

**TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN
PADA ATLET TARUNG DERAJAT DI SATLAT UMMY
KAB. SOLOK**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Agus Heriawan
2007/85701**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pada Atlet Tarung Derajat Di Satlat Ummy Kab.Solok

Nama : Agus Heriawan

BP/NIM : 2007/85701

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

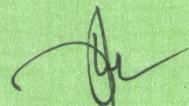
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang.

Padang, Agustus 2012

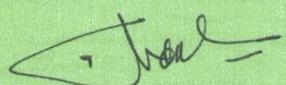
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Pembimbing II



Drs. H. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarmann, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Pengaji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

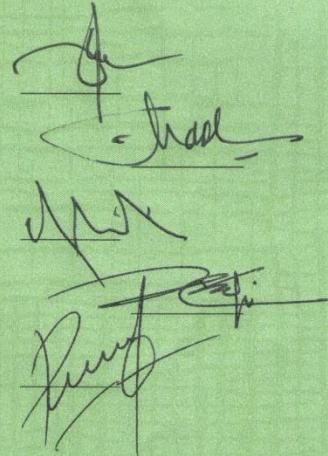
**TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN
PADA ATLET TARUNG DERAJAT DI SATLAT UMMY
KAB.SOLOK**

Nama : Agus Heriawan
BP/NIM : 2007/85701
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

Tim Pengaji :

Ketua : Drs. Yendrizal, M. Pd
Sekretaris : Drs. H. Alnedral, M.Pd
Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
: Padli, S.Si.M.Pd



ABSTRAK

Agus Heriawan, 2012 : "Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok".

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan teknik dasar tendangan atlet tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar tendangan atlet tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok yang berkenaan dengan tendangan samping, tendangan lingkar dalam, dan tendangan belakang.

Populasi penelitian berasal dari atlet tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok Padang di tahun 2012 dengan jumlah 28 orang yang terdiri dari kurata dua putera 9 orang, puteri 2 orang, kurata tiga putera 6 orang, puteri 4 orang dan kurata empat putera 5 orang, puteri 2 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *porposive sampling*, khusus atlet putera dengan jumlah 20 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes keterampilan tendangan samping, lingkar dalam, dan belakang dengan menggunakan lembar observasi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan samping Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 72,9 tergolong kategori cukup.
2. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 73,6 tergolong kategori baik
3. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Belakang Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan perolehan point sebesar 68,4 tergolong kategori cukup
4. Keterampilan Keseluruhan Teknik Dasar Tendangan (tendangan samping, Tendangan Lingkar Dalam, dan Tendangan Belakang) Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 71,7 tergolong kategori cukup

Kata Kunci: Keterampilan teknik dasar tendangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “ Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok”. Penulisan Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan penulisan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Yendrizal, M. Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik. dan Bapak Drs. H. Alnedral, M. Pd Pembimbing II.

4. Kepada Bapak Drs. Maidarman.M.Pd, bapak Drs.Hendri Irawadi.M,Pd dan bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku tim penguji Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 5. Pengurus, Pelatih dan Atlet Tarung Derajat Kab.Solok.
 6. Rekan- rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.
- Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penulisan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK.....

KATA PENGANTAR.....

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A.	Latar Belakang Masalah	1
B.	Identifikasi Masalah	6
C.	Pembatasan Masalah	7
D.	Perumusan Masalah	7
E.	Tujuan Penelitian	8
F.	Asumsi.....	8
G.	Kegunaan Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI

A.	Kajian Teori.....	10
a.	Hakekat Tarung Derajat	10
1.	Teknik dasar Tarung derajat	15
b.	Hakekat Teknik dasar Tendangan	19
1.	Tendangan Samping	25
2.	Tendangan Lingkar Dalam.....	28
3.	Tendangan Belakang	31
B.	Kerangka Konseptual	34
C.	Pertanyaan Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	36
B.	Populasi dan Sampel	37
C.	Jenis Data dan Sumber Data	38
D.	Teknik Pengumpulan Data	39
E.	Instrumen Penelitian.....	39
F.	Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A.	Deskriptif Data	44
B.	Analisis Data.....	44
1.	Tendangan samping	44
2.	Tendangan Lingkar Dalam	47
3.	Tendangan Belakang	50
4.	Keterampilan Teknik dasar Tendangan beladiri tarung derajat (tendangan Samping, Lingkar Dalam, dan Belakang).....	52
C.	Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	61
B.	Saran-saran	61

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Bobot Penilaian	11
2. Tabel 2. Populasi Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY.....	37
3. Tabel 3. Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Tendangan Tarung Derajat .	41
4. Tabel 4. Distribusi frekuensi Teknik Tendangan samping	45
5. Tabel 5. Distribusi frekuensi Teknik Tendangan Lingkar Dalam	47
6. Tabel 6. Distribusi frekuensi Teknik Tendangan Belakang	50
7. Tabel 7. Distribusi frekuensi Keterampilan Tendangan tarung derajat (tendangan Samping, Dalam, dan Belakang)	53

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Tendangan Samping.....	25
2. Gambar 2. Tendangan Lingkar Dalam.....	28
3. Gmbar 3. Tendangan Belakang	31
4. Gambar 4. Kerangka Konseptual.....	33
5. Gambar 5. Histogram Teknik Tendangan samping	45
6. Gambar 6. Histogram Teknik Tendangan Lingkar Dalam.....	48
7. Gambar 7. Histogram Teknik Tendangan Belakang.....	50
8. Gambar 8. Histogram Keterampilan Tendangan samping, Lingkar Dalam, dan Belakang	55

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Keterampilan Tendangan Samping Dari 3 Orang <i>Judgement</i>	65
2.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Keterampilan Tendangan Lingkar Dalam Dari 3 Orang <i>Judgement</i>	67
3.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Keterampilan Tendangan Belakang Dari 3 Orang <i>Judgement</i>	69
4.	Skor Penilaian Keterampilan teknik dasar tendangan beladiri tarung derajat (Tendangan Samping, Lingkar Dalam, dan Belakang).....	71
5.	Dokumentasi.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

F. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan proses latihan sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi olahraga yang maksimal. Untuk itu proses latihan harus berjalan secara intensif sistematis dan terarah. Semua itu harus didasari oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dibidang pelatihan. Pembinaan dan bimbingan dalam proses latihan sangat berperan sekali terhadap maju mundurnya prestasi olahraga. Disamping hal tersebut prestasi, bakat, dan potensi yang dimiliki seorang atlet sangat menentukan prestasi olahraga. Pembinaan dan pengembangan bakat atlet secara nasional yang dituang dalam Undang-Undang No. 3 Tentang Keolahragaan Nasional Tahun 2005, Pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan, dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan diatas menyatakan bahwa setiap atlet harus memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Maka semua atlet harus membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang keolahragaan.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sangat kuat khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor yang sangat menunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal. Seperti yang dijelaskan Suharno (1990:2)

“Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah. Faktor endogen terdiri dari daya ledak fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah teknik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan memiliki kematangan jiwa yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, partisipasi pemerintah.”

Berdasarkan kutipan bahwa pencapaian maksimal pada prestasi atlet yakni, meliputi 2 faktor antara lain endogen terdiri dari daya ledak fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah teknik, aspek kejiwaan serta kepribadian yang baik. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Olahraga Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, olahraga ini menuntut stamina, kekuatan, daya tahan tubuh yang kuat dengan gerakan yang cepat. Oleh sebab itu atlet Tarung Derajat yang akan mengikuti suatu kejuaran harus melakukan

latihan yang teratur dan berkesinambungan sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam pelaksanaan pengembangan olahraga Tarung Derajat membentuk Satuan Latihan (SATLAT) yang didirikan diberbagai tempat dari mulai tingkat Propinsi, Kota/Kabupaten, kemudian dilingkungan ABRI maupun Sipil, Universitas, Sekolah dan lingkungan masyarakat lainnya, SATLAT merupakan pelaksana organisasi yang melaksanakan latihan-latihan olahraga Tarung Derajat oleh anggota organisasi yang dalam pelaksanaan latihan dan pengembangan ilmu dibina oleh Sang Guru Olahraga Tarung Derajat melalui "Kawah Derajat Bandung" Sebagai Pusat Olahraga Tarung Derajat.

Setiap SATLAT dipimpin oleh anggota dewan pelatih yang ditunjuk oleh perguruan Pusat Olahraga Tarung Derajat. Selain pusat perguruan, olahraga Tarung Derajat mempunyai induk organisasi yang berada dibawah naungan KONI PUSAT sebagai salah satu top Organisasi atau Cabang Olahraga. Organisasi ini bernama: "Keluarga Olahraga Tarung Derajat" disingkat dengan KODRAT.

Dalam pertandingan olahraga Tarung Derajat penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar teknik bertanding, teknik dasar tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet baik pemula maupun lanjutan melalui latihan-latihan intensif. Adapun teknik yang mendominasikan dalam penguasaan teknik penyerangan, ialah teknik tendangan dan pukulan, diantaranya teknik tendangan samping, tendangan

lingkar dalam dan tendangan belakang, Untuk dapat melakukan gerakan tendangan yang keras dan akurat ada beberapa komponen kemampuan fisik yang harus diperhatikan antara lain: mental, penguasaan teknik, kecepatan, akurasi, keseimbangan dan kekuatan.

Seseorang yang mempunyai kekuatan, kecepatan, akurasi, penguasaan teknik yang bagus maka akan dengan mudah melakukan tendangan dengan benar, untuk melakukan tendangan secara baik dan benar dibutuhkan daya ledak dan akurasi yang baik pula, dengan memiliki kekuatan, kecepatan, akurasi serta keseimbangan maka seorang atlet dapat mengarahkan tendangan kepada lawan sesuai dengan apa yang diinginkannya, pemain juga dengan mudah mencari peluang-peluang ke daerah lawan yang kosong.

Menurut Hamdani (2003:15) Pengertian serangan adalah usaha penyerangan yang menggunakan (lengan) atau tungkai (kaki), untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan. Adapun serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Penguasaan teknik dalam olahraga tarung derajat merupakan salah satu modal untuk memenangkan suatu pertandingan atau kejuaraan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tak mungkin seseorang mencapai prestasi dengan baik. Berdasarkan hal di atas jelas teknik sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan olahraga tarung derajat, maka

dari itu teknik harus dilatih agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Untuk menciptakan prestasi olahraga harus memiliki komponen-komponen kemampuan teknik dasar yang baik mendasari dalam mempelajari berbagai teknik dalam olahraga tarung derajat, seperti power, kecpatan, kelincahan. Hal tersebut di dapat melalui latihan yang sistematis, terencana, terus-menerus dan meningkat. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999 : 17) mengatakan bahwa : Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi serta cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya. Untuk menjadi seorang petarung yang berprestasi disamping membutuhkan faktor kondisi fisik, teknik dan taktik juga perlu memperhatikan faktor mental, seperti kesiapan mental petarung sebelum bertanding maupun dalam keadaan bertanding, hal ini dapat mempengaruhi penampilan petarung secara keseluruhan.

Berdasarkan kenyataan yang peneliti lakukan pada atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok banyak sekali kegagalan yang diduga berupa kesalahan-kesalahan teknik yang mendasar seperti dalam melakukan tendangan sering tidak tepatnya tendangan dari target dan tidak mempunyai kecpatan yang bagus pada saat menendang serta lemahnya tendangan tersebut, semua itu diduga di akibatkan tingkat kemampuan kondisi fisik teknik yang kurang bagus.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, bahwasanya terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga tarung derajat, di

antaranya teknik dasar tendangan samping, tendangan belakang, tendangan lingkar dalam. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk membuktikannya secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang menyangkut dengan” Tinjauan KeterampilanTeknik Dasar Tendangan Pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok.

G. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas ternyata cukup banyak permasalahan –permasalahan yang berhubungan dengan Keterampila Teknik Dasar Tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, antara lain:

2. Bagaimana pelaksanaan teknik dasar tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?
3. Apakah tingkat kemampuan teknik dasar berperan terhadap tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?
4. Apakah prestasi berperan terhadap teknik dasar tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?
5. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?
6. Apakah kondisi fisik berperan terhadap teknik dasar tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?
7. Apakah penguasaan teknik berperan terhadap teknik dasar tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok ?

H. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi dan karena keterbatasan waktu, biaya, kemampuan, dan keahlian yang penulis miliki, maka penulis membatasi pada: Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok yang berkenaan dengan Tendangan samping, Tendangan lingkar dalam, Tendangan belakang.

I. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1. Bagaimana kemampuan teknik dasar tendangan Samping pada atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok**
- 2. Bagaimana kemampuan teknik dasar tendangan Lingkar dalam pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok**
- 3. Bagaimana kemampuan teknik dasar tendangan Belakang pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok**
- 4. Bagaimana kemampuan pelaksanaan teknik dasar tendangan pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok**

J. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan teknik dasar tendangan Samping pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok
2. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan teknik dasar tendangan Lingkar Dalam pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok
3. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan teknik dasar tendangan Belakang pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok
4. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan kemampuan teknik dasar tendangan pada atlet Tarung derajat di Satlat UMMY Kab. Solok

F. Asumsi.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat diajukan asumsi dalam penelitian ini yaitu : Semakin baik pelaksanaan kemampuan teknik dasar tendangan di Satlat UMMMY Kab.Solok yang berkenaan dengan tendangan Samping, tendangan Lingkar dalam, tendangan Belakang.

G. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti.
3. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan samping Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 72,9 tergolong kategori cukup.
2. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 73,6 tergolong kategori baik
3. Kemampuan Teknik Dasar Tendangan belakang Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan perolehan point sebesar 68,4 tergolong kategori cukup
4. Kemampuan Keseluruhan Teknik Dasar Tendangan (tendangan samping, Tendangan Lingkar Dalam, dan Tendangan Belakang) Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, dengan rata-rata perolehan point sebesar 71,7 tergolong kategori cukup

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan

- Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok sebagai berikut :
1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kemampuan teknik dasar tendangan atlet yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik.
 2. Diharapkan kepada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok untuk dapat meningkatkan unsur kondisi fisik yang dominan dalam melakukan tendangan terutama kondisi fisik *power* otot tungkai, kecepatan reaksi, kelentukan pinggang karena unsur tersebut sangat penting dalam melakukan tendangan
 3. Penelitian ini hanya terbatas pada Atlet Tarung Derajat di Satlat UMMY Kab. Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet tarung derajat di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah smpel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(2002). *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V), Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK
- Drajat, Achmad. *Puasat Pembinaan Moral dan Mental*. Bandung: Kawah Drajat.
- Harsono (1996) *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: PIO-KONI Pusat
- Harsono, dkk.(1991). *Manusia dan olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- http://Wikipedia.org/wiki/Tarung_derajat.com
- <http://tarungdrajata-boxersatlaci-saat.blogspot.com/>
- http://tarungderajatsurabaya.blogspot.com/2009_12_01_archive.html
- <http://www.redgage.com/photos/fighter/tarung-derajat.html>
- <http://imamwahyudin.blogspot.com/2008/06/sistema-respiratorius.html>
- http://olahfisik.blogspot.com/2009_04_01_archive.html
- http://martialartarnab.blogspot.com/2010_08_01_archive.html
- Perguruan Pusat Tarung Derajat. 2004, *Pelatihan Dasar Tarung Derajat Tingkat Nasional*. Palembang: Tarung Derajat Pribadi Mandiri.
- Perguruan Pusat Tarung Derajat. 2008. *Petunjuk Pelaksana & Peraturan Pertandingan Piala Presiden 2009*.
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif R & D*. Bandung
- Suharno, HP. (1993) *Metodelogi Kepelatihan*. Jakarta : KONI PUSAT. Pusat pendidikan & Penataran.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih. Jilid 1*. FPOK IKIP Padang
- Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Syafruddin. 1993. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK. UNP