

Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd



MENGENAL LEBIH DEKAT OLAHRAGA

'TARUNG DERAJAT'





MENGENAL LEBIH DEKAT
OLAHRAGA

TARUNG DERAJAT

Sungguh ini merupakan prestasi yang luar biasa yang ditulis oleh Prof. Dr. Alnedral, M.Pd tentang olahraga tarung derajat. Sebuah karya yang perlu diapresiasi karena keinginan penulis untuk dapat mengembangkan olahraga tarung derajat agar bisa di kenal dan dicintai oleh masyarakat luas. Buku ini sebagai sumber motivasi, sumber pengetahuan dan sumber pendidikan berkaitan dengan olahraga tarung derajat, khususnya bagi pelaku dan umumnya bagi masyarakat luas. Buku ini dapat sebagai referensi, panduan dan petunjuk pada olahraga tarung derajat. Dan akhirnya, harapan besar muncul agar olahraga tarung derajat dapat menjadi cabang olahraga yang dapat dipertandingkan pada tingkat internasional dan dunia.

***Sang Guru Muda.**
Badai Menganjara Derajat. S.Si. MUI*



0858 5343 1992
eurekamediaakarsa@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bujungsari - Purbalingga 53362



MENGENAL LEBIH DEKAT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

MENGENAL LEBIH DEKAT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Penulis : Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri

ISBN : 978-623-5382-02-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, APRIL 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji selalu Kami panjatkan kepada Allah SWT atas ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan buku berjudul "MENGENAL LEBIH DEKAT OLAHRAGA Tarung Derajat" dengan lancar tanpa kendala berarti.

Buku ini ditulis sebagai media berbagi, sekaligus panduan mudah dan menyenangkan untuk melakukan olahraga Tarung Derajat. Keberhasilan buku ini tentu tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan dari Sang Guru Drs. H. Achmad Dradjat "AA-Boxer" dan Sang Guru Muda Badai Meganegara Dradjat, S.Si, M.BA serta dari berbagai pihak.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga yang selalu mendukung dan memberikan do'a terbaik dalam setiap perjalanan yang penulis lakukan. Ucapan terima kasih juga kasih pada semua pihak yang turut mendukung penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Buku ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Jika pembaca menemukan kesalahan apapun, penulis mohon maaf setulusnya. Selalu ada kesempatan untuk memperbaiki setiap kesalahan, karena itu, dukungan berupa kritik dan saran akan selalu penulis terima dengan tangan terbuka.

Padang, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
MENGENAL LEBIH DEKAT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT	viii
BAB 1 LEBIH DEKAT MENGENAL OLAHRAGA BELADIRI TARUNG	
DERAJAT “AA-BOXER”	1
A. Latar Belakang Olahraga Beladiri Tarung Derajat.....	1
B. Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat	3
1. Fungsi Tugas.....	3
a. Pengamalan	5
b. Pendidikan dan Pelatihan.....	5
c. Penguasaan	6
d. Pengabdian	7
2. Kilas Balik Cuplikan Berita Keliping Koran Massa Lalu.	9
C. Tarung Derajat Menuju Olahraga Prestasi	11
D. Tarung Derajat Resmi Jadi Anggota Koni Pusat	14
E. Eksibisi Pekan Olahraga Nasional (PON) XV-2000	16
F. Resmi Mengikuti Kejuaraan Multi Event PON XVI-2004 Palembang	18
G. Multi Event PON XVII-2008 Kaltim	19
H. Multi Event PON XVIII-2012 Riau	21
I. Multi Event PON XIX-2016 Jabar	21
J. Multi Event PON XX-2021 Papua.....	22
BAB 2 PERKEMBANGAN BELADIRI TARUNG DERAJAT	23
A. Perkembangan Organisasi.....	24
B. Perintisan Pengembangan Ke-Luar Negeri	26
C. Perlengkapan Beladiri Tarung Derajat.....	29
D. Perkembangan Nomor dan Kelas Pertandingan.....	34
BAB 3 LAMBANG-LAMBANG OLAHRAGA BELADIRI TARUNG DERAJAT	38
A. Lambang Pribadi Mandiri	38
B. Lambang Petarung	39
C. Lambang Kepalan Tangan dengan Tulisan BOX.....	39

D. Tulisan AA BOXER	40
BAB 4 MATERI PELATIHAN DAN METODE PRAKTIS TARUNG DERAJAT	41
A. Garis Besar Pembelajaran Beladiri Tarung Derajat	41
B. Kegiatan Pemanasan (<i>Warming-up</i>) Beladiri Tarung Derajat	43
C. Pembentukan Karakter-baik Melalui Model Sport Derajat	48
BAB 5 MATERI WAJIB KURATA	55
A. Materi Dasar Kurata I (Satu)	55
B. Jurus Wajib Gerak Langkah Dasar	64
B. Materi Dasar Kurata II (Dua)	65
C. Materi Dasar Kurata III (Tiga)	69
D. Pelepasan (<i>Colling Down</i>)	71
BAB 6 KOMPONEN PERTANDINGAN DAN TOTALITAS KEHIDUPAN	73
A. Hidup dan Kehidupan Tarung Derajat	73
B. Kader Pelatih	77
C. Atlet / Petarung	79
D. Wasit-Juri dan Dewan Hakim	81
E. Sarana dan Prasarana	82
DAFTAR PUSTAKA	83
TENTANG PENULIS	86



**MENGENAL LEBIH DEKAT
OLAHRAGA TARUNG DERAJAT**



BAB

1

LEBIH DEKAT MENGENAL OLAHRAGA BELADIRI TARUNG DERAJAT “AA-BOXER”

A. Latar Belakang Olahraga Beladiri Tarung Derajat

Olahraga beladiri Tarung Derajat diciptakan oleh seorang putra bangsa Indonesia yaitu Sang Guru (Haji Achmad Dradjat, Drs.), yang akrab disapa dengan nama populernya “Aa-Boxer”. Olahraga ini dilahirkannya sebagai suatu seni ilmu beladiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri tanpa berapliasi dengan aliran lain dan organisasi beladiri lainnya yang ada di bumi Indonesia, serta tidak mengadopsi dan bukan gabungan dari beladiri lain seperti pencak silat, karate, taekwondo, kempo, judo, gulat dan tinju. Namun, keberadaan Tarung Derajat tidak juga muncul dengan sendirinya, akan tetapi memiliki latar belakang suatu riwayat perjalanan hidup Sang Guru dan diridhoi oleh keagungan Tuhan Yang Maha Esa.

Beladiri ini, lahir atau muncul dari pengalaman hidup yang pernah dilakoni oleh Sang Guru dimana sekitar tahun 1968 hingga tahun 1970-an, anak muda ini waktu itu sering terlibat aksi kekerasan fisik, penganiayaan, perkelahian, pemerasan, dan penghinaan (AD/ART Kodrat: 1994). Keadaan itu, tentu bukan dia yang memulainya, tapi timbul dalam keterpaksaan “kalau ada orang yang menjahati saya, masak saya diam saja? katanya dalam (Matra, Mai: 1997). Dari berbagai perkelahian dengan pereman di pusat kota Bandung-Jawa Barat, Sang Guru selalu menang, pada hal dilihat dari postur tubuhnya yang berbobot sedang tidak meyakinkan untuk mengatasi lawan.

Melihat kehebatan Sang Guru waktu itu, rupanya banyak dari gorombolan pereman yang tidak suka dengannya, maka

kelompok peremanisme membuat suatu siasat untuk menghabisi Sang Guru. Mengingat jumlah preman cukup banyak, maka dia segera menghindar dari gorombolan itu. Tapi mereka terlanjur dikuasai emosi segera mengejar Sang Guru seraya meneriakkan maling. Mendengar teriakan itu, orang-orang yang tengah berada di pasar malam ketika itu, ikut memburunya sampai ia terkepung dan ramai-ramai memukulinya sampai ia terkulai lemas dan kondisi tubuhnya sangat menyedihkan.

Semenjak peristiwa pahit itu, Sang Guru mulai merenung untuk menyiasati diri, mengasah kemampuan mempelajari berbagai jenis Gerakan beladiri antara tangan dan kaki sebagai senjata ampuh menyerang lawan sehingga tidak melawan dan bertahan apabila diserang lawan. Setiap hari ia tetap berlatih, untuk bisa menaklukkan semua hadangan dan tantangan hidup. Pertanyaan selalu muncul dalam benaknya “Jenis beladiri apakah yang bisa mengangkat kehormatan saya supaya tidak dihina dan disakiti orang”? Kemudian timbul pikiran dalam dirinya untuk menciptakan teknik beladiri yang gerakan efisien dan efektif secara rasional dapat di praktikan. Dalam suatu perkelahian, tindak kekerasan dan Gerakan beladiri lainnya tidak terlepas dari unsur fungsi gerakan beladiri, seperti: memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak. Setiap hari fungsi gerakan tersebut diputuskannya dipelajari, diasosiasi dan dipraktikkan sendiri dalam kehidupannya, minimal empat jam sehari dia berlatih dan menemukan teknik-teknik praktis dan efektif, serta merangkai gerakan seni beladiri yang realistis dan rasional Gerakan indah ditonton oleh masyarakat.

Setelah merasa matang dengan ilmu baru yang dia kemas (konsep) sendiri dan dipraktikkannya kepada orang-orang yang mencoba memeras atau membuat masalah selalu dilayaninya. Para berandal dianggap Sang Guru paling tepat untuk menguji teknik beladirinya itu. Ketika itu “terpukul oleh lawan, kok tidak terasa sakit?” tanyanya kepada diri sendiri. “Kesaktian” itu rupanya cukup membawa manfaat. Setiap kali ada orang yang

dianiaya atau disakiti oleh berandalan (preman), maka Sang Guru bisa berbuat sesuatu menegakkan kebenaran. Dari sinilah namanya mulai dikenal sebagai pembela orang-orang yang disakiti secara fisik dengan sebutan Aa-Boxer yang memiliki kemampuan beladiri yang luar biasa, yakni bertenaga: kuat, cepat, tepat, berani dan ulet, sehingga dia sering menyebutnya keberhasilan pergerakan Tarung Derajat sebagai dasar filosofis gerak tubuh ditentukan oleh lima khas kunci kemampuan.

Tak heran lagi, nama Sang Guru yang mendapat julukan Aa-Boxer semakin populer dan menjadi jagoan bertarung tersiar kemana-mana di tanah air. Sehingga banyak orang-orang berdatangan minta diajari beladiri ciptaannya, mulai dari anak muda sampai orang tua. Waktu itu Sang Guru malah kebingungan. "Apa yang harus saya ajarkan katanya?". Sebab ia sendiri mengaku tidak memiliki teknik atau jurus yang baku (Matra, 1997). Karena masih merasa bingung menghadapi anak yang belajar yang cukup banyak, malah metode yang diterapkan Sang Guru menyuruh teman-temannya (anak yang belajar) menyerang ramai-ramai dan merelakan tubuhnya dipukuli, walau kadang-kadang membalas juga. Begitulah perjalanan praktek cara mengajarkan kepada orang lain dan disamping menerapkan apa yang berkembang pada saat itu.

Dari pengalaman praktek mengajarkan ilmu beladiri ini, Sang Guru menerima berbagai masukan dari teman-teman agar menata dan mensistematisasikan jurus-jurus yang telah diciptakannya yang berkembang secara alamiah agar menemukan bentuk-bentuk gerakan baku untuk dijadikan fungsi beladiri yang dinamis, praktis dan efektif untuk diajarkan. Disamping itu juga mensinergiskan unsur filosofis, pedagogis, kultural, kesehatan olahraga, sosialogis, dan menerapkan ilmiah olahraga.

B. Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat

1. Fungsi Tugas

Dasar pembentukan Perguruan Pusat Tarung Derajat adalah gerak refleks alamiah yang tercipta perlu

dikembangkan melalui pengujian dan pengkajian tentang: a) kekhasan, berupa senyawa daya gerak otot, otak, Nurani; b) teknik-taktik-strategi pembelaan diri; c) sifat ilmu dan keilmuannya, dan d) sifat hidup dan kehidupannya, (Badai, 2013).

Sehingga dapat ditentukan “sistem dan pola” beladiri yang paling tepat untuk diciptakan dan layak tumbuh serta berkembang di tengah kehidupan masyarakat luas sejalan dan seiring dengan tantangan dan tuntutan hidupnya. Sistem dan pola beladiri yang dimaksud dirumuskan bentuk olah fisiknya melalui sistematika pendidikan dan pelatihan yang teratur, dengan tujuan mampu dikuasai oleh para penekun Tarung Derajat dengan kualitas yang terjamin dan hasil yang merata.

Hasil pengujian dan pengkajian tersebut merupakan ilmu dasar Perguruan Pusat Tarung Derajat yaitu: a) Tarung Derajat sebagai suatu Ilmu Olahraga Seni Beladiri, yaitu senyawa daya gerak otot, otak, nurani yang telah melalui proses uji tentang kekhasan (khasiat), daya tahan-daya serang dan daya gempur (teknik, taktik, dan strategi bertahan menyerang), sifat ilmu dan keilmuannya, serta sifat hidup dan kehidupannya; dan b) Tarung Derajat sebagai suatu sistem ketahanan dan pertahanan diri, yaitu semula sebagai kemampuan individu yang dimiliki Guru Haji Achmad Dradjat (AA Boxer) dalam lingkup pembelaan diri karya ciptanya yang mampu dan berhasil digunakan pada keseharian hidupnya didalam menjawab tantangan dan tuntutan kebutuhan hidup dirinya telah berhasil dirumuskan pola bentuk olah fisiknya melalui sistematika pendidikan dan pelatihan yang teratur.

Atas dasar riwayat sejarah dan tantangan pembinaan dan pengembangan Tarung Derajat maka Perguruan Pusat Tarung Derajat memiliki fungsi tugas. Fungsi tugas tersebut adalah: a) Pengamalan, b) Pendidikan dan Pelatihan, c) Penguasaan, dan d) Pengabdian.

a. Pengamalan

Pengamalan adalah suatu kegiatan Perguruan Pusat yang berlandaskan pokok-pokok ajaran Ilmu Olahraga Tarung Derajat, bahwa : “Kehidupan pada hakekatnya adalah merupakan interaksi antara manusia dengan alam semesta, manusia dengan lingkungannya, manusia dengan orang lain, manusia dengan dirinya sendiri, serta kaitan manusia dengan Tuhannya”.

Kegiatan yang dilakukan lebih didasarkan pada kesiapan Perguruan Pusat dalam menyediakan sumber daya manusia untuk mengamalkan keilmuan Tarung Derajat didalam kehidupan sehari-hari dalam rangka berkehidupan, bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan beragama. Jenis kegiatan yang dilakukan antara lain: 1) Mengirimkan dan menugaskan pelatih untuk membuka satlat di provinsi baru; 2) Mengirimkan dan menugaskan pelatih untuk meningkatkan kualitas teknik dan keilmuan di tingkat provinsi ataupun kota/kabupaten; 3) Mengirimkan dan menugaskan pelatih untuk meningkatkan kedisiplinan dan kinerja suatu instansi tertentu, dan 4) Mengirimkan dan menugaskan pelatih ke luar negeri untuk mengembangkan Olahraga Tarung Derajat.

b. Pendidikan dan Pelatihan

Pendidikan dan pelatihan adalah suatu kegiatan Perguruan Pusat dalam rangka mewujudkan cita-cita pendirian Perguruan Pusat Tarung Derajat yaitu untuk melestarikan, menyebarluaskan dan memasyarakatkan Ilmu Olahraga Seni Pembelaan Diri Tarung Derajat secara merata di Bumi Persada Indonesia dan menjadi bagian dari masyarakat Indonesia yang berperan aktif dalam memperkenalkan dan menumbuh kembangkan nilai-nilai luhur budaya Indonesia khususnya Ilmu Beladiri di luar negeri.

Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk: 1) Menghasilkan hasrat aktualisasi diri terhadap keilmuan

Tarung Derajat, melalui pemassalan dan rutinitas latihan berkesinambungan sehingga menghasilkan penekun Tarung Derajat yang berprestasi. 2) Media promosi untuk program kerja Perguruan Pusat.3) Memperkenalkan dan menumbuhkan kembangkan Olahraga Beladiri Tarung Derajat di luar negeri.

Jenis kegiatan yang dilakukan antara lain: 1) Memfasilitasi pembukaan satlat baru dalam bentuk pelaksanaan program kerja, misalnya Tarung Derajat untuk usia dini dan remaja. 2) Menyelenggarakan kejuaraan nasional dan internasional Tarung Bebas tingkat senior dan junior. 3) Menyelenggarakan kejuaraan nasional dan internasional Seni Gerak tingkat senior dan junior.4) Ekshibisi/demonstrasi teknik Tarung Derajat untuk promosi dan menanamkan citra positif bahwa Tarung Derajat bukan beladiri kasar namun mampu menampilkan nilai seni dan edukasi. 5) Melaksanakan seminar, simposium, dan pameran Tarung Derajat. 6) Bekerjasama dengan akademisi keolahragaan untuk membuat program latihan yang mampu diterapkan di lapangan. 7) Memperhatikan dan membantu penyediaan peralatan latihan bagi pengcab, pengprov, dan satlat luar negeri. 8) Menyusun dan memproduksi buku ilmiah tentang teknik latihan Tarung Derajat. 9) Membuat dan memproduksi tayangan visualisasi dalam bentuk cd film tentang teknik latihan Tarung Derajat. 10) Melaksanakan ujian kenaikan tingkat KURATA (KUat-beRAni-TAngkas). Dan 11) Membuka dan membina satlat di luar negeri.

c. Penguasaan

Penguasaan adalah suatu kegiatan Perguruan Pusat yang dilakukan dalam rangka meningkatkan daya guna dan hasil guna program kerja Perguruan Pusat Tarung Derajat, didalam melaksanakan upaya untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan dan ditetapkan adalah berdasarkan kepada asas kesatuan dan persatuan serta melihat kepada kemampuan tenaga dan biaya yang tersedia.

Kegiatan ini bertujuan untuk mencetak dan menerapkan standarisasi, akreditasi, dan sertifikasi keilmuan Tarung Derajat sehingga menghasilkan anggota Perguruan Pusat yang berkualitas, melalui sistem pendidikan dan pelatihan yang berjenjang dan berkesinambungan.

Jenis kegiatan yang dilakukan antara lain: 1) Pembibitan dan pencetakan petarung-petarung potensial usia dini dan usia remaja. 2) Pembibitan dan pencetakan calon-calon pelatih. 3) Penataran dan Sertifikasi pelatih satlat. 4) Penataran dan Sertifikasi wasit/juri daerah. 5) Penataran dan Sertifikasi wasit/juri nasional. 6) Pelatihan dan Pendidikan petarung daerah dalam menghadapi kejuaraan. 7) Penataran dan Pelatihan khusus teknik tarung untuk pelatih. 8) Penataran dan Pelatihan khusus teknik seni gerak untuk pelatih. 9) Penataran dan Sertifikasi pelatih cabang. 10) Penataran dan Sertifikasi pelatih provinsi. Dan 11) Penataran dan Sertifikasi pelatih nasional.

d. Pengabdian

Dasar pengabdian penekun Tarung Derajat timbul karena keyakinan bahwa: “Suatu kehidupan yang keberadaannya dinikmati dengan totalitas berserah diri kepada Sang Maha Pemilik dan Pemberinya, menjadi suatu hal yang bermanfaat bagi kehidupan itu sendiri antara lain sebagai Imajinasi (imajinasi dalam arti renungan pengalaman hidup yang membawa hikmah) yang menumbuhkan Kreatifitas (kreatifitas dalam arti perbuatan hidup yang bermanfaat bagi suatu kehidupan) dan tercipta suatu Keberanian Moral (keberanian moral dalam arti tindakan hidup yang didasari oleh : kesadaran, kecerdasan dan kesantunan) untuk berbuat sesuatu hal guna menjawab dan menyikapi tantangan dan tuntutan hidup yang dihadapi”.

Kegiatan pengabdian dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan seiring dengan kiprah hidup dalam menapaki kehidupan berkeluarga, bermasyarakat,

berbangsa, bernegara, beragama, dan berke-Tuhan-an Yang Maha Esa.

Tujuan kegiatan antara lain: Memperluas prestasi anggota Tarung Derajat Indonesia tidak terhenti sebatas ruang lingkup wilayah dalam negeri, tapi prestasi tersebut dapat mewakili Negara Indonesia berkompetisi dengan negara lain dalam suatu ajang prestasi yang diakui secara resmi ditingkat internasional misalnya berlaga di SEAG dan Asian Games.

Jenis kegiatan yang dilakukan: 1) Bekerjasama dengan KOI (Komite Olimpiade Indonesia), KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia), dan KeMenpora (Kementerian Pemuda dan Olahraga) untuk mendukung dan memfasilitasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat dapat tampil pada event-event internasional. 2) Melakukan pendekatan kepada NOC (national olympic committee) di negara-negara asia tenggara untuk mendukung keberadaan Tarung Derajat di negaranya. 3) Membentuk kepengurusan Tarung Derajat di tiap-tiap negara asia tenggara. 4) Membentuk federasi internasional Tarung Derajat (International Federation Tarung Derajat), sebagai induk Tarung Derajat internasional. 5) Mencetak dan melatih atlet petarung, pelatih, dan wasit-juri luar negeri agar mampu mandiri dalam mengembangkan Tarung Derajat di negaranya. 6) Menyelenggarakan Kejuaraan Internasional Tarung Derajat. 7) Melaksanakan pagelaran demonstrasi teknik di luar negeri untuk mempromosikan Tarung Derajat.

Negara telah mengatur dan melindungi wujud dan pembentukan lembaga olahraga layaknya Perguruan Pusat Tarung Derajat sebagai sesuatu yang alamiah dan mutlak terbentuk yaitu dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu merupakan wujud peran serta warga negara Indonesia dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat persahabatan dan membina

persaudaraan, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan manusia.

Peran serta tersebut dalam bentuk hak dan kewajiban untuk: 1) Menyediakan kegiatan olahraga, 2) Memberikan pelayanan dalam kegiatan olahraga, 3) Mendirikan klub-klub untuk para peminat olahraga, 4) Memberikan pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan, 5) Menjadi pelaku olahraga, dan 6) Mengembangkan industri olahraga.

2. Kilas Balik Cuplikan Berita Kelipping Koran Massa Lalu.

Perkembangan setelah empat tahun Tarung Derajat tersosialisasi pada lapisan masyarakat, tepatnya 18 Juli 1972. Masyarakat semakin banyak ingin belajar beladiri Tarung Derajat, maka waktu inilah Sang Guru memproklamasikan berdirinya aliran beladiri Aa-Boxer atau “metode beladiri Derajat” yang sekarang disebut Perguruan Pusat Kawah Tarung Derajat. Dalam perjalanannya beladiri ini dikenal dengan nama Boxer. Pada perguruan pusat inilah Tarung Derajat dikembangkan, baik dari segi ilmu dan keilmuannya maupun dari segi pemasalannya kepada masyarakat.

Dari tahun ke tahun perguruan semakin banyak memiliki murid, tapi tidak semuanya berniat untuk belajar utuh. Kenyataannya masih banyak orang-orang yang ingin “mencoba-cobanya”. Caranya mereka pura-pura masuk menjadi anggota boxer, niatnya hanya mencari sisi lemah perguruan saja. Jadi cukup banyak suka dan dukanya, bahkan lima tahun sejak perguruan berdiri (1972 sampai 1978) banyak kendala dan rintangan yang dihadapi. Suatu hal yang lumrah dalam sebuah perjuangan. Kendala dan rintangan datang bukan hanya dari dalam perguruan sendiri, tapi juga datang dari luar. Kendati demikian, sang Guru berusaha tetap tegar dan ulet dalam menyikapi setiap kendala yang datang, malah Sang Guru menjadikan hal itu sebagai potensi untuk mendukung perguruan agar lebih

maju lagi (Tabloid BOM edisi 27, Agustus 1999). Keadaan yang demikian menunjukkan bahwa, beladiri Tarung Derajat bukan lagi miliknya pribadi Sang Guru, akan tetapi kepemilikannya itu sudah melibatkan banyak pribadi masyarakat luas dari berbagai kalangan, suku, agama dan budaya.

Menyadari hal yang demikian dalam kurun waktu antara 1978 sampai 1983, Sang Guru mengadakan penelitian dan mengembangkan beladirinya, yaitu dengan menata ulang dasar teknik dan meramu seni gerak dari jurus Boxer kemudian mematenkan lambang Boxer (Tarung Derajat) sebagai hasil ciptaannya. Pada waktu ini, Sang Guru menemukan sebuah buku tentang ilmu hayat, buku tersebut mengilhami beladiri ini mengenai fungsi dan anatomi tubuh manusia yang menunjukkan bagian mana saja yang bisa dikuatkan untuk memukul dan menendang serta bagian mana sisi lemah dari kemampuan manusia. Dari sinilah Sang Guru dapat menemukan teknik jurus yang mengoptimalkan kekuatan pukulannya, yaitu dengan menggabungkan lima unsur utama khas Boxer, yakni: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Semua unsur itu dapat berfungsi sebagai pertahanan diri dan menerapkan prinsip “menyerang untuk menang” dengan menerapkan falsafah dalam pembentukan keuletan diri untuk berlatih adalah “berlatih beladiri Tarung Derajat adalah untuk menaklukkan diri sendiri, tapi bukan untuk ditaklukkan orang lain” (AD/ART KODRAT, 1994).

Setelah penataan teknik boxer dilakukan sebagai kemampuan otot (pisik), serta untuk keseimbangan pikiran (intelektual) dan nurati (sikap mental) untuk menemukan jati diri sebagai “Kesatria Pejuang dan Pejuang Kesatria”, maka sang guru menerapkan sebuah motto yaitu: “Aku ramah bukan berarti takut, aku tunduk bukan berarti takluk” Pesan ini selalu ditekankan kepada anak didik yang menekuni Tarung Derajat yang diformulasikan pada setiap latihan dilakukan. Semua kemampuan (otot, otak, dan

nurani) diaplikasikan dalam urutan materi latihan yang sudah disusun berdasarkan “kurikulum” formalitas beladiri Tarung Derajat dan materi latihan disesuaikan dengan tingkatan (Kurata) singkatan yaitu; kuat, berani, dan tangkas. SK Sang Guru Tarung Derajat no. 16/KEP GUTAMA/ STD/ XII/1991. Kurata terdiri dari tujuh tingkatan Kurata I sampai Kurata VII. Tingkat lanjutan Kurata adalah tingkat “DZAT” yang ditandai memakai sabuk hitam.

Di samping penatan teknik beladiri yang dipelajari secara khusus, kemudian juga dikemas melalui perguruan ini teknik bertarung yang diperlombakan atau yang mengarah kepada olahraga prestasi yang memakai peraturan dan ketentuan yang harus diikuti oleh semua atlet/petarung. Dalam olahraga ini juga dikenal rangkaian gerak (Ranger) dan beladiri praktis. Perkembangan Boxer dari tahun 1981 sampai 1983 agak mengalami stagnasi, yaitu peminatnya malah berkurang, pada hal kurikulum dan materi latihan sudah disesuaikan dengan tuntutan tingkatan dan seni gerakannya telah dipermantap tak jauh berbeda dengan kata dalam olahraga karate, nomor seni dalam pencak silat. Sang Guru pernah berkata, mungkin karena beladiri ini terlanjur dicap sebagai olahraga keras, sehingga konotasinya olahraga Boxer berkelahi jalanan. Dari tantangan tersebut Sang Guru lebih banyak belajar lagi, baginya seolah tiada hari tanpa belajar. Ilmu-ilmu beladiri lain, beliau jadikan sebagai bahan bandingan dari hasil penelitian-pengembangan, kemudian diuji, sebelum resminya berdiri olahraga Tarung Derajat dijadikan olahraga prestasi dan dipertandingkan secara resmi.

C. Tarung Derajat Menuju Olahraga Prestasi

Dari kurun waktu lima tahun yakni tahun 1984 sampai 1988, Sungguhpun peminat dan pencita Boxer pada waktu ini agak mengalami penurunan, namun itu tidak menjadi halangan bagi Sang Guru untuk lebih mengembangkan beladirinya ke semua strata masyarakat termasuk pada kalangan militer

diberbagai kesatuan. Pada saat ini pulalah Sang Guru banyak mendapat tantangan terutama kritikan yang muncul dimasyarakat yakni “kalau mau jadi jagoan, jangan Cuma dijalan, cobalah buat kejuaraan/pertandingan yang bisa melihat kemampuan beladiri Boxer pada suatu arena (matras/reng)”. Dari kritikan inilah Sang Guru mencoba menata struktur organisasi dari perkumpulan Satuan Latihan (Satlat) yang ada di Kota Bandung dan daerah sekitarnya. Tekat pertama adalah bagaimana mengujudkan boxer bisa dipertandingkan sama dengan cabang beladiri lain.

Membentuk olahraga prestasi yang dibuktikan melalui pertandingan, harus ada kaidah-kaidah, ketentuan-ketentuan, dan peraturan yang baku untuk diterapkan dalam sebuah parameter keolahragaan. Untuk memenuhi tuntutan maka dirancanglah teknik-teknik yang khas Aa-boxer untuk dipertandingkan. Merancang sarana untuk pertandingan, seperti arena tarung, pakaian tanding, dan alat-alat yang digunakan oleh tenaga pelaksana. Mencetak para wasit-juri yang akan menjalankan ketentuan-ketentuan dan peraturan pertandingan. Mengkondisikan bagaimana supaya pertandingan itu ramai disaksikan oleh penonton, memikat dan menarik.

Pada tahun 1988, Boxer pertama kali mengadakan kejuaraan yang disebut “Tarung Bebas Aa-Boxer CUP” di Kota Bandung. Semenjak itulah beladiri ini semakin dikenal oleh masyarakat. Malah yang sangat tertarik secara emosional waktu itu adalah Panglima Daerah Militer (Pangdam) III/Siliwangi yaitu Mayor Jenderal Arie Sudewo. Kedekatan beliau dengan Boxer, sampai sekarang Bapak Arie Sudewo masih setia menjadi Pembina Utama pada Pengurus Besar (PB) Tarung Derajat. Disamping itu, tercatat juga Wali Kota Bandung waktu itu Bapak Otje Djundjuran (suami) Ibu Dra. Ny. Hj Popong R. Otje Djundjuran yang sampai sekarang Ibu Otje masih menjadi pembina PB Tarung Derajat.

Kejuaraan pertama yang disebut “Tarung Bebas” menerapkan beberapa faktor teknis yang berkembang secara

almiah, yaitu memakai prinsip “menyerang untuk menang” sebagai tabu bagi petarung. Perolehan nilai atau poin untuk pemenang, memakai sistem perkenaan langsung (full body contact) sebagai khas utama olahraga Boxer. Dasar penerapan teknik bertanding, menerapkan lima unsur beladiri, yaitu memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak. Pembentukan mental yang membaja petarung menerapkan lima kunci unsur kemampuan, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan (Sang Guru dalam GO, 1996). Sebelum petarung (atlet) diterjun kearena kejuaraan, semuanya dibekali dengan kualitas teknik yang sama dan memiliki sertifikasi petarung minimal pemegang tingkatan Kurata IV. Kemudian, supaya perbedaan bobot badan jangan mencolok, pertimbangan berat badan adalah menjadi ukuran nomor atau kelas pertandingan yang diklasifikasikan mulai dari kelas ringan (49 kg ke bawah) sampai kelas bebas (65 kg ke atas).

Atas dasar penilaian kemampuan petarung yang memiliki indikasi kemampuan yang sama secara kualitas teknik, maka tidak ada dikenal istilah petarung unggulan. Semua petarung dianggap sama, tidak dipersoalkan ia dari tingkatan kurata IV (sabuk biru), kurata VI (sabuk merah), dan tingkatan Zat (sabuk hitam). Atas dasar itulah, penempatan lawan tanding ditentukan secara undian (acak), mereka mengenal lawan tanding hanya beberapa saat menjelang pertandingan akan dimulai. Pengalaman dan pengembangan kemajuan telah banyak menunjukkan, bahwa petarung berperingkat kurata IV atau V menaklukan petarung tingkat Zat. Untuk itu, keterampilan petarung tergantung kematangan menerima materi latihan dari pelatih dan pengalaman seringnya mengikuti kejuaraan lokal dengan mitra tanding sebelum berlaga pada kejuaraan “Tarung Bebas Aa-Boxer Cup”.

Sukses pelaksanaan kejuaraan yang pertama, tentu dengan ada beberapa cacatan Litbang Perguruan Boxer, maka tahun 1991 digelar kejuaraan Tarung Bebas Aa-Boxer Cup II dan tahun 1994 kejuaraan Tarung bebas Aa-Boxer Cap III atau disebut juga kejuaraan Tarung Bebas Bandung Raya Cup. Tahun 1995 digelar

Kejurnas IV Tarung Bebas Boxer. Pada tahun 1996 kejuaraan Piala Aa-Boxer V (kejurnas V). Harapan yang strategis Perguruan AA-BOXER untuk masuk menjadi anggota KONI Pusat hampir terbuka lebar yakni dengan terpenuhinya persyaratan 5 (lima) kali mengadakan kejuaraan yang bersekala Nasional, maka olahraga Beladiri Tarung Derajat kualifikasi cabang akan diakui oleh KONI Pusat sebagai cabang olahraga prestasi resmi dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Namun untuk pengakuan secara resmi perlu menata secara teknis lagi bentuk dan khas yang diterapkan antara kejuaraan Aa-Boxer Cup I samapai Kejurnas V hampir sama, yaitu memakai sistem perkenaan langsung (full body contact) tanpa pelindung yang menyangkut dengan keselamatan petarung, baik wajah, badan, selangkangan, gigi, kepalan tangan dan kesan brutal yang berlebihan sudah menjadi catatan Litbang KONI Pusat.

D. Tarung Derajat Resmi Jadi Anggota Koni Pusat

Tekad yang kuat untuk menjalankan organisasi mulai terwadahi dari terbentuknya Kepengurusan Pusat Tarung Derajat Priode 1991-1994 dibawah kepemimpinan Ketua Umum Brigiend. TNI. HMA. Sampoerna. Waktu pertama kali mengadakan musyawarah Nasional keanggotan daerah pada tahun 1992 baru mencapai 10 wilayah. Seiring rentangan waktu dan perkembangan kemajuan yang dicapai oleh organisasi Boxer yang pada tahun 1994 sudah memasyarakat pada 15 propinsi di Indonesia. Daerah yang dimaksud pada waktu itu adalah: Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, DIY Yogyakarta, Bali, NTB, Lampung, Sumsel, Jambi, Riau, Sumbar, Sumut, Kaltim, dan Kalbar (data ST, No. Istimewa/PB/VI/1994).

Kelayakan perkembangan bidang organisasi yang diminta oleh KONI Pusat sudah terpenuhi yakni persyaratan hanya 10 daerah dan malah sudah melebihi target yaitu mencapai 15 daerah. Namun dari segi bidang pengembangan dan penelitian teknis masih banyak yang harus dipenuhi untuk jadi

cabang olahraga keanggotaan KONI Pusat, Indra Jati Sidi waktu itu selaku Litbang KONI Pusat menyebutkan “Kalau boxer sudah masuk KONI Pusat dan dipertandingkan di PON atau tempat yang lebih tinggi lagi, perlu dipertimbangkan penggunaan alat pelindung (body protector). Sementara selama ini, body protector tidak ada dalam tradisi Boxer (Tabloit GO, 1996). Kemudian masalah nama cabang olahraga “Boxer” yang kesannya nama yang diadopsi dari cabang Boxing/tinju, kick boxing ala Amerika dan Thai-Boxing ala Thailand, agaknya perlu disempurnakan.

Menanggapi hal yang demikian, maka Sang Guru, sebagai pemimpin Perguruan Boxer-Seni Keperkasaaan AA-Boxer, masih bertahan dengan tradisi dan ciri khas yang ada: pertarungan Boxer tetap olahraga kontak langsung (full body contact) tanpa menggunakan alat pelindung. Alasan Sang Guru, “kalau pakai alat pelindung tubuh, boxer akan kehilangan ciri khasnya. Sepanjang sejarah boxer, belum ada petarung yang cacat tubuh, apalagi sampai meninggal karena adu pukul dan tendangan. Soal tetesan darah atau patah tangan itu biasa”.

Dengan demikian secara teknis masih terkendala untuk memenuhi syarat-syarat yang diminta KONI Pusat. Namun Sang Guru waktu itu, masih punya alternatif, yaitu: (1) bisa saja dipertahankan versi Boxer, pertarungan bebas tanpa perbedaan kelas dan tanpa alat pelindung segala macam khusus untuk nomor tradisional; (2) khusus untuk konsumsi KONI atau PON kelak, Boxer memakai alat pelindung badan/wajah (Bola, Agustus 1996). Mengenai nama organisasi pada prinsipnya tidak berkeberatan untuk mengganti, dulunya “Boxer” menjadi Keluarga Olaharaga Beladiri Tarung Derajat yang disingkat KODRAT.

Untuk meluluskan persyaratan resmi jadi anggota KONI Pusat, maka bidang pertandingan dan bidang teknik PB KODRAT bersama Sang Guru Tarung Derajat dan anggota Raparnas 9 Agustus 1996 agar mencari solusi yang terbaik, demi tercapainya cita-cita agar Tarung Derajat diakau dan

disejajarkan dengan cabang olahraga lainnya di Indonesia maupun diluar Negeri.

Akhirnya Sang Guru memutuskan “mengalah untuk menang” agaknya mesti diterapkan untuk konsumsi KONI dan PON Tarung Derajat memakai pelindung (body Protector) dengan memakai Gamsil untuk gigi, batok untuk selangkangan/ kemaluan, dan hand box untuk kepalan tangan. Konsekwensi dari keputusan yang diambil Sang Guru, adalah anugrah kemenangan yang penantian cukup lama, tapi pasti, yaitu tepat pada tanggal 6 Januari 1997, KONI Pusat memutuskan Penerimaan Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat (PB KODRAT) sebagai anggota Biasa KONI Pusat, nomor: 06/RA/1997.

E. Eksibisi Pekan Olahraga Nasional (PON) XV-2000

Setelah Tarung Derajat resmi diterima KONI Pusat yang tercatat sebagai anggota ke-53, maka secara organisasi dan pembenahan semua bidang terus ditingkatkan. Untuk konsolidasi organisasi pertama diadakanlah Musyawarah Nasional Ke I Keluarga Olahraga Tarung Derajat, pada tanggal 12-13 April 1997. Seiring dengan kegiatan ini, juga dilaksanakan Pelatihan Pelatih dan wasit-juri Nasional yan bertujuan untuk penyetaraan teknik guna mengantisipasi kekurangan pelatih dan menambah jumlah wasit-juri di daerah seluruh Indonesia. Dari kegiatan munas tersebut, melahirkan berbagai konsep untuk pengembangan Tarung Derajat termasuk merancang program uji-coba kejurnas I yang bentuknya sudah mendekatik pelaksanaan Multi Evan seperti PON yang sudah bisa mengakomodir rekomendasi dan petunjuk KONI Pusat terutama menerapkan alat pelindung pada bagian yang pital untuk keselamatan petarung secara ilmu kesehatan olahraga (sport medicine).

Tepat pada tanggal 5-6 Juli 1998 diadakanlah Kejurnas I Tarung Derajat di Kota Bandung Jawa Barat. Banyak memang perubahan yang diterapkan secara teknis dan non-teknis. Secara teknis misalnya, nomor/kelas yang dipertandingkan tujuh

kelas, sebelumnya lima kelas. Non-teknis misalnya setiap daerah yang ikut hanya boleh satu petarung mengikuti satu kelas pertandingan, sebelumnya boleh satu daerah atletnya lebih pada satu kelas. Dengan cara demikian otomatis pendistribusian atlet setiap daerah akan merata dan peluang untuk menjadi pemenang akan semakin terbuka. Perbedaan yang diterapkan pada kejuaraan pertama, akan menampakkan perkembangan pembinaan olahraga prestasi berkembang di banyak daerah. Tarung Derajat sebelum resmi jadi anggota KONI Pusat, pembinaan olahraga prestasi terlihat berkembang hanya di Kota Bandung-Jawa Barat. Jadi menerapkan distribusi, prinsip hak sama, maka pada kejuaraan I prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat sudah hampir merata di setiap daerah. Data prestasi Kejuaraan I menunjukkan dari tujuh medali emas yang diperebutkan Jawa Barat meraih (4 emas, 1 perunggu), Sumbar (2 emas, 2 perak, 1 perunggu), dan NTB (1 emas).

Berdasarkan hasil evaluasi Kejuaraan I yang dikemukakan oleh Ketua umum PB KODRAT periode 1997-2000, Letjen TNI (Purn) Serya Subrata dalam (PR, 1998) menyebutkan hasil musyawarah kerja Nasional dan kejuaraan I tarung bebas telah menghasilkan berbagai tugas yang menuntut penanganan baik dalam pembinaan organisasi maupun pembinaan prestasi. Dengan demikian, kenyataan itulah KONI Pusat juga memutuskan Tarung Derajat diikuti sertakan pada PON XV-2000 Surabaya Jawa Timur untuk pertama kali sebagai cabang olahraga Eksibisi.

Pertandingan PON XV-2000 Surabaya, adalah akumulasi dari semua perbaikan yang dilakukan dari semua bidang yang ada pada PB KODRAT. Nomor/kelas yang diperebutkan pada PON XV yakni 9 kelas dengan medali (9 emas, 9 perak, 18 perunggu). Tercatat juga sebagai pertandingan yang sukses penyelenggaraannya dan tidak ada terjadi suatu keributan serta kericuhan. Di samping itu terkesan juga Tarung Derajat berdisiplin tinggi, sebagai bukti, walau cabang eksebisi waktu itu, semua kegiatan yang disusun oleh PB PON XV-2000, dari awal pembukaan sampai penutupan diikuti secara tertip dan

teratur. Hal itulah yang menjadikan Tarung Derajat untuk bisa berkembang dan contoh oleh masyarakat Indonesia, serta menjadi catatan akreditasi KONI Pusat untuk masuk menjadi cabang olahraga prestasi pada “multi event PON XVI-2004”.

F. Resmi Mengikuti Kejuaraan Multi Event PON XVI-2004 Palembang

Jadi lahirnya ilmu beladiri yang bernama “Tarung Derajat” sebenarnya bersumber, dicari dan digali dari alam nan luas dengan segala aspek kehidupannya, kemudian diangkat kepermukaan sebagai hasil suatu Pengalaman dan renungan hidup Sang Guru (Haji Achmad Dradjat, Drs.). Untuk kemudian “dicetak” melalui perjuangan masa yang panjang, usaha dengan tekad yang keras, penganalisaan yang tajam, rasional untuk diterima, realistis untuk dipahami, dinamis dalam pergerakan, praktis dilaksanakan dan evektif untuk digunakan. Diharapkan belajar beladiri “Tarung Derajat” dapat mengujudkan “manusia yang berhakekat manusia” sebagai lambang pribadi mandiri BOXER yang menjadi logo Tarung Derajat atau induk organisasi KODRAT.

Makna yang tercantum dalam pribadi mandiri BOXER yang dimanipestasikan dalam setiap insan masyarakat yang mengikuti kegiatan latihan Tarung Derajat. Merupakan keharusan dan perlu disadari bahwa Tarung Derajat adalah sebagai wadah menampung minat, menyalurkan bakat dan hoby dalam rangka membentuk watak dan karakter pribadi yang mencerminkan manusia yang berhakekat manusia yang memiliki: kejujuran, kesetiaan, keberanian moral, budi pekerti, kemandirian, kepribadian, patriotisme, mental baja, rendah hati, jiwa besar, sabar, pemikiran yang positif, dan tanggung-jawab (AD/ART Kodrat: 1994). Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang sangat dibutuhkan di dalam pelaksanaan pembangunan masyarakat, bangsa, dan negara Indonesia yang masyarakatnya adil dan makmur berlandaskan Pancasila dan UUD 1945.

Melalui masa yang panjang dan keterujian Tarung Derajat yang sudah pasti menempatkan dirinya menjadi yang terbaik untuk membangun bangsa dalam dunia olahraga, maka akhirnya Tarung Derajat tercatat dalam sejarah olahraga beladiri di Indonesia menjadi cabang resmi olahraga prestasi KONI Pusat yang pertama resmi dipertandingkan pada multi event PON XVI-2004 Palembang. Sekarang Tarung Derajat boleh bangga dengan perjuangannya, namun usaha itu belum lengkap, kalau belum semua bangsa di dunia ini mengakuinya. Untuk itu, semboyan untuk membakar semangat Tarung Derajat agar lebih maju mendunia kata pembina utama PB KODRAT (Mayor Jenderal Arie Sudewo) dalam kesempatan penutupan Pelatihan Pelatih Dasar tingkat Nasional dalam rangka PON XVI-2004 di Palembang adalah "sekali Tarung Derajat eksis diakui KONI Pusat, selamanya tetap eksis ". Pada kesempatan itu semua peserta pelatihan dari 20 daerah se Indonesia dan disaksikan Pengurus Daerah bersama Sang Guru menjawab BOX!! ... BOX!!! . Ini pertanda pernyataan sikap seluruh anggota Keluarga Besar Tarung Derajat seutuhnya. Insyah' Allah, niat yang tulus dan ikhlas dikabulkan-Nya. Amin.

G. Multi Event PON XVII-2008 Kaltim

Pada Pekan Olahraga Nasional ke-17 tepatnya di berbagai Kota dan Kabupaten pada provinsi Kalimantan Timur, digelar mulai 5-17 July 2008 dan menurut sejarah PON terbesar yang diikuti Sebanyak 11.192 peserta terdiri atlet 7.946 dan official 3.246, serta pertama digelar pada pulau Borneo. Penyelenggaraan upacara pembukaan dan penutupan PON XVII 2008 dilakukan di Stadion Utama Kaltim di kecamatan Palaran, Samarinda. Kebermaknaan PON XVII-2008 dalam sebuah logo yang sangat apik dan mempesona seperti Gambar berikut:



Gambar 1. Logo POM XVII 2008

- Makna Logo PON XVII – 2008, Kalimantan Timur, yakni:
1. Bagian utama logo berbentuk ekor pesut dalam posisi melambai yang dapat terlihat ketika menyelam, dari atas permukaan air menggambarkan lambaian salam selamat datang.
 2. Tiga buah ring berwarna biru, bermakna PON XVII, menjunjung kekompakan dan persatuan untuk mencapai tri sukses PON yaitu sukses prestasi, sukses penyelenggaraan dan sukses pemberdayaan ekonomi rakyat.
 3. Bentuk lengkung motif khas Kalimantan Timur ini melambangkan deburan ombak Sungai Mahakam yang merupakan tempat habitat Pesut.
 4. Tulisan "Kalimantan 2008" dan "PON XVII" memberikan informasi bahwa Kalimantan Timur sebagai tuan rumah penyelenggara Pekan Olahraga Nasional XVII.
 5. Slogan "Kita semua satu!" ini bermakna semua peserta PON berlomba untuk daerah masing-masing, tetapi pada hekekatnya semua adalah satu, Bangsa Indonesia.

Cabang Tarung Derajat khusus digelar Kota Balikpapan disini Tarung Derajat secara resmi kembali keterujianya menempatkan diri menjadi yang terbaik untuk membangun Bangsa dalam dunia olahraga prestasi. Tepuk gemuruh penonton pada Sport and Convention Center (DOME) Kota tersebut selama empat hari menyaksikan kejuaraan, mereka merasakan sebuah tontonan yang sangat pestakuler yang selama

ini belum pernah disaksikan oleh masyarakat Kalimantan. Bahkan panitia PB PON yang memonitor jalannya kejuaraan menyatakan kepuasannya bahwa atlet tarung derajat betul-betul berlaga habis-habisan dengan semangat daya juang, namun setelah gong berbunyi dan diiringi dengan keputusan pemenang kedua atlet yang berlaga saling menerima dan merangkul apapun putusan yang ditetapkan oleh hakim pertandingan.

Pada event ini cabang olahraga tarung Derajat mempertandingkan 17 kelas pertandingan dari tiga nomor, yaitu Tarung Putra 10 kelas, Tarung putri 5 kelas, dan seni gerak 2 nomor, yakni Drajat II dan Getar berpasangan putra.

H. Multi Event PON XVIII-2012 Riau

Selanjutnya pada massa kejuaraan Tarung Derajat yang resmi ke-3 pada multi event PON XVIII Riau, tepatnya digelar pada Gor Kabupaten Bengkalis di pulau Bengkalis, Dokumen yang menjadi bukti pelaksanaan PON XVIII-2012 Riau adalah Gambar berikut ini:



Gambar 2. Dokumentasi PON XVIII 2012

I. Multi Event PON XVIX-2016 Jabar

Pelaksanaan pertandingan cabang olahraga tarung derajat PON XIX-2016, di GOR Pajajaran, Jalan Pajajaran, waktu 25 sampai 28 September 2016. Total medali yang diperebutkan adalah sebanyak 66 keping, yang terdiri dari Emas 17, perak 17, dan perunggu 32 keping. Tim Tarung Derajat Jawa Barat keluar sebagai juara umum setelah mengumpulkan 4 medali emas, 4 medali perak, dan 3 medali perunggu, pada Tarung Derajat Jabar mampu mengungguli pesaing kuatnya seperti Jawa Tengah yang berada pada peringkat kedua dengan 2 medali

emas, 3 medali perak, dan 4 medali perunggu. Posisi ketiga diduduki Nusa Tenggara Barat dengan 2 medali emas, 3 medali perak, dan 2 medali perunggu.

Maskot PON XIX-2016 Jabar dan penerimaannya oleh atlet peraih medali adalah seperti Gambar berikut.



Gambar 3. Dokumentasi PON XIX 2016

J. Multi Event PON XX-2021 Papua

Selanjutnya pada masa kejuaraan Tarung Derajat yang resmi ke-5 pada multi event PON XX Papua, tepatnya digelar pada tarung derajat PON XX Papua 2021, yang digelar di GSG Eme Neme Yauware, Mimika, Kejuaraan PON XX-2021 dibuka secara resmi oleh Gubernur Papua, sambutan dan arahan oleh Ketua Harian PB Kodrat, Brigjen Polisi Syamsul Bahri. Pada saat pembukaan digelar dengan tarian tradisional khas Papua.

Hasil akhir Partai final diselesaikan Selasa, 12 Oktober 2021. Juara umum diraih oleh tuan rumah Tarung Derajat, PON XX-2021 Papua Klaster Mimika, dengan perolehan medali: 4 emas, 3 perak, 3 perunggu. Juara Umum dua direbut oleh Provinsi Bali dengan perolehan medali: 4 emas, 3 perak, 3 perunggu. Sedangkan juara ketiga adalah Provinsi Aceh dengan perolehan medali: 4 emas, 3 perak, 3 perunggu.



Gambar 4. Dokumentasi PON XX 2021

Pada saat penutupan kejuaraan Ketua Harian PB KODRAT, Brigjen Polisi Syamsul Bahri menyerahkan dana pembinaan kepada Ketiga juara umum mendapatkan hadiah sebesar. Papua mendapatkan dana Rp 50 Juta, Bali Rp 30 Juta serta Daerah Istimewa Aceh mendapat dana bantuan sebesar Rp 20 Juta. Pada kesempatan itu Ketua Harian PB KODRAT selanjutnya menyerahkan petaka tanda digelarnya PON XXI-2024 di Provinsi Aceh-Sumut kepada Ketua Umum KODRAT



Aceh.

Gambar 5. Dokumentasi PON XX 2021

Dokumentasi Atlet berlaga pada arena matras tarung dan keputusan pemenang oleh Dewan Hakim pertandingan PON XX Papua-2021.

BAB

2

PERKEMBANGAN BELADIRI TARUNG DERAJAT

A. Perkembangan Organisasi

Perkembangan organisasi Keluarga Olahraga Tarung Derajat adalah cikal-bakal dari Perguruan Pusat Kawah Tarung Derajat Bandung yang terletak di jalan Antabaru V no. 2-6 Margacinta Bandung-Jawa Barat Indonesia. Perguruan ini dipimpin langsung oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat, Drs. Pelaksanaan perkembangan keilmuan olahraga Tarung Derajat melalui pembentukan Satuan Latihan (SATLAT) diberbagai tempat di tingkat Propinsi, Kota/Kabupaten, Kecamatan, Desa/Kelurahan dan terdapat diberbagai kalangan, mulai dari lingkungan Instansi ABRI maupun Sipil, Perguruan Tinggi, Sekolah-sekolah, dan dilingkungan masyarakat lainnya.

Oleh karena perguruan Pusat Tarung Derajat adalah merupakan sebuah bentuk organisasi dalam kegiatan olahraga, maka kristalisasi organisasi tersebut harus terlihat dalam visi maupun misinya. Untuk itu pertama kali dilahirkanlah terlebih dahulu tentang “Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga” yang dipakai untuk pedoman dalam menjalankan roda organisasi Olahraga Tarung Derajat (SK no.13/KEP GUTAMA/STD/X/1991). Dalam mengujudkan visi dan misi Tarung Derajat dirancanglah “Program Umum Kegiatan Perguruan Pusat Tarung Derajat” yang menetapkan tujuan-tujuan sebagai berikut: Tujuan Umum adalah; 1) Membentuk sikap hidup manusia yang berhakekat manusia, 2) Melaksanakan program hidup bermsyarakat, berbangsa, bernegara, beragama di atas muka bumi, dengan menumbuhkan dan menyebarkan sikap hidup berketuhanan Yang Maha Esa, pada segenap makluk ciptaannya, 3) Menciptakan ketahanan moral, melalui ketahanan jasmani dan rohani, 4) Menumbuhkan dan mengembangkan potensi peradaban budaya manusia sebagai makhluk hidup yang paling sempurna, 5) Meningkatkan harkat dan martabat kehormatan manusia. Tujuan Khusus adalah: 1) Menumbuhkan, mengembangkan dan memelihara bakat serta menyalurkan hobby dibidang ilmu olahraga seni beladiri, melalui proses pembelajaran dan pemberlatihan Tarung Derajat, 2) Mencetak Kesatria Pejuang

dan Pejuang Kesatria yang memiliki; a) Keterampilan otot (gerakan), b) Kecerdasan otak (intelektual), c) kemantapan nurani (sikap mental). 3) Melahirkan anggota petarung/atlet, kader, pelatih, wasit-juri, dan dewan guru perguruan pusat Tarung Derajat yang memiliki sifat-sifat dengan sikap: jiwa besar, patriotisme, rendah hati, jujur, setia, loyalitas tinggi, cinta damai, bertanggung-jawab, mandiri, percaya diri, akhlak berbudi pekerti luhur, dapat mengendalikan dan menguasai diri serta takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. 4) Mencetak para Petarung Derajat yang tangguh dan handal serta teruji. 5) Pengabdian diri bagi keluarga, masyarakat, bangsa, negara dan agama melalui penguasaan Tarung Derajat secara utuh.

Upaya untuk mengujudkat tujuan-tujuan di atas, maka organisasi di tingkat Satlat kepengurusannya disusun sekurang-kurangnya terdiri dari: 1) Pelatih tetap/Pelatih tugas, 2) Ketua Satlat, 3) Sekretaris, 4) Bendahara, 5) seksi-seksi yang diperlukan seperti; humas, kegiatan, logistik, dan dana. Secara umum hirarki struktur organisasi melalui Perguruan Pusat seperti bagan berikut:

Semenjak olahraga Tarung Derajat diakui secara resmi sebagai anggota biasa KONI Pusat tahun 1997, maka olahraga Tarung Derajat mempunyai induk organisasi yang berada di bawah naungan KONI Pusat sebagai salah satu Top Organisasi Cabang Olahraga. Organisasi ini di tingkat Pusat bernama Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat (PB KODRAT). Pada tingkat propinsi bernama Pengurus Provinsi (Pengprov KODRAT). Pada tingkat Kabupaten/Kota bernama Pengurus Kabupaten/Kota (Pengkab/kot KODRAT). Keberadaan Satlat secara operasional itu berada di bawah pembinaan Pengurus Kabupaten/Kota secara organisasi keolahragaan, akan tetapi dia mempunyai garis komando ke atas melalui Pengurus Provinsi koordinasinya langsung ke Perguruan Pusat secara teknis keilmuan Tarung Derajat aliansinya berhubungan langsung ke Perguruan Pusat Tarung Derajat atau perwakilan perguruan di Propinsi. Secara yuridis dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PB

KODRAT, termuat secara implisit aturan tersebut yang disebut sebagai “Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat” (2003, 2013 dan 2019).

Pada anggaran dasar PB KODRAT secara umum tercantum pada pasal 1, bahwa nama organisasi olahraga beladiri tarung Derajat Bernama “Pengurus Besar Keluarga Tarung Derajat disingkat PB KODRAT. Bertempat kedudukan di Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Nama beladirlinya adalah “ilmu olahraga Seni Pembelaan Diri Tarung Derajat” disingkat Olahraga Tarung Derajat. PB KODRAT telah diakui oleh KONI Pust pada tahun 1997. Pendirianya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di Indonesia.

B. Perintisan Pengembangan Ke-Luar Negeri

Masuknya Tarung Derajat menjadi anggota KONI telah mentransformasikan Tarung Derajat dari sekedar ilmu bela diri perkelahian untuk membela kehormatan diri sendiri menjadi sebuah olahraga prestasi yang memiliki aturan pertandingan yang ketat dan berdisiplin dengan mengutamakan nilai-nilai sportifitas keolahragaan yang bersifat universal. Kemudian mengkategorikan Tarung Bebas Prestasi ke dalam salah satu nomor yang dipertandingkan selain nomor senigerak, dengan definisi Tarung Bebas Prestasi adalah suatu kategori pertandingan pada Tarung Derajat dengan bentuk pertarungan langsung, yaitu: perkelahian teknik gerakan tangan dan kaki sistem kena langsung pada sasaran tubuh lawan, dengan menggunakan teknik-teknik pukulan dan tendangan yang terbatas dan diatur dalam suatu aturan dan peraturan khusus tarung bebas prestasi.

Pada saat ini PB.KODRAT telah membentuk kepengurusan di 23 propinsi, dan pada tahun 2010, Komite Olimpiade Indonesia (KOI) mendorong Olahraga Tarung Derajat untuk segera Go Internasional. Secara organisasi, hal ini telah dipersiapkan oleh Sang Guru Tarung Derajat, Guru Haji Achmad Dradjat. Sejak awal pembentukan, PB.KODRAT

diberikan wewenang untuk membentuk dan menyusun kepengurusan Tarung Derajat cabang luar negeri setingkat kepengurusan provinsi di dalam negeri. Tugas ini diberikan karena kemajuan dan tuntutan organisasi di dalam negeri sendiri, dimana pengembangan kepengurusan luar negeri adalah bagian integral dari kemajuan pengembangan dan pembinaan prestasi di dalam negeri serta untuk menjalankan salah satu fungsi dan tugas PB.KODRAT yaitu sebagai fasilitator pengembangan Tarung Derajat ke luar negeri. Setelah kepengurusan cabang luar negeri terbentuk, selanjutnya masing-masing pengurus mensosialisasikan dan mendaftarkan kepengurusannya di negara bersangkutan untuk membentuk Federasi Nasional Tarung Derajat di masing-masing negara.

Pada tanggal 10 Mei 2014, dilaksanakan Kongres I Tarung Derajat Internasional di Bandung , Jawa Barat. Dihadiri oleh delapan pengurus cabang luar negeri yaitu : Indonesia, Thailand, Vietnam, Laos, Timor Leste, Brunei Darussalam, Myanmar, dan Philipppines. Hasil keputusan kongres tersebut adalah setiap kepengurusan cabang luar negeri akan berkonsolidasi dan bekerjasama bahu membahu mengembangkan Tarung Derajat ke jenjang internasional sebagai olahraga yang layak dipertandingkan dan dikompetisikan pada ajang olahraga internasional termasuk dengan mempromosikan dan mengembangkan olahraga Tarung Derajat di negara-negara lainnya. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut, setiap pengurus cabang luar negeri/federasi nasional Tarung Derajat bersepakat untuk berkomunikasi dan berkoordinasi secara rutin dan erat dalam bentuk hubungan Internasional Keolahragaan Tarung Derajat yaitu Internasional Federation Tarung Derajat disingkat IFTD.

Tugas pertama organisasi IFTD adalah menyelenggarakan Ekshibisi SEA Games XXVI - 2011 Cabang Olahraga Tarung Derajat di Jakarta dengan tujuan pada 2013, cabang Olahraga Tarung Derajat dapat secara resmi dipertandingkan pada SEA Games XXVII di Myanmar. Untuk pelaksanaan ekshibisi tersebut dilaksanakan program kerja,

yang mesinergikan kerja sama antara Perguruan Pusat Tarung Derajat, PB.KODRAT, dan IFTD. Programnya adalah:

1. Mengirim dan melaksanakan demonstrasi Beladiri Tarung Derajat ke negara-negara asia tenggara.
2. Melaksanakan pelatihan terpusat untuk melatih calon-calon atlit tiap-tiap negara yang akan mengikuti ekshibisi SEA GAMES XXVI – 2011, di Kawah Derajat Bandung (Perguruan Pusat Tarung Derajat).
3. Membuat basis latihan (satuan latihan/club latihan) di negara-negara bersangkutan dengan mengirimkan tiga orang pelatih untuk setiap negara, sekaligus membentuk kepengurusan tingkat nasionalnya.
4. Menggalang kerjasama dengan pihak lembaga/instansi terkait didalam dan luar negeri khususnya dengan pihak NOC (National Olympic Comitte) masing-masing negara agar mengupayakan dukungannya.
5. Melaksanakan Training Centre selama 6 (enam) bulan di tiap-tiap negara peserta ekshibisi Sea Games XXVI untuk melatih calon atlit petarung yang akan bertanding.
6. Menggalang dukungan dari Tuan Rumah Myanmar untuk mempertandingkan Tarung Derajat secara resmi di SEAG XXVII, Myanmar pada tahun 2013.
7. Menyelenggarakan Kejuaraan Tarung Bebas PraSea Games untuk menguji dan mengevaluasi kesiapan panitia penyelenggara, kemampuan teknik atlit, dan kemampuan wasit-juri.

Dalam pelaksanaannya, Ekshibisi SEA Games Tarung Derajat 2011 di Jakarta terselenggara dengan sukses. Pemerintah Negara Myanmar pun mendukung penuh Tarung Derajat dapat menjadi olahraga yang dipertandingkan secara resmi di SEAG Myanmar – 2013. Namun ternyata usaha dan perjuangan yang telah disebutkan diatas belum cukup mengantarkan cabang olahraga Tarung Derajat untuk dapat dipertandingkan dalam SEA Games 2013 di Myanmar. Hal ini dikarenakan Tarung

Derajat belum tercantum dalam cabang olahraga kategori III yang telah diatur dalam SEA Games Charter, atau Tarung Derajat tidak bisa tampil di SEAG karena secara administrasi Komite Olimpiade Indonesia (KOI) belum mendaftarkan Olahraga Tarung Derajat di SEA Games Charter.

Saat ini surat pendaftaran Tarung Derajat sebagai cabang olahraga kategori III dalam SEA Games Charter telah dibahas di SEA Games Office, Thailand, dan diharapkan pada SEA Games XIX - 2017 di Malaysia, Tarung Derajat telah resmi sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan.

C. Perlengkapan Beladiri Tarung Derajat

1. Perkembangan Atribut Tarung Derajat

Semenjak berdirinya perguruan pusat, atribut yang dipakai oleh anggota Tarung Derajat dirancang khusus oleh Sang Guru seperti; baju latihan, kaos ganti habis latihan, celana lapangan, singlet, tas latihan, topi, switer tanding, Jaket, spanduk, stiker, dan lain-lain edisi khusus sesuai kebutuhan perguruan. Semua atribut tersebut tidak diperjual-belikan pada kalayak umum, tapi hanya terbatas untuk kalangan intern anggota keluarga olahraga Tarung Derajat dan dikelola langsung melalui Yayasan Tarung Derajat "Aa-Boxer". Jadi pengadaan atribut Tarung Derajat tidak akan pernah dijumpai pada konter-konter dan toko olahraga kecuali melalui perwakilan perguruan di tingkat Provinsi, Kabupaten/Kota, dan Satlat. Logo atau lambang yang dipakai pada atribut Tarung Derajat telah dipatenkan melalui badan hokum atau dengan hak Cipta. Pengaturan atribut Tarung Derajat di atur secara jelas pada Anggaran Dasar dan Anggran Rumah Tangga PB KODRAT 2019.

2. Baju Latihan Biasa

Baju latihan biasa, warna putih lengan panjang, bahan dasar strit tipis, samblon Tarung Derajat di dada kiri dan sablon logo pribadi mandiri di sebelah dada kanan, di bagian punggung bertuliskan Logo Kodrat AA-Boxer, pada lengan

kiri dan kanan bertuliskan Tarung Derajat, diperuntukkan bagi anggota yang mengikuti latihan kurata I, II dan III. Bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Baju Latihan Biasa

3. Baju Latihan Tarung Tebal Lengan Pendek Warna Putih

Baju latihan tebal lengan pendek, warna putih, bahan dasar stirit tebal, bordiran logo pribadi mandiri di sebelah dada kiri, dibagian tengah antara dada dan perut bordiran logo boxer, di bagian punggung bertuliskan Logo Box ditambah tulisan “jadikanlah dirimu oleh diri sendiri AA-Boxer”, pada pundak kiri dan kanan bertuliskan boxer, diperuntukkan bagi anggota yang mengikuti latihan kurata III senior ke atas atau untuk petarung/ tanding. Baju Latihan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 7. Baju Latihan Tarung Tebal Lengan Pendek

4. Baju Latihan Tarung Tebal Lengan Panjang

Baju latihan lengan panjang $\frac{3}{4}$, warna putih, bahan dasar strit tebal, bordiran logo pribadi mandiri di sebelah dada kiri, dibagian tengah antara dada dan perut bordiran logo boxer, di bagian punggung bertuliskan Logo Box ditambah tulisan “jadikanlah dirimu oleh diri sendiri” (AA-Boxer, 1992), pada lengan kiri dan kanan bertuliskan Tarung Derajat, diperuntukkan bagi anggota yang mengikuti latihan kurata VI ke atas atau untuk kualifikasi pelatih. Pada bagian dada kanan boleh dipasang beat petarung/ pelatih bagi anggota yang sudah legal memperolehnya. Contoh Baju Latihan dan pemakaiannya dapat dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 8. Baju Latihan Tarung Lengan Panjang

5. Baju Latihan Tarung Tebal Lengan Panjang

Baju latihan lengan pendek, warna hitam, bahan dasar strit tebal, bordiran logo pribadi mandiri di sebelah dada kiri, dibagian tengah antara dada dan perut bordiran logo boxer, di bagian punggung bertuliskan Logo Box ditambah tulisan “jadikanlah dirimu oleh diri sendiri AA-Boxer”, pada pundak kiri dan kanan bertuliskan boxer, diperuntukkan bagi anggota yang mengikuti latihan kurata VI senior ke atas

atau untuk kurata VII. Pada bagian dada kanan boleh dipasang beat petarung/pelatih bagi anggota yang sudah legal memperolehnya. Baju Latihan ini jarang dipergunakan oleh atlet kecuali untuk tampilan peragaan demo Tarung Derajat.

6. Baju Latihan Tarung Tebal Lengan Panjang $\frac{3}{4}$ Warna Hitam

Baju latihan lengan panjang $\frac{3}{4}$ warna hitam, bahan dasar strit tebal, bordiran logo pribadi mandiri di sebelah dada kiri, dibagian tengah antara dada dan perut bordiran logo boxer, di bagian punggung bertuliskan Logo Box ditambah tulisan “jadikanlah dirimu oleh diri sendiri AA-Boxer”, pada lengan kiri dan kanan bertuliskan Tarung Derajat, diperuntukkan bagi anggota yang memiliki kualifikasi “Dzat”. Pada bagian dada kanan boleh dipasang beat petarung/pelatih/penghargaan khusus bagi anggota yang sudah legal memperolehnya. Contoh pemakaian baju latihan lengan panjang $\frac{3}{4}$ warna hitam dapat dilihat pada



Gambar berikut dari tiga sisi:

Gambar 9. Baju latihan Lengan Panjang Warna Hitam

7. Sabuk Keanggotaan Aktif Tarung Derajat

Pada Satuan Latihan tarung Derajat secara resmi memakai baju Latihan dan dilengkapi dengan sabuk sesuai tingkatan. Terdapat lima macam warna sabuk di Tarung Derajat dimana tingkat pertama (Kurata 1) Warna sabuknya

adalah putih. Tingkatan kedua atau kurata II sabuknya adalah hijau pakai tanda strip satu. tingkatan ketiga kurata III sabuknya adalah hijau strip dua. Kemudian tingkatan keempat atau kurata IV sabuknya warna biru strip satu, selanjutnya tingkatan kurata V sabuknya adalah Hijau strip dua. Tingkatan VI atau kurata enam sabuknya warna merah strip satu, kemudian kurata tujuh sabuknya warna merah pakai strip dua. Terakhir tingkatan Dzat 1 warna sabuk hitam pakai strip satu. Macam-macam sabuk dapat dilihat seperti Gambar berikut ini:



Gambar 10. Sabuk Tarung Derajat

8. Baju Wasit-Juri

Untuk memimpin jalanya pertandingan tugas yang sangat penting untuk menentukan pemenang pertandingan adalah tugas pokok Wasit-Juri. Secara formal dalam arena antara atribut atlet dan Wasit-Juri memang harus berbeda dan mencirikan khusus sebagai pemimpin pertandingan. Untuk itu Bidang pertandingan dari PB KODRAT telah menetapkan atribut Wasi-Juri seperti Gambar berikut. Terdapat dua macam pakaian Wasit-Juri, yaitu Warna Merah-Putih dan Hitam-Orange. Tidak ada yang membedakan atribut yang dua tersebut terhadap pemakaian antara Wasit-Juri Pria dan Wanita. Atribut tersebut adalah:



Gambar 11. Baju Wasit-Juri

D. Perkembangan Nomor dan Kelas Pertandingan

Perkembangan nomor dan kelas pertandingan menunjukkan perubahan yang signifikan dari suatu kejuaraan kepada kejuaraan berikutnya. Perubahan tersebut didasari dari situasi dan kondisi yang berkembang dan disesuaikan dengan tuntutan ilmu dan teknologi (IPTEK) keolahragaan. Nomor dan kelas yang berkembang adalah antara yang sudah resmi (standar) dengan yang di eksibisikan (belum standar). Paparan berikut adalah perkembangan dari awal kejuaraan Tarung Derajat dimulai sampai kejuaraan yang resmi dipertandingkan pada PON XVI-2004 Palembang.

Kejuaraan Tarung Bebas AA-Boxer Cup I sampai Tarung Bebas AA-Boxer Cup (Kejurnas IV-1995), nomor pertandingan tarung khusus petarung putra saja. Kelas yang ditarungkan adalah: (1) 49 Kg ke bawah, (2) 50-54 Kg, (3) 55-59 Kg, (4) 60-64 Kg, (5) 65 Kg ke atas. Nomor peragaan seni gerak menampilkan Ranger, pemecahan benda keras dan beladiri praktis.

Kejuaraan Tarung Bebas AA-Boxer (Kejurnas V) tahun 1996, nomor pertandingan tarung khusus petarung putra saja sebanyak tujuh kelas yang ditarungkan adalah: (1) 49 Kg ke bawah, (2) 50-54 Kg, (3) 55-59 Kg, (4) 60-64 Kg, (5) 65-69 Kg, (6) 70-74 Kg, (7) 75 Kg Ke atas. Nomor peragaan seni gerak menampilkan Ranger, pemecahan benda keras dan beladiri praktis.

Kejuaraan Tarung Bebas Tarung Derajat (Kejurnas VI) tahun 1998 di Bandung, nomor pertandingan tarung khusus petarung putra saja sebanyak tujuh kelas, adalah: (1) 49 Kg ke bawah, (2) 50-54 Kg, (3) 55-59 Kg, (4) 60-64 Kg, (5) 65-69 Kg, (6) 70-74 Kg, (7) 75 Kg Ke atas. Nomor peragaan seni gerak menampilkan rangkaian gerak (Ranger), pemecahan benda keras dan beladiri praktis.

Kejuaraan Tarung Bebas Tarung Derajat (Eksibisi PON XV-2000) di Surabaya-Jawa Timur tahun 2000, nomor pertandingan tarung khusus petarung putra saja. Kelas yang ditarungkan adalah: (1) sampai dengan 49 Kg, (2) 49,1-52 Kg, (3) 52,1-55 Kg, (4) 55,1-58 Kg, (5) 58,1-61 Kg, (6) 61,1-64 Kg, (7) 64,1-67 Kg, (8) 67,1-70 Kg, (9) 70,1 Kg Ke atas. Nomor peragaan seni gerak menampilkan Ranger, pemecahan benda keras dan Tarung antar master.

Kejuaraan Tarung Bebas Tarung Derajat (Kejurnas VII-2002) di Palembang Sumatera Selatan, nomor pertandingan tarung khusus petarung putra dan eksibisi Seni Gerak putra-putri. Kelas yang ditarungkan adalah sama dengan nomor waktu eksebisi PON. Nomor peragaan seni gerak menampilkan (1) Rangkaian Gerak (Ranger), (2) Gerak Tarung (Getar), dan (3) Gerak Bertahan Menyerang (Gharang).

Kejuaraan Tarung Bebas Tarung Derajat (Kejurnas VIII-2003) di Bandung Jawa Barat, nomor pertandingan tarung putra dan eksibisi Tarung putri dan Seni Gerak putra-putri. Kelas yang ditarungkan untuk putra sama pada Kejurnas II. Kelas pertandingan tarung putri adalah: (1) 45 Kg ke bawah, (2) 46-50 Kg, (3) 51-55 Kg, (4) 56-60 Kg, (5) 61 Kg Ke atas. Nomor peragaan seni gerak menampilkan (1) Rangkaian Gerak (Ranger) putri, dan (2) Gerak Tarung (Getar) putra.

Pekan Olahraga Nasional XVI-2004 cabang Tarung Derajat di Palembang Sumatera Selatan, nomor pertandingan tarung putra resmi PON dan eksibisi seni gerak RANGER. Kelas yang ditarungkan adalah 9 (sembilan) kelas dengan merebutkan 9 medali emas, 9 medali perak, dan 18 medali perunggu. Nomor

peragaan seni gerak menampilkan Ranger-Ghada dan Ranger-Ghada Derajat untuk putra, derajat II dan derajat III untuk putri.

Kejuaraan Tarung Bebas Tarung Derajat (Kejurnas IX-2005) di Jakarta, nomor pertandingan tarung putra, tarung putri dan seni gerak putra-putri. Tarung putra Kelas yang dipertandingkan masih tetap sembilan kelas. Tarung putri mempertandingkan; kelas sampai dengan 52 Kg, (2) 52,1-58 Kg, (3) 58,1 Kg Ke atas. Nomor peragaan seni gerak beregu 3 (tiga) orang untuk putra dan putri yang menampilkan derajat II, sedangkan seni gerak tarung (getar) hanya untuk putra berpasangan 2 (dua) orang.

Pada PON XVII-2008, PON XVIII-2012, dan PON XIX-2016 dipertandingkan 17 kelas pertandingan, sepuluh kelas tarung putra, lima kelas tarung putri, dan dua nomor seni gerak. Nomor tarung putra kelas yang dipertandingkan adalah (1) <52Kg, (2) 52,1-55 kg, (3) 55,1-58 Kg, (4) 58,1-61 Kg, (5) 61,1-64 Kg, (6) 64,1-67 Kg, (7) 67,1-70 Kg, (8) 70,1-75 Kg, (9) 75,1-80 Kg, (10) >80 Kg. Nomor tarung putra kelas yang dipertandingkan adalah (1) <50Kg, (2) 50,1-55 kg, (3) 55,1-58 Kg, (4) 58,1-62 Kg, (5) 62,1-66 Kg. Nomor peragaan seni gerak beregu 3 (tiga) orang untuk putri yang menampilkan derajat II, sedangkan seni gerak tarung (getar) hanya untuk putra berpasangan 2 (dua) orang.

Pada PON XX-2022, dipertandingkan 19 kelas pertandingan, sepuluh kelas tarung putra, lima kelas tarung putri, dan empat nomor seni gerak. Nomor tarung putra kelas yang dipertandingkan adalah (1) 49,1-52Kg, (2) 52,1-55 kg, (3) 55,1-58 Kg, (4) 58,1-61 Kg, (5) 61,1-64 Kg, (6) 64,1-67 Kg, (7) 67,1-70 Kg, (8) 70,1-75 Kg, (9) 75,1-80 Kg, (10) 80,1-85 Kg. Nomor tarung putra kelas yang dipertandingkan adalah (1) 45,1-50Kg, (2) 50,1-55 kg, (3) 55,1-58 Kg, (4) 58,1-62 Kg, (5) 62,1-66 Kg. Nomor peragaan (1) seni gerak beregu 3 (tiga) orang untuk putra dan (2) putri beregu 3 (tiga) orang untuk putri yang menampilkan derajat II, (3) seni gerak beregu putra-putri (dua orang putra dan dua orang putri), (4) Seni gerak tarung (getar) untuk putra berpasangan (2) orang.

Demikianlah perkembangan nomor dan kelas pertandingan tarung derajat semenjak resmi dipertandingkan secara nasional sampai sekarang. Artinya olahraga tarung derajat tumbuh berkembang seiring dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Intinya adalah selalu berinovasi, bahkan menurut Sang Guru Badai (wawancara, 15 Maret 2022) untuk PON XXI-2024 Aceh-Sumut, di samping nomor dan kelas yang sudah teruji, maka sudah diadakan pula pengembangan nomor tanding seni gerak dengan wacana disebut “Jurus Tunggal Putri”. Bagaimana implementasinya kita lihat pada Kejurnas tahun 2023 dan di tahun 2022 kita sedang uji-coba dan sosialisasi kepada seluruh Satlat Pengprov se-Indonesia.

BAB 3 | LAMBANG-LAMBANG OLAHRAGA BELADIRI TARUNG DERAJAT

A. Lambang Pribadi Mandiri

- Kepalan tangan warna kuning arah ke depan :
Kepalan tangan adalah lambang gerakan-gerakan bela diri. Dua buah lingkaran bermakna bahwa gerakan-gerakan Tarung Derajat didasarkan pada kemampuan otak dan otak. Tangan memukul ke depan melambangkan bahwa Tarung Derajat senantiasa menuju ke masa depan yang lebih baik. Warna kuning adalah simbol angin.



Gambar 12. Lambang Pribadi Mandiri

- Sepasang kilat warna merah
Gambar ini melambangkan suatu cita-cita yang luhur serta tekad yang membara didukung oleh semangat yang tinggi. Warna merah adalah simbol api. Lingkaran tebal 3/4 warna hitam dengan lima kotak putih.
- Lingkaran tebal 3/4 warna hitam dengan lima kotak putih
Simbol ini melambangkan wadah/ tempat untuk pembinaan diri. Warna hitam adalah simbol tanah. Penggodokan/pembinaan yang dilakukan berdasarkan atas lima unsur daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Lima unsur tersebut disimpulkan

oleh lima kotak putih. Sedangkan warna putih adalah lambang air.

B. Lambang Petarung

Lambang bagi anggota petarung adalah gerakan dua orang sedang bertarung dengan semangat tinggi (diambil dari siluet gerakan Kang Badai dan Kang Rimba). Para petarung memiliki sebutan ksatria pejuang dan pejuang ksatria.



Gambar 13. Lambang Petarung

C. Lambang Kepalan Tangan dengan Tulisan BOX

Inti dari pelatihan Tarung Derajat, seperti digariskan Sang Guru, adalah untuk meningkatkan DERAJAT kehidupan dan kehormatan anggota. Dari situ pula lahir filosofi Tarung Derajat, yakni "Jadikanlah dirimu oleh diri sendiri". Kata BOX sendiri merupakan kata salam/sapaan bagi para sesama anggota Tarung Derajat.



Gambar 14. Lambang BOX

D. Tulisan AA BOXER

Biasa tertulis pada seragam latihan atau ijasah. dibaca dari atas ke bawah, ditulis sedemikian rupa adalah lambang dari tercipta dan berdirinya ilmu beladiri Tarung Derajat melalui proses perjalanan panjang dan penuh dengan lika-liku kehidupan.



Gambar 15. Tulisan AA BOXER

BAB 4

MATERI PELATIHAN DAN METODE PRAKTIS TARUNG DERAJAT

A. Garis Besar Pembelajaran Beladiri Tarung Derajat

Beladiri Tarung Derajat semenjak jadi tuntutan sebagai sebuah proses pembelajaran dalam tuntutan pelatihan pada lapisan masyarakat, maka Perguruan Pusat atau operasional pada Satuan Latihan (Satlat) harus memiliki garis besar pembelajaran sebagai basis inti tuntutan kurikulum. Sebagai kurikulum inti Tarung Derajat telah disusun sistematika materi pelatihan secara berjenjang/tingkatan (kurata) mulai dari kurata I sampai kurata VII dan tingkat pengabdian Tarung Derajat "Zat" (Dradjat, 2003). garis besar pembelajaran disusun adalah sebagai berikut:

Materi yang dilatikan pada anggota Tarung Derajat Kurata I/sabuk putih (pemula); Sikap dasar.

1. Penghormatan.
2. Sikap dasar.
3. Gerakan dasar tangan/pukulan, kibasan, sikutan (saat siaga ditempat).
4. Gerakan dasar tangan/pukulan, kibasan, sikutan (saat siaga silang).
5. Gerakan dasar kaki/tedangan.
6. Jurus wajib Gerak Langkah Dasar (GLD).

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Kurata II/sabuk Hijau strip satu;

1. Gerakan tangan/pukulan, kibasan, pukulan sikut (saat siaga

ditempat).

2. Teknik dua gerak (pukulan).
3. Teknik bertahan menyerang.
4. Jurus wajib; Drajat Satu
5. Kekuatan/ daya tahan.

Materi yang dilatikan pada anggota Tarung Derajat Kurata III/sabuk hijau strip dua;

1. Pengulangan gerakan kurata I dan II.
2. Gerakan tangan dan kaki
3. Jurus wajin; jurus dasar (Judas) Boxer.
4. Teknik bertahan menyerang dari kaki.
5. Teknik Tarung.
6. Keterampilan/ketahanan fisik.

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Kurata IV/sabuk biru strip satu;

1. Jurus wajib; Drajat Dua
2. Teknik daya gempur
3. Teknik bertahan menyerang lanjutan/serangan dari tiga arah
4. Teknik menghadapi senjata genggam.
5. Rangkaian gerak bertahan menyerang.

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Kurata V/sabuk biru strip dua;

1. Jurus wajib; Drajat Tiga.
2. Rangkaian gerak bertahan menyerang lanjutan/ serangan dari tiga orang lebih.
3. Filosofi, taktik Tarung Derajat.
4. Pendalaman teknik-teknik gerakan.
5. Kepraktisan bertahan menyerang.

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Kurata VI/sabuk merah strip satu;

1. Jurus wajib; jurus GHADA satu.
2. Rangkaian gerak daya gempur.
3. Keterampilan teknik perorangan.

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Kurata VII/sabuk merah strip dua;

1. Jurus wajib: Jurus GHADA dua.
2. Rangkaia Gerak Daya Gempur lanjutan.
3. Keterampilan teknik perorangan.

Materi yang dilatihkan pada anggota Tarung Derajat Sabuk Hitam (Zat) strip satu;

1. Tingkat lanjutan Kurata satu sampai kurata tujuh.
2. Pengabdian diri secara filosofi "WUJUD" hakekat Tarung Derajat sesungguhnya dan ilmu yang berarti "Kosong dan Isi".

B. Kegiatan Pemanasan (*Warming-up*) Beladiri Tarung Derajat

Pemanasan (*warming-up*) adalah kegiatan awal untuk mempersiapkan organ tubuh seperti jantung, paru-paru, otot, tulang dan syaraf sebagai aktifitas olahraga. Tujuannya yaitu untuk menaikkan temperatur suhu tubuh sebelum materi inti, mengatasi terjadinya cedera, dan untuk meningkatkan prestasi. Secara umum pemanasan dikenal ada macam, pertama disebut pemanasan peregangan (*stretching*) dan menekan (*tighten*) yang bersifat statis/isometric waktunya antara 10 sampai 30 detik atau 4 sampai 10 hitungan. Kedua pemanasan dalam bentuk gerakan ringan yang bersifat dinamis/isotonic.

Secara sistematis kedua macam bentuk pemanasan tersebut dipaparkan sebagai berikut;

Pemanasan Peregangan (stretching)

1. Peregangan bagian kepala
 - * Tundukan kepala, kedua tangan menekan.
 - * Angkat kepala, satu tangan mengangkat kepala ke atas.
 - * Tengokkan kepala ke arah kiri, tangan kanan menekan dagu ke arah kiri.
 - * Tengokkan kepala ke arah kanan, tangan kanan menekan

dagu ke arah kanan.

- * Jatuhkan (tenglungkan) kepala ke arah kiri, tangan menekan kepala ke arah kiri.
- * Jatuhkan (tenglungkan) kepala ke arah kanan, tangan menekan kepala ke arah kanan.

2. Peregangan bagian tangan.

- * Lipat kedua telapak tangan bersamaan ke arah depan.
- * Lipat kedua telapak tangan bersamaan ke arah atas, kaki dijinjitkan.
- * Lipat kedua telapak tangan bersamaan kesamping kanan, kaki kiri dijinjitkan.
- * Lipat kedua telapak tangan bersamaan kesamping kiri, kaki kanan dijinjitkan.

3. Peregangan Bagian Kaki.

- * Kaki dibuka lebar, tangan dibelakang kepala, jatuhkan badan ke arah bawah (tegak).
- * Kaki buka lebar, tangan di belakang kepala, patahkan badan ke kiri dan ke kanan.
- * Kaki kiri ke depan, kaki kanan di belakang tekan badan ke depan (lemaskan pinggul).
- * Ganti kaki kanan di depan, lanjutkan gerakan yang sama.

Pemanasan Cara Dinamis

1. Gerakan kaki dilakukan di tempat.

- * Lari-lari biasa.
- * Lari-lari angkat lutut.
- * Lari-lari tumit menyentuh paha bagian belakang.
- * Loncat-loncat buka kaki kedepan belakang.
- * Loncat buka kaki ke samping, tanganditepukkan ke atas kepala

2. Gerakan Kepala

- * Anggukkan ke bawah dua kali, ke atas dua kali.
- * Tenggokkan ke kiri dua kali, ke kanan dua kali.

- * Jatuhkan ke kiri dua kali, ke kanan dua kali.

3. Gerakan Bahu

- * Sikutkan kedua tangan ke belakang dua kali kemudian rentangkan/luruskan dua kali.
- * Tangan kanan di atas dan kiri di bawah ayunkan ke belakang dua kali bergantian.
- * Tangan bentuk huruf S (tangan kanan di atas) gerakkan ke samping dua kali bergantian.
- * Kedua tangan lurus ke depan lalu ayunkan ke depan kemudian ke belakang.
- * Kedua tangan direntangkan ke samping, putar arah depan dengan gerakan lambat.
- * Kedua tangan direntangkan ke samping, putar arah belakang dengan gerakan lambat.

4. Gerakan Selangkangan

- * Kaki dibuka ke samping posisi telapak sejajar, badan tegak, tekan-tekan ke bawah hitungan keempat tahan (posisi tangan direntangkan dibelakang tumit, pandangan lihat ke depan).
- * Posisi siaga dasar, taruk kaki kanan ke belakang (kaki kiri didepan lutut ditekuk, kaki kanan dibelakang lutut diluruskan, kedua telapak kaki diluruskan ke depan, posisi tangan kanan memegang pinggul lalu lemaskan/tekan pinggul kearah depan. Hitungan keempat tahan, lakukan kaki didepan bergantian.
- * Kedua tangan dibelakang kepala, kaki dibuka ke samping kedua telapak kaki sejajar, tekan jatuhkan badan kesamping kiri dan kanan bergantian dua kali (posisi telapak kaki kena tanah).
- * Kedua tangan dibelakang kepala, kaki dibuka ke samping, tekan badan kesamping kiri dan kanan bergantian dua kali (posisi kaki hanya tumit kanan ke lantai, jari kaki ke atas)

- * Gerakan kombinasi, posisi kembali ke siaga dasar.
- * Hitungan satu kenakan kedua telapak tangan ke lantai (lutut harus lurus), hitungan dua lakukan jongkok, posisi tangan rentangkan kedepan. Hitungan tiga angkat badan lutut kembali diluruskan kedua telapak tangan kembali menyentuh lantai, hitungan empat lemaskan badan ke belakang pandangan ke arah belakang, posisi kedua tangan memegang pinggang.

5. Gerakan Posisi Duduk

- * Kedua kaki diluruskan ke depan dan dirapatkan jari kaki dilentikkan dan menghadap ke atas (hanya tumit yang kena lantai), tangan diluruskan dan badan dibungkukkan, sambil cium lutut (hitungan keempat tahan).
- * Lipat kaki kiri simpan diatas paha kanan, kaki kiri masih diluruskan, kemudian cium lutut, hitungan keempat tahan, lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Kaki kiri dilipat di depan selangkangan kaki kanan diluruskan, kemudian telapak kaki sejajar kedepan jari kaki dilentikkan, tangan dibelakang kepala, gerakan badan kesamping kanan (minimal kenakan sikut ke kaki) hitungan keempat tahan, lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Kedua kaki dibuka selebar mungkin jari kaki dilentikkan dan menghadap ke atas (hanya tumit yang kena lantai), tangan direntangkan, badan dibungkukan ke depan, dada dikenakan kelantai, hitungan empat tahan. Kedua kaki dibuka selebar mungkin jari kaki dilentikkan dan menghadap ke atas (hanya tumit yang kena lantai), tangan direntangkan, badan dibungkukan ke depan, dada dikenakan kelantai, hitungan empat tahan.

6. Gerakan Posisi Jongkok

- * Tangan dibuka selebar bahu simpan dilantai, kaki kanan diluruskan kebelakang kaki kiri ditekuk, lakukan gerakan seperti berlari (tarik bergantian), posisi badan tegak ke atas/dibusungkan pandangan ke depan.
- * Tangan dibuka selebar bahu simpan dilantai, kedua kaki

ditekuk kemudian diluruskan kebelakang, tarik kembali ke posisi semula, lalu kembali kesamping depan dan belakang, posisi badan tegak ke atas/dibusungkan pandangan ke depan.

- * Tangan dibuka selebar bahu simpan dilantai, kedua kaki ditekuk ke depan, hitungan satu luruskan kedua kaki dibawa kebelakang, hitungan berikutnya tarik kembali kedepan, hitungan tiga diluruskan kembali kaki dengan kedua kaki dibuka selebar mungkin ke samping.

7. Gerakan Ayunan Kaki (posisi berdiri siaga dasar).

- * Ayun kaki kanan ke depan setinggi mungkin usahakan sampai kena ke badan kita (posisi kaki yang diayunkan lututnya benar-benar lurus). Lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Ayun kaki kanan ke depan setinggi mungkin (posisi kaki yang diayunkan lututnya benar-benar lurus). Lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Ayun kaki kanan ke depan setinggi mungkin (posisi kaki yang diayunkan lututnya benar-benar lurus). Lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Split depan, lakukan dalam keadaan jongkok lalu kaki kanan pelan-pelan luruskan kebelakang, diharapkan kedua kaki bisa diluruskan semaksimal mungkin. Posisi badan tegak dan kedua tangan berada diantara kaki kita (memegang lantai). Tekan pelan-pelan hitungan keempat tahan dan cium lutut. Lakukan bergantian (ganti kaki).
- * Split samping, lakukan dalam keadaan jongkok lalu buka kedua kaki pelan-pelan kesamping, diharapkan kedua kaki bisa diluruskan semaksimal mungkin. Posisi badan tegak tangan dipinggang.

8. Pembentukan dan Kekuatan Tubuh

- * Posisi Push-up. Posisi dalam keadaan siap untuk pus-up, bukaan tangan selebar bahu lurus jari dikepalkan, badan serta kaki lurus dan pandangan ke depan, lalu tahan.

Lakukan 4 kali 8-10 hitungan.

- * Push-up (lakukan 15-20 hitungan). Dilakukan jari dikepalkan, cara pelan-pelan. Pada saat ke bawah badan dan kaki tetap sejajar dan tidak menyentuh lantai, pada saat di atas tangan/sikut benar-benar diluruskan dan posisi badan kaki masih tetap sejajar dan pandangan lurus kedepan.
- * Sit-up (lakukan 15-20 hitungan). Posisi sit-up, bukaan kaki selebar bahu, lutut ditekuk telapak kaki lurus tahan dilantai tangan berada dibelakang kepala lalu angkat badan. Pada saat mengangkat badan posisi tangan diusahakan tetap berada dibelakang kepala.
- * Bentuk Perahu. Posisi badan tidur terlentang, ada aba-aba angkat kaki dan badan bersamaan dan tahan. Pada saat diangkat kedua kaki diluruskan posisi kepala sejajar dengan ujung kaki, tangan simpan dibelakang kepala. Lakukan 4 kali 5-8 hitungan.
- * Back-up (lakukan 10-15 hitungan). Posisi badan tidur tengkurap, tangan dibawah dagu, lalu angkat badan. Pada saat mengangkat badan posisi kaki tahan dan tetap menempel dilantai.

C. Pembentukan Karakter-baik Melalui Model Sport Derajat

Beladiri Tarung Derajat adalah olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan kombinasi Daya Gerak Hidup (DGH) yang bersumber dari otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional. Terdapat lima unsur Daya Gerak Moral (DGM) dalam proses pembelajaran gerakan-gerakan seluruh atau bagian anggota tubuh, seperti: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Lima unsur daya gerak moral melekat secara dinamis dan agresif dalam suatu sistem pergerakan ketahanan atau pertahanan diri, serta terpola dalam teknik, taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif guna suatu pembelaan diri. (<http://www.tarungderajat-aaboxer.com/filosofi.php>).

Dalam meningkatkan kemampuan bertarung, maka

diperlukan latihan dengan strategi yang dinamis bersinergi meningkatkan performa (kondisi fisik), dimana semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik semakin sulit untuk menampilkan performa teknik untuk berprestasi. Oleh karena itu, perlu dilatih dengan baik dan dengan strategi/model serta metode yang benar untuk digunakan. Model latihan petarung yang baru diciptakan oleh Sang Guru Tarung Derajat dalam melatih kemampuan petarung yaitu model Sport Derajat. Model latihan Sport Derajat mempunyai sebanyak 12 rangkaian latihan (hasil penelitian, Alnedral 2013,2016, dan Sari,2014).

Rangkaian latihan dalam bermain Sport Derajat didasari oleh teknik-teknik yang terdapat pada olahraga beladiri tarung derajat yang sangat beragam, dikembangkan mulai pada tahun 2011, diantaranya : 1) pukulan cepat, 2) pukulan lingkaran dalam, 3) pukulan lingkaran luar, 4) Drop tangan, 5) tendangan lingkaran dalam, 6) tendangan samping, 7) tendangan lingkaran belakang, 8) tendangan kait depan, 9) tendangan belakang, 10) tendangan kait belakang, dan 11) Drop kaki. Untuk lebih jelasnya khas teknik-teknik olahraga beladiri tarung derajat dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 16. Pukulan Cepat



Gambar 17. Pukulan Lingkaran Dalam



Gambar 18. Pukulan Lingkar Luar



Gambar 19. Drop Tangan



Gambar 20. Tendangan Lingkar Dalam



Gambar 21. Tendangan Samping



Gambar 22. Tendangan Lingkar Belakang



Gambar 23. Tendangan Kait Depan



Gambar 24. Tendangan Belakang



Gambar 25. Tendangan Kait Belakang

Gambar 26. Drop Kaki

Dari uraian teknik dasar di atas, berdasarkan hasil temuan Alnedral tahun 2017 dan di rangkai ke dalam materi ajar yang di sajikan dengan metode bermain yang disebut bermain olahraga "Sport Derajat". Bermain dalam pelatihan olahraga memberikan konsep terhadap atlet untuk bertanggung jawab

terhadap permainan tersebut. Ketika terjadi “perselisihan” maka tanggung jawab atlet terhadap permainan ini membantu dalam pengembangan moralnya. Semangat untuk melihat lawan sebagai kawan dalam permainan, sama-sama bernilai, sama-sama patut menerima penghargaan, keadilan melibatkan tidak keberpihakan, sama-sama tanggung jawab. Hal ini sesuai yang dikemukakan dalam International Council of Sport and Physical Education dari UNESCO dalam “Declaration of Sport” yaitu, setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan adalah (Struggle) melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam adalah Sport, Sport harus dilakukan dengan semangat “Fair Play” supaya ia tetap murni. Dalam buku perkembangan olahraga terkini kajian para pakar, bahwa Sport yang dilakukan dengan semangat Fair Play tersebut merupakan alat yang ampuh bagi pendidikan (Ateng, 2003:47).

Olahraga Beladiri Tarung Derajat memiliki keterampilan teknik dasar yang menjadi faktor yang sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh para petarung diantaranya adalah menendang, memukul, bertahan, dan menyerang. Kesemuanya ini harus dilatih dengan baik dan dengan metode yang benar jika prestasi ingin dicapai (Prosiding Serantau ke-6, 2013: 2753-2767). Semua faktor tersebut harus didukung oleh kondisi fisik atlet yang baik. Menurut Harsono (1988:100) “Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), dan power”.

Penguasaan karakter-baik dan kemampuan bertarung memerlukan sebuah strategi pembelajaran yang efektif dan edukatif. Strategi pembelajaran atau pelatihan yang populer saat ini yaitu strategi yang bernuansa karakter-cerdas atau sering disebut Strategi Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggung jawab (BMB3) penting sebagai standar dalam proses pelatihan untuk meningkatkan dinamika pelatihan, meningkatkan pemahaman dan penguasaan praktik dalam proses latihan (Prayitno, 2010:90). Unsur-unsur BMB3 dikatakan

sebagai refleksi perbaikan peningkatan prestasi yang bersinggungan dengan apa yang dipopulerkan oleh Thomas Lickona (1992), (2004) sebagai kehidupan berperilaku baik/ penuh kebajikan, yakni berperilaku baik terhadap pihak lain (Tuhan Yang Maha Esa, manusia, dan alam semesta) dan terhadap diri sendiri dalam situasi pendidikan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran untuk memantapkan perbaikan moral-mental olahragawan (atlet yang berlatih), dipandang perlu pula diperhatikan, dikembangkan dan diterapkan oleh pelatih kepada atlet dalam proses pelatihan yang lebih menjamin proses peningkatan prestasi yang memiliki karakter-cerdas Atlet (khususnya olahraga Beladiri Tarung Derajat). Hasil penelitian telah membuktikan (Artikel Volume 1 no. 01, th 2016) pembentukan karakter-cerdas Atlet Usia Ramaja Beladiri Tarung Derajat sangat efektif melalui strategi pembelajaran BMB3, sehingga atlet memiliki karakter-cerdas atau baik.

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, maka dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk memperkuat kajian teori yang diungkap pada bagian latar belakang ini. Pengembangan karakter-cerdas diharapkan dapat membentuk karakter bangsa, sehingga indikator penguasaan kemampuan bertarung atlet yang diharapkan dalam proses pembelajaran atau pelatihan dengan menerapkan mediasi peralatan latihan, seperti dumbel, body protector, handpet, dan cun “(kursi yang disesuaikan dengan tingkat usia dan pertumbuhan atlet)”. Kursi yang digunakan sebagai media dan berfungsi sebagai Cun untuk dijadikan target dan patokan dalam materi rangkaian bermain yang disusun sebagai berikut:



Gambar 27. Alat Bantu Latihan dari Kursi Plastik

Penerapan materi rangkaian latihan pada “Model latihan Sport Derajat” memakai media kursi (cun), handbox, dan paunchingpet, dapat dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 28. Sport Derajat 1 & 2



Gambar 29. Sport Derajat 3 & 4



Gambar 30. Sport Derajat 5 & 6



Gambar 31. Sport Derajat 7 & 8

Penguasaan materi latihan dengan strategi serta metode latihan yang baik dalam olahraga tarung derajat akan berdampak kepada kemampuan bertarung oleh seorang atlet beladiri tarung derajat, sehingga mereka tampil berkompetisi dengan peak performance yang dapat meraih kemenangan dalam bertanding. Di samping itu, atlet juga harus memiliki mental tanding yang kuat, istilah lainnya “karakter-baik” dalam berkompetisi, dengan demikian prestasi puncak yang ingin dicapai akan terealisasi. Penguasaan karakter-baik dan kemampuan bertarung atlet dengan mempertimbangkan Strategi Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggung jawab (BMB3) menjadi hal penting guna meraih prestasi puncak dalam olahraga beladiri tarung derajat.

BAB

5

MATERI WAJIB KURATA

A. Materi Dasar Kurata I (Satu).

Kurata Satu adalah kurata paling dasar bagi anggota Tarung Derajat, yang mana harus menguasai beberapa teknik dasar, antara lain:

1. Penghormatan.

Rumusan yang paling mudah untuk menggambarkan Tarung Derajat sebagai sistem ketahanan dan pertahanan diri adalah dalam sikap penghormatan BOX!



*Gambar 32. Penghormatan
Sumber: Perguruan Pusat Tarung Derajat*

Sikap penghormatan BOX! dalam kaitan hidup bermasyarakat adalah menunjukkan identitas awal dari anggota Tarung Derajat, Didalamnya mengandung arti rasa hormat, kekeluargaan, semangat juang. Dan dalam kaitan sistem ketahanan dan pertahanan diri menunjukkan sikap untuk bertahan menyerang – menyerang mematikan,

mematikan langkah lawan, bukan mempermasalahkan menang atau kalah. Sebagai contoh menang kelahi, tapi berurusan dengan polisi maka tetap dianggap kalah. Menang kelahi tapi menjadi tawuran antar kampung maka tetap dianggap kalah. Bila kejadiannya seperti itu maka beladiri menjadi alat untuk merusak diri bukan untuk merawat atau memelihara diri. Namun Tarung Derajat adalah sistem ketahanan dan pertahanan diri untuk menempatkan beladiri sebagai alat menyalurkan kesadaran, kecerdasan, dan kesantunan menjadi solusi dalam menyelesaikan masalah. Kesiagaan dalam Tarung Derajat selalu dimulai dengan gerakan penghormatan BOX !, karena kesiagaan adalah gerakan antisipatif dalam bertahan-menyerang artinya kita tidak pernah tahu apa yang terjadi selanjutnya, apakah kita akan memancing lawan untuk menendang duluan.... atau kita hanya berharap reflek tangan dan kaki mampu mengunci pergerakan lawan dan penghormatan BOX! adalah bagian dari gerakan antisipatif yang menunjukkan ke hati-hatian dan kewaspadaan dalam bentuk tarikan anggota tubuh tapi bukan gerakan mundur.

2. Sikap

Sikap dalam Tarung Derajat dibagi menjadi delapan bagian gerakan, 1) penghormatan, 2) dari posisi penghormatan, posisi yang sama hanya saja tangan dibuka, telapak tangan menghadap kedepan, 3) dari posisi no 2 langsung silangkan tangan didepan muka (tidak menghalangi pandangan) dengan posisi tangan kanan berada bagian luar dan tangan kiri menyilang berada dibagian dalam, 4) dari posisi no 3 langsung rentangkan tangan kesamping (posisi tangan lurus sejajar dengan bahu), 5) lalu kaki kanan dirapatkan ke kaki kiri beriringan dengan tangan merapat ke paha (posisi berdiri tegak lurus), 6) lalu kembali keposisi no 1 (kaki masih rapat), 7) gerakan masih sama dengan dengan no 2, 8) buka tangan keposisi siaga dasar.

Untuk lebih jelasnya, bisa dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 33. Sikap

Gerakan sikap yang terdiri dari delapan gerakan yang berbeda namun dilakukan dalam satu waktu sehingga menghasilkan gerakan yang serentak dan menyentak adalah contoh dari patahan-patahan gerakan. Dalam bentuk ketahanan dan pertahanan diri, maka gerakan serentak dan menyentak ini akan terus dilakukan sampai lawan terkunci langkahnya, atau dalam istilah prinsip Tarung Derajat adalah Bertahan Menyerang – Menyerang Mematikan, mematikan langkah lawan.

3. Siaga Ditempat

Bentuk dari siaga ditempat adalah:



Gambar 34. Siaga Ditempat

Sumber: Perguruan Pusat Tarung Derajat (2022)

Dalam melakukan siaga ditempat ada tiga bagian gerakan

- a. Melakukan Penghormatan, BOX!
- b. Sapokkan kaki kanan ke kaki kiri, bawa tangan kanan ke samping dada kiri (kepalan tangan menghadap kebawah, tangan kiri bawa kesamping dada (kepalan tangan menghadap keatas)
- c. Pukulkan tangan kiri kedepan dengan sasaran ulu hati, bawa tangan kanan kesamping dada. Buka kaki dua kali lebar bahu, telapak kaki menghadap kedepan. Lutut ditekuk.

4. Siaga Silang

Kenapa dinamakan siaga silang, karena saat melakukan siaga ini, sambil melompat dan menyilangkan kaki diudara, Bentuk dari siaga silang adalah:



Gambar 35. Siaga Silang

Sumber: Perguruan Pusat Tarung Derajat (2022)

Dalam melakukan siaga ditempat ada tiga bagian gerakan

- a. Melakukan Penghormatan, BOX!
- b. Melompat, sambil menyilangkan kaki diudara, yaitu kaki kanan ditekuk kedepan dan kaki kiri ditekuk kebelakang, posisi tangan kanan melindungi rahang, sementara tangan kiri melindungi muka. Bentuk dari

pergerakan melompat ini adalah persilangan antara kaki, tangan dan badan.

- c. saat mendarat posisi kaki kanan berubah, yang tadinya didepan sekarang berada dibelakang, sementara kaki kiri berada didepan. Telapak kaki menghadap kedepan. Kaki yang berada didepan ditekuk sementara kaki yang berada dibelakang diluruskan. Posisi tangan masih sama yaitu melindungi muka, hanya saja posisi tangan juga disilangkan dari saat melompat yaitu tangan kiri melindungi rahang dan tangan kanan melindungi muka.

5. Gerakan Dasar Tangan (Siaga ditempat).

Gerakan dasar tangan yang dilakukan dengan siaga ditempat adalah:

a. *Pukulan lurus 1-3x.*

Cara melakukan pukulan lurus dalam posisi siaga ditempat, *Pukulan Lurus 1x* dengan cara memukulkan tangan kedepan saat memukul tangan dalam keadaan lurus, sasaran pukulan adalah ulu hati lawan. *Pukulan Lurus 2x* bentuk pukulan masih sama dengan pukulan lurus 1x, hanya saja dilakukan dua kali pengulangan. Untuk *Pukulan Lurus 3x*, sasaran juga mengenai tiga titik, pukulan pertama sasaran kepala lawan, pukulan kedua sasaran selangkangan lawan, dan sasaran pukulan yang ketiga adalah ulu hati lawan.

b. *Sikut samping/bawah/atas.*

Sikut adalah serangan yang dilakukan apabila lawan berada sangat dekat dengan kita. *Sikut Samping* adalah melakukan serangan dengan menggunakan sikut, cara melakukan sikut samping dalam posisi siaga ditempat adalah dengan menyerongkan badan kesamping kiri atau kanan posisi tangan ditekuk (yang menonjol adalah sikut) posisi tangan agak rendah dari bahu, sasaran ulu hati dan leher lawan. *Sikut Bawah* dilakukan dalam

posisi siaga ditempat adalah dengan cara meluruskan tangan keatas lalu disikutkan kebawah, posisi akhir dari sikut bawah adalah sikut menghadap kebawah. *Sikut Atas* melakukan serangan dengan sikut kebagian atas lawan, sasaran sikutan adalah dagu lawan, kepalan tangan berada disamping telinga.

c. *Pukulan sentak bawah/atas.*

Pukulan setak adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyentak tangan kesasaran. *Pukulan Sentak Bawah* dilakukan dengan cara menyentak pukulan kearah bawah, tangan dalam posisi agak ditekuk (tidak terlalu lurus). *Pukulan Sentak Atas* cara melakukannya dalam posisi siaga ditempat adalah dengan cara tangan yang akan melakukan pukulan berada disamping dada, diputar kebawah lalu disentakkan ulu hati lawan, saat pukulan hampir sampai pada sasaran tangan yang diputar kebawah langsung dihadapkan lagi keatas. Pukulan sentak ini dilakukan apabila posisi lawan berada dekat dengan kita.

d. *Pukulan cepat dan Double Cepat*

Pukulan Cepat sesuai dengan namanya, dilakukan dengan cepat, sasaran pukulan adalah kepala dan badan lawan. Setelah memukul tangan kembali keposisi semula. Saat melakukan pukulan cepat posisi kedua tangan melindungi kepala, satu tangan berada dibelakang melindungi telinga (kepala bagian samping) dan tangan yang satunya berada didepan untuk melindungi muka. Pukulan cepat melakukan pukulan satu kali saja, sedangkan *Pukulan Double Cepat* dilakukan dua kali pukulan, pukulan pertama yang melakukan adalah tangan yang berada didepan (tangan yang melindungi muka) kemudian merubah posisi atau arah, lalu melakukanpukulan satu kali lagi (tangan yang melindungi telinga atau kepala bagian samping).

e. *kibas atas/bawah/luar/dalam.*

Kibasan berfungsi untuk menangkis serangan lawan. *Kibas atas* dilakukan dengan cara mengibaskan tangan kebagian atas, saat mengibaskan dilakukan pemutaran pergelangan tangan, posisi akhir dari kibas atas ini adalah tangan berada didepan dalam keadaan agak ditekuk dan sejajar dengan dagu (tidak menutupi pandangan kearah lawan). *Kibas bawah* cara melakukan kibasan ini adalah tangan yang akan mengibaskan ditarik kesamping telinga (bersilangan dengan tangan yang posisi awalnya berada disamping dada) tangan yang akan mengibaskan berada dibagian dalam sementara yang tidak mengibaskan berada dibagian luar, lalu kibaskan kedepan, posisi akhir dari kibasan ini adalah tangan ditekuk sejajar dengan selangkangan. Sementara untuk *kibas luar* cara melakukannya sama dengan kibas bawah hanya saja sasarannya adalah bagian atas dan posisi akhir dari kibasan ini adalah tangan sejajar dengan dada. Untuk *kibas dalam* cara melakukannya tangan yang akan mengibaskan ditekuk dan ditarik ketas berada tepat disamping telinga, posisi siku menghadap keluar dan posisi telapak tangan menghadap kedepan, tangan satunya lagi ditekuk didepan dada untuk melindungi jika terjadi serangan dari depan, lalu kibaskan tangan yang berada disamping telinga tadi kebawah, posisi akhir dari kibasan ini adalah tangan ditekuk sejajar dengan perut, telapak tangan menghadap ke atas dan tangan yang berada didepan dada tadi ditarik kembali kesamping dada.

6. Gerakan Dasar Tangan (Siaga silang).

Gerakan dasar tangan yang dilakukan dengan siaga silang adalah:

- a. Pukulan lurus 1-3x.
- b. Sikut samping/bawah/atas.

- c. Pukulan sentak bawah/atas.
- d. Pukulan cepat/pukulan double cepat.
- e. Kibas atas/bawah/luar/dalam.

7. Gerakan Dasar Kaki (Tendangan)

Gerakan dasar kaki yang dilakukan dengan siaga ditempat adalah: Tendangan lurus, dan tendangan lurus dalam melangkah. Pada dasarnya bukaan kaki selebar bahu dan bentuk kesiagaan kaki sejajar adalah untuk menopang pergerakan bahu, karena bentuk dan lebar bahu selalu tetap sejajar. Dalam kesiagaan apabila terdapat posisi bahu yang ditarik ke belakang, ada baiknya siaga kaki pun mengikuti pergerakan bahu, seperti contoh dalam siaga tendangan.

a. Siaga Tendangan



Gambar 36. Siaga Tendangan

Namun pergerakan bahu dapat sedemikian cepatnya sebagai usaha pembelaan diri misalnya melakukan berbagai variasi pukulan. Sehingga diperlukan juga latihan pergerakan siaga kaki yang mampu menyesuaikan dengan pergerakan bahu. Dalam teknik latihan, anggota akan diajarkan teknik siaga silang posisi maju atau mundur, hadap kiri atau kanan, dan putar.

b. Siaga Posisi Silang Maju



Gambar 37. Siaga Silang Maju

c. Siaga Silang hadap kiri



Gambar 38. Siaga Hadap Kiri

d. Siaga Posisi Silang Maju



Gambar 39. Siaga Posisi Silang Maju

Setelah anggota menguasai Siaga Silang dalam posisi maju-mundur, hadap kiri-kanan, dan putar, maka akan diarahkan untuk menguasai materi Rangkaian Gerak atau biasa disebut jurus dengan kata lain Rangkaian Gerak atau jurus adalah materi latihan yang paling praktis untuk melatih kesiagaan

kaki sebagai alat transformasi dan ekstensifikasi.

B. Jurus Wajib Gerak Langkah Dasar

Jurus wajib yang harus dikuasai oleh anggota Tarung Derajat kurata satu adalah Gerak langkah dasar. Gerak langkah dasar ini seperti arah empat penjuru mata angin, yaitu kearah depan dari hitungan pertama sampai kepada hitungan kedelapan, kebelakang mulai dari hitungan kesembilan sampai hitungan keenam belas, sementara itu mulai dari hitungan ketujuh belas sampai kehitungan keduapuluh enam kearah kanan, untuk hitungan kedua puluh tujuh sampai kehitungan ketigapuluh enam kearah kiri. Uraian materi inti yang dimaksud adalah sebagai berikut.

Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak dasar untuk kurata satu adalah: (1) diawali dengan kerapihan sikap, (2) penghormatan, (3) aba-aba Gerak langkah Dasar;

- 1) Melangkah kedepan dengan kaki kanan lalu melakukan Kibas luar.
- 2) Maju Pukulan cepat.
- 3) Maju Tendangan lurus, pukulan cepat.
- 4) Putar kibas luar.
- 5) Maju Pukulan cepat.
- 6) Maju Tendangan lurus.
- 7) Putar kibas luar.
- 8) tarik kaki kanan, kembali ke Siaga dasar.
- 9) Mundur kibas luar.
- 10)Mundur Pukulan lurus.
- 11)Mundur sentak bawah.
- 12)Mundur kibas dalam.
- 13)Maju pukulan lurus 3x.
- 14)Maju sikut bawah, tendangan lurus, sentak bawah.
- 15)Maju kibas dalam.
- 16)taring kaki kanan kedepan, kembali ke Siaga dasar.
- 17)tengok kanan.
- 18)Rapatkan kaki kiri kekaki kanan, maju kedepan kaki kiriputar pinggul, hadap kanan lakukan kibas bawah.

- 19) Maju sentak atas.
- 20) Maju tendangan lurus sentak atas.
- 21) putar kibas bawah.
- 22) Maju sentak atas.
- 23) Maju tendangan lurus sentak atas.
- 24) putar kibas bawah.
- 25) Tengok kanan.
- 26) Tarik kaki kiri kekaki kanan, kembali kesiaga dasar.
- 27) Tengok kiri.
- 28) Tarik kaki kanan kekaki kiri, langkahkan kaki kanan kedepan, putar pinggul, hadap kiri, lakukan Kibas atas.
- 29) Maju Sikut atas.
- 30) Maju Tendangan lurus, sikut samping.
- 31) Putar kibas atas.
- 32) Maju Sikut atas.
- 33) Maju Tendangan Lurus, Sikut Samping.
- 34) putar, kibas atas.
- 35) tengok kanan.
- 36) Tarik kaki kanan kekaki kiri, kembali kesiaga dasar.

B. Materi Dasar Kurata II (Dua)

Kurata Dua adalah tingkatan lanjutan dari kurata satu. Berganti dari sabuk putih ke Sabuk hijau stip satu.

1. Gerakan tangan

Gerakan dasar tangan dilanjutkan pada:

- 1) Pukulan cepat beruntun
- 2) Pukulan sikut atas
- 3) Pukulan sikut samping
- 4) Teknik dua gerak, yaitu No. 1. kibas atas pukulan cepat, No. 2. kibas luar pukulan cepat, No. 3. kibas dalam pukulan cepat, No. 4. kibas bawah pukulan cepat, No. 5. pukulan sentak bawah pukulan cepat.

2. Gerakan kaki (Siaga silang)

- 1) Gerakan dasar kaki dilanjutkan pada:
- 2) Tendangan lingkaran dalam

- 3) Tendangan samping
- 4) Tendangan belakang

3. Teknik bertahan menyerang

- 1) Teknik tangan; No. 1. Maju kaki hadap kiri kibas dalam tangan kanan, pukulan punggung tangan kanan ke arah muka. No. 2. Maju kaki kiri hadap kanan kibas dalam tangan kiri, pukulan punggung tangan kiri ke arah muka. No. 3. Maju kaki hadap kiri kibas dalam tangan kanan, sikutkan tangan kanan ke arah muka. No. 4. Maju kaki kiri hadap kanan kibas dalam tangan kiri, sikutkan tangan kiri ke arah muka. No. 5. Maju kaki hadap kiri kibas dalam tangan kanan, hadap kiri pukulan cepat beruntun (tangan kanan lalu kiri) arah ulu hati. No. 6. Maju kaki kiri hadap kanan kibas dalam tangan kiri, hadap kanan pukulan cepat beruntun (tangan kiri lalu kanan) arah ulu hati. No. 7. Maju kaki hadap kiri kibas dalam tangan kanan, kaki kiri geser (badan memutar ke arah kiri) sikutkan tangan kiri ke arah kepala bagian belakang. No. 8. Maju kaki kiri hadap kanan kibas dalam tangan kiri, kaki kanan geser (badan memutar ke arah kanan) sikutkan tangan kanan ke arah kepala bagian belakang.
- 2) Teknik kaki; No. 1. Bertahan dengan tendangan lurus. No. 2. Bertahan dengan tendangan menyamping. No. 3. Bertahan dengan tendangan belakang.

4. Teknik melepas sergapan/pegangan (materi beladiri praktis).

- 1) Pegangan tangan sejajar dan silang.
- 2) Pegangan kearah baju satu tangan dan dua tangan.
- 3) Pegangan tangan sejajar dan silang.
- 4) Pitingan samping dan belakang.
- 5) Tepukan belakang.
- 6) Bergandengan.
- 7) Bersalaman.

5. Jurus Drajat Satu

Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak lanjutan dasar untuk kurata dua adalah: Diawali dengan kerapian sikap, Penghormatan, Aba-aba mulai "Drajat Satu"

- 1) Siaga ditempat (kaki kanan)
- 2) Siaga ditempat (kaki kiri)
- 3) Hadap kiri
- 4) Tarik tangan kiri simpan disamping dada, geser/tarik kaki kanan hingga keposisi siaga silang dengan kaki kiri kedepan (hadap kiri), kibas luar tangan kanan
- 5) Maju pukulan lurus satu kali tangan kanan.
- 6) Tarik tangan kiri simpan di samping dada, tarik kaki kanan hingga rapat, balikkan badan kearah belakang, buka kaki kanan hingga ke posisi siaga silang (kaki kanan didepan), kibas luar tangan kiri.
- 7) Maju, pukulan lurus satu kali tangan kanan.
- 8) Hadap kiri.
- 9) Tarik tangan kanan simpan disamping dada, tarik kaki kiri hingga rapat, balikkan badan kearah kiri, buka/geser kaki kiri kedepan hingga keposisi siagasilang (kaki kiri di depan), kibas luar tangan kanan.
- 10)Maju pukulan lurus dua kali.
- 11)Silangkan kedua tangan di depan perut (tangan kiri di atas tangan kanan), dorong hingga keposisi di depan muka, kibaskan/kibas bawah (tangan kiri).
- 12)Maju pukulan sentak atas tangan kanan.
- 13)Silangkan kedua tangan di depan perut (tangan kanan di atas tangan kiri), dorong hingga keposisi di depan muka, kibaskan/kibas bawah (tangan kanan).
- 14)Maju pukulan sentak atas tangan kiri.
- 15)Maju kibas atas tangan kanan.
- 16)Maju pukulan cepat beruntun dua kali (tangan kanan lalu kiri).
- 17)Tengok kanan.
- 18)Tarik kaki kanan hingga rapat, balikkan badan kearah kanan (hadap kanan) buka kaki kanan ke depan posisi

- siaga silang (kaki kanan di depan) kibas atas tangan kiri.
- 19)Maju pukulan cepat beruntun dua kali (tangan kiri lalu kanan).
 - 20)Tarik kaki kiri hingga rapat, balikkan badan kearah belakang (putar) buka kaki kiri ke depan posisi siaga silang (kaki kiri di depan) kibas atas tangan kiri.
 - 21)Maju pukulan cepat beruntun dua kali (tangan kanan lalu kiri).
 - 22)Tarik/geser kaki kanan ke arah belakang (270%) hingga posisi hadap kanan (kaki kanan di depan), posisi tangan siaga untuk kibas dalam.
 - 23)Hadap kiri kibas dalam tangan kanan.
 - 24)Mundur pukulan sentak bawah tangan kiri.
 - 25)Mundur kibas dalam tangan kanan.
 - 26)Maju (hingga posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri/posisi siaga ditempat) pukulan sentak bawah tangan kiri dan kanan (pada saat memukul kedua kaki tidak digeser/tetap sejajar ke depan).
 - 27)Pernapasan,
 - Tarik kedua tangan kesamping dada dengan tangan dikepal, dada dibusungkan (bersamaan dengan tarik napas dalam-dalam melalui hidung).
 - Dorong/luruskan kedua tangan kedepan dengan tangan terbuka posisi serong (bersamaan dengan itu buang napas pelan-pelan melalui mulut)
 - Tarik kembali tangan kesamping dada dengan tangan dikepal dan kaki tarik/geser kaki kanan hingga rapat, dada dibusungkan (bersamaan dengan itu tarik napas dalam-dalam melalui hidung).
 - Dorong/luruskan kedua tangan kearah bawah (samping badan) dengan tangan terbuka (bersamaan dengan itu buang napas pelan-pelan melalui mulut).
 - Silangkan tangan ke depan dada (kembali siaga dasar).

6. Kekuatan dan Daya Tahan Kerasian dan keseimbangan teknik gerakan dapat dicerminkan dari lima unsure daya

gerak Tarung Derajat yang menjadi khas, yaitu: Kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Dari lima unsur inilah dapat dikembangkan kemampuan seorang petarung menjadi kuat dan ulet.

C. Materi Dasar Kurata III (Tiga)

Kurata tiga adalah tingkatan lanjutan dari kurata dua. Memakai sabuk hijau strip dua.

1. Pengulangan gerakan

Setelah mendapatkan materi kurata satu dan dua, maka pada tingkatan kurata tiga yang perlu diulangi adalah: (1) Gerakan tingkat kurata satu jurus "gerak langkah dasar", dan (2) Gerakan tingkat kurata dua jurus "Drajat satu".

2. Gerakan Tangan dan kaki

Pukulan

- 1) Pukulan lingkaran dalam,
- 2) Pukulan lingkaran luar,
- 3) Pukulan lingkaran atas,
- 4) Pukulan lingkaran bawah,

Tendangan

- 1) Tendangan lingkaran belakang,
- 2) Tendangan kait depan,
- 3) Tendangan kait belakang,

3. Jurus Dasar (JUDAS)

Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak lanjutan dasar untuk kurata tiga adalah: diawali dengan kerapuhan sikap, penghormatan, aba-aba mulai "Siaga judas", dan Posisi, Siaga ditempatkan posisi serangan/tendangan (serong kanan);

- 1) Drop tangan depan muka tangan kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
- 2) Drop tangan depan muka tangan kanan, pukulan cepat beruntun dua kali.
- 3) Drop kaki kiri, maju tendangan lurus kaki kanan, pukulan

- cepat beruntun dua kali.
- 4) Drop kaki kanan, maju tendangan lurus kaki kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 5) Hadap kiri sambil drop kaki kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 6) Drop kaki kanan sambil putar, tendangan menyamping kaki kiri, pukulan lingkaran luar tangan kiri, pukulan cepat kanan.
 - 7) Hadap kanan drop kaki kanan, tendangan lingkaran dalam kaki kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 8) Drop kaki kiri sambil putar, tendangan lingkaran dalam kaki kanan, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 9) Hadap kiri drop kaki kiri, tendangan kait depan kaki kanan, pukulan lingkaran luar tangan kanan, pukulan cepat tangan kiri.
 - 10) Drop kaki kanan sambil putar, tendangan kait depan kaki kiri, pukulan lingkaran luar tangan kiri, pukulan cepat tangan kiri.
 - 11) Drop kaki kanan $\frac{3}{4}$ putaran, tendangan belakang kaki kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 12) Drop kaki kiri $\frac{1}{2}$ putaran, tendangan belakang kaki kanan, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 13) Drop kaki kanan, tendangan lingkaran dalam ke arah kanan dan tendangan menyamping ke arah kiri oleh kaki kiri, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 14) Drop kaki kiri, tendangan lingkaran dalam ke arah kiri dan tendangan menyamping ke arah kanan oleh kaki kanan, pukulan cepat beruntun dua kali.
 - 15) Putar, tarik kaki kiri, buka kaki kanan, kembali siaga dasar.

4. Bertahan Menyerang

Dari serangan kaki:

- 1) Kibas tangan kanan (teknik dua gerak), pukulan cepat beruntun dua kali.
- 2) Kibas tangan kiri (teknik dua gerak), pukulan cepat

beruntun dua kali.

- 3) Drop kaki kiri, tendangan lingkaran dalam kaki kanan,
- 4) Drop kaki kanan, tendangan menyamping kaki kiri.
- 5) Drop tangan silang (tangkap kaki) sambil melangkah ke kaki kanan, putarkan dan dorong (jatuh dada), tangan menyamping kaki kanan.
- 6) Langkahkan kaki kanan (teknik dua gerak), jepit kaki lawan dengan tangan kiri, tangan kanan memegang tengkuk, sapukan dengan kaki kanan.
- 7) Langkahkan kaki kiri (teknik dua gerak), jepit kaki lawan dengan tangan kanan, tangan kiri mendorong punggung lawan, sapukan dengan kaki kiri, tendangan menyamping dengan kaki kiri.
- 8) Drop kaki kanan (tulang kering), tendangan belakang kaki kiri.

5. Teknik Jatuh/Bantingan

1. Jatuhan samping.
2. Jatuhan pinggul
3. Jatuhan punggung,
4. Jatuhan tengkuk.

D. Pelemasan (*Colling Down*)

Posisi berdiri siaga dasar. Langkahkan kaki kanan ke depan, kedua tangan angkat ke atas lalu rentangkan badan lemaskan dan busungkan dada kedepan pada saat itu tarik napas dalam-dalam melalui hidung, kemudian tarik kaki kanan kembali sejajar jatuhkan kedua tangan pada saat itu buang napas melalui mulut. Lakukan gerakan ini bergantian (ganti kaki). Bentuk pelemasan yang lain bisa juga dilakukan dengan gerakannya hampir sama seperti pemanasan (*warming-up*) peregangan statis urutan no.1-3 dan gerakan cara dinamis gerakan no. 1-5, namun peregangan dengan gerakan tidak maksimal/rilex (gerakan yang kontraksi tidak ada). Perlu dipahami, saat gerakan membuka ambil napas, tahan pada gerakan pelan-pelan menutup, lalu lepaskan napas melalui hidung. Posisinya bisa pada saat berdiri, jongkok, duduk dan

tidur dilantai.

BAB 6

KOMPONEN PERTANDINGAN DAN TOTALITAS KEHIDUPAN

A. Hidup dan Kehidupan Tarung Derajat

Sesungguhnya imajinasi, kreativitas dan keberanian moral adalah cara interaksi penekun Tarung Derajat dalam menjalani kehidupan, yang ternyata kehidupan tidak pernah terlepas dari interaksi antara manusia dengan alam semesta, manusia dengan lingkungannya, manusia dengan orang lain, manusia dengan dirinya sendiri dan kaitan manusia dengan Tuhannya. Manusia dengan alam semesta ada kepentingan yang harus dipadukannya, manusia dengan lingkungannya ada hal yang harus diserasikannya, manusia dengan orang lain ada perbedaan yang harus diluruskannya, manusia dengan dirinya sendiri ada hawa nafsu yang harus dikendalikannya serta kaitan manusia dengan Tuhannya ada jarak yang harus didekatkannya.

Proses interaksi tersebut sebenarnya dapat dirunut dari riwayat keberadaan Tarung Derajat itu sendiri, yaitu:

1. Interaksi dengan Alam

Alam adalah tempat pelaksanaan latihan untuk menciptakan pola serta bentuk olah fisik tersendiri, khususnya di dalam - mengolah gerakan-gerakan memukul, menendang, membanting, menangkis, mengelak dan lain sebagainya. Karena alam sangat cocok untuk menempa diri sendiri dalam rangka memiliki dan menguasai suatu sistem pertahanan diri yang akurat, praktis dan efektif dalam menghadapi dan mengatasi tantangan hidup yang keras serta mampu membentengi diri dari perbuatan yang tidak bermoral dan tidak bertanggung jawab, dimana hal itu dapat dijumpai dalam suasana kehidupan sehari-

hari. (Pembukaan AD/ART Perguruan Pusat Tarung Derajat, dibuat pada tahun 1978)

2. Interaksi dengan Lingkungan

- a. Tarung Derajat lahir dari proses aksi, reaksi, dan refleksi dengan masyarakat di lingkungan tempat AA Boxer tinggal.
- b. Pada dasarnya lingkungan tempat Achmad Dradjat tinggal telah memberikan pengakuan status AA Boxer, muncul seiring dengan tegaknya kehormatan pribadi/keluarga dan tumbuhnya "Jatidiri Ilmu Bela Diri Karya Ciptanya" di tengah-tengah kehidupan masyarakat yang pernah merampas kemerdekaan hidupnya.
- c. Keberanian moral untuk menumbuhkembangkan pembelaan diri Tarung Derajat muncul karena dukungan lingkungan masyarakat atau adanya kearifan lokal yang dirasakan dan dipelajari oleh AA Boxer bahwa beladiri ini dapat tumbuh berkembang di masyarakat.

3. Interaksi dengan Orang Lain

Bahwa tindak kekerasan fisik, seperti penganiayaan, perkelahian, pemerasan, penghinaan, dan penguasaan oleh manusia yang tidak bermoral dan tidak bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, telah dirasakan langsung oleh diri Achmad Dradjat remaja secara berulang-ulang dan bertubi-tubi. Sehingga refleksi pembelaan diri hasil cipta pribadi Achmad Dradjat sangat penting terwujud karena digunakan pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehatan, dan kesempatan hidup di lingkungannya, seperti : menghormati persamaan hak dan kewajiban, dan menghindari tindak kekerasan yang tidak manusiawi dan tidak bermoral, menghormati dan mentaati hukum masyarakat dan adat istiadatnya dalam pergaulan umum, dimana mereka satu sama lain saling membutuhkan, pencegahan, dan pemulihan penyakit jasmani dan rohani,

merebut kehormatan dan membela kemanusiaan serta menebarkan kasih sayang kepada setiap makhluk ciptaan Tuhan YME.

4. Interaksi dengan Diri Sendiri

Masyarakat disekitar lingkungannya menginginkan seorang Guru Beladiri pada sosok AA Boxer, bukan hanya seseorang yang jago berkelahi atau memiliki solidaritas tinggi dalam “membela teman”, tapi sosok Guru Beladiri yang mampu mentransfer tekniknya, mengamalkan ilmu dan keilmuan beladiri hasil pengalaman dan renungan hidupnya pada kehidupan bermasyarakat.

Tuntutan masyarakat diatas tidak bisa sertamerta dilaksanakan karena masih terkendala dengan belum terbentuknya wadah yang mengorganisir kegiatan pendidikan dan pelatihan sehingga kegiatan yang dilakukan baru bersifat penyaluran hobi berlatih beladiri, kemudian ilmu beladiri yang dikuasai belum memiliki sistematika latihan yang memadai, serta dalam diri Achmad Dradjat sendiri masih memiliki tingkat emosi yang sangat tinggi.

Sadar atas tuntutan masyarakat sekitarnya dan sadar pula atas kekurangan yang dimilikinya, untuk itu dirinya terus berusaha untuk mampu membersihkan jiwanya dan menenangkan hatinya yang penuh dengan gejolak. Maka Achmad Dradjat memperluas pergaulan hidupnya dengan berbagai kalangan masyarakat dan mempelajari bermacam ilmu pengetahuan yang menyentuh segala bidang kehidupan, dan pelajaran pendalaman dalam bidang keagamaan mendapat porsi yang lebih utama, didalam rangka menyempurnakan diri, ilmu, dan keilmuannya, sambil terus menerus membuat dan menciptakan suatu sistematika latihan yang lebih baik sampai dengan tersusun suatu sistematika pendidikan dan pelatihan beladiri ciptaannya.

5. Kaitan Manusia dengan Tuhannya

Perguruan Pusat Tarung Derajat lahir atas dasar

kesadaran, kecerdasan, dan kesantunan dalam menghadapi keinginan yang kuat untuk membuktikan bahwa Olahraga Beladiri Tarung Derajat tidak muncul dengan sendirinya, akan tetapi memiliki asal usul riwayat dan sumber tersendiri yang mutlak dan hakiki, yaitu :

“Berasal dari pengalaman dan renungan hidup 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 dengan kehendak-Nya.

Hidup dan kehidupan Tarung Derajat atau interaksi antara penekun Tarung Derajat dengan elemen kehidupan dan Tuhan Yang Maha Kuasa sebagai pembentuk kehidupan menghasilkan lima unsur daya gerak Tarung Derajat, yaitu: ***Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan.***

Sehingga Sang Guru Tarung Derajat “AA Boxer” mendefinisikan Tarung Derajat adalah: “Ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak dan nurani secara Realistis dan Rasional, terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu : Kekuatan - Kecepatan - Ketepatan - Keberanian - Keuletan pada sistem ketahanan dan pertahanan diri yang agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran dan gerakan anggota tubuh penting lainnya yang terpola pada teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga seni beladiri”.

Untuk mencapai tujuan tersebut maka dibentuklah suatu Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Tarung Derajat yaitu ***Perguruan Pusat Tarung Derajat*** pada tanggal 18 Juli 1972 oleh Sang Guru Tarung Derajat , Guru Haji Achmad Dradjat. Memiliki fungsi sebagai tempat/wadah aktifitas AA BOXER dengan berbagai kegiatannya dalam rangka menumbuhkembangkan dan menyempurnakan serta mengamalkan olahraga bela diri ciptaannya dalam hal ilmu dan keilmuan, membina moral dan mental para pencintanya, serta

membangun Organisasi Tarung Derajat.

B. Kader Pelatih

Salah satu hal yang penting dalam mencetak atlet/petarung adalah komponen pelatih yang memiliki kemampuan secara utuh dalam mengurutkan tahapan-tahapan Latihan secara baik. Tanpa ada pelatih tidak mustahil atlet akan lahir. Terbentuknya pelatih di beladiri Tarung Derajat tidak lepas dari cikal-bakal pengalaman selama menggeluti pelatihan yang dicirikan dengan penguasaan Teknik-teknik dasar baik sebagai atlet peterung maupun sebagai pelaku seni gerak, serta penguasaan beladiri praktis. Pengakuan keberadaan pelatih diawali dengan system pengkaderan pelatih baik ditingkat Satlat maupun ditingkat Pengurus Cabang yang ada pada Kabupaten/ Kota pada suatu provinsi. Tingkatan sabuk menentukan untuk masuk kepada pengkaderan pelatih, biasanya diawali pada tingkat sabuk biru atau pada Kurata IV dan V. Pada masa-masa ini dibekalilah para anggota kader dengan berbagai ilmu keolahragaan dan keilmuan Tarung Derajat. Secara loyalitas mereka diharapkan selalu ikut membantu pelatih senior di satuan Latihan. Pada masa ini diberikan pelatihan pelatih tingkat dasar petarung khusus teknik tarung bagi pelatih yang sekaligus disebut pengkaderan perguruan beladiri Tarung Derajat.

Selanjutnya kemampuan melatih dari kader yang baik, maka akan diberi kepercayaan moral dan diberi tanggungjawab penuh untuk mengembangkan diri melatih pada Satlat baru oleh pelatih Pembina dan pelatih Utama. Apabila seorang kader memiliki keberhasilan dalam melatih anggota pada Satlat yang dipimpinnya, maka anggota kader tersebut dapat dinaikan tingkatnya menjadi pemegang sabuk merah (Kurata VI). Pelatih yang memegang sabuk merah dianggap sebagai anggota yang sudah jadi yang memiliki "seni keperkasaan moral dan mental manusia yang berhakekat manusia", bahkan mereka dinobatkan melalui ikral seorang pelatih dengan ucapan yang harus ditaatinya sebagai pemegang sabuk merah (Kurata VI) dengan

ikrar yang dimaknai sebagai berikut: “Bagi para penekun Tarung Derajat Seni Keperkasaan Mortal Ghada Kurata VI (Sabuk Merah-1) adalah merupakan tingkat kualifikasi masa jadi. Dengan demikian dirinya dituntut untuk mampu meningkatkan perannya sebagai Anggota Keluarga Besar AA Boxer, yang dicerminkan melalui kemampuan dalam menguasai Teknik-teknik dasar Tarung Derajat secara utuh serta bertekad untuk menjadi seorang “Ksatria Pejuang dan Pejuang Ksatria” di dalam berkehidupan (Sang Guru Muda Badai Meganegara Dradjat, S.Si, M.BA, 2022).

Kepada pelatih diharapkan mampu menyusun macam-macam materi latihan untuk mencetak seorang atlet/petarung dalam praktek latihannya secara sistematis urutan latihan, dan materi Latihan tertuang dalam program latihan yang dibuat. Dalam penyusunan sebuah teknik latihan yang detail sasarannya adalah mengarah pada perbaikan dan pentajaman suatu teknik serang karena dalam suatu teknik serang/serangan paling tidak ditentukan oleh empat hal yaitu : 1. Koordinasi teknik-teknik tarung, 2. Daya tahan/endurance, 3. momentum, dan 4. Mentalitas (Sang Guru Muda Badai Meganegara Dradjat, S.Si, M.BA, 2022).

Pencapaian yang diharapkan adalah pelatih memiliki ilmu untuk menjawab pertanyaan “Bagaimana cara mencetak seorang petarung berprestasi”, dan bagi atlet tarung bebas diharapkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap Ilmu Beladiri Tarung Derajat yang ditekuninya. Teknik latihan yang terdapat dalam buku ini merupakan pengembangan Teknik Sport Dradjat (rangkaiannya bermain Tarung Derajat) dimana penyusun mencoba mengimplementasikan Sport Dradjat sebagai suatu Sirkuit/seri Pelatihan Olahraga Tarung Tarung Derajat. Program sirkuit/Seri memperhatikan performa kondisi awal atlet/petarung saat memulai program latihan memiliki performa dibawah kondisi pertandingan yang akan ditingkatkan performanya menuju kondisi pertandingan. Kondisi pertandingan yang dimaksud adalah kondisi

pertandingan keseluruhan, mulai babak penyisihan sampai dengan babak final, yang lama waktu bertandinya sebanyak empat hari. Di samping itu, pelatih dalam Menyusun program harus mempedomani prinsip-prinsip Latihan, (Alnedral, 2020). Menurut (Sang Guru Badai, 2022) prinsip latihan Diantaranya yang terpenting adalah prinsip-prinsip variasi Latihan, Intensitas, Frekuensi (ronde), Spesifikasi Intensitas, dan Durasi Latihan.

C. Atlet / Petarung

Pada prinsipnya untuk mencetak petarung berprestasi maka diperlukan pelaksanaan program latihan yang ditunjang oleh sarana-prasarana, finansial, akomodasi dan konsumsi. Namun tidak selamanya kondisi ideal tersebut terjadi ada kalanya pelatih dalam melaksanakan program latihan dilapangan terkendala faktor teknis dan non-teknis, oleh karena itu ada baiknya bila pelatih memiliki sudut pandang berpikir yang selalu optimis bahwa melatih merupakan bentuk profesionalitas dan pengabdian diri terhadap nilai-nilai kemanusiaan dimana kendala dan hambatan akan selalu ada dalam kehidupan keseharian termasuk ketika memiliki tekad dan semangat untuk membentuk seorang petarung berprestasi.

Bentuk profesionalitas dan pengabdian diri pelatih kepada nilai-nilai olahraga pertama kali akan diuji pada saat menentukan pembebanan latihan atlet. Tujuan akhir pembebanan latihan adalah mencetak petarung untuk mencapai target yang telah ditentukan namun kadang waktu dan tempat tidak selalu mendukung pembebanan latihan yang ideal. Berikut adalah contoh kendala-kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan pembebanan latihan:

- a) Asal muasal petarung berprestasi selalu dimulai dari pembinaan di satuan latihan (satlat) kendala yang dihadapi tidak akan terlepas dari keterbatasan jumlah pelatih, materi latihan yang hanya mengejar target ujian, dan tingkat kebugaran anggota. Sehingga materi latihan dalam buku ini dapat diperkenalkan mulai dari Kurata III keatas.

- b) Tidak selamanya ilmu melatih yang baik akan berhasil bila dijalankan dalam bentuk praktek yang tidak benar, sehingga dalam hal ini antara ilmu melatih dan praktek melatih harus dipahami dan dilaksanakan dengan baik dan benar. Dalam memberikan pembebanan latihan, pelatih harus benar-benar memperhatikan usia petarung, keadaan fisik dan psikologis atlet, tingkat kebugaran, keterampilan teknik pelaku, dan motivasi atlet dalam berlatih bila motivasi latihan seorang anggota hanya sekedar terampil dan bugar maka sulit bagi pelatih untuk mencetak menjadi seorang petarung berprestasi namun bukan berarti keadaan tersebut tidak bisa ditingkatkan ada baiknya anggota tersebut diberikan motivasi dan waktu adaptasi latihan lebih lama.
- c) Petarung yang menjalani program latihan untuk persiapan event kejuaraan terjadwal misalnya Pekan Olahraga Provinsi, Kejurnas, dan PON. Kondisi yang dimaksud adalah kondisi ideal yang diharapkan dalam menjalankan materi latihan. Namun pada kenyataannya antara program latihan dan realita di lapangan kadang tak seiring sejalan sehingga menimbulkan kekecewaan yang mendalam baik bagi pelatih atau pun atlet itu sendiri dan hal ini sangat jelas akan mengganggu kekompakan dan persiapan tim secara keseluruhan. Misalnya belum turunnya dana pelatda, ketidaklengkapan sarana penunjang, tempat kerja atau sekolah belum memberikan izin mengikuti pelatda, dan lain-lainnya.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa kendala dan hambatan akan selalu ditemui dalam pelaksanaan program latihan dan sudah merupakan tanggung jawab pelatih untuk memberikan pembebanan latihan kepada atlet/anggotanya apapun rintangannya. Implementasi pengenalan pembebanan latihan harus sudah diberikan sejak calon atlet/petarung naik ke Kurata III dan selanjutnya akan semakin meningkat seiring dengan keberlangsungan latihan anggota (Atlet/petarung).

D. Wasit-Juri dan Dewan Hakim

1. Wasit-Juri

Dalam AD/ART PB Kodrat 2019, tertuang pada pasal 24, bahwa tugas Anggota Wasit-Juri dikelompokkan pada dua kategori, Yaitu wasit-Juri Nasional dan Provinsi.

- a. Anggota Wasit-Juri Nasional memiliki tugas utama yaitu:
 - 1) Bersedia ditugaskan dan mampu memimpin pertandingan tingkat cabang, provinsi, nasional, dan internasional.
 - 2) Mengerti dan memahami, dan mampu melakukan pelatihan petarung tarung bebas dan petarung seni gerak.
 - 3) Mampu menjadi administrator sebelum pelaksanaan dan saat pelaksanaan kejuaraan tarung tingkat kejurcap dan kejurda.
- b. Anggota Wasit-Juri Provinsi memiliki tugas utama yaitu:
 - 1) Bersedia ditugaskan dan mampu memimpin pertandingan tingkat cabang, dan provinsi.
 - 2) Mampu menjadi administrator sebelum pelaksanaan dan saat pelaksanaan kejuaraan tarung tingkat kejurcap dan kejurda.
 - 3) Memiliki pemahaman, dan mampu melakukan teknik tarung dan seni gerak dengan baik dan benar.

2. Hakim Pertandingan

Hakim pertandingan adalah anggota kehormatan dari dewan guru Tarung Derajat yang ditugasi sebagai berikut:

- a. Membuka dan menutup jalannya sebuah pertandingan.
- b. Mengawasi jalannya pertandingan
- c. Berfungsi sebagai instruktur pertandingan.
- d. Berfungsi sebagai nonser pertandingan
- e. Memimpin koordinasi pertandingan baik kepada wasit-juri, atlet, dan petugas lapangan.

E. Sarana dan Prasarana

1. Sarana

a. Pakaian dan Perlengkapan

- 1) Olahraga Beladiri Tarung Derajat memiliki pakaian Latihan yang khas dan dirancang sendiri oleh Sang guru Tarung Derajat.
- 2) Pakaian Latihan warna putih untuk anggota biasa dan pakaian Latihan warna hitam untuk Dewan Pelatih Pusat dengan ketentuan yang ditetapkan Perguruan Pusat.
- 3) Pakaian lainnya yang khas sebagai perlengkapan anggota,

b. Media Latihan dan Pertandingan

Sarana sebagai media Latihan adalah seperti : sabuk kurata, target pad, *hand box*, *dumble* 1 kg, target sasaran, sandsak, dan sebagainya. Sementara perlengkapan pertandingan adalah: Matras spon Eva 3 Cm, Hand Box, Head Protector, Body Protector, Gamsil / batok, sabuk kejuaraan, papan peringatan, bendera kemenangan, Timbangan, stop woach, Gong/ lonceng, dan perangkat penilaian manual atau digital lengkap dengan screen shoot.

2. Prasarana Tarung Derajat

Prasarana diartikan sebagai perlengkapan pertandingan yang bersipat tetap. Prasarana Tarung Derajat untuk bertanding adalah berupa Gedung tertutup atau terbuka. Dalam Gedung tersebut dilengkapi meja dan kursi hakim pertandingan, kursi wasit-juri, kursi atlet/petarung, penerangan yang merupakan bagian dari lapangan. Di samping itu juga dilengkapi dengan ruangan ganti pakaian, ruang medis, kamar mandi, Toilet, tribun tempat penonton, caveteria.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, 2005. Tarung Derajat Pengprov KODRAT Sumbar Dalam Kliping Koran; Dicuplik dari tahun 1992 samapai 2005. Kawah Derajat Sumbar.
- , 2007. Tarung Derajat Pengprov KODRAT Sumbar Dalam Kliping Koran; Dicuplik dari tahun 2006 samapai 2007. Kawah Derajat Sumbar.
- , 2009. Beladiri Tarung Derajat Morthal-Ghada: Sejarah, Pengembangan, dan Praktik, (online), www.kawahderajatsumbar.com, diakses 20 Juli 2010.
- Bompa, Tudor O. and Gregory Haff, 2009. Fifth Edition. Periodization, Theory and Methodology of Training. USA: Human Kinetics.
- 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.
- , 2004. Pusat Pembinaan Moral dan Mental (MORTAL-GHADA) Bahan dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Dasar Pengda KODRAT se Indonesia. Palembang.
- , 2007. Kawah Dradjat Bandung: Pusat Pembinaan Moral dan Mental (MORTAL-GHADA) Bahan dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Pengda KODRAT se Sumatera dilaksanakan di Padang.
- , 2010. Tarung Derajat AA BOXER MORTAL-GHADA (Moral Dan Mental Guru H. Achmad Darajat) Bandung. Kawah Drajat Bandung.
- , 2010. Tarung Derajat AA BOXER MORTAL-GHADA, (online), <http://www.tarungderajat-aaboxer.com>, diakses 21 Juli 2021.

- , 2010. Sejarah Beladiri Tarung Derajat Morthal-Ghada, (online), <http://aaboxer.blogspot.com>, diakses 20 Juli 2022.
- Makna Logo PON XVII – 2008, Kalimantan Timur, diakses 10 Maret 2022
https://id.wikipedia.org/wiki/Pekan_Olahraga_Nasional_2008
- Meganegara, Badai. 2011. Buku Panduan Latihan Sport Dradajat dalam rangka menghadapi Sea Games XXVI. Bandung. Perguruan Pusat tarung Derajat PB. KODRAT.
- , 2010. Perkembangan Keluarga Olahraga Tarung Derajat , (online), [http:// http://wikipedia.org/wiki/tarung_derajat.com](http://http://wikipedia.org/wiki/tarung_derajat.com), diakses 10 Maret 2022.
- , 2022. Buku Pintar Tarung Derajat, Bandung. Perguruan Pusat tarung Derajat PB. KODRAT.
- Perguruan Pusat Tarung Derajat. 2007: Pelatihan Pelatih Dasar dan Pembina Nasional se Sumatera.Padang, Pengprov KODRAT Sumbar).
- . 2010. Technical handbook Cabang Olahraga Tarung Derajat PON XVIII Riau-2012. Bandung: PB. KODRAT 2010-2014.
- . 2007: Pendidikan Dan Latihan Calon Anggota Kader Satuan Latihan; Pengkaderan MORTHAL-GHADA Tarung Derajat Perguruan Pusat Beladiri Boxer. Bandung: Kawah Derajat Bandung.
- PB KODRAT. 2013: Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Keluarga Olahraga Tarung Derajat. Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat Bandung.
- . 2015: Program Kerja Pengurus Besar Keluarga Tarung Derajat Bidang Pembinaan Tahun 2015-2019. Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat Bandung.

-----, 2015. Peraturan Pertandingan Keluarga Olahraga Tarung Derajat, (online), [http:// www.duel.com](http://www.duel.com), diakses 20 Desember 2015.

Sang Guru Badai Menganegara Dradjat. 2022. <https://tarungderajat.id/aboutus>, di akses, 2 Maret 2022

Sejarah Tarung Derajat. wiki.kelas-karyawan.co.id, id.wikipedia.org,

LINK Sumber:

<https://jubi.co.id/papua-juara-umum-cabor-tarung-derajat-pon-xx/>

<http://www.tarungderajat-aaboxer.com/filosofi.php>/diakses 12 Mei 2016

TENTANG PENULIS

PENULIS I



Prof Dr. Alnedral, M.Pd, anak sulung dari pasangan Haji Hanizar (Alm) dan Hajah Nurlailis (Alm). Lahir di Limbukan, Payakumbuh, 30 April 1960. Pendidikan formal keserjanaan (S1) IKIP Padang tahun 1985 bidang Kepelatihan Olahraga, (S2) pada PPs-IKIP Jakarta tahun 1992 bidang Pendidikan Olahraga, dan Doktor (S-3) ditamatkan pada Universitas Negeri Padang (UNP) dengan bidang Ilmu Pendidikan tamat tahun 2013. Bekerja sebagai dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan semenjak tahun 1986 sampai sekarang. Tahun 2009-2010 mendapat kesempatan mengikuti pendidikan Program Doctoral Sandwich-Like Special Teaching and Learning, di OHIO State University Amerika Serikat. Di samping tugas rutin sebagai dosen, dia juga pernah mendapat tugas tambahan sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dari tahun 2007-2011. Sebagai Sekretaris Lembaga Penelitian dan Pengabdian UNP tahun 2016-2018. Sebagai Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP tahun 2018-2019, Dekan FIK UNP Paw priode (2015-2019) dan tahun 2019-2023 menjadi Dekan FIK UNP. Di luar tugas rutin dia juga mengabdikan diri sebagai pelatih olahraga berprestasi KONI Provinsi Sumatera Barat pada cabang olahraga Tarung Derajat yang digelutinya mulai semenjak tahun 1992 sampai sekarang dan telah mengikuti berbagai single event dan multi event pertandingan Nasional dan Internasional.

Tidak hanya itu, ia juga pernah mengikuti: pelatihan Kader Tarung Derajat Tahun 1997 di Pusat Kawah Derajat Bandung. Mengikuti Pelatihan Dasar Tahun 2003 di Bandung. Pelatihan lanjutan Tahun 2004 di Palembang. Pelatihan tingkat utama tahun 2007 di Padang. Pelatihan level Internasional tahun 2011 di Bandung. Pelatihan dasar Satuan Khusus Polri 2014 di Bandung, Pelatihan dasar Ulot 2018 di Bandung, Sebagai instruktur pelatihan dasar tingkat provinsi 2022 di Padang Sumatera Barat.

Pengalaman tentang Tarung Derajat, adalah pengelolaan organisasi olahraga Tarung Derajat sebagai Litbang dua priode, Sekum KODRAT Sumbar dua periode, Ketua Harian dua priode. Dalam pengelolaan organisasi dia juga pernah menjadi Ketua Bidang Pembinaan dan Prestasi KONI Provinsi Sumatera Barat (2009-2012 dan 2013-2016). Pada bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang sangat inovatif pernah dilakukan adalah berjudul "Strategi Pembelajaran BMB3 dalam Pelatihan Tarung Derajat di Sumatera Barat". Strategi ini sangat ampuh untuk meningkatkan Karakter baik/cerdas atlet tarung derajat yang berlandaskan kepada daya gerak hidup, yaitu otot, otak dan Nurani dengan kesaktian pendekatan daya gerak moral, yaitu Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan.

PENULIS II



Desi Purnama Sari, S.Pd.,M.Pd Lahir di Kota Padang Sumatera Barat, pada tanggal 25 Agustus 1984, dari seorang ayah Ali Akmar (Alm) dan ibu Syamsuarni. Menempuh pendidikan sejak kecil di Kota Padang. Tahun 2009 menyelesaikan pendidikan S1 Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dan melanjutkan pendidikan S2 Jurusan

Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang diselesaikan pada Tahun 2014. Tahun 1999 bergabung menjadi anggota Tarung Derajat, Pada Tahun 2001 menjadi atlet hingga tahun 2011. Selama menjadi atlet pernah menyumbangkan medali emas, perak, perunggu pada kejuaraan-kejuaraan Nasional yang digelar Tarung Derajat hingga pada Pekan Olahraga Nasional untuk Sumatera Barat. Menjadi Wasit Tarung Derajat pada Pekan Olahraga Nasional XIX Jawa Barat tahun 2016 dan Pekan Olahraga Nasional XX Papua tahun 2021.

Saat ini menjadi Dosen Pada Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.