada pinggul, sedangkan tendangan lurus, tendangan samping ,tendangan kait dan juga tendangan lingkaran memiliki efek merusak dari senyawa ayunan paha dan kekuatan lecutan yang berporos pada lutut (Tiwik dkk., 2023). Tendangan lingkaran memiliki beberapa jenis salah satunya adalah tendangan lingkaran dalam, tendangan ini efektif didalam pertarungan karena berfungsi untuk drop atau menangkis serangan balasan dari lawan. Tendangan lingkaran dalam yang baik yaitu saat menendang tubuh memiliki keseimbangan penuh agar tidak goyah. Selain itu didalam sebuah pertandingan tentu saja kita harus memiliki strategi yang baik, salah satunya adalah bagaimana melihat waktu dan situasi saat melakukan tendangan agar peluang lebih terbuka sekaligus memastikan tendangan baik dan akurat (Mahardika et al., 2023).

Dizaman sekarang teknologi digital telah digunakan untuk berbagai hal dan memberikan dampak yang berpengaruh dalam aspek kehidupan termasuk dunia olahraga. Dalam konteks analisis gerak teknologi video telah menjadi alat yang semakin diandalkan untuk mengevaluasi kinerja atlet secara objektif dan terukur (Purnama, 2025). Teknologi ini memungkinkan analisis yang lebih akurat dan mendalam mengenai performa atlet saat bertanding. Gerakan atlet dievaluasi untuk menilai kualitas teknik, efisiensi gerakan. Dan postur tubuh saat melakukan tendangan. Melalui rekaman pertandingan pelatih dan peneliti dapat mengidentifikasi baik keunggulan maupun kekurangan pada teknik yang diterapkan saat pertandingan, dapat dinilai dari beberapa aspek seperti tingkat keberhasilan dalam mencetak poin

Analisis ini tidak hanya krusial untuk menilai kinerja individu, tetapi juga bermanfaat dalam merancang metode pelatihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan teknis yang ada dilapangan. Meskipun penggunaan video analisis dalam olahraga sudah banyak diterapkan pada cabang olahraga seperti sepak bola, pencak silat dan taekwondo, aplikasinya pada olahraga memiliki kompleksitas gerakan yang cukup tinggi sehingga layak dianalisis untuk mengkaji teknik tendangan menjadi suatu celah yang penting untuk diteliti. Penelitian ini diterapkan agar dapat memperkaya literatur dan memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan beladiri Indonesia. Untuk lebih lanjut, hasil analisis terhadap tendangan pada ajang PON 2024 dapat berfungsi sebagai tolak ukur dalam merancang program pembinaan pengembangan atlet. Teknik-teknik yang terbukti efektif dalam pertandingan resmi PON dapat didokumentasikan dan dijadikan modul pelatihan atau standar teknik bagi atlet pemula. Selain itu keterbaruan penelitian ini terletak pada penggunaan analisis video untuk mengkaji efektivitas tendangan atlet Tarung Derajat putri 58,1-62 kg pada pertandingan PON Aceh 2024, khususnya pada babak semifinal dan final.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis video. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang sistematis, terencana dan terukur. Penelitian kuantitatif banyak menuntut angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut sampai dengan penampilan hasilnya (Syahroni., 2022). Sedangkan instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi analisis video dengan menggunakan pertandingan PON Aceh 2024. Metode observasi dengan teknik pengumpulan data pengamatan tidak langsung menggunakan rekaman video yang kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi, mendeskripsikan dan mengevaluasi perilaku, tindakan, atau teknik dalam suatu konteks tertentu.

Dalam konteks olahraga, metode ini sering digunakan untuk menilai performa atlet berdasarkan video pertandingan atau latihan (Jariono dkk., 2020). Tempat penelitian ini adalah laboratorium Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Olahraga dan waktu pelaksanaannya adalah pada 1 November 2025. Populasi dalam penelitian sering kali dipilih karena keunikan atau keterikatan mereka dengan topik penelitian (Putu., 2024). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kumpulan video pertandingan atlet Tarung Derajat putri kelas 58,1-62 kg yang bertanding pada PON Aceh 2024. Sedangkan sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang dipilih untuk tujuan observasi atau penelitian, sampel pada penelitian ini adalah 3 video yang berasal dari website resmi PON yang ada di *platform* Youtube.

Dua video dari pertandingan babak semifinal dan satu video dari pertandingan babak final yang terlaksana di PON Aceh 2024 pada kelas Tarung Derajat putri 58,1-62 kg. Analisis data pada penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi dari video pertandingan yang dianalisis dengan cara menghitung frekuensi, presentase dan rata-rata untuk menggambarkan efektivitas penggunaan teknik tendangan lingkaran dalam oleh atlet Tarung Derajat putri kelas 58,1-62 pada PON Aceh 2024.

HASIL

Hasil analisis video pertandingan Tarung Derajat putri kelas 58,1-62 kg pada PON Aceh 2024 menunjukkan bahwa Ayu Martaningtyas memiliki efektivitas tendangan lingkaran dalam yang lebih tinggi dibandingkan lawannya. Hal ini terlihat dari dominasi frekuensi tendangan, perolehan poin, serta pemilihan sasaran tendangan pada babak semifinal dan final. Dari segi total tendangan, Ayu Martaningtyas lebih sering menggunakan tendangan lingkaran dalam khususnya pada babak final dengan presentase 65,71% dibandingkan Sinta Rahma sebesar 35,29%. Tingginya frekuensi ini menunjukkan penguasaan teknik, tingkat kepercayaan diri, serta penerapan strategi serangan yang efektif. Frekuensi penggunaan teknik yang tepat berkontribusi terhadap keberhasilan serangan dalam Tarung Derajat.

Pada total poin, terdapat hubungan berbanding lurus antara jumlah tendangan lingkaran dalam dan perolehan poin. Ayu Martaningtyas memperoleh 15 poin sedangkan Sinta Rahma hanya 7 poin. Pola serupa juga terlihat pada babak semifinal. Berdasarkan sasaran tendangan kedua atlet lebih dominan mengarah tendangan kebadan dibandingkan arah kepala. Sasaran badan dipilih karena lebih aman dan memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi meskipun poin yang dihasilkan lebih kecil dibandingkan sasaran kepala. Tidak ditemukan poin roboh menunjukkan bahwa atlet cenderung mengutamakan efektivitas dan keamanan dalam strategis bertanding. Secara keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa tendangan lingkaran dalam merupakan teknik efektif pada Tarung Derajat putri kelas 58,1-62 kg, terutama jika diterapkan dengan frekuensi tinggi, akurasi sasaran baik dan strategi yang tepat.

Tabel 1. Tabel Pertandingan Final

Atlet	Total Tendangan		Total Poin		Sasaran Tendangan		
	Total	Presentase	Total	Presentase	Total	Presentase	
Ayu Martaningtyas (Jawa Tengah)	23	65,71	15	68,18	Badan 2 poin	6	85,72%
					Kepala 3 poin	1	14,28%
					Roboh 4 poin	-	-
Sinta Rahma (Aceh)	12	35,29	7	31,82	Jumlah	7	100%
					Badan 2 poin	2	66,67%
					Kepala 3 poin	1	33,33%
Jumlah	35	100%	22	100%	Roboh 4 poin	-	-
					Jumlah	3	100

Gambar 1. Dokumentasi pertandingan babak final



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis video pertandingan Tarung Derajat putrikelas 58,1-62 kg pada PON Aceh 2024, dapat disimpulkan bahwa tendangan lingkaran merupakan teknik yang efektif dan dominan digunakan dalam pertandingan. Atlet yang memiliki frekuensi penggunaan tendangan lingkaran dalam lebih tinggi cenderung memperoleh perolehan poin yang lebih besar dan mampu mendominasi jalannya pertandingan. Kontribusi poin dari tendangan lingkaran dalam sebagian besar diperoleh melalui sasaran badan yang memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi dibandingkan sasaran kepala, meskipun sasaran kepala bernilai poin besar namun tingkat resiko yang lebih tinggi sehingga frekuensinya lebih rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas tendangan lingkaran dalam dipengaruhi oleh jumlah tendangan, ketepatan sasaran dan konsistensi pelaksanaan teknik, sehingga tendangan lingkaran dalam dapat dijadikan sebagai teknik utama dalam strategi bertanding serta menjadi fokus penting dalam program latihan atlet Tarung Derajat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan yang telah diberikan pada pelaksanaan kegiatan penelitian, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan secara lancar sampai dengan artikel ini dapat terbit.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairad., M. (2017). Sejarah Dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37. <https://doi.org/10.24114/jik.v13i2.6092>
- Jariono dkk. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Mahardika, W., Saghita, R., Nadzalan, A., & Kusumawardhana, B. (2023). Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Menggunakan Sistem Penilaian PSS (Protector Scoring System): A Literatur Review. *Jendela Olahraga*, 08(1), 127–141.
- Purnama, A. (2025). Analisis Biomekanika Gerak Boules Atlet Pétanque Menggunakan Teknologi Video Tracking untuk Evaluasi Kinerja. 4(4), 813–821. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i4.6076>
- Putu., S. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel; Pendekatan Methodology Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731
- Syahroni. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Tiwik dkk. (2023). Analisis Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Anggota Tarung Derajat Satlat Kantor Bupati Kabupaten Tanjung Jabung Timur. 3(1), 21–26.
- Alnedral Dkk. (2022). Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat. 17, 302.
- Nuswantara, J. (2024). Tarung Derajat Sumbangkan Dua Emas Di Pon Xxi Aceh Sumut 2024. <https://www.jatengnews.id/2024/09/19/Tarung-Derajat-Sumbangkan-Dua-Emas-Di-Pon-Xxi-Aceh-Sumut-2024/>