

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *POUNCHING – PED* TERHADAP TINGKAT
AKURASI TENDANGAN LINGKAR DALAM ATLET TARUNG DERAJAT
SATLAT KONI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

WIETA DEVY ALISHA

NIM : 06061082025124

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *POUNCHING-PED* TERHADAP
TINGKAT AKURASI TENDANGAN LINGKAR DALAM ATLET
TARUNG DERAJAT SATLAT KONI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

**Wieta Devy Alisha
NIM 06061082025124**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN VARIASI *POUNCHING-PED* TERHADAP
AKURASI TENDANGAN LINGKAR DALAM ATLET TARUNG DERJAT
SATLAT KONI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Wieta Devy Alisha

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025124

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Sya Faruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *POUNCHING-
PED* TERHADAP TINGKAT AKURASI
TENDANGAN LINGKAR DALAM ATLET
TARUNG DERAJAT SATLAT KONI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Wieta Devy Alisha

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025124

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 24 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Prof. Dr. Hartati, M.Kes



Palembang, 12 Desember 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Universitas Sriwijaya

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wieta Devy Alisha

NIM : 06061082025124

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Variasi *Pouncing-Ped* Terhadap Akurasi Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat KONI Palembang “ ini adalah benar saya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 19 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Wieta Devy Alisha
NIM. 06061082025124

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan serta berkat ridhonya,shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Variasi *Pouching-Ped* Terhadap Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat KONI Palembang “ ini bisa rampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telahmendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku, mengarahkan serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr.Hartati, M.Kes yang telah menjadi dosen penguji saya dan telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta saran – saran tentang penelitian yang ada di penulisan skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.SI. selaku rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A, selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya , Destriani, M.Pd selaku kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasiselama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kemenpora yang telah memberikan beasiswa pendidikan hingga selesai dan KODRAT SUMSEL yang telah mengizinkan dan membantu selama penulisan dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan hingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran program studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 19 November 2023
Penulis

Wieta Devy Alisha

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Variasi *Pouching-Ped* Terhadap Tingkat Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat KONI Palembang“. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan duniaolahraga sepakbola pada umumnya.

Wassalam,

Wieta Devy Alisha

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang – orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya pada diri sendiri, kalian disini ada untuk selalu percaya pada ku. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

- ❖ Allah SWT. Yang telah memberikan kasih sayang dan segala yang saya butuhkan, Allah SWT adalah penulis skenario terbaik hidup ini.
- ❖ Surgaku, almarhumah ibunda tercinta (Wiwik H.) meskipun dalam kepergiannya, tapi kepercayaanku akan do'a, tulus cinta, serta harapannya masih tercurah hingga saya berada di titik sekarang ini.
- ❖ Ayahku (Moch.Sutaji) dan Kedua Adikku (Shofie dan Lia) yang selalu memberikan semangat, doa restu, agar menyelesaikan segera pendidikanku.
- ❖ *Lot Of Love*, NunaNunu dan Ayah NunaNunu, terimakasih telah menjadi energi terbaik, kalian adalah bagian epic dan terbahagia yang telah Tuhan beri dalam potongan ceritaku.
- ❖ Untuk para *Undefinetly Humans*, Citra, Meme, Salsa, Madha, Alvin, Betty, Putri, Kak Siska, Anis, Mutia, Shela, Kak Budi, Redho. Terimakasih untuk segala hal kecil yang dirayakan.
- ❖ Rumah kedua di tanah Sumatra, keluarga besar dari sahabat saya, ibu dan bapak Putri beserta adiknya yang selalu menjadi tempat pulang terbaik di perantauan.
- ❖ Dosen pembimbingku, Dr.Syafaruddin, M.Kes yang selalu memberikan motivasi disetiap langkah demi langkah kami anak bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.
- ❖ Dosen pengujiku Prof. Hartati, M.Kes yang selalu memberi motivasi, masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan dari awal sampai sekarang.
- ❖ Koordinator prodi Penjaskes Unsri ibu Destriani, M.Pd yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan pemberkasan skripsi.
- ❖ Seluruh Civitas Akademika Prodi Penjaskes Unsri, Bapak dan Ibu dosen, beserta staff akademik yang selalu menyemangati dan mendoakan kami untuk berproses terus maju.
- ❖ Seluruh Staff Kemenpora yang telah berusaha untuk memberikan kesempatan Pendidikan ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.
- ❖ Teman-Teman Seperjuangan Ex-Poi yang selalu hadir dan ikut serta dalam perjalanan di tanah Sumatra.
- ❖ Bobo, Bubble, Kikik, yang telah mengajarkan berbagi dalam suka duka tentang nikmat yang selalu Tuhan beri.

- ❖ Keluarga Besar Olahraga Tarung Derajat (KODRAT) Sumatra Selatan, Kang hendri, Kang Asep, Kang Novan, Kang Novri yang sudah membantu dan menerima untuk menyelesaikan penelitian ini.
- ❖ Mas Gilga dan Team Gildcoustic, NCT Dream, Happy Asmara Royal Music, Guyon Waton, Suliyana, DC Music, Platform Spotify untuk alunan yang mengiringi rangkaian kata dalam pembuatan skripsi ini.

MOTTO

“ Sejatine menungso iku mung lakon, urip nang dunyo yo mung mampir, ojo dadi menungso paling duwur nyonggo langit, amergo awakdewe mung soko segenggem lemah“
(Penulis)

“Dan Kelak Rabb mu Akan memberikan karuniaNya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas “ Qs.Ad Duha : 5

“Koyo dene serngenge nang rino, ulan ring wengi, semunu ugo urip iki wes di toto sempurno ambi hang Moho Nduweni”
(Penulis Osing)

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.2.1 Identifikasi Masalah	5
1.2.2 Batasan Masalah	5
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1.1 Hakikat Olahraga Beladiri Tarung Derajat	7
2.1.1 Pengertian Olahraga Tarung Derajat	7
2.1.2 Hakikat Teori Metode Latihan Variasi Tendangan	10
2.1.3 Hakikat Teori Tingkat Akurasi Tendangan	12
2.2 Kerangka Berfikir.	14
2.3 Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Rancangan Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Sampel	17
3.3.1 Populasi	17

3.3.2	Sampel	17
3.4	Variabel Penelitian.....	18
3.5	Instrument Penelitian	18
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.7	Analisis Data.....	20
3.7.1	Frekuensi Data.....	21
3.7.2	Uji Normalitas Data.....	21
3.7.3	Uji Hipotesis	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		22
4.1	HASIL PENELITIAN	22
4.1.1	Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	22
4.1.2	Deskripsi sampel Penelitian	22
4.1.3	Deskripsi Data Hasil PreTest Akurasi Tendangan Lingkar Dalam.....	22
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>PostTest</i> Akurasi Tendangan Lingkar Dalam	23
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Pouching-Ped</i>	24
4.1.6	Uji Normalitas	25
4.1.7	Uji Hipotesis.....	26
4.1.7.1	Hasil PreTest dan PostTest akurasi tendangan lingkaran dalam.	26
4.2	Pembahasan	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		33
5.1	Simpulan	33
5.2	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA		35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sabuk Kurata (Alnedral & Sari, 2022)	8
Gambar 2. 2 Tendangan Lingkar Dalam (Alnedral & Sari, 2022)	9
Gambar 2. 3 Kerangka Berfikir	14
Gambar 2. 4 Latihan Akurasi dengan Pouching-Ped (Nur Diansyah, 2020)	19
Gambar 2. 5 Kaidah Norma Penelian (Dradjat, 2022)	19
Gambar 2. 6 Diagram Hasil PreTest.....	23
Gambar 2. 7 Diagram Hasil PostTest	24

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Descriptive Statistics PreTest	23
Tabel 4. 2 Descriptive Statistics PostTest	24
Tabel 4. 3 Paired Samples Statistics	25
Tabel 4. 4 Paired Samples Statistics	25
Tabel 4. 5 Test Normalitas	26
Tabel 4. 6 Test Hasil PreTest dan PostTest	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	40
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi	41
Lampiran 3. Surat Keputusan Pembimbing.....	42
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	44
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	45
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	47
Lampiran 8. Program Latihan.....	48
Lampiran 9. Hasil Pretest - Posttest.....	54
Lampiran 10. Analisis Data	55
Lampiran 11. Halaman Muka Skripsi.....	61
Lampiran 12 . Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	62
Lampiran 13. Lembar Persetujuan Skripsi	63
Lampiran 14. Buku Bimbingan Skripsi.....	64
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Skripsi	65

ABSTRAK

Penelitian yang di beri judul Pengaruh Latihan variasi *Pouching-Ped* terhadap tingkat akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satlat Koni Palembang yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *Pouching-Ped* terhadap kemampuan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat satlat Koni Palembang. Populasi penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat satlat Koni Palembang yang berjumlah 22 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 22 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Eksperimen*. Dengan rancangan *One Grup PreTest-PostTest. Treatment* dalam penelitian ini adalah latihan variasi *Pouching-Ped* dengan frekuensi latihan selama 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji normalitas *Shapiro wilk* dan uji t, di dapatkan hasil perbedaan nilai mean yang mengalami kenaikan sebesar 4,364 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan Latihan variasi *Pouching-Ped* dinyatakan berpengaruh terhadap akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satlat Koni Palembang.

Kata Kunci : Tendangan Lingkaran Dalam, Akurasi, Tarung Derajat.

ABSTRAK

The research entitled The Effect of Pouching-Ped variation training on the level of accuracy of circle kicks in Koni Palembang satlat degree fighting athletes was carried out with the aim of finding out the effect of Pouching-Ped variation training on the ability of circle kick accuracy in Palembang Koni Satlat Tarung Derajat athletes. The population of this research was Tarung Derajat satlat Koni Palembang athletes, totaling 22 people. The sample for this research consisted of 22 people. The method used in this research is experimentation. With a One Group PreTest-PostTest design. The treatment in this study was the Pouching-Ped variation exercise with a training frequency of 3 times a week. Based on the results of research and statistical data analysis of the Shapiro Wilk normality test and t test, the results showed that the difference in mean values increased by 4.364 and a significance value of 0.000 (<0.05). Thus, it can be concluded that Pouching-Ped variation training is stated to have an effect on the accuracy of circle kicks in Koni Palembang satlat fighting athletes.

Keywords : Lingkar Dalam Kicks, Accuration, Tarung Derajat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, salah satunya beladiri. Olahraga beladiri merupakan cabang olahraga yang banyak diminati, cabang olah raga beladiri banyak berkembang dimasyarakat baik yang berasal dari dalam negeri maupun luar negeri, dari dalam negeri salahsatunya adalah tarung derajat, dalam beladiri tarung derajat banyak jenis pukulan dan tendangan diantaranya adalah tendangan lingkaran dalam. Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang sangat efektif di dalam pertarungan karena berfungsi juga untuk drop atau menangkis serangan balasan dari lawan. Keberadaan Tarung Derajat merupakan pencerminan dan sebagai kristalisasi dari sejarah riwayat keberadaannya di atas muka bumi ini, yang identik dengan riwayat perjalanan dan perjuangan hidup serta kerja keras G.H. Achmad Dradjat, sebagai pencetus dan creator Perguruan Pusat Tarung Derajat yang didirikan di Bandung, ibukota Jawa Barat, Indonesia pada tanggal 18 Juli 1978. Sehingga atas dasar riwayat sejarah dan tantangan pembinaan dan pengembangan Tarung Derajat menempatkan Perguruan Pusat sebagai pusat ilmu dan keilmuan serta hidup dan kehidupan Tarung Derajat bersama perannya sebagai lembaga perencana pola pengembangan pertahanan dan ketahanan diri Ilmu Olahraga Pembelaan Diri Tarung Derajat (disingkat Olahraga Tarung Derajat). Selanjutnya pada tahun 1997 Komite Olahraga Nasional Indonesia (Indonesia National Sport Committee) mengakui PB.KODRAT (Indonesia Tarung Derajat National Federation) sebagai organisasi resmi kepengurusan Tarung Derajat di Indonesia. (*Asian Federation Tarung Derajat*, 2022)

Olahraga tarung derajat secara garis besar dalam pertandingannya sendiri terdapat beberapa ketentuan mengenai Kemenangan yang diperoleh petarung termasuk menang dengan poin, menang karena lawan mengundurkan diri, menang karena wasit menghentikan pertarungan, menang karena lawan didiskualifikasi, dan menang karena dia pingsan (Ihsan et al., 2023). Penguasaan materi pelatihan dengan strategi dan metode pelatihan yang baik dalam olahraga tarung derajat akan berdampak pada kemampuan

bertarung atlet yang memperebutkan juara, sehingga mereka bisa tampil bersaing dengan performa puncak untuk meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan (Alnedral et al., 2018). Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang membentuk gerakan kaki melingkar ke arah dalam dengan lecutan dan ditarik kembali. Tendangan lingkaran dalam yang baik yaitu dalam menendang memiliki keseimbangan yang baik agar tidak goyang saat lawan menendang, selain itu juga memiliki tiga unsur daya gerak dalam tarung derajat yaitu kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Untuk mendapatkan hasil tendangan lingkaran dalam yang baik maka dibutuhkan bentuk latihan yang variatif, oleh sebab itu dalam latihan dilakukan dengan menggunakan metode variasi latihan tendangan yang bisa meningkatkan akurasi tendangan lingkaran dalam. Dikarenakan akurasi tendangan lingkaran dalam anggota tarung derajat kota Palembang masih sangat rendah maka dibuatlah suatu metode latihan yang bisa meningkatkan hasil tendangan lingkaran dalam, dalam hal ini juga didapat atlet tarung derajat satlat koni Palembang saat melakukan tendangan lingkaran dalam sulit untuk menjaga keseimbangan serta mengatur ketepatan maupun kecepatan tendangan pada target sasaran. Selain itu di dapati anggota tarung derajat yang tendangannya kurang tepat sasaran target dalam tendangan mengenai pouncingped. Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan lingkaran yang membentuk gerakan kaki melingkar ke arah dalam dengan lecutan dan ditarik kembali. Dengan bentuk gerakan posisi kaki yang ingin menendang lutut dilipat kesamping dengan paha mengarah kedepan lebih tinggi dari pada selangkangan dan posisi badan agak condong kebelakang, ditendangkan ke arah depan dengan lebih tinggi dari pada pinggang dengan posisi tangan mengepal melindungi bagian rusuk dan rahang. (Siar Tarung Derajat, 2022) Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang boleh digunakan disaat pertandingan. Tendangan ini berfungsi untuk menyerang target yang ada di depan. Pada dasarnya tendangan lingkaran hampir sama dengan tendangan samping, posisi badan saat melakukan tendangan sama samasedikit menyerong. Namun yang membedakan tendangan lingkaran dan tendangan samping adalah pengenaan kaki kearah target, dan caramenendangkannya. Tendangan lingkaran dilakukan dengan cara melecutkan kaki kearah target dan bagian punggung kaki yang mengenai target.(Nur Diansyah, 2020)

“Ketepatan tendangan lingkaran dalam adalah: Tendangan dikatakan benar apabila tendangan lingkaran dalam tersebut melewati pembatas sikut yang sejajar dengan bahu dan tepat pada target sasaran dengan tumpuan kaki yang seimbang.

Syarat-syarat tendangan:

1. Harus fleksibilitas.
2. Kaki tumpuan harus kokoh.
3. Bisa menjaga keseimbangan dengan baik

Dalam tendangan itu sendiri harus terdapat unsur-unsur tendangan sesuai pada 5 unsur daya gerak dalam olahraga tarung derajat yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Adapun unsur dalam tendangan yang harus dimiliki diantaranya yaitu kecepatan, ketepatan dan kekuatan atau power (Palmizal, 2020).

Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. Maka untuk memiliki akurasi yang baik dibutuhkan latihan yang rutin. Dengan adanya sebuah latihan tersebut, maka sangat dianjurkan kepada pemain untuk meningkatkan akurasi tendangan. Karena akurasi tendangan memiliki tujuan yang sangat dibutuhkan dalam permainan. Jadi dapat disimpulkan bahwa akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sebuah sasaran tanpa melakukan kesalahan. Tujuan dari akurasi yang baik yaitu untuk memperoleh sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik bagi sebuah gol, Karena pemain yang mempunyai tingkat akurasi yang baik disitu akan tercipta sebuah permainan yang bagus. (Aldino Ariwijaya et al., 2021)

Kajian penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan mengkonfirmasi teori yang ada, selain itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung kelancaran penelitian yang dilakukan, penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Palmizal, 2020), penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Variasi Tendangan Lingkaran Dalam Terhadap Akurasi Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kurata 2 Satlat Koni Jambi” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat akurasi tendangan atlet melalui metode variasi latihan tendangan lingkaran dalam pada atlet kurata 2 satlat koni Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen serta menggunakan metode eksperimen “Quasi Eksperimental” yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya

pengaruh akibat perlakuan yang diberikan pada sampel yang diteliti. Dimana penelitian ini menggunakan rancangan dengan satu kelompok melalui tes awal-tes akhir (one group pre test-post test) Instrumen penelitian ini dimulai dari tes awal kemudian diberikan perlakuan latihan variasi tendangan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian dinilai melalui tes akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka artinya $t_{hitung} = 3,865$ lebih besar dibandingkan dengan $t_{tabel} = 1,895$ dengan taraf kepercayaan 95% maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya :Terdapat Pengaruh Variasi Tendangan Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Kurata II Satuan Latihan KONI Kota Jambi. Maka dapat disimpulkan latihan variasi tendangan dapat berpengaruh terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Kurata II Satuan Latihan KONI Kota Jambi. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat (Hasibuan, Ahmad, et al., 2019) Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan teknik tendangan lingkar 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 persentasenya 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 lingkar 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.

Banyaknya hal yang membuat tendangan lingkaran dalam ini menjadi salah satu masalah yang di dapati para atlet tarung derajat dan berdasarkan beberapa uraian permasalahan diatas, peneliti melihat adanya kesulitan dalam melakukan tendangan lingkaran dalam terhadap tingkat akurasi para atlet satlat koni Palembang, sehingga peneliti perlu melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat akurasi tendangan atlet tarung derajat satlat koni Palembang, dan juga peneliti berkeinginan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Variasi *Pouching-ped* Terhadap Tingkat Akurasi Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Satlat Koni Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Sulitnya untuk menjaga keseimbangan dan mengatur ketepatan pada target sasaran
2. Di dapati anggota tarung derajat kurata 2 satlat koni Palembang tendangannya tidak tepat pada sasaran target ped
3. Kurangnya model Latihan variasi tendangan untuk meningkatkan akurasi pada sasaran target

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan peneliti membatasi masalah yakni kurangnya akurasi tendangan lingkaran pada atlet tarung derajat koni kota Palembang

1.2.3 Rumusan Masalah

Memperlihatkan identifikasi masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah berhasil metode Latihan variasi *ponching-ped* terhadap akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satlat Koni Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ketepatan akurasi tendangan leingkar dalama pada target sasaran/ ped

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini diharapkan dapat:

1. Bagi Atlet.

Dalam penelitian ini atlet diharapkan dapat meningkatkan akurasi tendangan pada target sasaran melalui variasi tendangan lingkaran dalam.

2. Bagi Satuan Latihan.

Hasil dari penelitian ini membantu untuk menambah Latihan variasi tendangan lingkaran dalam meningkatkan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat satlat Koni Palembang

3. Bagi Peneliti Berikutnya.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk mencoba menggunakan metode latihan ini dan metode latihan lainnya dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A. D. Winardi. (2013). Pengertian Latihan Variasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>
- Aldino Ariwijaya, Arya T Candra, & Ach. Zayul Mustain. (2021). Analisis Biomekanika Akurasi Tendangan Sudut Berdasarkan Variasi Titik Impact. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 126–131.
<https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.99>
- Alnedral, & Sari. (2022). Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat. In *eureka media aksara*.
- Alnedral, U. N., Bakhtiar, & Syahrial. (2018). Strategies To Improve Intelligent Self-Defense Athletes of Tarung. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET)*, 9(11), 1003–1013.
http://www.iaeme.com/MasterAdmin/Journal_uploads/IJMET/VOLUME_9_ISSUE_11/IJMET_09_11_102.pdf
- Arfatin Nurrahmah, M. P. et. a. (2021). *Pengantar Statistika 1 - Google Buku*.
https://doi.org/https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vm1XEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=sampel&ots=N_Yehss4Ij&sig=NLNCHq05xc_yIQ6wCgh_RAANYf0&redir_esc=y#v=onepage&q=sampel&f=false
- Asian Federation Tarung Derajat*. (2022).
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371>
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37.
- D.W. Sunardi. (2015). Variasi Latihan dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
<https://jurnal.ristekbrin.go.id/index.php/jpjk/article/view/6466>

- Dradjat, A. G. H. (2022). *Pusat Pembinaan Moral Dan Mental (Mortal-Ghada)*.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=+Kawah+Dradjat+Bandung%3A+Pusat+Pembinaan+Moral+Dan+Mental+%28MORTAL-GHADA%29%5C&btnG=#d=gs_cit&t=1678291657504&u=%2525252Fscholar%2525253Fq%2525253Dinfo%2525253ApZHPByYzecoJ%2525253Ascholar.google.e.c
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8486>
- Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2).
- Hasibuan, B. S., Akhmad, I., & Riduan S., M. (2019). *Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat*.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12812>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hyun-Jun Jeon, Young-Eun Park, dan K.-I. K. (2023). *The Effect of Training with a Virtual Reality Exoskeleton on the Accuracy of Taekwondo Kicks*. 13.
- Ihsan, N., Sari, D. P., & Aldani, N. (2023). *Tarung Derajat Instrumentation Development (Implementation of Learning Digitalization)*. Atlantis Press SARL.
<https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0>
- Indra Bayu, W. (2021). Latihan barrier hops untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus depan pencak silat. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(2), 56–63.
<https://doi.org/10.32682/BRAVOS.V9I2.1886>
- J.M. Carpes. (2023). The Effects of Variation Training on Muscle Strength and Power.

Journal of Strength and Conditioning Research. <https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>

Koman Gorin Sabatini, N., Hendra Satria Nugraha, M., Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, A., Studi Sarjana Fisioterapi dan Profesi Fisioterapi, P., Kedokteran, F., Udayana, U., Raya Kampus UNUD, J., Bukit Jimbaran, K., Fisioterapi, D., & Udayana Jln Raya Kampus UNUD, U. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85–95.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>

M. I. Rosyidi. (2017). Akurasi dan Presisi dalam Statistika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1, 1–10.

Meriza. (2021). *Kajian Metode Penelitian Eksperimen Dalam Kacamata Pendidikan Biologi*. [http://repository.radenintan.ac.id/14210/2/RPS DAN MODUL MERIZA.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/14210/2/RPS%20DAN%20MODUL%20MERIZA.pdf)

Nasrum, A. (2018). Uji Normalitas Data Untuk Penelitian. *Jayapangus Press Books*, i–117. <http://book.penerbit.org/index.php/JPB/article/view/115>

Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
<https://doi.org/10.30829/RAUDHAH.V5I2.182>

Nur Diansyah, Y. (2020a). Pengaruh Variasi Latihan Tendangan dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Indo Kota Batam. *Nur Diansyah, Yodi, bab1*.
<https://repository.unja.ac.id/15531/>

Nur Diansyah, Y. (2020b). *Pengaruh Variasi Latihan Tendangan dan Fleksibilitas Terhadap hasil kemampuan tendangan lingkar dalam pada atlet tarung derajat satlat indo kota batam*.

Nur, O. :, & Nugraha, F. (2017). Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(6).

<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/6944>

Nurul Huda, et al. (2021). Pengaruh Latihan Tarung Derajat terhadap Kemampuan Fisik dan Mental. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10.

<https://ejournal.unp.ac.id/index.php/jpok/article/view/5293/4193>

Oliveira, E. C., & et al. (2019). The Effects of Variation Training on Agility. *Journal of Human Movement Science*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31665624/>

Palmizal, P. (2020). Pengaruh Variasi Tendangan Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Aatlet Tarung Derajat Kurata Ii Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3736>

Prasojo, S., Fajar Ekawati, F., & Suraya Ellyas. Intan. (2023). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Petarung Tarung Derajat Satlat Manahan*. 3.

Pratama, I. S. (2022). Analisis Teknik Dasar Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 20.

Prof. Dr. Sugiyono. (2022). Buku Dasar Ajar Metodologi Penelitian. In *Metode Penelitian* (p. 80).

Punassari, T., Sukendro, & Yusradinafi. (2023). *Analisis Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Anggota Tarung Derajat Satlat Kantor Bupati Kabupaten Tanjung Jabung Timur*. 3(1), 21–26.

R. A. Gunawan. (2013). Pengertian Penelitian Eksperimen. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 2.

Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/23827>

Santoso, A. B., & Budiono, A. S. (2013). Akurasi sebagai Tolok Ukur Kualitas Data. *Jurnal Informatika*, vol 1, 5–12.

- Siar Tarung Derajat. (2022). *Siar Tarung Derajat*. <http://www.tarungderajat-aaboxer.com/>
- Sya'ban, A., & Ghaly, H. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal. *Journal of Physical Education Sport and Recreation Sportive*, 3. <https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/16999>
- Tambunan, T. P. (2018). Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Bela Diri Tarung Derajat. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan*, 586–591.
- Taufiq, M., & Swardana, W. (2022). The Influence of Tarung Derajat Training on the Physical Fitness of Students at SMA Negeri 1 Blitar. *International Journal of Sports Science*, 17.
- Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian - I Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., Dr.Ph - Google Buk.* (n.d.). Retrieved March 25, 2023, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=populasi&ots=LNKIy51ICs&sig=a-GEoc0Vv3ztVECN7X6ffaQCu4w&redir_esc=y#v=onepage&q=populasi&f=false
- Teofa, B., Wibafiet, P., Yachsie, B., Suhasto, S., Arianto, A. C., Lindu, I., & Kurniawan, A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan Concentration linkages with archery accuracy. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119–129. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10556>
- View of Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli.* (n.d.). Retrieved August 22, 2023, from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/56813/23796>
- Yam, J. H. (2021). *hipotesis penelitian kuantitatif*. *Jurnal Ilmu Administrasi* 32 . <http://www.ejournal.unis.ac.id/index.php/perspektif/article/view/1540/1121>