



Analisis Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Anggota Tarung Derajat Satlat Kantor Bupati Kabupaten Tanjung Jabung Timur

Tiwik Punassari¹, Ugi Nugraha², Rasyono³

Pendidikan olahraga dan kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence Author : punassaritiwik@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota Tarung Derajat satlat kantor bupati Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survey dengan lembar observasi tes. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan tendangan lingkaran dalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota tarung Derajat satlat kantor bupati kabupaten Tanjung Jabung Timur yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%, yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 20%, yang memiliki kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 30%, dan yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 40%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota Tarung Derajat satlat kantor bupati kabupaten Tanjung Jabung Timur masih berkategori kurang baik.

Kata Kunci: kemampuan, tendangan lingkaran dalam, tarung derajat

Analysis Ability Deep Circle Member Tarung Derajat Satlat Regent's Office Tanjung Jabung East District

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of circle kick ability in members of the Satlat Tarung Derajat Office of the Regent of East Tanjung Jabung Regency. This research is a descriptive research. The data collection technique used was a survey method with test observation sheets.. The instrument used is the inner circle kick ability test. The results showed that the level of ability in circle kicks in members of the Tarung Derajat Satlat Regent Office of East Tanjung Jabung Regency had a very good category of 1 person with a percentage of 10%, who had a good category of 2 people with a percentage of 20%, who had an adequate category of 3 people with a percentage of 30%, and those who have less categories are 4 people with a percentage of 40%. Based on the results of the research and discussion that has been carried out, it can be concluded that the results of the circle kick ability in members of the satlat Tarung Derajat of the regent's office in East Tanjung Jabung Regency are still categorized as poor.

Keywords: ability, inner circle kick, tarung derajat

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih dan mengolah tubuh maupun jiwa seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani pula. Olahraga merupakan kebutuhan dan bagian dari aktivitas gerak hidup manusia. Dengan berolahraga manusia dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang, baik itu perorangan kelompok hingga anggota masyarakat. Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan olahraga juga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan membentuk karakter, banyak cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, salah satunya beladiri. Olahraga beladiri merupakan cabang olahraga yang banyak diminati. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan manusia, contohnya seperti cabang olahraga ilmu beladiri salah satunya yaitu Tarung Derajat. Yang merupakan olahraga asli Indonesia yang sering disebut dengan olahraga jalanan atau tarung jalanan.

Tarung Derajat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia, diciptakan dan dirintis oleh Achmad Dradjat asal kota Bandung - Jawa Barat. Ia mengembangkan teknik melalui pengalamannya bertarung di jalanan pada tahun 1960-an di Bandung. Tarung Derajat secara resmi diakui sebagai olahraga nasional dan digunakan sebagai latihan bela diri dasar oleh kesatuan TNI dan POLRI. Seni Ilmu Olahraga bela diri Tarung Derajat dideklarasikan kelahirannya di bumi Indonesia tepatnya pada tanggal 18 Juli 1972. Pada usia 22 tahun Achmad Derajat mendeklarasikan berdirinya sebuah lembaga pendidikan dan latihan ilmu beladiri yang diberi nama PERGURUAN BELADIRI BOXER. di kota Bandung oleh penciptanya seorang putra bangsa yang memiliki nama julukan dengan panggilan Aa Boxer. Gelar "SANG GURU" menjadi sebuah panggilan kehormatan dan penghargaan sekaligus sebagai Saripati Jati Dirinya dari apa yang diperjuangkannya dalam menciptakan Ilmu Olahraga Seni Pembelaan Diri Tarung Derajat. Beliau dijuluki dengan AA BOXER, sebagai sang pencipta olahraga ini. Praktisi Tarung Derajat disebut Petarung. Seiring dengan berkembangnya olahraga beladiri BOXER menjadi olahraga prestasi dan menjadi Anggota KONI PUSAT pada tahun 1997, maka cabang olahraga beladiri BOXER diganti menjadi KODRAT yaitu singkatan dari Keluarga Olahraga Tarung Derajat. Tarung Derajat memiliki arti "bertarung dan berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat di semua lini kehidupan" bagi para penekunnya.

Menurut Ahmad Dradjat (2003) bahwa olahraga beladiri Tarung Derajat merupakan seni beladiri full body contact yang praktis dan efektif yang berasal dari Indonesia. Yang sering disebut juga dengan olahraga petarung jalanan yang mengutamakan otak, otot, pikiran, dan nurani untuk menghadapi lawan.

Menurut Muhammad Chairad (2014:30) Tarung Derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti system pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional.

Menurut Alnedral (2016) Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan dalam rangka menguasai suatu pertahanan diri yang mengandung unsur lima gerak yang khas yaitu : kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan.

Teknik dasar dalam olahraga tarung derajat ini yaitu sikap dasar yang merupakan kerapian sikap penghormatan duduk berdiri siaga dasar dan siaga di tempat. Ada juga teknik tangan atau biasa disebut sebagai pukulan, yaitu: Teknik pukulan lurus dan pukulan *double* cepat. Pukulan lurus ada pukulan lurus 1X (arah pukulan ulu hati), pukulan lurus 2X, Pukulan lurus 3X, yang diarahkan sasaran ke 3 arah yaitu atas (arah kepala), arah bawah (arah kemaluan) dan arah tengah (ulu hati). Teknik pukulan selanjutnya adalah pukulan *double* cepat yaitu pukulan yang dipukulkan dengan cepat kemudian ditarik

kembali keposisi awal di samping rahang/ samping telinga. Pukulan cepat terbagi menjadi dua yaitu pukulan cepat 1x dan pukulan cepat 2x. Pukulan sentak atas dan pukulan sentak bawah.

Kemudian Kibas terbagi menjadi 4 yaitu kibas atas, bawah, luar, dan dalam. Sikutan yaitu terdiri dari sikut atas, bawah, dan samping, Teknik kaki dalam olahraga tarung derajat yaitu : tendangan lurus, tendangan lingkaran dalam, tendangan lingkaran luar, tendangan kait, tendangan lingkaran belakang, tendangan kait belakang, tendangan baling- baling. Tendangan lurus, tendangan lingkaran, dan tendangan samping memiliki efek merusak dari senyawa ayunan paha dan kekuatan lecutan yang berporos pada lutut. Sedangkan tendangan belakang mengandalkan sepenuhnya pada ayunan kaki yang bertumpu pada pinggul. Tarung derajat banyak jenis pukulan dan tendangan diantaranya adalah tendangan lingkaran dalam.

Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan wajib untuk petarung pemula, maka dari itu tendangan lingkaran dalam sangat diperhatikan kualitasnya. Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang sangat efektif di dalam pertarungan karena berfungsi juga untuk drop atau menangkis serangan balasan dari lawan. 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 tingkatan tendangan lingkaran dalam dari yang sangat baik sampai sangat kurang maka dibutuhkan survey tes kemampuan tendangan yang variatif, dengan cara melakukan tes kemampuan tendangan lingkaran dalam dengan menggunakan lembar observasi. Dikarenakan tingkat tendangan lingkaran dalam anggota tarung derajat satlat kantor bupati tanjung jabung timur masih belum diketahui tingkatan kemampuannya. Dalam melakukan tendangan terdapat 4 gerakan utama yaitu 1) mengangkat lutut, 2) melecutkan kaki, 3) menarik kaki kembali dan 4) kembali ke posisi awal

Masing-masing gerakan memiliki efek masing-masing yang akan menentukan efektivitas tendangan. 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 ke samping dengan paha mengarah kedepan lebih tinggi dari pada selangkangan dan posisi badan agak condong ke belakang ditendangkan ke arah depan dengan lebih tinggi dari pada pinggang dengan posisi tangan mengepal melindungi bagian rusuk dan rahang.

Dalam (Trisno 2011) “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 *flexibility*
2. Kaki tumpuan harus kokoh.
3. Bisa menjaga keseimbangan dengan baik.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan tendangan lingkaran dalam yaitu sebagai berikut :

a. Sikap siaga tarung

Siaga yang digunakan dalam melakukan tendangan lingkaran dalam tarung derajat adalah siaga tarung dimana posisi siap awal kaki dibuka selebar bahu dan ditarik kebelakang dengan jarak sebelabar bahu dengan posisi lutut sedikit ditekuk seperti sikap kuda-kuda. Posisi ini bertujuan agar sikap siaga tarung tegap dan kokoh. Dengan posisi

tangan mengepal di samping rahang bertujuan untuk melindungi bagian rahang dan bagian rusuk serta berfungsi untuk menahan / menangkis serangan lawan.

b. Memindahkan titik berat badan

1. Jika petarung bergerak dan kemudian mengangkat kaki untuk melakukan tendangan lingkaran dalam. Maka titik berat akan berpindah pada satu kaki.

2. Saat melecutkan tendangan maka beban tumpuan akan bertambah menjadi 2x lipat dari sebelumnya. Jadi posisi tumpuan harus kokoh dan seimbang saat melakukan tendangan.
 3. Melecutkan tendangan mengenai target dengan punggung kaki / ujung kaki. Membentuk seperti huruf “Y” maka akan membuat massanya lebih besar.
- c. Keseimbangan (berkaitan dengan koordinasi dan control)
1. Jarak antara telapak kaki saat melakukan siaga tarung antara kaki kanan dan kiri kira-kira selebar bahu kesamping dan selebar bahu kebelakang dengan posisi badan menyerong.
 2. Kencangkan kedua lutut dengan menekuk lutut hingga mata kaki tidak kelihatan jika di liat dari atas dengan posisi tubuh tegak lurus menyerong.
 3. Arah telapak kaki keduanya menyerong, sehingga kedua kaki sejajar.
- d. Stabilitas (berkaitan dengan seberapa besar tahanan yang diciptakan)

Untuk melawan gangguan dan menjaga keseimbangan, semakin stabil Petarung semakin besar tahanan yang diciptakan untuk mengatasi gaya yang menggangukannya. Derajat stabilitas tubuh dipengaruhi oleh enam faktor, yaitu:

1. Stabilitas meningkat ketika ukuran bidang tumpuan diperluas atau diperbesar.
2. Stabilitas meningkat ketika garis gravitasi jatuh di dalam bidang tumpuan.
3. Stabilitas meningkat ketika titik berat badannya direndahkan atau diturunkan.
4. Stabilitas meningkat ketika bidang tumpuannya diperluas searah datangnya gaya.
5. Stabilitas meningkat ketika garis gravitasi dipindahkan searah datangnya gaya.
6. Stabilitas berbanding lurus dengan massa tubuh

Semua deteksi kesalahan harus didasarkan pada prinsip ini yang terjadi karena power kecepatan yang diterapkan. Gerakan yang salah menghasilkan tenaga yang kurang dari kecepatan maksimum. *Force causes movement that's the fundamental principle of biomechanics. All error detection should be based on this principle. The movement you see occurs because of the forces that were applied. Bad movement reflects bad force.* Steve Mc Caw dalam Hutabarat, B. F. M (2021)

Tujuan dari analisis kemampuan tendangan lingkaran dalam ini untuk melihat tingkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota satlat kantor bupati tanjung jabung timur. Untuk mencapai hal yang terampil dalam melakukan gerakan teknik yang benar maka diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan. Salah satu penunjangnya diantaranya adalah sarana dan prasarana yang dipergunakan untuk meningkatkan kualitas teknik dan taktik dalam bertanding, maka perlu mengetahui tingkatan-tingkatan tendangan lingkaran dalam atlet.

Untuk mengetahui tingkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam tarung derajat anggota satlat kantor bupati tanjung jabung timur, penulis menjadi tertarik untuk melakukan analisis kemampuan tendangan lingkaran dalam olahraga tarung derajat, yang mengacu pada kekuatan, ketepatan, keuletan, dan kecepatan.

Penelitian ini membantu atlet memahami pentingnya teknik dasar *tendangan lingkaran* sebagai salah satu unsur keterampilan teknik dalam tarung derajat. Seperti dijelaskan oleh Trisno dan Ardiansyah (2011), latihan teknik seperti multi balance berpengaruh signifikan terhadap ketepatan tendangan lingkaran dalam Tarung Derajat.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih untuk mengevaluasi dan meningkatkan program latihan teknik, khususnya yang berhubungan dengan koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan. Alnedral (2016) juga menekankan bahwa pembentukan karakter atlet dalam Tarung Derajat tidak hanya berasal dari fisik, tetapi juga dari latihan teknik yang terstruktur.

Bagi Kantor Bupati Tanjung Jabung Timur, penelitian ini memberikan gambaran tentang efektivitas latihan yang diterapkan di Satlat, sekaligus mendorong pengembangan olahraga Tarung Derajat secara profesional di daerah. Sesuai dengan Chairad (2014), pemahaman terhadap sejarah dan perkembangan Tarung Derajat penting untuk menjaga

identitas dan kualitas olahraga ini.

Penelitian ini memperkaya literatur akademik mengenai analisis keterampilan teknik dalam olahraga bela diri. Burrow (2020) menyatakan bahwa pengakuan terhadap keunggulan atlet tidak hanya dari pencapaian, tetapi juga dari pemahaman dan dokumentasi sistematis terhadap teknik yang mereka kuasai.

Masyarakat memperoleh pemahaman bahwa olahraga bela diri bukan hanya soal fisik, tetapi juga pengembangan disiplin, mental, dan keterampilan. Sebagaimana dikemukakan oleh Damsir et al. (2021), kebugaran jasmani yang optimal berkaitan erat dengan partisipasi aktif dalam olahraga, termasuk bela diri.

Penelitian ini mendorong pelatih untuk menyesuaikan metode latihan sesuai hasil analisis teknik atlet, seperti yang diuraikan oleh Agustini et al. (2016) dalam konteks pembelajaran gerak dasar melalui metode bermain. Ini menunjukkan bahwa variasi metode dapat berkontribusi pada peningkatan performa.

Sesuai dengan temuan Liu et al. (2023) bahwa stereotip dalam olahraga bisa mempengaruhi penilaian performa, penelitian ini memberikan data objektif tentang kemampuan teknik tendangan lingkaran, sehingga dapat digunakan untuk menyusun program latihan yang berbasis hasil, bukan asumsi.

Penelitian ini berkontribusi dalam dokumentasi teknik-teknik dasar bela diri, khususnya tendangan lingkaran. Seperti Nurhasan (2000) jelaskan, pengukuran dan tes sangat penting untuk mengetahui kemampuan nyata seorang

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh dinas olahraga dan pembina Tarung Derajat untuk mengembangkan talenta atlet lokal dengan pendekatan yang lebih ilmiah dan berbasis data, sebagaimana disarankan oleh Supriatna et al. (2022) dalam survei pemahaman peraturan bola voli yang bisa diaplikasikan ke cabang lain.

Menurut Ramadan et al. (2021), partisipasi olahraga dipengaruhi oleh pemahaman masyarakat terhadap nilai dan manfaat olahraga. Penelitian ini bisa menjadi bahan edukasi bagi masyarakat agar lebih mengenal Tarung Derajat dan mengikutinya sebagai olahraga pilihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dalam Yusuf, A. M. (2016). bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala keadaan tertentu”. Winarno dalam Khikmah, A (2017) Mengatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk memaparkan peristiwa yang terjadi pada masa kini, peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.

Menurut Sugiyono dalam Agusta, I. (2003). Analisis data “merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.

Tabel 1. Norma kemampuan tendangan lingkaran dalam

No	Keterangan	Norma
1	Sangat baik	13-25
2	baik	10-12
3	cukup	7-9
4	kurang	4-6
5	Sangat kurang	0-3

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membahas tentang analisis data meliputi deskripsi data, frekuensi data, persyaratan analisis uji kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota tarung derajat satlat kantor bupati kabupaten tanjung jabung timur. Hasil kemampuan yang didapatkan dari kemampuan tendangan lingkaran dalam tarung derajat ketika anggota tarung derajat berjumlah 10 orang. Hasil tes kemampuan tendangan lingkaran dalam yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 2. klasifikasi kemampuan tendangan lingkaran dalam

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1	Sangat baik	13-25	1	10%
2	baik	10-12	2	20%
3	cukup	7-9	3	30%
4	kurang	4-6	4	40%
5	Sangat kurang	0-3	0	0%
jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan hasil tes kemampuan tendangan lingkaran dalam tarung derajat dari 10 orang yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10 %, yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 20 %, yang memiliki kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 30%, dan yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 40%.

Tarung derajat merupakan seni beladiri Indonesia yang memiliki pengertian olahraga jalanan yang tanpa menggunakan senjata dan dapat membela diri menggunakan kekuatan otak, otot, dan nurani sebagai pengembangan karakter dan juga pribadi seorang petarung. Beladiri tarung derajat menggunakan seluruh anggota tubuh dalam setiap pergerakannya seperti memukul, menangkis, menendang, bantingan, maju, mundur, dan bergerak bebas kemanapun dengan tujuan melindungi diri.

Teknik tendangan merupakan salah satu serangan yang paling ampuh untuk melumpuhkan lawan dibandingkan dengan teknik pukulan. Teknik tendangan sangat memerlukan adanya kecepatan, ketepatan dan daya ledak disetiap tendangan. Jadi dalam olahraga tarung derajat anggota satlat wajib menguasai tendangan dan pukulan. Tendangan yang diwajibkan dalam sebuah pertandingan salah satunya yaitu tendangan lingkaran dalam.

Kemampuan tendangan lingkaran dalam haruslah dilatih dengan semaksimal mungkin dan setiap anggota mengikuti pelatihan. Para pelatih harus jeli melihat kemampuan tendangan setiap anggota sehingga mampu melakukan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar pada saat persiapan pertandingan.

Dalam kajian teori dapat disimpulkan “ kemampuan yaitu mampu untuk menggunakan akal, fikiran, ide, dan kreativitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. “ artinya olahraga tarung derajat adalah olahraga beladiri yang memerlukan kemampuan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar. Anggota satlat harus harus mampu menguasai kemampuan tendangan lingkaran dalam dengan baik dan benar sehingga mendapatkan point dan mengenai sasaran serta tidak mudah diserang balik oleh lawan atau ditangkis oleh lawan.

Berdasarkan hasil tes kemampuan tendangan lingkaran dalam 10 orang, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 10%, yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 20%, yang memiliki kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 30%, dan yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 40%..

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa analisis kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota satlat kantor bupati kabupaten tanjung jabung timur pada kategori kurang dengan persentase 40% dan hasil lembar observasi point yang sering muncul adalah 6 point.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, I. (2003). Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif. *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27(10).
- Alkatheri, A. M., Bustami, R. T., Albekairy, A. M., Alanizi, A. H., Alnafesah, R., Almodaimagh, H., & Qandil, A. M. (2020). Quality of life and stress level among health professions students. *Health Professions Education*, 6(2), 201-210.
- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 229–237.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Burrow, S. (2020). Recognition, Respect and Athletic Excellence. *Sport, Ethics and Philosophy*, 14(1), 76–91. <https://doi.org/10.1080/17511321.2018.1539510>
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 29-37.
- Damsir, D., Idris, M., & Rury Rizhardi. (2021). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGGAN PERTAMA. *Jolma Universitas Pgri Palembang*, 1(1), 41–53.
- Dradjat, Achmad Guru Haji. 2003. Kawah Dradjat Bandung: Pusat Pembinaan Moral Dan Mental (MORTAL-GHADA). Bahan dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Pengda KODRAT se Indonesia.
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola: Studi Literatur. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/xxxx>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Khikmah, A., & Winarno, M. E. (2019). Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani di madrasah tsanawiyah (mts) se-kecamatan klojen kota malang pada semester ganjil tahun 2017. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 12-19.
- Knight, C. J. (2019). Revealing findings in youth sport parenting research. *Kinesiology Review*, 8(3), 252–259.
- Liu, Z., Shentu, M., Xue, Y., Yin, Y., Wang, Z., Tang, L., Zhang, Y., & Zheng, W. (2023). Sport–gender stereotypes and their impact on impression evaluations. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02132-9>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hasana, N. I., Sugihartono, T., & Raibowo, S. (2021). Pengembangan Model Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis ICT Dalam Pembelajaran PJOK Pada Guru SD Negeri Se Kecamatan Seluma. *GYMNASTICS : Pendidikan Jurnal Jasmani*, 2(1), SPORT Ilmiah 60–69. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14911>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant

- Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>
- Nurhasan. (2000). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Universitas Terbuka.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Keterampilan Motorik Latihan Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Muhammadiyah, M., Hamsiah, A., Fatmayati, F., Utami, Y. R. W., & Prabowo, I. A. (2023). Utilization of Facebook as an Online Platform-Based Learning Media. *Journal Emerging Technologies in Education*, 1(6), 342–353. <https://doi.org/10.55849/jete.v1i6.631>
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25-33.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Ramadan, J., Farhanto, G., & Setiawan, W. (2021). Studi Analisis Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Di RTH Se-Kabupaten Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 139–144.
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931–945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>
- Sulistio, D., Sugiyanto, & Defliyanto. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>
- Safa'at, H., Suntoda, A., & Mahendra, A. (2019). Penerapan Model Pendidikan Gerak Aktivitas Lokomotor dan Pemberian Spesifik Feedback untuk Meningkatkan Keterampilan Melompat. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17636>
- Septian et al. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Sportif, J. (2015). *Jurnal sportif* • vol. 1 no. 1 november 2015 100. 1(1), 100–113.
- Suhairi, M., Arifin, Z., & Syaparudin. (2024). Innovative volleyball training tool: AcuSpike drill with android sound reactions. *Journal Sport Area*, 9(2), 279–294. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).12387](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).12387)
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5659>
- Supriatna, N. S., Indrayogi, I., & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal Respects*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2585>
- Tohari, M. A. (2017). Analisis Teknik Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Pada Akademi Kresna Bina Pesepakbola Surabaya Pada Pemain Usia 14-16 Tahun. *Jurnal*

Prestasi Olahraga, 2(1), 1–9.

Trisno, Ardiansyah. 2011. “Pengaruh Latihan Multi Balance Terhadap Ketepatan „Tendangan Lingkaran“ Dalam Atlet Tarung Derajat Kurata 2 Satuan Latihan UKM UNJA.” FIK UNJA.

Triono, S. D., & Laksono, A. (2017). Ketersediaan Infrastruktur Olahraga dan Dukungan Pimpinan terhadap Frekuensi Partisipasi Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 3(2), 51–60. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i2.72>

Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 26–36. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.914>

Taufik, M. S., & Sungkawa, M. G. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>

Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.

Yulianto, W. W. E. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Ku 12- 13 Tahun. 04(02), 161–173. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>