



MODIFICATION OF SAMSAK MEDIA FOR PRACTICE DOUBLE SPEED TECHNIQUES IN UNDANA TARUNG DERAJAT

Veramyta Maria Martha Flora Babang¹⁾, Maria Andriani Barek Ladjar²⁾
Semuel F. Pesing kai³⁾

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2,3} Universitas Nusa Cendana

Email: ¹ flora.babang@staf.undana.ac.id, ² maria.ladjar@staf.undana.ac.id,

³ semual.pesangkai@student.undana.ac.id

ABSTRACT

The form of research in this thesis uses a quantitative descriptive method, while the population used in this research is 22 members of the satlatundana degree combatants in Kupang. The sample of this research is 12 people. In the data collection process, the method used is the main method which includes interview, test and measurement methods. documentation,. The interview method is used to get an explanation of the differences in doing a double-fast punch without a punching bag and using a punching bag. Tests and measurements are used to determine the ability to double-hit quickly without the media and using the media. The documentation method is used to get pictures and documents. Based on the results and discussion, it can be seen that the process of double-fast punching using a modified punching bag in the martial arts degree satlat undana kupang can be carried out well because it is supported by adequate facilities and infrastructure.

Keywords: Modification, punching bag media, practice the double speed technique

MODIFIKASI MEDIA SAMSAK DARI BAN BEKAS UNTUK MELATIH TEKNIK PUKULAN DOBEL CEPAT PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT SATLAT UNDANA

ABSTRAK

Bentuk penelitian dalam skripsi ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif sedangkan populasi yang digunakan dalam penilitia ini adalah anggota tarung derajat satlat undana Kupang yang berjumlah 22 orang. adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. Dalam proses pengumpulan data metode yang di gunakan yaitu metode pokok yang meliputi motode wawancara, tes dan pengukuran. dokumentasi,. Metode wawancara digunakan untuk mendapat penjelasan tentang perbedaan melakukan pukulan dobel cepat tanpa media samsak dan menggunakan media samsak. Tes dan pengukuran digunakan untuk mencaritau kemampuan pukulan dobel cepat tanpa media dan menggunakan media, Metode dokumentasi digunakan untuk mendapat gambar-gambar dan dokumen. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat diketahui bahwa proses pukulan dobel cepat menggunakan media samsak yang di modifikasi pada beladiri tarung derajat satlat undana kupang dapat terlaksana dengan baik karena didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai.

Kata Kunci: Modifikasi, media pembelajaran, dan pukulan dobel cepat

© 2021 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 30 Agustus 2021

Diterima : 02 September 2021

Dipublikasikan : 10 September 2021

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: flora.babang@staf.undana.ac.id

Jl. Adisucipto, Penfui Universitas Nusa Cendana

PENDAHULUAN

Tarung derajat merupakan beladiri yang utamanya tidak terlepas dari proses pembinaannya dengan menggunakan media seperti samsak, target, phencing peet dan lain-lain. Tujuannya agar para atlet tarung derajat bisa melakukan teknik pukulan dan tendangan tepat pada sasaran. Dalam perkembangannya saat ini tarung derajat memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan. Sejak awal masuk kuliah mereka tergabung dalam tarung derajat satlat Undana yang ada. Para orang tua tahu apa yang ingin mereka capai dan kesempatan untuk berkembang, beradaptasi dan melindungi diri dari kehidupan yang buruk dengan kemampuan yang sudah di pelajari. Selama ini pihak tarung Derajat satlat Undana mulai merekrut anggota dari mahasiswa-mahasiswi yang ingin menyalurkan bakat dan minatnya, dan berupaya melatih dan meningkatkan prestasi melalui kejuaraan- kejuaraan yang ada.

Dalam olahraga beladiri tarung derajat tidak hanya sarana yang dapat menunjang prestasi, tetapi juga keterampilan dasar, di dalam tarung derjat terdapat beberapa teknik dasar tarung yang harus dikuasai petarung sebelum mengikuti pertandingan. Teknik dasar Tarung Tarung derajat: (1) siaga tarung, (2) pukulan, (3) tendangan (4) tangkisan (5) hindaran. Pola serang tarung derajat di bagi menjadi dua yaitu pukulan dan tendangan . pukulan di bagi menjadi 4 macam pukulan (pukulan doobel cepat, lingkaran dalam, lingkaran atas dan lingkaran luar. Sedangkan tendangan dibagi menjadi 2 macam yaitu arah depan : (tendangan lingkardalam, samping, lingkaran luar, kait depan) dan tendangan arah belakang (lingkaran belakang, tendangan belakang, kait belakang, dan melingkar. Teknik teknik dasar tersebut harus dikuasai para petarung agar dengan mudah menguasai teknik dan taktik dalam pertarungan.

Pukulan merupakan salah satu teknik yang dipakai ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak dekat. Dimana petarung menggunakan tangan dalam serangannya. Salah satu pukulan yang sering digunakan antara lain ialah pukulan doobel cepat. Pukulan doobel cepat dilakukan dengan mengayun tangan lurus kearah depan sampai mengenai target kemudian di tarik kembali mendekati bagian wajah kita. Mengingat pentingnya penguasaan kemampuan memukul pada beladiri tarung derajat, maka dalam latihan kemampuan ini harus didahulukan dengan melatih gerak dasar pukulan sehingga setiap petarung akan mampu melakukan pukulan doobel cepat dengan baik untuk mendapatkan nilai.

Peneliti mengamati pergerakan atlet pemula. Saat atlet melaksanakan kegiatan latihan di tarung derajat satlat undana Kupang para Atlet melakukan pukulan dooble cepat tanpa sasaran. Peneliti melihat saat atlet melakukan pukulan dooble cepat, banyak pukulan yang masih kurang terarah sehingga tidak fokus pada satu titik. Sehingga peneliti mewawancarai pelatih mengenai gerakan pukulan dooble cepat yang dilakukan tanpa media selama ini. Pelatih Tarung Derajat Satlat Undana Yohanes D. mengatakan gerakan pukulan dooble cepat memang sangat penting dan efektif dilakukan saat pertarungan jarak dekat sehingga untuk melatih kekuatan, kecepatan dan power pukulan dooble cepat dibutuhkan media sebagai sarannya. Namun karna kekurangan fasilitas dana sehingga para atlet tarung derajat satlat undana untuk sementara melakukan teknik-teknik tarung (pukulan dooble cepat) tanpa menggunakan media.

Dari hasil observasi peneliti di beladiri tarung derajat satlat undana terhadap pelatih, peneliti menemukan banyak kendala dalam melakukan teknik pukulan dobel cepat, salah satunya tidak ada media sebagai target yang digunakan untuk

melatih pukulan tersebut, sehingga dalam melakukan teknik pukulan dooble cepat dihasilkan yang di peroleh kurang maksimal. Dalam hal ini peneliti akan modifikasi media samsak dari ban bekas untuk mempermudah proses pelatihan melatih pukulan dooble cepat.

Peneliti bertujuan mengembangkan modifikasi media samsak dari ban bekas untuk melatih teknik pukulan dooble cepat pada bela diri tarung derajat satlat undana. Tujuannya adalah agar para petarung tarung derajat pemula dapat melakukan latihan pukulan dooble cepat secara maksimal. Berdasarkan uraian diatas dapat dijadikan dasar untuk dilakukan penelitian dengan judul modifikasi media samsak dari ban bekas untuk melatih pukulan dooble cepat pada beladiri tarung derajat satlat undana. Yang nantinya media tersebut dapat bermanfaat baik untuk para atlet maupun proses pelatih dalam melatih.

Prinsip Gerak dan jurus beladiri Tarung Derajat

Dasar dari gerakan dan jurus Tarung Derajat adalah refleks/naluri/insting, yang terkristalisasi melalui pengalaman. Refleks dan pengulangan, refleks bersenyawa dengan kreatifitas kemudian melalui proses terlatih, yaitu latihan dan latih tanding. Sesuai dengan latar belakang penciptaan, seluruh gerak dan jurus dalam Tarung Derajat terbentuk dalam kaidah praktis, efektif, realistis dan rasional.

Dalam pengembangan jurus, Tarung Derajat membentuk seluruh tubuh menjadi senjata, dan segala sesuatu yang terdapat di lingkungan sekitarnya adalah juga senjata. Semua ini membentuk Tarung Derajat menjadi suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan tangan, kaki, kepala, serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan-menyerang, dengan kemampuan otot, otak dan nurani. Lima unsur daya gerak khas dalam Tarung Derajat yaitu Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan.

Seluruh gerakan merupakan senyawa teknik bertahan-menyerang,mematikan. Setiap gerakan dan jurus Tarung Derajat merupakan senyawa gerak reaksi dari suatu aksi. Posisi pertama atau posisi dasar adalah pertahanan dan ketahanan diri. Posisi bukan pertahanan pasif, tetapi sekaligus merupakan posisi dasar menyerang.

Garis Besar Materi 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:

Kurata Materi yang dilatihkan Sabuk/beat

Kurata I

1. Sikap dasar,
2. Gerakan dasar tangan (siaga ditempat),
3. Gerakan dasar tangan (Siaga silang),
4. Gerakan dasar kaki/tendangan,

5. Jurus wajib; Gerak Langkah Dasar (GLD). Putih

Kurata II

1. Gerakan tangan,
2. Gerakan kaki,
3. Teknik bertahan menyerang,
4. Jurus wajib; Drajat Satu
5. Kekuatan/ daya tahan. Hijau strip satu orange

Kurata III

1. Pengulangan Gerakan kurata I dan II,
2. Gerakan tangan dan kaki,
3. Jurus wajib; Jurus dasar (judas)
4. Teknik bertahan menyerang dari kaki,
5. Teknik tarung
6. Keterampilan / ketahanan fisik. Hijau strip dua orange

Kurata IV

1. Jurus wajib; drajat dua
2. Teknik daya gempur
3. Teknik bertahan menyerang lanjutan/ serangan dari 3 orang (tiga arah),
4. Teknik menghadapi senjata gengam,
5. Rangkaian gerak bertahan menyerang. Biru strip satu orange

Kurata V

1. Jurus wajib; drajat Tiga
2. Rangkaian gerak bertahan menyerang lanjutan/ serangan dari 3 orang lebih,
3. Filosofi dan rahasia Tarung Derajat,
4. Pendalaman teknik-teknik gerakan,
5. Kepraktisan bertahan menyerang. Biru strip dua orange

Kurata VI

1. Jurus wajib; Jurus GHADA satu.
2. Rangkaian gerak daya gempur.
3. Keterampilan diri. Merah strip satu hitam

Kurata VII

1. Jurus wajib; Jurus GHADA dua.
2. Rangkaian gerak daya gempur lanjutan.
3. Keterampilan teknik perorangan. Merah strip dua

HitamZat 1. Tingkat lanjutan kurata.

Pengabdian diri secara filosofis “wujud” hakekat tarung derajat sesungguhnya dan Ilmu yang berarti “kosong dan isi”. Hitam

Media Modifikasi

Dr. Soepartono dalam bukunya, “Media Pembelajaran” (2000: 3) menyatakan bahwa media adalah kata jamak dari medium, berasal dari Bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang dikatakan dosen Program D2 PGSD Pendidikan Jasmani (1991). Association for Education and Communication Technology (AECT) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedang National Education

Association (NEA) mendefinisikan bahwa media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Hakikat Samsak

Samsak adalah alat bantu dalam olahraga beladiri sebagai media sasaran serangan untuk melatih tendangan dan pukulan. Pada awal penggunaannya, samsak hanya digunakan dalam berlatih pukulan cabang olahraga tinju, namun seiring berkembangnya jaman samsak dikembangkan untuk melatih tendangan dan variasi teknik lainnya sehingga dapat dimanfaatkan dalam latihan cabang olahraga lainnya seperti taekwondo, karate, atau muay thai (Susan Presley, Demand Media: Punching bags and safety. healthyliving.azcentral.com). Konstruksi samsak harus dirancang dengan kokoh, karena media ini akan menjadi sarana sasaran pukulan dan tendangan atlet berulang kali, pada umumnya samsak berupa karung dari bahan kulit atau bahan sintesis seperti vinil berbentuk silinder yang diisi dengan biji-bijian, pasir, kain, dan bahan lainnya (Mary M, 2002: 2).

Fungsi samsak secara umum adalah melatih power pukulan dan tendangan pada cabang olahraga beladiri. Samsak merupakan salah satu media latihan atlet untuk melatih kekuatan tendangan dan pukulan. Selain itu, pada perkembangannya samsak digunakan untuk melatih kelincahan, daya tahan, dan reaksi (Mary M, 2002: 4)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama (Ali Maksum 2012: 83). Dalam penelitian ini peneliti mendeskripsikan tentang modifikasi Media Samsak dari Ban Bekas Untuk Melatih Teknik Pukulan Dobel Cepat Pada Beladiri Tarung Derajat Satuan Latihan Universitas Nusa Cendana. Populasi adalah keseluruhan obyek yang akan diteliti (Riyanto 2014). Populasi dalam penelitian adalah seluruh anggota tarung derajat satuan latihan Universitas Nusa Cendana Kupang. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi yang lain (Riyanto 2014). Adapun sampel yang di ambil dari populasi di atas adalah seluruh anggota tarung derajat satuan latihan Universitas Nusa Cendana Kupang 12 Anggota.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Tabel 1.1 Deskripsi Data Statistik

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	12	50	80	750	62,5	9,17
<i>Post-test</i>	12	60	95	975	81,25	10,03

Berdasarkan hasil uji deskripsi data menggunakan Excel 2016 diperoleh data yang ditunjukkan oleh Tabel.4.1 Deskripsi Data Statistik. Dapat dilihat dari masing-masing data, yaitu data Pre-Test yang terdiri dari Pre-Test, diperoleh skor Maximum 80, sedangkan pada data Post-Test diperoleh skor Maximum sebesar 95, yang menunjukkan adanya peningkatan dari nilai Post-Test. Begitu pula dari data Pre-Test diperoleh nilai Sum (jumlah semua skor yang diperoleh) 750 sedangkan pada data Post-Test diperoleh nilai Sum sebesar 975, yang menunjukkan adanya peningkatan dari nilai Post-Test. Begitu pula dari data Pre-Test dan Post-Test diperoleh nilai Mean yang menunjukkan adanya peningkatan dari nilai Post-Test sehingga secara deskripsi data dapat tampak terlihat adanya peningkatan dari keterampilan pukulan double cepat melalui modifikasi media media samsak.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas.

1) Data pretest.

a) Hipotesis.

Ho: data berdistribusi normal.

Ha: data berdistribusi tidak normal.

b) Kriteria keputusan:

Ho diterima jika $L_o < L_{tabel}$.

Ho ditolak jika $L_o > L_{tabel}$.

Tabel 1.2 Hasil Uji Normalitas Data Pre tes

No	Uji Normalitas Data Liliefors				
	Pretest	Z	f(Z)	s(z)	s(z)-f(z)
1	50	-1,3631	0,0864	0,17	0,0802
2	50	-1,3631	0,0864	0,17	0,0802
3	55	-0,8179	0,2067	0,25	0,0433
4	60	-0,2726	0,3926	0,58	0,1908
5	60	-0,2726	0,3926	0,58	0,1908
6	60	-0,2726	0,3926	0,58	0,1908
7	60	-0,2726	0,3926	0,58	0,1908
8	65	0,2726	0,6074	0,75	0,1426
9	65	0,2726	0,6074	0,75	0,1426
10	70	0,8179	0,7933	0,83	0,0400

11	75	1,3631	0,9136	0,92	0,0031
12	80	1,9084	0,9718	1,00	0,0282
Mean	62.5				
Std. Deviasi	9.1701				
Kumulatif	750				
Lo	0.1908				
Ltabel	0.242				

c) Keputusan

Berdasarkan uji normalitas Liliefors diperoleh harga mutlak paling besar yaitu 0.1908. Dengan diketahui nilai kritis L untuk sampel 12 orang dan nilai

signifikansinya 0,05 adalah 0,242. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai L_o (0,1908) < L_{tabel} (0,242) Dengan kata lain H_o diterima sehingga data berdistribusi normal.

2) Data Posttest.

a) Hipotesis.

H_o : data berdistribusi normal.

H_a : data berdistribusi tidak normal.

b) Kriteria keputusan:

H_o diterima jika $L_o < L_{tabel}$.

H_o ditolak jika $L_o > L_{tabel}$.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas Data Post-Test

Uji normalitas data liliefors					
No	Posttest	Z	f(Z)	s(z)	S(z)-f(z)
1	60	-2,1190	0,0170	0,08	0,0663
2	70	-1,1218	0,1310	0,17	0,0357
3	75	-0,6232	0,2666	0,33	0,0668
4	75	-0,6232	0,2666	0,33	0,0668
5	80	-0,1246	0,4504	0,50	0,0496
6	80	-0,1246	0,4504	0,50	0,0496
7	85	0,3739	0,6458	0,67	0,0209
8	85	0,3739	0,6458	0,67	0,0209
9	90	0,8725	0,8085	0,92	0,1081
10	90	0,8725	0,8085	0,92	0,1081
11	90	0,8725	0,8085	0,92	0,1081
12	95	1,3711	0,9148	1,00	0,0852
Mean		81,25			
Std. Deviasi		10,0284			
Kumulatif		975			
Lo		0,1081			
Ltabel		0,242			

c) Keputusan:

Berdasarkan uji normalitas Liliefors diperoleh harga mutlak paling besar yaitu 0.1081. Dengan diketahui nilai kritis L untuk sampel 12 orang dan nilai signifikansinya 0,05 adalah 0,242. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai $L_0(0,1081) < L_{tabel}(0,242)$. Dengan kata lain H_0 diterima sehingga data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas.

1) Hipotesis.

H_0 : Data homogen.

H_a : Data tidak Homogen.

2) Kriteria keputusan.

jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima.

jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak.

Tabel 1.4 Hasil Uji Homogenitas

	<i>Pre test</i>	<i>Posttest</i>
Mean	62,5	81,25
Variance	84,09091	100,5682
Observations	12	12
Df	11	11
F	0,8362	
P(F<=f) one-tail	0,385951	
F Critical one-tail	0,35487	

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan F-Test Two-Sample for Variances 0,8362 diperoleh F_{hitung} sebesar dan nilai F_{tabel} sebesar 0,35487 dimana nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak, sehingga H_a diterima yang berarti variansi data tidak homogen maka untuk uji statistic selanjutnya digunakan statistik non parametrik.

Statistik Non Parametrik Uji Paired Sample T-Test

Uji Pengaruh terhadap ketrampilan pukulan double cepat menggunakan media samsak.

a. Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh kemampuan pukulan double cepat sebelum dan sesudah latihan dengan modifikasi media samsak secara signifikan.

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh kemampuan pukulan double cepat sebelum dan sesudah latihan dengan modifikasi media samsak secara signifikan.

b. Kriteria Pengambilan Keputusan:

Jika $W_{hitung} > W_{kritis}$ maka H_0 diterima.

Jika $W_{hitung} < W_{kritis}$ maka H_0 ditolak maka H_1 diterima.

c. Keputusan:

Berdasarkan hasil uji statistik non paramaterik menggunakan uji Wilcoxon untuk dua sampel berpasangan diperoleh nilai W hitung sebesar 3 dan nilai W Kritis untuk uji 2 sisi berpasangan dengan taraf signifikansi 0.05 adalah 13 Maka didapat $W_{hitung} (3) < W_{Kritis} (13)$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima . Dengan Kata lain Terdapat Perbedaan pengaruh kemampuan pukulan double cepat sebelum dan sesudah latihan dengan dengan modifikasi media samsak secara signifikan.

PEMBAHASAN

Proses latihan teknik pukulan dobel cepat menggunakan media samsak yang di modivikasi pada beladiri tarung derajat satlat undana Kupang dapat terlaksana dengan baik, karena didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai. Pelatih selalu memperhatikan proses latihan dan juga selalu mendesain teknik pukulan dobel cepat dengan baik sehingga menjadi menarik dan di senangi oleh anggota. Dalam Proses latihan teknik pukulan dobel cepat menggunakan media samsak yang di modifikasi, pelatih selalu menggunakan aspek-aspek dalam melaukuan latihan yaitu mulai dari aspek. Persiapan, penyajian, tindak lanjut, dan kondisi media terlaksana dengan baik namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan sehingga kedepannya menjadi lebih baik.

Uji coba produk dilakukan oleh pelatih Tarung Derajat satuan latihan Undana, setelah itu modivikasi media samsak dari ban bekas siap digunakan untuk melatih teknik pukulan dobel cepat. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 12 orang, dan cara pengambilan data peneliti menggunakan tes awal (pre test) melakukan teknik pukulan dobel cepat tanpa menggunakan media samsak, dan tes akhir(post test) melakukan teknik pukulan cepat menggunakan media samsak yang di modivikasi dari ban bekas.

SIMPULAN

Proses latihan teknik pukulan dobel cepat menggunakan media samsak yang di modifikasi terlaksana dengan baik karena terjadi peningkatan power pukulan. dalam proses latihan pelatih selalu berusaha agar anggotanya senang dan menyukai proses latihan yang berlangsung, dan juga didukung oleh fasilitas yang cukup memadai di tempat latihan sehinga proses latihannya menjadi menarik dan menyenangkan.

DAFTAR RUJUKAN

Agustan,B.(2011). Pengaruh modifikasi alat. Bandung: FPOK UPI.

Arief Gunawan, G.(2017). Beladiri . Yogyakarta: PT pustaka insan madani.

Bahrudin. (2008). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VIII. Jakarta: PT Galaxy puspa mega.

- Drajat , A.(2003). Terung derajat pribadi mandiri.peraturan dan pelatihan tarung derajat tingkat pelatihan kodrat se-indonesia. Jakarta.
- Fitriyati ,A.(2015). Pengembangan media latihan. PJKR fakultas ilmu keolahragaan UNY.
- Hadziq, K. (2013). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bandung : yrama widya.
- Iskandar, (1994). Strategi Dasar Membangun Kekuatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali.
- Lutan ,R. (2001). Olahraga dan etika fair play. Jakarta: direktorat pemberdaya ilmu pengetahuan dan ternologi olahraga.
- Muhajir M. (2007). Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Galian Indonesiaprinting.
- Skripsi.PKO Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiono , (2008). Metode penelitia kualitatif,kuantitatif dan R&D. Bandung : alfabeta.
- Wati, E. R.(2016). Raga media pembelajaran. Jakarta: kata pena. Kelima. Jakarta. Ghalia Indonesia.