

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN
KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LINGKAR
DALAM ATLET TARUNG DERAJAT SATUAN LATIHAN (SATLAT)
SMA N 1 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

TESIS



Oleh.

**DINDA ZONA FITRI
NIM. 20199022**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam
mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRACT

Dinda Zona Fitri. (2022). The Effect of Leg Muscle Explosive Power, Balance and Concentration on Circular Kick Ability in Fighting Athletes with Degree Training Unit (Satlat) State Senior High School 1 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. Thesis. Sport Education Study Program (S2) Faculty of Sport Science, Padang State University.

The problem in this study is the low ability of the inner circle kick for fighting athletes with the Training Unit (Satlat) of SMA N 1 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. This study aims to reveal the direct and indirect effects, as well as the simultaneous effect of exogenous variables on endogenous variables.

This type of research is quantitative associative with a path analysis approach. Samples were taken using the purposive sampling technique, so the sample consisted of 25 male athletes. The limb muscle explosive instrument uses the Vertical Jump Test, balance uses the Stork Standing Balance, concentration uses the Grid Concentration Test and the inner circle kick ability uses the inner circle kick ability test. Data were analyzed by path analysis through structural model testing at $\alpha = 0.05$.

The results of hypothesis testing show: (1) there is a direct effect of leg muscle explosive power to inner circle kick ability ($p_{ZX1} = 0.237$ or 5.62%), (2) there is a direct influence balance to inner circle kick ability ($p_{ZX2} = 0.218$ or 4.75%), (3) there is a direct influence concentration to inner circle kick ability ($p_{ZY} = 0.619$ or 38.82%), (4) there is an indirect effect leg muscle explosive power to inner circle kick ability through concentration ($p_{YX1.pZY} = 0.300 > p_{ZX1} = 0.237$ or a total effect of 28.86%), (5) there is an indirect effect on balance to inner circle kick ability through concentration ($p_{YX2.pZY} = 0.219 > p_{ZX2} = 0.218$ or a total effect of 19.11%), and (6) there is an effect of leg muscle explosive power, balance and concentration simultaneously against inner circle kick ability ($R^2 = 0.840$ or effect of 84.00%).

Keywords : **Leg Muscle Explosive Power, Balance, Concentration, Inner Circle Kick**

ABSTRAK

Dinda Zona Fitri. (2022). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan lingkar dalam atlet tarung derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh langsung dan tidak langsung, serta pengaruh secara simultan variabel eksogen terhadap variabel endogen.

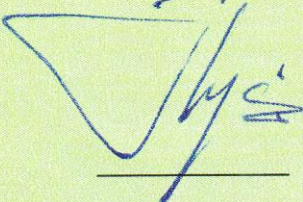
Jenis penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif dengan pendekatan analisis jalur. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel berjumlah 25 orang atlet putra. Instrumen ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump Test*, keseimbangan menggunakan *Stork Standing Balance*, konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test* dan kemampuan tendangan lingkar dalam menggunakan tes kemampuan tendangan lingkar dalam. Data dianalisis dengan analisis jalur melalui pengujian model struktural pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam ($p_{ZX1} = 0,237$ atau sebesar 5,62%), (2) terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam ($p_{ZX2} = 0,218$ atau sebesar 4,75%), (3) terdapat pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam ($p_{ZY} = 0,619$ atau sebesar 38,82%), (4) terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam melalui konsentrasi ($p_{YX1} \cdot p_{ZY} = 0,300 > p_{ZX1} = 0,237$ atau total pengaruh sebesar 28,86%), (5) terdapat pengaruh tidak langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam melalui konsentrasi ($p_{YX2} \cdot p_{ZY} = 0,219 > p_{ZX2} = 0,218$ atau total pengaruh sebesar 19,11%), dan (6) terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan konsentrasi secara simultan terhadap kemampuan tendangan lingkar dalam ($R_{\text{square}} = 0,840$ atau pengaruh sebesar 84,00%).

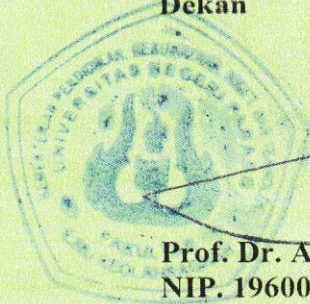
Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Konsentrasi, Tendangan Lingkar Dalam

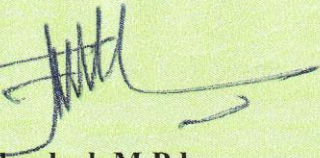
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Dinda Zona Fitri
NIM : 20199022

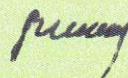
Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Argantos, M.Pd NIP. 19600527 198503 1 002 Pembimbing		10/2022 /03

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

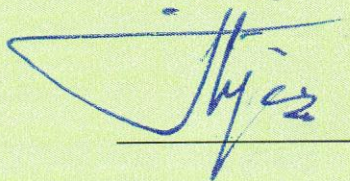
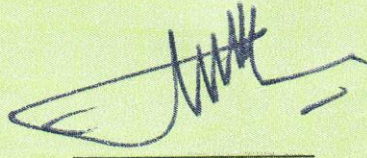
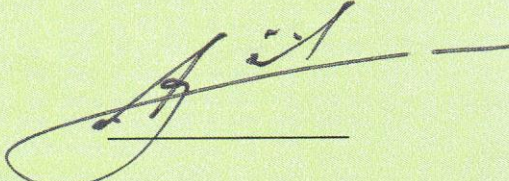
Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI

UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Argantos, M.Pd NIP. 19600527 198503 1 002 (Ketua)	
2.	Prof. Dr. Alnedral, M.Pd NIP. 19600430 198602 1 001 (Anggota)	
3.	Dr. Arsil, M.Pd NIP. 19600317 198602 1 002 (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Dinda Zona Fitri
NIM : 20199022
Tanggal Ujian : 10 Februari 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali di kutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Saya yang menyatakan,



Dinda Zona Fitri
NIM. 20199022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku Pembimbing yang telah bersedia memberikan dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Tesis ini. Selanjutnya, kepada Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd dan Dr. Arsil, M.Pd, selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Tesis ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Drs. H. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan fasilitas, dukungan, meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Tesis ini.

4. Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk di berbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Staff Tata Usaha yang telah bersedia membantu proses administrasi demi kelancaran penulisan Tesis ini.
6. Pelatih dan atlet tarung derajat satuan latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang telah bersedia dan memfasilitasi penulis dalam mengumpulkan data penelitian.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun hasil penelitian.

Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan Rahmat-Nya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis. Penulis sangat mengharapkan masukan dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan Tesis ini. Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan semoga amal kebaikan tersebut mendapatkan balasan yang setimpal di kemudian hari... Amiin.

Padang, Februari 2022
Penulis

Dinda Zona Fitri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakekat Teoritik	11
1. Hakekat Tarung Derajat	11
2. Hakekat Tendangan Lingkaran Dalam	18
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
4. Keseimbangan.....	30
5. Konsentrasi	34
B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual.....	42
D. Hipotesis Penelitian	49

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	52
D. Variabel Penelitian.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	64
G. Hipotesis Statistika	65

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	68
B. Uji Persyaratan Analisis	74
C. Pengujian Hipotesis	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	93
E. Keterbatasan Penelitian	104

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	105
B. Implikasi	106
C. Saran	109

DAFTAR RUJUKAN	111
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	114
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Instrument Daya Ledak Otot Tungkai	56
2. Acuan Norma Skala 5.....	57
3. Kisi-kisi Instrument Stork Standing Balance	58
4. Norma Tes Keseimbangan	59
5. Kisi-kisi Instrument Tes Grid Concentration	60
6. Tes Konsentrasi	61
7. Contoh Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i>	61
8. Norma Penilaian Tes Konsentrasi	61
9. Acuan Norma Skala 5.....	64
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	68
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Keseimbangan (X_2).....	70
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Konsentrasi (Y).....	71
13. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z).....	73
14. Rangkuman Pengujian Normalitas Data Penelitian	74
15. Rangkuman Pengujian <i>Linieritas</i> Data Penelitian.....	79
16. Rangkuman Koefisien Jalur antar Variabel Penelitian.....	83
17. Rangkuman Total secara keseluruhan Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Awal Pengambilan Tendangan	20
2. Posisi Gerakan Tendangan Lingkar Dalam	20
3. Susunan Otot Tungkai Tampak Depan dan Belakang	27
4. Alur/ Proses Terjadinya Konsentrasi	36
5. Dampak dari berbagai Tingkat Konsentrasi	37
6. Kerangka Konseptual	48
7. Hubungan Kausal Langsung dan Tidak Langsung	51
8. Vertical Jump	55
9. Pelaksanaan Standing Stork Test	59
10. Pelaksanaan Tes Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam	64
11. Histogram Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	69
12. Histogram Data Hasil Keseimbangan (X_2)	71
13. Histogram Data Hasil Konsentrasi (Y)	72
14. Histogram Data Hasil Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z)	74
15. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Z atas X_1	75
16. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Z atas X_2	76
17. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Z atas Y	76
18. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Y atas X_1	77
19. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Y atas X_2	78
20. Kurva <i>Linieritas</i> Z atas X_1	80
21. Kurva <i>Linieritas</i> Z atas X_2	80
22. Kurva <i>Linieritas</i> Z atas Y	81
23. Kurva <i>Linieritas</i> Y atas X_1	82
24. Kurva <i>Linieritas</i> Y atas X_2	82
25. Gabungan Pengujian Model antar Struktural	84
26. Peneliti menjelaskan Pelaksanaan masing-masing Tes	137
27. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	138
28. Tes Keseimbangan	139

29. Tes Konsentrasi	140
30. Tes Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam.....	141
31. Foto Peneliti Bersama Atlet dan Pelatih Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	142

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	114
2. Data Keseimbangan (X_2) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	116
3. Data Konsentrasi (Y) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	117
4. Data Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	118
5. Rekapitulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Keseimbangan (X_2), Konsentrasi (Y) dan Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	119
6. Data T-Score Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Keseimbangan (X_2), Konsentrasi (Y) dan Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	120
7. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	121
8. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Keseimbangan (X_2) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	122
9. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Konsentrasi (Y) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	123

10. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Konsentrasi (Y) atas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	124
11. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Konsentrasi (Y) atas Keseimbangan (X_2) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	125
12. Pengujian Linieritas Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	126
13. Pengujian Linieritas Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Keseimbangan (X_2) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	127
14. Pengujian Linieritas Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam (Z) atas Konsentrasi (Y) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	128
15. Pengujian Linieritas Konsentrasi (Y) atas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	129
16. Pengujian Linieritas Konsentrasi (Y) atas Keseimbangan (X_2) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	130
17. <i>Matriks</i> Korelasi antar Variabel	131
18. Pengujian Hipotesis Model Stuktural 1	132
19. Pengujian Hipotesis Model Stuktural 2.....	133
20. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	134
21. Tabel Distribusi F.....	135
22. Tabel Distribusi t	136
23. Dokumentasi Penelitian.....	137

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk meningkatkan kualitas manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran untuk menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama bangsa. Tujuan olahraga prestasi yaitu meningkatkan kualitas manusia untuk meraih prestasi yang tinggi pada olahraga tersebut.

Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 1 bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (2005:12)”. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah memiliki kerjasama yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Banyak jenis olahraga yang telah di kenal oleh masyarakat sekarang ini. Salah satunya adalah Tarung Derajat. Olahraga Tarung Derajat merupakan

salah satu cabang olahraga prestasi yang mulai populer di kalangan masyarakat maupun dunia. Ditandai dengan pesatnya perkembangan Satlat (Satuan Latihan) yang sudah masuk kesemua Kabupaten/Kota dari semua Provinsi yang ada di Indonesia, dan telah masuk di semua negara Asia Tenggara yaitu *Sea Games* sejak 2011 di Jakarta. Olahraga yang diciptakan oleh putra asli Indonesia ini dikenal cukup keras dan memegang teguh rasa persaudaraan yang mengajarkan semua anggota untuk melatih Moral dan Mental seperti yang diterapkan oleh sang penciptanya yaitu Guru H. Achmad Derajat yang biasa disebut "*Mortal Ghada*". Olahraga Beladiri Tarung Derajat ini tidak hanya dilakukan oleh kelompok usia tertentu, melainkan telah menyeluruh kesemua usia tertentu, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua pada usia sekarang ini.

Khusus olahraga Tarung Derajat memakai aturan Pokok Perguruan Pusat & Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PB Kodrat tahun 2013.

Olahraga 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 unsur daya gerak moral yaitu: ***Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian*** dan ***Keuletan*** pada system ketahanan dan pertahanan diri yang agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerakan, pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kunci, 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 (PB KODRAT, 2013: 3)".

Olahraga Tarung Derajat dicetuskan pada tanggal 18 Juli 1972 yang merupakan suatu karya cipta seorang Putra Bangsa Indonesia adalah Drs. GH. Achmad Drajat, yang memiliki nama julukan AA BOXER. Olahraga beladiri

tarung derajat tidak muncul begitu saja tetapi ada prakarsanya Sang Guru Haji Achmad Drajat. Pengakuan dunia tentang Tarung Derajat tidak semata-mata langsung di yakini oleh penganutnya akan tetapi di yakini melalui rintisan dan pengembangan yang relatif lama dan pengorbanan yang cukup besar, baik pikiran, moral maupun materil. Dan untuk menciptakan bela diri Tarung Derajat, Sang Guru mempelajari dan memadukan lima unsur gerakan bela diri, seperti: memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak dari sinilah namanya di kenal dengan sebutan AA BOXER yang memiliki kemampuan bela diri yang luar biasa, yakin, kuat, cepat, tepat, berani dan ulet, sehingga dia sering menyebutkan keberhasilan pergerakan tarung derajat sebagai dasar filosofis gerak tubuh yang ditentukan oleh lima kunci kemampuan.

Olahraga Tarung Derajat memiliki karakter bertarung Full Body Contact atau tarung bebas yang membutuhkan fisik, mental, serta kecerdasan dalam mengelola emosi yang baik untuk menghadapi lawan, baik di arena pertandingan maupun di luar arena agar bisa menggunakan tendangan dan pukulan yang tepat membela diri. Hal ini paling penting yang harus dimiliki oleh para petarung adalah teknik dasar untuk bertarung. Untuk mencetak seorang petarung yang handal tentu harus didukung dengan keterampilan teknik dasar yang memadai dan cara mengendalikan emosi yang baik. Kecerdasan emosional dan teknik dasar merupakan modal yang harus dimiliki seorang untuk bisa menjadi petarung yang baik, tentu saja seorang petarung memiliki potensi untuk prestasi yang diharapkan.

Selain penguasaan teknik dan cerdas dalam mengelola emosi tentunya harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi dalam olahraga, khususnya olahraga beladiri Tarung Derajat. Beberapa kondisi fisik yang perlu diperhatikan dan di kembangkan adalah seperti daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), dan *power*. Untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang baik, maka di perlukan latihan, karena semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka peluang untuk berprestasi juga lebih besar. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik semakin sulit untuk meraih prestasi.

Olahraga Tarung Derajat adalah salah satu cabang olahraga yang berdiri sendiri dan memiliki ciri khas memukul, menendang, mengelak, dan bantingan. Gerakan dasar Tarung Derajat memiliki banyak variasi pukulan maupun tendangan. Tendangan merupakan serangan yang di nilainya lebih tinggi di bandingkan dengan serangan pukulan. Disamping itu, tendangan adalah salah satu serangan yang dapat menjatuhkan lawan dengan cepat. Gerakan dasar tendangan harus dilatih dan dilakukan dengan gerakan yang benar serta efektif dan efisien.

Berdasarkan pemantauan peneliti yang terjadi dilapangan, prestasi atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman pernah mengalami penurunan dan peningkatan prestasi. Itu dibuktikan dengan berbagai prestasi yang diraih dari tahun 2010 sampai 2018 mengalami penurunan.

Tabel 1. Daftar kejuaraan resmi yang pernah diikuti atlet Tarung Derajat binaan SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

No	Event Pertandingan	Tingkat	Tahun	Jumlah Petarug Putra	Mendali yang Diperolehan
1	PROPROV	Provinsi	2010	8 orang	4 perunggu
2	PROPROV	Provinsi	2012	8 orang	2 perak, 2 perunggu
3	PROPROV	Provinsi	2014	7 orang	1 perak 3 perunggu
4	PROPROV	Provinsi	2016	5 orang	1 perunggu
5	PROPROV	Provinsi	2018	7 orang	2 perak, 1 perunggu

(sumber : Pelatih Kab. Padang Pariaman)

Permasalahan pembinaan yang tidak berjalan dengan baik ini terbukti dengan penurunan prestasi atlet. Penurunan prestasi ini tentunya menyebabkan terjadinya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, dimana harapan dari Satuan Latihan (satlat) SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman baik dari pengurus dan pelatih tentunya prestasi yang diraih atletnya dapat dipertahankan dan ditingkatkan, tetapi pada kenyataannya terjadi penurunan prestasi.

Salah satu tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah tendangan lingkaran dalam. Dalam penggunaannya, tendangan lingkaran dalam berguna untuk menyerang lawan, baik dengan kaki depan maupun dengan kaki belakang serta tendangan lingkaran dalam juga berfungsi sebagai teknik bertahan/drop (Dradjat 2018:71). Tendangan lingkaran dalam yang dilakukan seharusnya memiliki kecepatan sehingga dapat masuk tepat pada sasaran dan menghasilkan angka bagi atlet itu sendiri.

Tendangan lingkaran dalam merupakan gerakan andalan untuk mendapatkan banyak poin dan poin yang tinggi, dengan gerak cepat dan tepat. Tendangan lingkaran dalam tidak jauh berbeda dari tendangan yang lainnya. Tendangan lingkaran dalam berfungsi sebagai teknik bertahan atau *drop*, maka dari itu atlet harus mahir dalam melakukan tendangan lingkaran dalam.

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman ditemukan beberapa kekurangan dalam kemampuan atlet saat melakukan tendangan lingkaran dalam, Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) kabupaten padang pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Apakah kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?

3. Apakah kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
4. Apakah kelentukan berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
5. Apakah keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
6. Apakah mental berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
7. Apakah konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
8. Apakah percaya diri berpengaruh terhadap kemampuan Tendangan Lingkar Dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di jelaskan di atas dan keterbatasan waktu, tenaga, serta dana yang dimiliki, maka penulis dalam penelitian ini hanya dibatasi pada variabel daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan konsentrasi terhadap tendangan lingkar dalam atlet

tarung derajat satuan latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Apakah keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah konsentrasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?
4. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam melalui konsentrasi atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?
5. Apakah keseimbangan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam melalui konsentrasi atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?
6. Apakah daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan konsentrasi berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung

Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
2. Pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
3. Pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
4. Pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam melalui konsentrasi atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
5. Pengaruh tidak langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam melalui konsentrasi atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
6. Pengaruh daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan konsentrasi diri secara simultan terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini yaitu:

1. Teoritis, sebagai bahan bacaan untuk ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama pada cabang olahraga Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman, khususnya dalam meningkatkan prestasi atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (SATLAT) SMA N 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Praktis, penelitian ini hendaknya juga bermanfaat bagi:
 - a. Atlet cabang Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman, yang ikut latihan untuk meningkatkan prestasi secara optimal.
 - b. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam menetapkan serta menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman, khususnya dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan kemampuan fisik, seperti: Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Konsentrasi.
 - c. Peneliti lain, untuk dapat mengungkapkan variabel lain dalam hubungannya dengan kemampuan Tendangan Lingkar Dalam.
 - d. Peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan pada Program Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.