

## Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat

Yoshua Simamora<sup>1\*</sup>, Alnedral Alnedral<sup>2</sup>, Yanuar Kiram<sup>3</sup>, Romi Mardela<sup>4</sup>, Jeki Haryanto<sup>5</sup>, Suci Nanda Sari<sup>6</sup>, Yogi Setiawan<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: *yoshua.simamora79@gmail.com*

### ABSTRAK

Analisis teknik merupakan penjabaran kajian keterampilan gerak dalam rangka pemecahan persoalan untuk evaluasi latihan. Teknik Tendangan Belakang memiliki peran penting dalam pertandingan beladiri Tarung Derajat. Rendahnya keterampilan teknik Tendangan Belakang Atlet Pelatda Padang menjadi salah satu perhatian yang perlu dievaluasi. Sebab, teknik tersebut dapat dimanfaatkan sebagai salah satu teknik andalan serta strategi mematikan dalam menunjang prestasi atlet. Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen Kota Padang. Metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang menyajikan hasil analisis teknik yang berkaitan dengan indikator gerak teknik Tendangan Belakang. Penelitian ini dilakukan di Kawah Derajat Sumbar. Sasaran penelitian adalah Atlet Pelatda Kota Padang. Teknik sampling yang digunakan ialah *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian adalah sebanyak 16 atlet. Instrumen penelitian menggunakan instrumen ketetapan melakukan Tendangan Belakang, kemudian dilakukan tahap penilaian oleh *judge*. Kemudian teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui persentase. Berdasarkan temuan penelitian, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Sebanyak 9 (68,73%) atlet memiliki tingkat penguasaan teknik Tendangan Belakang sebesar 68-73 dengan kategori cukup, dan (2) Sebanyak 7 (43,75%) atlet memiliki tingkat penguasaan teknik Tendangan Belakang sebesar 61-67 dengan kategori cukup.

**Kata Kunci:** *Analisis Teknik, Tendangan Belakang, Beladiri Tarung Derajat*

## *Analysis Tendangan Belakang Technique Of The Tarung Derajat Martial Arts*

### ABSTRACT

*Technical analysis represents the introduction of dexterity in problem solving for exercise evaluation. The Tendangan Belakang technique has a pivotal role in the Tarung Derajat martial arts match. The poor Tendangan Belakang technical skills among prairie town training athletes is one of the attention that needs to be evaluated. Because it can be used as one of the key techniques and the deadly strategy to support any athlete's performance. As for the purpose of this research, it is to analysis the Tendangan Belakang technique of Tarung Derajat martial arts on the regiona training athletes Padang City. This method of research is a descriptive study that presents the results of engineering analysis related to the action indicator of Tendangan Belakang techniques. The research is conducted at Kawah Derajat Sumbar. Object research is athletes of Tarung Derajat martial arts on the regiona training Padang City. The sampling technique used was a purposive sampling, so the sample in the research was as many as 16 athletes. Research instruments using regulatory instruments do a Tendangan Belakang, then perform a rating phase by judge. Then the data-analysis technique uses descriptive statistics through percentages. Based on the findings of research are obtained following: (1) as many as 9 (68.73%) athletes have an increased Tendangan Belakang engineering level of 68-73 in sufficient category, and (2) as many as 7 (43.75%) athletes have an increased Tendangan Belakang engineering level of 61-67 in less category*

**Keywords:** *Technique Analysis, Tendangan Belakang, Tarung Derajat Martial Arts*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dan rohani. Akbar dan Argantos (2019: 281) menguraikan bahwa “Olahraga adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat yang umumnya melakukan olahraga untuk kesehatan, hiburan serta prestasi dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya”. Selanjutnya Mardela, dkk. (2019) mengemukakan bahwa “Olahraga merupakan bagian yang melekat dari warisan kebudayaan manusia, olahraga juga tidak semata-mata mencari kesegaran tetapi juga untuk mendapatkan penghargaan setinggi-tingginya sehingga menaikkan harkat dan martabat daerah atau bangsa”. Kegiatan olahraga dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga kesehatan.

Olahraga prestasi ialah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan tujuan mencapai suatu prestasi puncak atlet dalam hal ini pada kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Sumatera Barat (SUMBAR). Porprov Sumbar merupakan sebuah ajang dua tahunan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Maronji dan Argantos (2018:4) mengemukakan bahwa “Pembinaan prestasi di arahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet itu sendiri”. Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan adanya peningkatan prestasi. Oleh sebab itu, sangat diperlukan usaha-usaha pengembangan dan pembinaan secara berkelanjutan, latihan yang terprogram, efektif dan efisien dalam rangka peningkatan kemampuan atlet yang selanjutnya diharapkan dapat memacu peningkatan prestasi atlet. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah memiliki kerjasama yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Tarung Derajat merupakan salah satu beladiri yang berasal dari bangsa Indonesia. Olahraga Tarung Derajat dicetuskan pada tanggal 18 Juli 1972 di Bandung, Jawa Barat (Alnedral, dkk. 2018: 1004). Tarung Derajat diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat yang dikenal dengan julukan AA Boxer dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh 5 unsur daya gerak moral (Alnedral, 2016: 49). Julukan tersebut melekat pada Achmad Dradjat sendiri setelah ia

menciptakan Tarung Derajat serta harus menggunakan dan menerapkan sendiri seni beladiri dalam pertarungan yang sebenarnya (Chairad, 2013: 111). Forenza, dkk. (2020: 1104) mengemukakan bahwa “Slogan dari beladiri Tarung Derajat diantaranya yaitu **Aku Ramah Bukan berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk; Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri**”. Tarung Derajat memiliki karakteristik penghormatan yang berbeda dari beladiri lainnya. Penghormatan tersebut biasanya dapat dilakukan pada saat bertemu sesama anggota Tarung Derajat, Penghormatan tersebut dilakukan dengan mengepal kedua tangan dan kedua tangan dibengkokkan menyerupai bentuk “A” yang kemudian diikuti dengan ucapan lantang “Box”. Beladiri Tarung Derajat merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan Porprov Sumatera Barat. Dalam pertandingan beladiri Tarung Derajat syarat utamanya ialah anggota harus memiliki tingkat Kurata IV untuk kejuaraan tingkat daerah dan Kurata V untuk kejuaraan tingkat nasional. Nomor yang dipertandingkan dalam beladiri Tarung Derajat terbagi atas dua kategori antara lain tarung bebas dan seni gerak. Tarung bebas terbagi atas tarung bebas putra dan tarung bebas putri, kemudian seni gerak terbagi atas Gerak Tarung (Getar) campuran, dan derajat dua. Olahraga Tarung Derajat merupakan ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak *otot, otak*, dan *nurani* secara realitas dan rasional, terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 unsur daya gerak moral pada sistem ketahanan dan pertahanan diri yang agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk Gerakan, pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran, dan Gerakan anggota tubuh penting lainnya yang terpola pada teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga seni beladiri (PB KODRAT, 2013: 3).

Tarung Derajat memiliki karakter pertarungan *Full Body Contact* yang membutuhkan mental, fisik, dan kecerdasan dalam mengelola emosi baik untuk menghadapi lawan diarena pertandingan agar dapat menggunakan tendangan dan pukulan yang tepat membela diri (Alnedral, dkk. 2019: 373). Selanjutnya Alnedral, dkk (2020:750) menguraikan bahwa “Penguasaan materi latihan dengan strategi dan metode latihan di Tarung Derajat akan berdampak pada kemampuan para atlet untuk bertarung”. Oleh sebab itu, untuk menjadi petarung yang handal tentu harus didukung dengan keterampilan teknik dasar yang memadai dan cara mengendalikan emosi yang baik. Pemenang pertandingan beladiri Tarung Derajat pada setiap kategori pertandingan

ditentukan dengan perolehan poin. Terdapat beberapa unsur-unsur yang mempengaruhi prestasi olahraga terkhusus beladiri tarung derajat diantaranya adalah: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Selanjutnya Trianda, dkk. (2020: 982) mengemukakan bahwa “Apabila salah satu unsur-unsur tidak tercapai, maka atlet tidak perih bias menjadi atlet yang berprestasi”. Dalam perlombaan beladiri Tarung Derajat kategori seni gerak penilaian didasarkan pada kualitas dan ketepatan teknik, kemudian dalam kategori tarung bebas putra dan putri perolehan poin didasarkan pada ketepatan serangan pukulan maupun tendangan pada lawan. Jadi teknik menjadi salah satu unsur yang dapat mendukung prestasi dalam beladiri Tarung Derajat.

Pelatda merupakan salah satu bentuk kesiapan kontingen Kota Padang dalam mempersiapkan atlet yang diharapkan berkualitas untuk meraih prestasi pada Porprov Sumbar. Dengan demikian, selama proses Pelatda pelatih diharapkan dapat menetapkan atlet yang berkualitas dan layak mendapatkan prestasi. Utami (2015: 54) mengemukakan bahwa “Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan terpusat disuatu daerah saja atau secara sentralistik”. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga Tarung Derajat kontingen Kota Padang pada Porprov Sumbar tentunya harus memiliki daya dukung daerah yang baik. Disisi lain, cabang olahraga Tarung Derajat pada ajang Porprov Sumbar tahun 2018 kontingen kota Padang memperoleh juara umum III dengan perolehan tiga medali emas, satu medali perak, dan satu medali perunggu.

Menurut Anugrah dan Donie (2019: 214) bahwa “Teknik merupakan salah satu syarat untuk meningkatkan kualitas permainan kearah prestasi”. Dengan demikian, teknik yang baik memungkinkan atlet dalam pertandingan untuk memenangkan pertarungan beladiri Tarung Derajat. Keseluruhan anggota tubuh lainnya sifat kaki cenderung lebih reaktif. Reaktif ini diartikan sifat segera bereaksi atau cenderung tanggap terhadap sesuatu yang muncul atau timbul. Olahraga Tarung Derajat adalah salah satu cabang olahraga yang berdiri sendiri dan memiliki ciri khas memukul, menendang, mengelak, dan bantingan. Gerakan dasar Tarung Derajat memiliki banyak variasi pukulan maupun tendangan. Gerakan dasar tendangan khususnya Tendangan Belakang harus dilatih dan dilakukan dengan gerakan yang benar serta efektif dan efisien. Disisi lain, Tendangan Belakang adalah teknik wajib yang harus dikuasai oleh anggota kurata dua, dengan demikian anggota yang mengikuti kejuaraan Porprov Sumbar tentunya

harus memiliki keterampilan teknik Tendangan Belakang yang baik. Keterampilan teknik tendangan tersebut akan sangat baik apabila didukung dengan pengetahuan analisis teknik yang baik, sehingga dapat dimanfaatkan dalam evaluasi latihan.

Teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat merupakan jurus wajib yang harus dikuasai pada kurata dua dan menjadi salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pertandingan nomor tarung bebas putra dan putri serta salah satu teknik yang ada pada nomor seni gerak. Teknik ini berfungsi untuk mencapai poin sasaran dengan jangkauan kaki yang lebih jauh. Maka untuk mengoptimalkan dalam mencapai poin tersebut atlet Tarung Derajat tentunya harus memiliki keterampilan teknik yang baik melalui program-program latihan yang sistematis serta kontinu. Dalam mencapai fungsi tendangan tersebut atlet Tarung Derajat perlu mengoptimalkan Tendangan Belakang melalui pergerakan kesiagaan, sehingga tendangan dan kesiagaan dapat saling menguatkan (Dradjat, 2018: 60).

Teknik Tendangan Belakang memiliki sifat tendangan mendorong dan lebih mengandalkan kekuatan dan ketepatan, karena itu pergerakan harus dimulai dari siaga dasar tarung, selanjutnya panggul kaki, mengarah ke lutut seperti pada gerakan melutut/lututan, kemudian dari lutut kekuatan mengarah kepergelangan kaki, dan posisi perkenaan kaki pada target menggunakan tumit. Posisi perkenaan target didasari dari pergelangan kaki harus kuat dan diperkuat dengan menarik punggung kaki sedalam mungkin kearah tulang kering. Sehingga dari keseluruhan indikator gerak Tendangan Belakang dapat disimpulkan bahwa ujung kaki sudah harus menunjukkan jenis tendangan pada posisi awal, ditendangkan pada sasaran, dan kembali pada posisi siaga dasar tarung. Apabila seorang petarung atau atlet mampu melakukan hal tersebut maka penguasaan teknik dapat dikatakan terampil dalam melakukan teknik Tendangan Belakang tersebut.

Analisis teknik merupakan salah satu bidang pengetahuan yang perlu dipahami oleh seorang pelatih ataupun pelaku olahraga itu sendiri. Akan tetapi minimnya aplikatif konsep analisis teknik tersebut dalam pembinaan atlet. Analisis teknik bertujuan untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi cedera yang menggunakan campuran pendekatan eksperimental dan teoritis (Mcginis, 2013: 340). Konsep analisis teknik ini membahas terkait dengan pendekatan prinsip-prinsip anatomis dan fisiologis tubuh dalam penyempurnaan gerakan atau teknik yang berkualitas.

Pertandingan beladiri Tarung Derajat kategori tarung bebas putra dan putri, salah satu teknik yang dapat dimanfaatkan pada jarak sedang dan jauh untuk menyerang, menumbangkan lawan, dan memperoleh poin adalah teknik Tendangan Belakang. Disisi lain, Tendangan Belakang juga dapat digunakan untuk serangan mematikan sehingga atlet diharapkan dapat memanfaatkan situasi serangan dengan baik.

Prestasi cabang olahraga Tarung Derajat dalam kategori tarung bebas maupun seni gerak memiliki aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik tendangan Belakang. Selain itu kualitas, efektivitas, dan efisiensi Tendangan Belakang dapat mempengaruhi hasil perolehan poin kemenangan pertandingan beladiri tarung derajat. Kualitas diartikan sebagai kecakapan melakukan tendangan, efektifitas diartikan sebagai keberhasilan atlet dalam melakukan teknik tendangan dan mengenai bagian tubuh lawan, dan efisiensi diartikan sebagai ketepatan atlet melakukan teknik Tendangan Belakang dalam mengenai sasaran/lawan dengan tidak mengeluarkan energi yang berlebihan. Mcginnis (2013: 340) mengemukakan bahwa "Analisis teknik dapat berkontribusi pada perbaikan pelatihan dengan mengidentifikasi persyaratan teknis atau fisik spesifik yang diperlukan untuk melakukan keterampilan dengan baik". Dengan demikian keterampilan teknik tendangan Belakang yang baik pada atlet Pelatda Porprov Sumbar kontingen kota Padang, dapat memberikan sebuah peluang besar untuk atlet dalam melakukan serangan balik. Untuk itu diharapkan keterampilan teknik Tendangan Belakang memberikan peran penting dalam kesuksesan atlet dalam mencapai sebuah prestasi dalam pertandingan beladiri Tarung Derajat yang diikuti atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Kawah Derajat Sumatera Barat tempat atlet Pelatda Tarung Derajat kontingen Kota Padang berlatih, bahwa keterampilan teknik Tendangan Belakang yang dimiliki atlet masih terbilang tidak maksimal, hal tersebut terlihat ketika atlet melakukan Tendangan Belakang saat sesi latihan sering tidak tepat sasaran. Disamping itu, akibatnya atlet sukar mendapat poin atau nilai bahkan tidak mungkin menang dalam bertanding, apalagi pada sesi latihan inti Pelatda untuk atlet nomor tarung bebas putra dan putri. Durasi pelaksanaan simulasi tarung biasanya dilakukan selama 3x2 menit atau tiga ronde yang setiap rondonya berdurasi dua menit dengan *recovery* selama satu menit. Berdasarkan pengamatan serta fakta yang penulis temukan dilapangan pada saat atlet latihan

simulasi tarung, rata-rata atlet hanya melakukan teknik Tendangan Belakang sebanyak sekali saja. Artinya teknik Tendangan Belakang menjadi salah satu teknik yang belum dimanfaatkan sebagai strategi untuk memenangkan pertandingan dan keterampilan Tendangan Belakang atlet tidak efektif dan efisien sehingga gerakan yang dilakukan dapat sia-sia dan juga menghabiskan energi tubuh secara berlebihan.

Teknik Tendangan Belakang yang baik dan benar pada cabang olahraga Tarung Derajat merupakan salah satu teknik yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan serangan balik dan merobohkan lawan. Untuk memiliki keterampilan teknik Tendangan Belakang yang efektif dan efisien disamping memerlukan kemampuan otot-otot yang mendukung tentunya juga pelatih dan atlet harus memahami manfaat serta analisis teknik dalam melakukan teknik tendangan Belakang tersebut. McGinnis (2013: 2) menyatakan bahwa “Pengetahuan-pengetahuan analisis teknik akan memungkinkan pelatih mengevaluasi teknik-teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga”. Hal tersebut sejalan dengan Tama dan Maidarman (2019: 379) bahwa “Melalui penguasaan analisis gerakan, pelatih dapat membawa atlet lebih menguasai teknik dengan efektif dan efisien”. Artinya pelatih harus memiliki pemahaman menganalisis teknik saat latihan yang terarah diantaranya berdasarkan prinsip-prinsip gerak tubuh manusia seperti konsep anatomis gerakan tubuh serta konsep fisiologis kontraksi tubuh yang bekerja. Sehingga pemahaman tersebut dapat menunjang pelaksanaan teknik Tendangan Belakang pada pertandingan Tarung Derajat untuk memenangkan pertandingan.

Berlandaskan kenyataan yang penulis temukan dalam lapangan terdapat beberapa faktor penyebab kurang baiknya keterampilan teknik Tendangan Belakang pada atlet pelatda Tarung Derajat kontingen kota Padang diantaranya kurangnya motivasi atlet melakukan latihan individu selama pandemi Covid-19, kurangnya pemahaman pelatih dan atlet terhadap analisis gerak tubuh, evaluasi latihan keterampilan teknik yang tidak tepat, kurangnya kesadaran pelatih untuk melatih dan memanfaatkan Tendangan Belakang dalam melakukan serangan balik, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga mempengaruhi keterampilan teknik Tendangan Belakang yang dimiliki oleh atlet, yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik gerak sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik dan kemudian dapat menunjang prestasi yang di inginkan akan dapat

diperoleh.

Dengan demikian, berdasarkan uraian diatas maka penulis berkeinginan untuk mengadakan sebuah penelitian berkaitan dengan analisis teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada atlet Pelatda Porprov Sumbar kontingen kota Padang. Sehingga atlet Pelatda Tarung Derajat kontingen kota Padang dapat melakukan teknik Tendangan Belakang yang baik, benar, efektif, dan efisien.

## METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif jenis deskriptif. Jenis penelitian bertujuan menginterpretasi serta menggambarkan obyek sesuai dengan apa adanya. Metode penelitian ini hanya sebatas penyajian hasil analisis teknik yang berkaitan dengan indikator-indikator gerak pada teknik Tendangan Belakang atlet pelatda Porprov Sumbar kontingen kota Padang. Waktu penelitian telah dilakukan pada 28 april s.d 28 mei 2021 dan tempat penelitian ini dilakukan di Kawah Derajat Sumatera Barat yang berada di jalan Taman Siswa No. 1 Padang. Sasaran penelitian ialah atlet Pelatihan Daerah (Pelatda) kontingen Kota Padang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015: 85) “*Purposive* sampling merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”. Sehingga sampel dalam penelitian ialah sebanyak 16 atlet putra Pelatda Kota Padang. Instrumen penelitian menggunakan instrumen ketetapan melakukan Tendangan Belakang, kemudian dilakukan tahap penilaian oleh *judge* yang berpedoman pada kisi-kisi penilaian indikator gerak pelaksanaan teknik Tendangan Belakang. Penilaian teknik Tendangan Belakang dilakukan berdasarkan indikator penilaian yang telah divalidasi oleh Alnedral (2013: 142) yaitu seperti **tabel 1** dan norma penilaiannya menggunakan sistem skor seperti pada **tabel 2**.

Tabel 1 . Kisi-kisi Penilaian Indikator Analisis Gerakan

No.	Indikator Analisis Gerak	Penilaian					
		5	6	7	8	9	10
1	Posisi sikap siaga tarung (awal).						
2	Lutut diangkat terlebih dahulu ( $\pm$ 100 derajat).						
3	Posisi badan seimbang saat mengangkat salah satu kaki.						
4	Melepaskan kaki bagian bawah						



- 
- dengan keadaan lurus.
- 5 Posisi badan seimbang saat lepaskan kaki dalam keadaan seimbang.
  - 6 Posisi kedua tangan merapat dengan badan (siaga tarung).
  - 7 Menarik kaki dengan lutut merapat ( $\pm$  100 derajat).
  - 8 Saat lutut merapat posisi badan seimbang.
  - 9 Posisi kedua tangan di depan dada dan pandangan kearah sasaran.
  - 10 Kembali kesikap siaga tarung dalam keadaan seimbang.
- 

Tabel 2 . Norma Penilaian Teknik Tendangan Belakang

<b>KATEGORI</b>	<b>PUTRI</b>	<b>PUTRA</b>
Baik Sekali	80-100	85-100
Baik	71-79	74-84
Cukup	66-70	68-73
Kurang	56-65	61-67
Kurang Sekali	< 55	< 60

Prosedure penelitian menggunakan tiga tahap diantaranya; (1) penentuan judge analisis teknik Tendangan Belakang, (2) melakukan penilaian (*judgement*) oleh tiga master dalam Tarung Derajat pada pelaksanaan Tendangan Belakang masing-masing atlet, (3) Pengolahan data. Kemudian teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan statistik deskriptif.

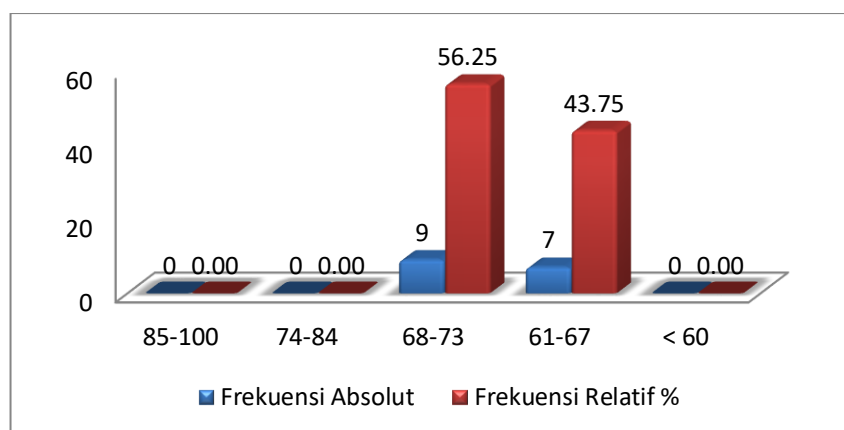
## HASIL

Berdasarkan analisis data dan skor penguasaan gerak teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat secara keseluruhan, maka diperoleh skor yang beragam. Analisis teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat secara keseluruhan terdapat 10 sub indikator gerakan yang dinilai. Dari setiap sub indikator tersebut diberikan skor tertinggi 10 dan skor terendah 5 oleh *judge*. Dengan demikian skor maksimal yang diperoleh sampel adalah 100 dan skor terendah adalah 50. Sehingga dari hasil analisis penilaian teknik Tendangan Belakang yang telah dilakukan peneliti terhadap 16 sampel penelitian dengan 10 indikator , diperoleh skor tertinggi sebesar = 73,67 dan skor terendah sebesar = 66. Kemudian diperoleh standard deviasi = 2,67 dan skor rata-rata (*Mean*) = 69,48. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel

distribusi frekuensi dan histogram batang sebagai berikut.

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Data Hasil Penilaian Keseluruhan Teknik Tendangan Belakang

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif%
1	85 - 100	0	0
2	74 - 84	0	0
3	68 - 73	9	56,25
4	61 - 67	7	43,75
5	< 60	0	0
Jumlah		16	100



Gambar 1 . Histogram Batang Data Hasil Penilaian Teknik Tendangan Belakang

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang. Dari 16 orang sampel, 9 orang (56,25%) memiliki skor penguasaan gerakan keseluruhan teknik Tendangan Belakang dengan kategori cukup dan perolehan skor diantara 68-73 dan 7 orang sampel (43,75) memiliki skor penguasaan gerakan keseluruhan teknik Tendangan Belakang dengan kategori kurang dan perolehan skor berkisar 61-77.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti jelaskan diatas, tingkat penguasaan indikator gerak Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang untuk fase posisi awalan adalah 70% dan persentase

kesalahan pada fase posisi awalan adalah 30%. Besarnya persentase kesalahan pada fase posisi awalan Tendangan Belakang disebabkan karena atlet tidak melakukan gerakan mengangkat lutut/melutut ( $\pm 100^\circ$ ) dengan benar yakni atlet hanya sekedar mengangkat sedikit lutut sehingga keseimbangan tubuh sukar didapatkan yang selanjutnya dapat mempengaruhi posisi fase selanjutnya.

Tingkat penguasaan indikator gerak Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang untuk fase posisi pelaksanaan adalah 69,51% dan persentase kesalahan adalah 30,49%. Besarnya persentase kesalahan pada fase posisi pelaksanaan Tendangan Belakang disebabkan karena atlet relatif tidak seimbang ketika melepaskan tendangan dan kedua tangan tidak dirapatkan dengan badan.

Tingkat penguasaan indikator gerak Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang untuk fase posisi akhiran adalah 69,06% dan persentase kesalahan adalah 30,94%. Besarnya persentase kesalahan pada fase posisi akhiran Tendangan Belakang disebabkan karena atlet juga relatif tidak seimbang ketika menarik kaki dengan melutut ( $\pm 100^\circ$ ) hal tersebut disebabkan karena kaki tumpuan tidak dalam keadaan lurus dan juga kedua tangan tidak merapat dengan badan.

Tingkat penguasaan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang untuk keseluruhan indikator gerak 9 orang (56,25%) memiliki skor penguasaan gerakan keseluruhan teknik Tendangan Belakang diantara 68-73 dengan kategori cukup dan 7 orang sampel (43,75%) memiliki skor penguasaan gerakan keseluruhan teknik Tendangan Belakang diantara 61-77 dengan kategori kurang.

Besarnya tingkat persentase kesalahan atlet dalam melakukan teknik Tendangan Belakang sangat dipengaruhi dengan gerakan melutut ( $\pm 100^\circ$ ) dan juga posisi kedua tangan yang seharusnya didekatkan dengan badan mengakibatkan atlet sukar dalam menjaga keseimbangan. Bakhtiar, dkk. (2020: 140) mengemukakan bahwa “Keseimbangan merupakan komponen yang diperlukan untuk berhasil menyelesaikan kegiatan fungsional termasuk keterampilan lokomotor serta manipulative dalam melakukan aktivitas sehari-hari”. Kemudian Atradinal, dkk. (2019:263) mengemukakan bahwa “Keseimbangan diartikan cara untuk mempertahankan tubuh agar tetap pada

titik gravitasi ditentukan oleh kaki, itu dapat statis dan dinamis keseimbangan”. Dengan demikian, tingkat keseimbangan atlet masih sangat perlu ditingkatkan serta harus menjadi perhatian khusus pelatih untuk memasukkan program latihan yang kontinu serta sistematis.

Rendahnya tingkat penguasaan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang yang dibuktikan dengan 9 orang Atlet kategori cukup dan 7 orang Atlet kategori kurang. Artinya teknik Tendangan Belakang masih sangat perlu di evaluasi pada latihan secara sistematis oleh pelatih maupun Atlet, sehingga teknik tersebut dapat digunakan secara efektif dan efisien. Apabila hal ini tidak segera di evaluasi oleh pelatih dan tentunya juga Atlet, maka keterampilan teknik Tendangan Belakang yang baik tidak akan tercapai. Sehingga besar kemungkinan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat tidak dapat digunakan sebagai teknik andalan dan tidak dapat dimanfaatkan sebagai strategi serangan balik yang mematikan di arena pertandingan.

Evaluasi latihan juga tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara kontinu serta berulang-ulang dan sistematis. Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas (Bompa, 2012:127). Selanjutnya Famelia, dkk. (2019: 109) yang mengemukakan bahwa “Siklus keterampilan yang berulang-ulang dengan memperkenalkan kemudian melakukan gerakan dapat meningkatkan kualitas gerakan hingga memvariasikan gerakan yang lebih berkualitas”. Kemudian Putri, dkk. (2019) mengemukakan bahwa “Gerak dasar tidak dapat berkembang dengan alami melainkan harus diajarkan secara benar dan kontinu”. Hal tersebut sejalan dengan Oktarifaldi, dkk. (2021) yang mengemukakan bahwa “Pengalaman gerak seseorang memainkan peranan penting dalam mempengaruhi perolehan dalam pola gerakan”. Kemudian Gusniraldi dkk. (2020: 1053) mengemukakan bahwa “Pengalaman atau pembendaharaan gerakan yang dimiliki sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam belajar dan berlatih suatu teknik”. Artinya teknik Tendangan Belakang masih sangat perlu di evaluasi pada latihan secara sistematis oleh pelatih maupun atlet, sehingga teknik tersebut dapat digunakan secara efektif dan efisien. Apabila hal ini tidak segera di evaluasi oleh pelatih dan tentunya juga atlet, maka keterampilan teknik Tendangan Belakang yang

baik tidak akan tercapai. Sehingga besar kemungkinan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat tidak dapat digunakan sebagai teknik andalan dan tidak dapat dimanfaatkan sebagai strategi serangan balik yang mematikan di arena pertandingan.

Latihan keterampilan yang dilakukan secara berulang-ulang juga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan motorik Atlet Pelatda beladiri Tarung Derajat. Hal tersebut sejalan dengan Irawadi dan Yuliani (2018:410) yang mengemukakan bahwa “Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Kemudian Bakhtiar, dkk. (2019) mengemukakan bahwa “Keterampilan motorik dan keseimbangan adalah awal pencapaian perkembangan fisik agar dapat melakukan gerakan yang lebih kompleks”. Selanjutnya Kiram, dkk. (2019:369) mengemukakan bahwa “Aktivitas motorik bertujuan untuk pembangunan motorik dalam memperkenalkan dan melatih gerak halus hingga berat”. Sehingga, dengan meningkatnya kemampuan motorik dan keseimbangan yang baik pada atlet dapat menjadi salah satu faktor penting dalam memiliki keterampilan teknik dasar Tendangan Belakang yang baik. Kemudian diharapkan atlet dapat melakukan teknik Tendangan Belakang yang lebih rumit serta mampu mengaplikasikan keterampilan teknik pada saat latihan dan di arena pertandingan dengan baik serta efektif dan efisien. Dengan demikian atlet Pelatda kota Padang diharapkan dapat melakukan teknik Tendangan Belakang secara kontinu serta tepat sasaran tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan dalam pertandingan. Disamping itu, dengan keterampilan teknik pada Atlet Pelatda Kontingen Kota Padang yang sangat kurang juga dapat menjadi penyebab terjadinya cedera, apabila dilakukan secara terus-menerus dengan melakukan teknik yang salah. Cedera tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta program latihan yang diberikan pelatih sehingga dapat menghambat pencapaian prestasi puncak Atlet.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan yang peneliti peroleh bahwa tingkat penguasaan teknik Tendangan Belakang beladiri Tarung Derajat pada Atlet Pelatda kontingen kota Padang masih memiliki persentase kesalahan gerakan yang besar. Atlet Pelatda Kota Padang masih memiliki kategori keterampilan Tendangan Belakang yang kurang hingga cukup, sehingga hal tersebut perlu menjadi pedoman yang kuat bagi pelatih serta atlet untuk

mengevaluasi latihan dalam peningkatan keterampilan teknik khususnya Tendangan Belakang dalam rangka peningkatan prestasi atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, W., & Argantos. (2019). "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Agam". *Journal Patriot*, 2(1), 281-286. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/233>
- Alnedral, A. (2016). "Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat". *Journal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55. <https://doi.org/10.24036/jpo75019>
- Alnedral., Bakhtiar S., Umar. (2018). "Strategies To Improve Intelligent Characters And Fighting Ability Of Self-Defense Athletes Of Tarung Derajat". *International Journal Of Mechanical Engineering and Technology*, 9(11), 1003-1013. <http://www.iaeme.com/ijmet/issues.asp?JType=IJMET&VType=9&IType=11>
- Alnedral., Bahhtiar, S., Umar. (2019). "Training Method and Exellent Character of Athletes Towards Basic Skills of Tarung Derajat". *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (Atlantis Press)*, 461(1), 373-376.
- Alnedral. Umar. Aldani, N. (2020). "Strategi to Improve Inteligent Characters and The Fighting Ability for Junior Athletes of Tarung Derajat". *Internasional Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5), 748-756. <https://www.psychosocial.com/article/PR201743/16463/>
- Anugrah, R, W., Donie. (2019). "Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub PSPS Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan". *Journal Patriot*, 213-219. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.178>
- Atradinal, dkk. (2019). "Effect Of Balance On Development Level Of The Locomotor Capabilities Of Kindergarten Children". *Atlantis Press*, 460(1), 263-265. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.072>
- Bakhtiar, S., dkk. (2020). "Dissemination And Training Of early Childhood Motion Skill Level Development For PAUD / Kindergarten And Elementary Teachers In Lima Puluh Kota District". *Journal Humanities*, 1(2), 139-151. <https://doi.org/10.24036/jha.v%vi%i.24>
- Bakhtiar, S., Putri, P., L., Syahputra, R., & Oktarifaldi. (2019). "Pengaruh Kelincahan, Koordinasi, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun". *Jurnal Menssana*, 4(2), 191-197. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/>
- Bompa, T., O. (2012). "Theory And Methodology Of Training". *Third Edition*. America: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chairad, M. (2013). "State University Of Medan Student's Perception On Tarung Derajat Martial Arts In Unimed Rehearsal Unit". *International Journal Of Science and Research*, 5(2), 111-113. <https://doi.org/10.21275/NOV153252>
- Dradjat, B, M. (2018). "Buku Penjelasan Panduan Pelatihan Tarung Derajat". Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat.
- Famelia, R., Bakhtiar, S., & Goodway, D, J. (2019). "Developing A Motor Skill-Based Curriculum For Presschools And Kindergartes As A Preventive Plan Of Children Obesity In Indonesia". *Atlantis Press*, 21(1), 106-110. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.030>

- Forenza, D. dkk. (2020). "Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh". *Journal Patriot*, 2(4), 1104-1117. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.720>
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i4.729>
- Irawadi, H., & Yuliani, W. (2018). "Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Putri". *Jurnal Patriot*, 1(1), 409-415. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.64>
- Kiram, Y., Komaini, A., & Pranoto, N, W. (2019). "Development Of Fundamental Basic Movement Skill Of Children". *Atlantis Press*, 464(1), 369-372.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. (2019). "Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula". *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 206-213. <https://doi.org/10.24036/jpo126019>
- Maronji, C., & Argantos, A. (2018). "Pembinaan Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang Cabang Bolavoli". *Jurnal Patriot*, 1(1), 8-15. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.5>
- Mcgininis, P, M. (2013). "Biomechanics of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.
- Oktarifaldi, Putri, P., L., Oktavianus, I., Syahputra, R., & Mardela, R. (2021). "Pendampingan Dalam Evaluasi Gerak Dasar Bagi Guru PAUD Dan TK Di Kabupaten Lima Puluh Kota". *Journal Berkarya*, 3(1), 20-31. <https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.04>
- PB Kodrat. (2013). "Iuran Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat & Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PB Kodrat". Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat.
- Putri, P, L., Oktarifaldi, Johor, Z., & Bakhtiar, S. (2019). "Implementation Of Learning And Fundamental Measurement Of Early Childhood Motor Skill For PAUD Teachers Padang Panjang City". *Journal Humanities*, 1(1), 36-47.
- Sugiyono. (2015). "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D". Bandung: Alfabeta.
- Tama, E, R., Maidarman. (2019). "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fik UNP". *Journal Patriot*, 378-387. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.486>
- Trianda, M, R., Maidarman., Mardela, R., Soniawan, V. (2020). "Analisis Teknik Shooting Pemain Sepak Bola SSB Seroja Bukittinggi". *Journal Patriot*, 2(4), 982-990. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.687>
- Utami, D. (2015). "Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games". *Journal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52-63. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5728>