



Jurnal Patriot

ISSN Online: 2714-6596 ISSN Cetak: 2655-4984

Home: <http://patriot.pj.unp.ac.id/index.php/patriot>

Volume 3 Nomor 1 Tahun 2021 (Halaman 1-10)

DOI: 10.24036/patriot.v%vi%i.775

Pengaruh Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan Dengan Sport Drajat Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Dasar Petarung

Desi Purnama Sari^{*1}, Suci Nanda Sari², Sari Mariati³, Muhammad Fakhrur Rozi⁴, Afrizal S⁵

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Desipurnamasari@fik.unp.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 5 Maret 2021

Direvisi: 20 Maret 2021

Diterbitkan: 1 April 2021

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi penelitian, ternyata keterampilan dasar petarung masih rendah. Rendahnya keterampilan teknik dasar petarung ini diduga disebabkan penggunaan metode latihan oleh pelatih dalam pembinaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Metode Rangkaian Latihan Dalam Sport Drajat Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri tarung Derajat. Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini berjumlah 263 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, yaitu: petarung kurata III. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan pukulan cepat, pukulan lingkaran dalam, pukulan lingkaran luar dan tes keterampilan tendangan samping, tendangan belakang, tendangan lingkaran dalam yang bertujuan mengetahui kemampuan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Metode Rangkaian Bermain Dalam Sport Drajat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar petarung dari rata-rata 54,52 pada *pre test* menjadi 56,10 pada *post test* ($t_h 22,72 > t_t 1,729$). (2) Metode Rangkaian Latihan dalam Sport Drajat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar petarung dari rata-rata 54,59 pada *pre test* menjadi 56,79 pada *post test* ($t_h 4,06 > t_t 1,729$). (3) Metode Rangkaian Bermain Dalam Sport Drajat lebih efektif dibandingkan dengan Metode Rangkaian Latihan Dalam Sport Drajat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat ($t_h 8,92 > t_t 1,734$).

Kata kunci: metode latihan sport drajat rangkaian latihan, metode latihan sport drajat rangkaian bermain, keterampilan dasar petarung

The Influence of the Sport Drajat Training Method with the Sport Drajat Series of Playing on the Basic Skills of a Fighter

ABSTRACT

Based on the results of research observations, it turns out that the basic skills of combatants are still low. The low basic technical skills of this fighter is thought to be due to the use of training methods by the coach in coaching. This study aims to reveal the effect of the Play Sequence Method and the Exercise Series Method in Drajat Sport on the Basic Technique Skills of Derajat Fighting Martial Arts. This research method is quasi-experimental (quasi-experimental). The population of this study was 263 people, while the sample was determined by purposive sampling, namely: fighter kurata III. The test used is a quick punch skill test, inner

circle punch, outer ring punch and side kick skill test, back kick, inner circle kick which aims to determine the basic technical skills skills of Tarung Derajat martial arts fighters, while the data analysis used is the t-test. . The results of the study showed that: (1) the playing circuit method in the Drajat Sport gave a significant influence on the basic technical skills of the fighters from an average of 54.52 in the pre test to 56.10 in the post test ($22.72 > 1.729$ th) (2) The Exercise Series Method in Sport Drajat has a significant effect on basic technical skills of fighters from an average of 54.59 in the pre test to 56.79 in the post test (th $4.06 > tt 1.729$). (3) The playing sequence method in Drajat Sport is more effective than the Drajat Sport series method to improve the basic technical skills of Tarung Derajat martial arts fighters (th $8.92 > tt 1.734$).

Keywords: *the drajat sport training method, the drajat series of play training method, the basic skills of a fighter.*

PENDAHULUAN

Olahraga Beladiri Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), yaitu resmi dipertandingkan untuk pertama kalinya pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XVI Palembang, Sumatera Selatan 2004. Dan untuk pertama kalinya digelar sebagai ajang ekshibisi pada Sea Games ke XXVI di Jakarta tahun 2011 (<http://www.suarapembaruan.com/home>). Untuk menciptakan petarung yang berprestasi, Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat (PB KODRAT) setiap tahunnya mengadakan berbagai *event* kejuaraan, mulai dari Kejuaraan Daerah, Kejuaraan Wilayah, Kejuaraan Antar Satuan Latihan dan Kejuaraan Nasional Piala Presiden RI.

Tarung Derajat adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan kombinasi daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan lima unsur daya moral, antara lain yaitu: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan yang melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu system ketahanan / pertahanan diri serta pola teknik, taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu pembelaan diri. (<http://www.tarungderajat-aaboxer.com/filosofi.php>). Hal ini bertujuan untuk pemeliharaan kesehatan serta meningkatkan kesadaran seorang petarung bahwasanya keselamatan, kesehatan dan kesempatan sangat diperlukan dalam hidup dan menjauhkan sikap permusuhan dan kesombongan dan berbuat kebaikan yang bermanfaat bagi kehidupan bermasyarakat.

Olahraga Beladiri Tarung Derajat memiliki karakter bertarung *Full Body Contact* atau tarung bebas dan membutuhkan mental yang kuat untuk menghadapi lawan-lawannya baik di arena pertandingan maupun di luar arena menggunakan pukulan dan tendangan yang berfungsi untuk pembelaan diri. Hal paling penting yang harus dikuasai oleh para petarung adalah keterampilan teknik dasar pertarungan. Untuk mencetak seorang petarung yang handal tentu harus didukung dengan keterampilan yang memadai terutama penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan teknik dasar



merupakan salah satu faktor yang penting bagi seorang petarung. Tanpa keterampilan teknik dasar yang baik maka jelas seorang petarung tidak akan memiliki prestasi yang bagus.

Dalam olahraga Beladiri Tarung Derajat kondisi fisik dan teknik sangat diperlukan dan memang harus dikuasai oleh setiap petarung. Dengan kondisi fisik yang bagus tanpa diimbangi dengan teknik dasar yang baik, maka akan sulit menciptakan petarung yang baik pula. Adapun teknik dasar dalam pertarungan olahraga Beladiri Tarung Derajat yang telah disebutkan diatas semua ini perlu dikuasai oleh setiap petarung. Oleh karena itu teknik dasar dalam olahraga Beladiri Tarung Derajat tersebut perlu dilatih dengan baik dan dengan metode yang benar. Bentuk-bentuk metode latihan untuk melatih keterampilan teknik dasar petarung diantaranya adalah metode yang baru saja diciptakan oleh Sang Guru Olahraga Beladiri Tarung Derajat dalam melatih teknik dasar petarung yaitu Sport Drajat yang dilatih dengan metode Sport Drajat Rangkaian Latihan dan Sport Drajat Rangkaian Bermain.

Idealnya seorang petarung olahraga Beladiri Tarung Derajat mendapatkan materi latihan dengan metode yang baik, maka akan mudah menguasai teknik tarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat dan mampu bertarung dengan baik akan mudah meraih kemenangan dalam bertarung, selain itu petarung juga harus memiliki mental tarung yang baik dalam bertarung, dengan demikian prestasi puncak yang ingin dicapai akan terealisasi. Begitu juga dengan penguasaan teknik dasar bagi petarung, jika ingin meraih prestasi yang baik maka diperlukan penguasaan teknik yang baik dan kondisi fisik yang baik pula. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah ketersediaan sarana dan prasarana dalam latihan, untuk menguasai teknik dengan maksimal.

Keterampilan teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bertarung. Weineck dalam Syafruddin (2011:125) menjelaskan bahwa, teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktik olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin. Selanjutnya Syafruddin (2011:126) menjelaskan bahwa penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengefisienkan pemakaian gerakan.

Olahraga Beladiri Tarung Derajat Sumatera Barat pernah mengalami masa-masa jaya, dimana selalu mendapatkan medali emas pada setiap Kejuaraan Nasional, pada Kejuaraan Nasional pertama yang di selenggarakan di Bandung tahun 1998 petarung Sumatera Barat berhasil meraih dua emas, dua perak, dan satu perunggu. Sejak saat itu KODRAT Sumatera Barat selalu berhasil meraih medali emas pada setiap *event* Nasional. Tradisi memboyong medali emas ini selalu diukir oleh para petarung-petarung handal KODRAT Sumatera Barat, bahkan pernah mendapatkan tempat terhormat sebagai cabang olahraga prestasi secara nasional pernah menduduki Juara Umum II pada kejuanas Pra-PON 2007 (meraih tiga emas, satu perak, tiga perunggu) dan dua petarung Sumatra Barat pernah mendapatkan penghargaan sebagai “petarung terbaik” (Pengprov Kodrat Sumbar, 2007). Namun, sekarang ini olahraga Beladiri

Tarung Derajat Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi, tradisi emas yang salalu diukir oleh para petarung Sumatera Barat lagi pada Kejuaraan Nasional 2010 di

Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau, Tarung Derajat hanya berhasil meraih satu medali perunggu, itupun dari nomor pertandingan seni gerak sedangkan para petarung semua berhasil dikalahkan oleh para petarung-petarung andalan dari daerah lain. Begitu juga dengan Pekan Olahraga Nasional yang ke XVIII RIAU, petarung Sumatra Barat hanya mampu membawa tiga perunggu dari lima petarung yang mewakili Sumatra Barat pada *event* empat tahunan ini.

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman peneliti, hal ini terjadi karena kesalahan teknik yang sering dilakukan oleh para petarung bahwa teknik dasar yang digunakan tidak berdasarkan kepada teknik yang diperbolehkan dalam pertarungan. Dimana teknik dasar ini dibagi atas tiga fase, yaitu fase pertama mengambil awalan fase kedua melakukan gerakan pukulan atau tendangan ke arah sasaran yang diperbolehkan (kepala, badan bagian depan mulai dari pinggang keatas) dan fase ketiga setelah melakukan serangan kembali keposisi semula. Hal ini yang sering diabaikan oleh para petarung Sumatera Barat saat latihan maupun disaat pertandingan. Karena metode latihan yang diberikan masih memakai metode yang baku, yang melatih teknik tanpa rangkaian seperti pertarungan sesungguhnya. Sehingga petarung tidak terbiasa dengan situasi pertarungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara *variable*-variabel yang dikontrol (Suharto, dkk, 2004 : 38). Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh hasil latihan terhadap penyampaian materi latihan dengan menggunakan metode latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan dengan menggunakan metode latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Kurata tiga Tarung Derajat Sumatera Barat yang berlatih pada berbagai Satuan Latihan di Sumatera Barat sebanyak 263 orang. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan cara *purposive sample*, dengan pertimbangan tertentu yaitu Atlet Putra yang sudah ada ditingkat kurata tiga (sabuk hijau) sebanyak 40 orang. Untuk tes keterampilan dasar Beladiri Tarung Derajat ini telah diuji cobakan oleh Alnedral (2013) dengan reliabilitas 0,96 dan validitas 0,71-0,85 pada tes ini dilaksanakan dengan cara mengatur setiap gerakan yang akan dilaksanakan sementara dalam penelitian ini dilaksanakan dengan cara membiarkan atlet berkreasi teknik apa yang akan dilakukan terlebih dahulu karena dalam pertarungan tidak ada pengturan teknik yang mana yang akan didahulukan.

HASIL

1. Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan Berpengaruh secara Signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Sport Drajat Rangkaian Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil uji	Keterangan
Pre Test	54,53	3,05	2,57	0,05	2,093	signifikan	Ho ditolak
Post Test	54,71	3,10					Ha diterima

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (2,57) > t_{tabel} (2,093)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan sport drajat rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri tarung derajat. Peningkatan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri tarung derajat ini dari skor rata-rata 54,53 pada *pre test* menjadi 54,71 pada *post test*.

2. Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

Sport Drajat Rangkaian Bermain	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil uji	Keterangan
<i>Pre Test</i>	54,70	4,06	15,53	0,05	2,093	signifikan	Ho ditolak
<i>Post Test</i>	56,47	4,10					Ha diterima

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (15,53) > t_{tabel} (2,093)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan sport drajat rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri tarung derajat.

Peningkatan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri tarung derajat ini dari skor rata-rata 54,70 pada *pre test* menjadi 56,47 pada *post test*.

3. Terdapat Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan dengan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga kelompok Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan dan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain

Metode Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil uji	Keterangan
Sport Drajat Rangkaian Latihan	54,71	3,10	5,87	0,05	2,093	signifikan	Ho ditolak Ha diterima
Sport Drajat Rangkaian Bermain	56,47	4,10					

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (5,87) > t_{tabel} (2,093)$. hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain lebih efektif dibandingkan dengan Metode latihan Sport Drajat rangkaian Latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat. Dan dikarenakan rata-rata (*mean*) Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain lebih besar dibandingkan rata-rata (*mean*) Sport Drajat Rangkaian Latihan yaitu $56,47 > 54,71$, maka dalam penelitian ini juga menerima hipotesis yang mengatakan bahwa metode latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain lebih baik dari Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan diterima kebenarannya.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Pada hasil *post test* kelompok metode latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan terhadap keterampilan teknik dasar petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat dari tes awal dan tes akhir dari skor rata-rata 54,53 pada *pre test* menjadi 54,71 pada *post test*. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan metode latihan Sport Drajat

Rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan teknik dasar petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat dapat diterima kebenarannya. Terjadi peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi teknik dari Metode latihan Sport Drajat rangkaian latihan yang menitik beratkan pada pemberian per-elemen teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan, memang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat, namun peningkatan yang diharapkan belum lagi maksimal. Metode latihan menurut Röthig dalam Syafruddin (2004:24) “memilih rangkaian-rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi pemain pada setiap cabang olahraga”.

Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan metode latihan sport drajat rangkaian latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat. Dalam hal meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat sangat cocok dilakukan. Dengan metode latihan yang baik maka keterampilan teknik dasar membaik dan akan menunjang terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan. Menurut Darwis (1999:43) “rangkain latihan yang dilakukan terhadap elemen-elemen dari bermain, seperti untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun kombinasi”. Dengan Sport Drajat Rangkaian Latihan, petarung memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain.

2. Pengaruh Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Metode Sport Drajat rangkaian bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan bertarung dalam suatu bentuk pertarungan yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Didalam merancang urutan Sport Drajat rangkaian bermain diorientasikan kepada tujuan akhir. Pelaksanaan latihan dalam Sport Drajat Rangkaian Bermain berhadapan dengan lawan yang sesungguhnya. Adanya petarung yang bertahan dan petarung yang menyerang akan mampu memberikan arti dalam bertarung yang sesungguhnya, sehingga adanya adanya kompetisi dan persaingan akan semakin jelas dalam rangkaian ini.

Dari pengalaman peneliti, selama ini petarung lebih cenderung dilatih dengan menggunakan metode rangkaian latihan. Rangkaian latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Sasaran dalam rangkaian latihan ini cenderung pada pengalaman-pengalaman yang diperkirakan akan terjadi di dalam suatu pertarungan, sehingga pemain saat menghadapi situasi tersebut akan cepat memberikan keputusan, dengan demikian gerakan petarung pun tidak akan kaku.

3. Pengaruh Antara Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan dengan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain dalam melatih Keterampilan Teknik Dasar Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan Sport Drajat rangkaian bermain lebih tinggi dari pada yang diberikan metode latihan Sport Drajat rangkaian latihan. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode Sport Drajat rangkaian bermain lebih efektif

digunakan dari pada metode Sport Drajat rangkaian latihan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik dengan selisih mean sport Drajat rangkaian latihan 54,71 dan mean sport drajat rangkaian bermain 56,47 ini berarti berlatih dengan menggunakan metode latihan Sport Drajat rangkaian bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode Sport Drajat rangkaian latihan.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya, metode latihan Sport Drajat rangkaian bermain dalam olahraga mengajarkan urutan rangkaian beberapa teknik pertarungan, untuk mengurangi kerumitan dalam bertarung. Keuntungan dari latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain ini petarung tidak akan mengalami kesulitan dalam pertarungan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih Satlat BLPP Bandar Buat dan Satlat IAIN Imam Bonjol Padang dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung, latihan dengan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain merupakan metode yang lebih baik digunakan bila dibandingkan dengan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung, ini disebabkan karena dalam pelaksanaannya latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain lebih menekankan kepada cara bertarung yang sebenarnya. Selain itu keterampilan teknik dasar petarung olahraga beladiri Tarung Derajat sangat dibutuhkan agar petarung mampu melakukan teknik pertarungan dengan baik saat bertarung.

Temuan penelitian berdampak pada petarung olahraga beladiri Tarung Derajat dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain. Motivasi petarung dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperoleh juga lebih baik. Petarung antusias mengikuti pendekatan Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Bermain dalam melatih meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung. Motivasi ini dapat diberikan oleh pelatih melalui pendekatan kepada petarung ataupun informasi tentang manfaat dari keterampilan teknik dasar yang baik sehingga petarung termotivasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar petarung.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. 2013. *Penerapan Strategi Pembelajaran BMB3 Terhadap Hasil Pelatihan Beladiri Tarung Derajat*. Disertasi. Program Doktor UNP
- Alnedral. 2007. *Tarung Derajat Pengprov KODRAT Sumbar Dalam Kliping Koran; Dicuplik dari tahun 2006 sampai 2007*. Kawah Derajat Sumbar
- Bafirman dan Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIKret UNP

- Bompa, Tudor O.1994. *Power Training For Sport*. Canada:Mocaic Press
- Cholik Mutohir Toho. 2000. *Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga*. KONI : UNS
- Darwis, Ratinus. (1999). *SepakBola*. Padang: FIK UNP.
- Drajat, Achmad Guru Haji. 2007. *Kawah Derajat Bandung: Pusat Pembinaan Moral dan Mental (MORTAL-GHADA) Bahan dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Pengda KODRAT se Sumatera Dilaksanakan di Padang*
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Dikti P2LPTK
- Kiram, Yanuar. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. UNP Padang
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo.
- Meganegara, Badai. 2011. *Buku Panduan Latihan Sport Drajat Dalam Rangka Menghadapi Sea Games XXVI. Bandunng*. Perguruan pusat tarung derajat PB. KODRAT
- Palmizal. 2009. Pengaruh Metode Latihan Elementer Dan Global Terhadap Akurasi Stroke Forhand Dalam Permainan Tennis. *Tesis* : Padang. Program pasca sarjana UNP
- Rahmalia, Aprianti. 2011. Pengaruh Metode Latihan Dan Intelegensi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Tesis*: Padang. Program pasca sarjana UNP
- Röthig dan Grössing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas olahraga universitas negeri Padang
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

- Sudjana. 1991. *Desain Dan Analisis Ekspreimen*. Bandung: Tansito
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharto, Ing. Dkk. 2004. *Perekayasaan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: NDI Offset
- Sulaiman, Wahid. 2002. *Statistik Non Parametric*. Yogyakarta: Andi
- Suryabrata, Sumadi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP
- Syafruddin. 2004. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti