

Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* Terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi

Alexander Kurniawan¹, Icha²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author : icha18@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* dan *box skip* terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam pada atlet Tarung Drajat Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental) rancangan the non-randomized pretest-posttest modified design. Sampel penelitian ini adalah Atlet Tarung Derajat Kota Jambi berjumlah 12 Atlet. Hasil penelitian yang telah dilakukan maka dinyatakan terdapat pengaruh *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam atlet tarung derajat Kota Jambi. Hal ini t dibuktikan dengan hasil uji hipotesis (*uji t*) yang mana diperoleh t_{hitung} sebesar 2,415 dan t_{tabel} sebesar 1,795. Hal ini menerangkan bahwa H_a (terdapat pengaruh *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam atlet tarung derajat Kota Jambi) diterima

Kata Kunci : *single leg speed hop*, *box skip*, tendangan lingkar dalam.

Effect of Single Leg Speed Hop and Box Skip Exercises on Inner Ring Kick Ability in Jambi City Tarung Derajat Athletes

Abstract

The purpose of this study is to find out the influence of single leg speed hop and box skip training on the ability of inner ring kicks in Athletes Tarung Drajat Kota Jambi. This type of research is quasi experimental experimental research designed by the non-randomized pretest-posttest modified design. The sample of this study is a Jambi City Degree Athlete numbering 12 Athletes. The results of the research that has been done then stated there is an influence of Single Leg Speed Hop and Box Skip on the ability of the inner ring kick of athletes in the city of Jambi. This is evidenced by the results of the hypothesis test (test t) which obtained t count of 2,415 and t table of 1.795. This explains that H_a (there is an influence of Single Leg Speed Hop and Box Skip on the ability of the inner ring kick of jambi city athletes) is accepted.

Keywords: *single leg speed hop*, *box skip*, *inner circle kick*.

PENDAHULUAN

Olahraga juga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkat kualitas sumber daya manusia. Dengan olahraga akan membentuk manusia yang sehat dan memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik akan dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi dalam kerja. Olahraga selain penting bagi kesehatan dan kebugaran juga diyakinidapat menjadi sarana pembentukan karakter. Melalui olahraga dapat dikembangkan bahwa tidak hanya kecakapan fisik, juga kecakapan spiritual, emosional, mental dan intelektual. Olahraga dapat membentuk dan menguatkan karakter-karakter positif seperti tanggung jawab, tangguh, ulet, koopertif, disiplin, menghargai dan mensyukuri sebuah sukses menerima keunggulan orang lain, berfikir cermat dan tepat. Selain itu olahraga juga dapat terbentuk dengan sendirinya kepribadian seseorang, salah satunya yaitu jiwa ksatria yang menjunjung tinggi semangat dan nilai sportifitas, kejujuran

dan kemauan yang tinggi terhadap nilai sebuah ketekunan dan kerja keras dalam mencapai sesuatu dengan cara yang *sportif*. Oleh karena itu pengembangan dan pembinaan olahraga perlu dilakukan melalui langkah-langkah konseptual, terencana dan terarah.

Sesuai Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu : “ Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Kemudian di tegaskan pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 “Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah untuk menyelenggarakan kompetisi secara dan berkelanjutan“.Di dalam dunia olahraga banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat di minati kaum anak-anak, remaja, maupun sampai usia dewasa, banyak jenis cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia antara lain adalah Taekwondo, wushu, silat, karate dan lain-lain.

Sedangkan Tarung Derajat atau yang lebih di kenal dengan sebutan AA BOXER merupakan salah satu jenis cabang olahraga beladiri yang terbilang cukup baru yang menggunakan *full body contact*. Tarung derajat merupakan jenis beladiri asli dari Indonesia yang di ciptakan oleh anak bangsa yang berasal dari daerah Jawa Barat (Bandung) yang bernama “ Achmad Derajat”.

"Tarung Derajat murni hanya mengolah fisik saja !", tegasnya. Diakuinya, memang tidak ada unsur mistik yang digunakan untuk menambah kekuatan. Berlatih fisik secara rutin dengan suatu teknik yang sudah diramu dan disesuaikan dengan teknik beladiri ciptaannya, namun tidak bertujuan untuk membentuk badan seperti atlet binaraga. Berlatih fisik untuk beladiri berarti juga berlatih napas, dan ini terjadi secara alamiah, tidak ada latihan pernapasan secara khusus. Memang dianjurkan kepada para anggotanya untuk selalu menyempatkan diri berlatih fisik dan teknik setiap hari selama 1 sampai 2 jam. Karena menurutnya untuk membentuk fisik menjadi kuat, otot dan daging menjadi pejal memerlukan latihan yang keras, disiplin yang tinggi dan dilakukan terus-menerus, sehingga diharapkan dalam waktu yang tidak terlalu lama, kekuatan dan percaya diri menjadi meningkat.

Olahraga tarung derajat adalah jenis olahraga yang efektifitas dan sangat memerlukan kemampuan daya tahan atau fisik yang optimal kuat, karena olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang berasal dari pertarungan jalanan. Dalam pertarungan ada beberapa area dan kefatalan tubuh yang rawan terhadap bentuk pukulan dan tendangan. Adapun teknik yang boleh di gunakan dalam bertarung di antaranya adalah teknik pukulan cepat, pukulan *double* cepat, pukulan lingkaran atas dan lingkaran luar, dan pukulan sentak atas sentak bawah, sedangkan teknik tendangan menggunakan tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, lingkaran belakang dan tendangan kait.

Seorang petarung tidak hanya mempelajari teknik bertarung tetapi juga menguasai teknik – teknik dalam tarung derajat, untuk melakukan teknik – teknik tersebut dengan baik maka diperlukan latihan yang terorganisir serta mempunyai kondisi fisik yang memadai baik itu daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan fleksibilitas. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan teknik dasar yaitu *power* otot tungkai, maka untuk dapat melakukan tendangan yang baik dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik pula. Sehingga sasaran yang ingin dicapai dalam melakukan tendangan dapat tercapai dengan baik.

Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang sangat efektif didalam 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 5 (lima) unsur daya gerak dalam Tarung Derajat yaitu

kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Namun kebanyakan atlet Tarung Derajat belum sesuai dengan bentuk dan aturan tarung derajat pada saat melakukan Tendangan Lingkar Dalam. Untuk melakukan teknik dasar tendangan lingkar dalam dibutuhkan koordinasi gerak yang cukup sulit dimulai dengan gerakan awal persiapan untuk melakukan tendangan dan lecutan sampai dengan gerakan lanjutan yaitu sikap tubuh setelah menendang.

Maka untuk menguasai teknik dasar tendangan lingkar dalam diperlukan latihan khusus yang mengarah pada kemampuan

tendangan lingkar dalam berdasarkan hasil observasi lapangan dalam upaya menguasai teknik tendangan lingkar dalam diperlukan koordinasi gerakan, keseimbangan, serta power otot tungkai yang baik.

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan lingkar dalam, diantaranya adalah *Plyometrics Explosive Power Training* dalam buku tersebut ada bentuk latihan *single leg speed hop* dan *box skip*. (Radcliffe, James C. (1958:78). Bentuk latihan *box skip* dengan 1 kaki dan 2 kaki juga terdapat di dalam buku *Power Training For Sport*. (Bompa O Tudor, 1994:106)

Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*, dan variabel terikat yaitu variabel yang di pengaruhi variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan Tendangan Lingkar Dalam. Tes kemampuan tendangan lingkar dalam dilakukan dengan waktu 30 detik, skor diambil dari jumlah tendangan yang benar. Setiap kali tendangan benar dihitung dengan nilai 1 (satu) dan seterusnya.

Dari sekian banyak bentuk latihan *plyometrics* yang ada, maka penulis dalam penelitian ini bentuk latihan yang digunakan adalah *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*. Berdasarkan uraian dan penjasandiatas maka perlu dilakukan penelitian tentang :“Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam pada atlet tarung derajat Kota Jambi”.

Tarung derajat yaitu berasal dari kata tarung atau bertarung yang mempunyai arti berjuang, dan derajat adalah harkat, martabat kemanusiaan (KBBI) 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 bentuk latihan bertahan, menyerang dengan kemampuan otot, otak dan nurani dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak yang khas yaitu: kekuatan, kecepatan, kecepatan, keberanian, dan keuletan. (Drajat, 2007: 5).

Tarung derajat menekankan pada agresifitas serangan dalam memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kunci, dan sapuan kaki juga termasuk metode pelatihannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa tarung derajat adalah kemampuan bertarung memperjuangkan harkat dan martabat manusia untuk mencapai kehormatan yang berhahekat manusia. Olahraga tarung derajat di cetuskan ke permukaan pada tanggal 18 juli 1972 yang merupakan suatu karya cipta anak bangsa Indonesia yaitu: Guru Haji Achmad Drajat. Yang memiliki nama julukan AA BOXER.

Olahraga ini dilahirkan sebagai suatu seni ilmu bela diri yang berdiri sendiri secara mandiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri, tidak berafiliasi kepada aliran lain dan organisasi beladiri lainnya, baik yang telah ada di Indonesia maupun yang dari luar Negara Indonesia dan ditegaskan pula bahwa olahraga tarung derajat tidak mengadopsi dari olahraga beladiri lainnya dan tidak muncul dengan sendirinya, akan tetapi memiliki asal usul riwayat dan sumber pribadi yang bersumber kepada kebesaran dan keagungan tuhan yang maha kuasa sebagai satu-satunya unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam membentuk “jati diri manusia serta jati diri sesuatu hal lainnya sesuai kehendak –Nya.

Pusat perguruan olahraga tarung derajat adalah “KAWAH DRAJAT BANDUNG” berlokasi di jalan Antabaru V No. 2-6 Margacinta Bandung, Jawa Barat. Sang Guru olahraga tarung derajat adalah :G.H. Achmad Drajat. Dalam pelaksanaan pengembangan

keilmuan olahraga tarung drajat membentuk satuan latihan (satlat) yang di dirikan di berbagai tempat dari mulai tingkat provinsi, kota /kabupaten, kecamatan dan kelurahan, kemudian di lingkungan instansi ABRI maupun sipil, universitas, sekolah dan lingkungan masyarakat lainnya.

Setiap satuan latihan di pimpin oleh anggota dewan pelatih yang di tunjuk oleh perguruan pusat olahraga tarung derajat. Selain pusat perguruan, olahraga tarung derajat mempunyai induk organisasi yang berda di bawah naungan KONI PUSAT sebagai salah satu top organisasi atau cabang olahraga. Organisasi ini bernama keluarga olahraga tarung derajat disingkat dengan KODRAT.

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 (Drajat.A. 2003 : 12).

Sedangkan pada paduan teknik keurnas IX (2003; 1) dijelaskan bahwa tendangan lingkaran dalam adalah tendangan dengan pengenaan sasaran menggunakan bagian punggung telapak kaki atau dengan ujung telapak kaki dengan jari – jari kaki dilentikkan melalui gerakan melingkar dari arah luar kedalam secara cepat (mencambuk) melepas tendangan sama cepatnya dengan menariknya kembali, melalui gerak pangkal kaki (pinggul) dan lutut kaki.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan lingkaran dalam adalah salah satu serangan dalam tarung derajat yang menggunakan tungkai kaki dalam bentuk tendangan pada posisi kaki membentuk gerakan melingkar, atau tendangan dengan pengenaan sasaran menggunakan bagian punggung telapak kaki atau dengan ujung telapak kaki dengan jari – jari kaki dilentikkan melalui gerakan melingkar dari arah luar kedalam secara cepat melepaskan tendangan sama cepatnya dengan menarik kembali, melalui gerakan pangkal kaki (pinggul) dan lutut kaki.

Jika diperhatikan lebih jauh gerakan tendangan melingkar dapat dijelaskan sebagai berikut tahap demi tahap gerak, tahap melutut merupakan gerakan bertahan, karena melindungi bagian – bagian vital tubuh, antara lain selangkangan. Gerakan melutut sekaligus pula adalah sebuah serangan lutut pada pertarungan jarak dekat. Pada prosesnya, melutut adalah mengangkat paha dan lutut, dengan titik pusat rotasi pada pinggul. Ketinggian angkatan paha akan menentukan titik sasaran.

Untuk melakukan tendangan lingkaran dalam tidak hanya dalam kecepatan, ketepatan dan berpower saja yang diperlukan melainkan keseimbangan dalam menendangkan kaki ke target agar dapat mengenai sasaran dengan tepat. Keseimbangan atau *balancenya* tendangan dalam menendang agar benar – benar tepat mengenai sasaran perlu diperhatikan khusus oleh pelatih. *Balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Menurut O'Sullivan, *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak/berdiri.

Dalam keadaan praktis, tendangan lingkaran dalam dilakukan dalam posisi badan menyamping atau pada posisi badan lurus dengan serangan menyamping. Titik kena pada tendangan lingkaran ini adalah punggung kaki atau ujung telapak kaki dengan jari yang dilentikkan. Titik kena ini bergantung pada sasaran.

Kesimpulannya 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 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. Pengenaan sasaran menggunakan bagian punggung telapak kaki atau dengan ujung telapak kaki dengan jari – jari kaki dilentikkan. Selain itu saat melakukan tendangan lingkaran dalam ini diperlukan kekuatan, kecepatan, ketepatan dan keseimbangan.

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.

Lompatan dengan tolakan satu kaki, diatas kedua lutut dilipat dan tumit mengenai pantat. Kalau tumpuan/tolakan memakai kaki kanan maka waktu mendarat pun harus menggunakan kaki kanan dengan mengeper. Latihan kedua tungkai kaki dengan latihan memakai kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian. (Kosasih 1995;70).

Latihan *single leg speed hop* adalah latihan yang dilakukan dengan cara berdiri yang *relaks*, punggung lurus, pandangan kedepan, dan bahu agak condong kedepan dengan menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk, kemudian mulailah meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat. Setelah mendarat, loncatlah keatas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan. Latihan *single leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals, hamstring, quadriceps, dan gastrocnemius* (Furqon dan Doewes, 2002).

Latihan *single leg speed hop* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan pinggul bagian bawah, dan juga otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan *ankle*. Menurut Ferentinous (1999); Bompa (1999) serta Radcliffe (2003), bentuk latihan pliometrik *single leg speed hop* dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki, posisi badan setengah jongkok kemudian melompat ke atas depan dan mendarat dengan kaki yang sama. latihan pliometrik *single leg speed hop* menggunakan satu kaki akan menyebabkan beban yang lebih berat.

Kesimpulannya latihan *single leg speed hop* adalah melompat dengan satu kaki, kedua lutut dilipat dan tumit mengenai pantat, badan *relaks* dengan punggung lurus dan pandangan ke depan meloncat dengan cepat dengan mendarat menggunakan satu kaki. Lompat di sepanjang satu kaki, kemudian kembali pada kaki yang lain, kontak dengan tanah terbatas pada kaki, dan harus bergerak secepat mungkin. Tujuan di sini adalah untuk menjaga keseimbangan, tidak menyentuh anak tangga dari pelatih.

Box skip adalah cara dimana seseorang meloncat dengan adanya *box* atau kotak yang digunakan untuk memberikan rintangan agar dapat memperbesar gaya tolakan pada tungkai. (<http://garagegymbuilder.com/agility-ladder-workouts/>). Latihan *box skip* dilaksanakan dengan cara melompat keatas *box* dengan tinggi *box* antara 12 - 24 inches dengan tolakan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan langsung lompat lagi dan mendarat dilantai dengan kaki kanan lagi. Untuk selanjutnya kaki kanan tersebut menjadi kaki tolak untuk mendarat diatas *box* dengan kaki kiri.

Waktu melompat keatas *box* salah satu kaki lututnya harus ditekuk tinggi. "Pelaksanaan latihan *box skip* dilakukan dengan menggunakan 2- 4 *box* dalam 8 set dengan waktu istirahat 30 detik" Radcliffe, dan Farentinos, (1958: 78), Anda akan perlu beberapa kotak berbaris sekitar 8 kaki terpisah. Mulailah menghadapi kotak pertama dengan satu kaki sedikit di belakang yang lain. Mengusir kaki belakang, mencoba untuk mendapatkan sebanyak ketinggian dengan pinggul mungkin, segera setelah mendarat di kotak, mendorong kaki yang lain maju dan ke atas untuk mendapatkan tinggi dan jarak, melompat dari kotak. Tanah antara dua pertama kotak dengan kaki yang sama yang mendarat di kotak pertama, Kemudian langkah ke kotak berikutnya dan ulangi.

Pelaksanaan untuk melakukan kotak melompat, Anda akan memerlukan permukaan yang stabil - sebaiknya kotak plyometric antara 12-36 inci, tergantung pada kemampuan Anda. Asumsikan posisi atletik, dengan kaki selebar bahu terpisah, pada jarak yang nyaman membentuk kotak. Mulai kotak melompat dengan cepat masuk ke jongkok kuartal sementara hingging di pinggul untuk melibatkan paha belakang dan glutes. Kemudian, tegas memperpanjang pinggul Anda, ayunan lengan dan mendorong kaki Anda meskipun lantai untuk mendorong diri Anda ke kotak.

Ketika mendarat, memikirkan menyerap kekuatan bukannya "menempel" pendaratan. Meniru arahan pada contoh kucing: anggun dan tenang. Hal ini tidak hanya akan membantu Anda meningkatkan fase perlambatan latihan tetapi juga mengurangi risiko cedera. Anda harus mendarat dalam posisi jongkok dengan lutut sedikit di atas 90 derajat dengan dada Anda up. Tahan selama 2-3 detik, berdiri tegak, dan kemudian melangkah kembali ke bawah.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di Kawah Geger Bumi Transito Jambi. Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan obyek yang lengkap dan jelas (Sudjana, 2005 : 161). Populasi menurut Arikunto, (2006:102) adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam hal ini yang menjadi populasinya adalah seluruh atlet tarung derajat kota Jambi, yang berjumlah 12 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu (Sudjana, 2005 : 161). Menurut Arikunto (2010 : 174), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Dalam penarikan sampel penulis merujuk pada pendapat Arikunto, (2006:112) yang menyatakan bahwa “Apabila populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya, selanjutnya jika populasinya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25%. Dikarenakan jumlah populasinya kurang dari 100, maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang atlet tarung derajat Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Total Sampling* atau sampel keseluruhan.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto, (2006:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Hubungan sebab akibat dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *single leg speed hop* dan *box skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Kota Jambi.

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian atau suatu penelitian (Arikunto, 2010 : 161) . Sugiono mendefinisikan variabel adalah segala sesuatu yang bentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari sehingga diperoleh informasi dan kemudian dapat ditarik kesimpulan. Menurut Sugiyono (2010:60) “ Variabel merupakan objek dari sebuah penelitian variable dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas (X) dan variable terikat (Y)”.

Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *single leg speed hop* dan *box skip*, dan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan lingkaran dalam.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data pada bagian ini adalah data yang dideskripsikan dari hasil tes awal kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Kota Jambi yang berjumlah 12 orang. Data ini diambil sebelum dilakukan *treatment* yang berupa latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*. dapat diketahui bahwa pada saat pre-test dengan jumlah sampel 12 orang, diperoleh jumlah nilai sebesar 290 dan nilai rata-rata sebesar 24,16. Hasil standar deviasi sebesar 2,24 dengan varians sebesar 5,06 serta nilai terendah sebesar 21 dan nilai tertinggi sebesar 28. Berdasarkan tabel 4.2 diatas data atau nilai atau skor Tes Awal Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi dari 12 orang sampel yang mendapatkan nilai <15 sebanyak 0 sampel (0%) yang termasuk pada kategori kurang sekali, nilai 15 - 19 sebanyak 0 orang (0%) yang termasuk pada kategori kurang, nilai 20 – 24 sebanyak 7 orang (58,33%) yang termasuk pada kategori cukup, nilai

25 – 29 sebanyak 5 orang (41,66%) yang termasuk pada kategori baik, dan nilai >29 sebanyak 0 sampel (0%) yang termasuk pada kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil pengukuran tes awal (*pre-test*) skor tes awal kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet Tarung Derajat Kota Jambi yang termasuk pada interval <15 sebanyak 0 sampel, yang terletak pada interval 15 -19 sebanyak 0 orang, yang terletak pada interval 20 – 24 sebanyak 7 orang, yang terletak pada interval 25 - 29 sebanyak 5 orang, dan yang terletak pada interval >29 sebanyak 0 sampel. Deskripsi data pada bagian ini adalah data yang dideskripsikan dari hasil tes akhir kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Kota Jambi yang berjumlah 12 orang. Data ini diambil setelah dilakukan *treatment* yang berupa latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*. Berikut akan dijelaskan data tes akhir (*posttest*) pada tabel dibawah ini. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa pada saat post-test dengan jumlah sampel 12 orang, diperoleh jumlah nilai sebesar 326 dan nilai rata-rata sebesar 27,16. Hasil standar deviasi sebesar 3,66 dengan variansi sebesar 13,42 serta nilai terendah sebesar 22 dan nilai tertinggi sebesar 34.

data atau nilai atau skor Tes Awal Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi dari 12 orang sampel yang mendapatkan nilai <15 sebanyak 0 sampel (0%) yang termasuk pada kategori kurang sekali, nilai 15 - 19 sebanyak 0 orang (0%) yang termasuk pada kategori kurang, nilai 20 – 24 sebanyak 3 orang (25%) yang termasuk pada kategori cukup, nilai 25 – 29 sebanyak 6 orang (50%) yang termasuk pada kategori baik, dan nilai >29 sebanyak 3 sampel (25%) yang termasuk pada kategori sangat baik. Berdasarkan histogram hasil pengukuran tes akhir (*post-test*) skor tes awal kemampuan tendangan lingkaran dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi yang terletak pada interval <15 sebanyak 0 sampel, yang terletak pada interval 15 - 19 sebanyak 0 orang, yang terletak pada interval 20 – 24 sebanyak 3 orang, yang terletak pada interval 25 - 29 sebanyak 6 orang, dan yang terletak pada interval >29 sebanyak 3 sampel.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yakni terdapat pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi. Untuk membenarkan hipotesis tersebut tentunya perlu dibuktikan dengan beberapa pengujian diantaranya pengujian hipotesis. Tapi sebelum melakukan uji hipotesis data harus diuji kenormalannya yakni dengan *uji liliefors* untuk membuktikan data yang diperoleh berdistribusi normal. Untuk membuktikan data yang diperoleh itu homogen atau heterogen maka data perlu diuji homogenitas variansinya yakni dengan *Uji F*. Setelah data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen melalui *Uji Liliefors* dan *Uji F* barulah dilakukan uji hipotesis dengan melakukan *Uji T*.

Uji normalitas yang dilakukan adalah *Uji Liliefors*, data yang diperoleh berdistribusi normal jika L_o (L hitung) < L tabel dengan $\alpha=0.05$. Adapun hipotesis statistika dalam uji normalitas yakni : H_o (data berdistribusi normal), H_1 (data berdistribusi tidak normal). Maka dari itu kriteria untuk menolak hipotesis nol apabila nilai dari data L hitung lebih besar dari L tabel. Maka data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Sebaliknya menerima hipotesis nol, apabila nilai dari L hitung lebih kecil dari L tabel, maka data yang diperoleh berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian pada tes awal dan tes akhir menggunakan *Uji Liliefors*, diperoleh data tes awal yakni L hitung (0,165) < L tabel (0,242) dan untuk hasil analisis tes akhir didapat L hitung (0,122) < L tabel (0,242).

Ada 2 tes yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini, yakni tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Kota Jambi. Latihan dilakukan dengan perlakuan 3 kali seminggu selama 18 kali pertemuan.

Analisis hasil eksperimen dapat dilakukan dengan menganalisis data tes akhir dan tes awal kemampuan sampel dengan tes kemampuan tendangan lingkaran dalam analisis uji-t eksperimen. Semua kriteria uji apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Analisis dari hasil statistik pada pengujian menunjukkan latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* dapat meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam, hal ini disimpulkan berdasarkan hasil analisis data uji statistik-t eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 2,41$ harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk ; n-1 (12-1 = 11). Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Adalah 1,795. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya.

Berdasarkan pada hasil tes awal diperoleh kemampuan tendangan lingkaran dalam rata-rata sebesar 24,16 dengan simpangan baku 2,24. Sedangkan data tes akhir eksperimen diperoleh data rata-rata 27,16 dengan simpangan baku 3,66. Dari hasil perhitungan data awal dan data akhir ternyata terdapat pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kota Jambi. Hasil penelitian diatas membuktikan bahwa latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* dapat meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kota Jambi. Faktor yang menunjang peningkatan tersebut di dukung oleh adanya kerjasama yang baik antara pelatih, atlet, serta kesadaran tinggi untuk melakukan latihan berdasarkan program yang telah ditetapkan. karena tanpa kesadaran untuk berlatih tentu tidak akan mencapai hasil yang diharapkan.

Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* ini terfokus pada latihan kekuatan tungkai kaki dalam melakukan aktifitas kemampuan. Latihan yang diulang-ulang diharapkan mampu memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam pada olahraga tarung derajat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kota Jambi. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis (*uji t*) yang mana diperoleh t hitung sebesar 2,415 dan t tabel sebesar 1,795. Hal ini menerangkan bahwa H_a (terdapat pengaruh *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kota Jambi) diterima.

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam pada olahraga tarung derajat salah satunya dapat dilakukan menggunakan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan membuat lebih banyak variasi latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Box Skip*.
3. Untuk lebih baiknya diharapkan pada peneliti lain agar data kiranya menemukan metode latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam tarung derajat dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga beladiri khususnya tarung derajat.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan ataupun perbandingan dengan penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT.Rineka
- Azhari, A. W. (2018). *Perkembangan Seni Beladiri Tarung Derajat di Indonesia pada Tahun 1972-2017* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Bompa O Tudor, 1994 : 106. *Power Training For Sport*
- Chairad, M. (2014). Sejarah Dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 29-37.
- Derajat ahmat, (2000). *Tarung Derajat. Mortal Ghada. Bandung: Jawa Barat*
- Derajat, A.2005.*Klinik Tarung Derajat*. Bandung
- Dradjat, Achmad. 2013.*Sejarah Singkat Tradisi, Motto dan Filosofi Tarung Derajat*.

- Drajat, (2003), Paduan Teknik Kejuruan PB Kodrat Pengda Kodrat DKI : Jakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi “.PanduanPenulisanSkripsi . Jambi
- Furqon dan Doewes,(2002). Latihan *single leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals, hamstring, quadriceps, dan gastrocnemius*.o'sullivan. *Balance*
- Radclife, James C. (1958:78) Plyometrics Explosive Power Training
- Robet I, Simon (1989). *Tarung derajat dan sport science*.pusat peguruan ilmu beladiri *tarung derajat Bandung*
- Sudjana,(2005). Metode statistika. Tarsito :Bandung