

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



| | |
|---|-----|
| Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i> | 573 |
| Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i> | 581 |
| Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i> | 586 |
| Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i> | 592 |
| Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i> | 598 |
| Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i> | 604 |
| Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i> | 610 |
| Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i> | 615 |
| Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i> | 619 |
| Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i> | 624 |
| Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i> | 630 |
| Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i> | 640 |
| Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i> | 646 |
| Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i> | 650 |



PERAN METODE LATIHAN DALAM MELATIH TEKNIK DASAR BELADIRI TARUNG DERAJAT

Togi Parulian Tambunan

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak Teknik dasar merupakan suatu gerak dasar yang harus dikuasai untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam setiap cabang olahraga. Penguasaan seseorang/atlet terhadap suatu teknik dasar pada olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimilikinya terhadap teknik tersebut. Semakin baik teknik dasar seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Untuk meningkatkan tehnik dasar atlet sangat dibutuhkan metode latihan yang tepat agar mencapai keterampilan tingkat tinggi/halus. Dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat, penguasaan teknik dasar merupakan suatu pondasi utama untuk menguasai dan mengembangkan gerakan sehingga koordinasi gerakan dapat lebih maksimal. Tujuan dari makalah ini adalah untuk mengetahui peran metode latihan dalam melatih teknik dasar pada bela diri Tarung derajat, sehingga para atlet dapat mempelajari bagaimana cara melakukan gerakan yang benar dan efektif.

Kata Kunci: *Metode Latihan, Tehnik Dasar, Bela Diri, Tarung Derajat.*

Pendahuluan

A. Metode Latihan Teknik

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan (Imran Akhmad 2013:2). Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Djamarah dan Zain (2006 : 95) metode latihan disebut juga metode *training*, adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Metode latihan yang digunakan dalam latihan teknik dasar Tarung Derajat (Modul pelatihan beladiri polri, 2014:3) adalah dengan menggunakan metode ceramah, metode praktek/ drill, metode penugasan dan metode demonstrasi.

1. Metode Ceramah

Menurut Syifa S. Mukrimaa (2014:81) Metode ceramah adalah penerangan secara lisan atas bahan pembelajaran kepada sekelompok pendengar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dalam jumlah yang relatif besar. Dalam latihan metode ceramah digunakan untuk menjelaskan hal-hal berikut :

a. Menjelaskan sikap dasar Tarung Derajat AA Boxer



- b. Menjelaskan siaga dasar Tarung Derajat AA Boxer
- c. Menjelaskan teknik pukulan dalam siaga ditempat
- d. Menjelaskan teknik kibasan dalam siaga ditempat
- e. Menjelaskan teknik pukulan dalam siaga silang
- f. Menjelaskan teknik kibasan dalam siaga silang
- g. Menjelaskan tendangan lurus dalam siaga ditempat
- h. Menjelaskan tendangan lurus dalam siaga silang

2. Metode praktek/ drill

Menurut (Syaiful Sagala, 2009:21) “ Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan”. Dalam latihan menggunakan metode praktek/drill, hal-hal yang harus dipraktekkan adalah :

- a. Mempraktekkan sikap dasar Tarung Derajat AA Boxer
- b. Mempraktekkan siaga dasar Tarung Derajat AA Boxer
- c. Mempraktekkan teknik pukulan dalam siaga ditempat
- d. Mempraktekkan teknik kibasan dalam siaga ditempat
- e. Mempraktekkan teknik pukulan dalam siaga silang
- f. Mempraktekkan teknik kibasan dalam siaga silang
- g. Mempraktekkan tendangan lurus
- h. Mempraktekkan tendangan lingkaran dalam
- i. Mempraktekkan tendangan samping
- j. Mempraktekkan tendangan lingkaran luar
- k. Mempraktekkan tendangan belakang

3. Metode penugasan

Metode ini digunakan pada saat pelatih meminta peserta pelatihan untuk mencatat materi yang sudah diberikan dan melakukan pengulangan gerakan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda

4. Metode demonstrasi

Demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk membelajarkan peserta dengan cara menceritakan dan memperagakan suatu langkah-langkah pengerjaan sesuatu (Syifa S. Mukrimaa 2014:84). Pelatih mendemonstrasikan teknik dan peserta pelatihan melakukan teknik yang telah diberikan dan dibimbing oleh pelatih.



B. Teknik Dasar Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat

Olahraga beladiri Tarung Derajat, terdapat beberapa teknik dasar yaitu : teknik sikap dasar, siaga dasar, pukulan dan tendangan. G. Haji Ahmad Derajat (2016:50-67) mengemukakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar, antara lain :

1. Teknik Sikap Dasar

a. Siaga dasar

Pelaksanaan :

1. Posisi telapak kaki sejajar yaitu jika ditarik garis khayal bagian dalam kaki dari sisi tumit ke ibu jari jaraknya tetap sama
2. Posisi kaki dibuka selebar bahu
3. Posisi kepalan tangan terkepal serong kedalam
4. Posisi sikut sedikit menekuk

b. Sikap penghormatan

Pelaksanaan :

1. Posisi siaga dasar
2. Tangan diangkat melindungi muka, dengan gerak mengayun dan dihentikan seketika saat mencapai posisi disamping rahang
3. Posisi sikut tidak diangkat
4. Dari posisi kepalan tangan di rahang, kembali ke posisi siaga dasar dengan mengulang gerakan pertama yaitu mengayun dan menyentak.
5. Mengucapkan "BOX!!!" dengan lantang ketika posisi.

c. Gerakan Sikap

Pelaksanaan :

1. Gerakan penghormatan
2. Membuka kedua telapak tangan, dengan posisi telapak tangan menghadap kedepan.
3. Gerakan penyilangan tangan didepan dada dengan posisi tangan kanan didepan tangan kiri
4. Tangan diputar dan dipukulkan ke samping, posisi sejajar dengan bahu
5. Tangan dan kaki merapat sempurna
6. Gerakan penyilangan tangan didepan leher dan kaki tetap rapat
7. Kaki kanan dibuka kembali ke posisi siaga dasar, yaitu telapak kaki sejajar kedua tangan dikepal serong kedalam sedikit menekuk.

d. Sikap cara duduk dan Sikap berdiri

Pelaksanaan :

1. Penghormatan



2. Posisi duduk sila dengan menyilangkan kaki kanan didepan kaki kiri, bagian yang kena dengan lantai adalah telapak kaki bagian samping luar
 3. Posisi duduk sila dengan menyilangkan kaki kanan didepan kaki kiri
 4. Penghormatan dalam posisi duduk
 5. Menyentakkan kaki kanan ke lantai
 6. Berdiri dengan posisi kaki rapat dan tangan menyilang didepan leher, posisi tangan kanan didepan tangan kiri
 7. Kembali ke posisi siaga dasar
- e. Siaga ditempat
- Pelaksanaan :
1. Lakukan penghormatan "BOX !"
 2. Tangan kiri ditarik kebelakang, dan dari depan menjadi tampak hanya satu titik kepalan tangan kiri
 3. Tangan kanan melintang di depan dada dan sikutnya membentuk sudut 90 derajat
 4. Telapak kaki kanan menepuk lutut kiri bagian dalam\
 5. Membentuk kuda-kuda diam dengan telapak kaki sejajar
 6. Tangan kiri melakukan pukulan urus ke titik arah titik tengah (ulu hati), bersama dengan menarik tangan kanan kesamping badan sehingga terlihat menjadi satu titik kepalan tangan kanan
 7. Lutut ditekuk untuk memberi bobot pukulan
 8. Badan selalu tegak lurus dengan lantai
- f. Siaga silang
- Pelaksanaan :
1. Dalam posisi siaga dasar lakukan penghormatan
 2. Kembali keposisi siaga dasar
 3. Melompat ditempat dan silangkan kaki kanan kedepan dan bahu kiri kebelakang
 4. Saat mendarat tangan kiri melindungi rahang, dan kaki kiri di depan
 5. Kaki kiri dan kaki kanan diluruskan
- g. Sikap hadap kiri atau kanan, langkah maju atau mundur dan putar
- Pelaksanaan maju dan mundur:
1. Posisi siaga silang\
 2. Kaki kanan/ kaki belakang rapat ke kaki kiri/ kaki depan
 3. Buka kaki kanan ke depan disertai tangan yang siap memukul. Gerakan mundur, kaki depan langsung ditarik lurus ke belakang, tanpa ada penarikan atau merapatkan kaki.
- Pelaksanaan hadap kanan/ kiri :



1. Posisi siaga silang
 2. Hadapkan badan langsung ke arah kanan/ kiri
 3. Lakukan pukulan bersamaan sentakan pinggul, tenaga pukulan pusatkan di bahu, Pelaksanaan putar:
 1. Posisi siaga silang
 2. Kaki kanan/ kaki belakang melangkah ke depan melebihi kaki kiri
 3. Pinggul dan bahu berputar ke belakang, atau bergerak 180 derajat dari posisi semula bersamaan dengan pukulan tangan kanan. Perhatikan posisi kaki yang selalu sejajar.
 - h. Sikap bubar jalan
Pelaksanaan :
 1. Dalam posisi siaga dasar lakukan penghormatan
 2. Kaki kanan melangkah ke depan melebihi kaki kiri
 3. Pinggul dan bahu berputar ke belakang, atau bergerak 180 derajat dari posisi semula bersamaan dengan pukulan tangan kanan. Perhatikan posisi kaki yang selalu sejajar.
 4. Rapatkan kaki kanan kembali setelah berputar
 5. Gerakan penyilangan tangan didepan leher dan kaki tetap rapat
 6. Bersamaan membuka penyilangan tangan dan melebarkan kaki ke posisi siaga dasar
- 2. Teknik Pukulan Dalam Siaga Ditempat**
- a. Pukulan lurus (satu kali, dua kali, tiga kali)
 - b. Pukulan kibas (kibas atas, bawah, luar, dalam)
 - c. Pukulan sentak (sentark atas, bawah)
 - d. Pukulan lingkaran (lingkaran dalam, luar, atas, bawah)
 - e. Pukulan cepat (satu kali, dua kali)
 - f. Pukulan sikut (sikut atas, bawah, samping)
- 3. Teknik Pukulan Dalam Siaga Silang**
- a. Pukulan lurus (satu kali, dua kali, tiga kali)
 - b. Pukulan kibas (kibas atas, bawah, luar, dalam)
 - c. Pukulan sentak (sentark atas, bawah)
 - d. Pukulan lingkaran (lingkaran dalam, luar, atas, bawah)
 - e. Pukulan cepat (satu kali, dua kali)
 - f. Pukulan sikut (sikut atas, bawah, samping)
- 4. Teknik Tendangan**
- a. Tendangan Lurus
 - b. Tendangan lingkaran dalam
 - c. Tendangan samping



- d. Tendangan lingkaran luar
- e. Tendangan belakang

Penutup

Metode latihan merupakan suatu upaya/ cara untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan yang telah disusun secara sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai suatu ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari pada keterampilan yang sebelumnya. Metode latihan memiliki peran penting dalam melatih teknik dasar karena dapat mengoptimalkan penyampaian materi, membentuk kebiasaan-kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, menjadi otomatis serta dapat mengulang gerakan-gerakan yang sulit dilakukan sehingga mampu menguasai gerakan tersebut. Dalam melatih suatu teknik dasar hendaknya melakukan melakukan/ melatih gerakan dari yang mudah ke gerakan yang sulit dan kompleks.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Imran. (2013). *Dasar – Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan : Unimed Press
- Djamarah Dan Zain (2006), *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- G.H. Achmad Drajat (2016). *Panduan Pelatihan Tarung Derajat*. Bandung.2016.
- Sagala, Syaiful 2009. *Konsep Dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar*. Bandung : Alfabeta
- Syifa Siti Mukrimah 2014, 53 Metode Belajar Dan Pembelajaran. Universitas Pendidikan Indonesia. Bumi Siliwangi, Bandung. <https://www.slideshare.net/Mobile/Syifamukrimaa/53-Metode-Pembelajaran> Ebook Diakses Tanggal 27 Agustus 2018
- Tim Penyusun Modul Pelatihan Beladiri Polri 2014. *Modul Pelatihan Beladiri Polri Tarung Derajat Aa Boxer*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Polri