



Survey Hand-Eye Coordination Ability of Tarung Derajat Athletes Bantul

Dody Tri Iwandana¹⁾, Ardhika Falaahudin²⁾, Muhammad Romadhoni³⁾

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jl. Raya Wates-Jogjakarta, Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55752, Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the eye-hand coordination ability of the Tarung Derajat Athletes in Bantul Regency. This study used a descriptive research design with a survey method. The population of this study amounted to 12 Tarung Derajat athletes, Bantul Regency. . The sample in this study used a total sampling technique of 12 Tarung Derajat athletes, both male and female, Bantul Regency. Data collection techniques used in this study were tests and measurements. Data analysis in this study used SPSS version 25. Based on the results of research analysis with a sample of 12 fighting athletes, the average eye-hand coordination was 11.25 with a standard deviation of 3.744, the highest score was 19 and the lowest score was 5. Then the results of the eye-hand coordination test showed that the number of athletes who were categorized as poor was 3 alit, the moderate category consisted of 5 athletes, the good category consisted of 3 athletes and the excellent category consisted of 1 athlete. So it can be concluded that the majority of Tarung Derajat athletes' eye-hand coordination abilities in Bantul Regency are in the moderate category.

Keywords: Hand-Eye Coordination, Athletes, Tarung Derajat

Survei Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Atlit Tarung Derajat Kabupaten Bantul

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlit Tarung Derajat Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian ini berjumlah 12 atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 12 atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul baik putra maupun putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan sampel sejumlah 12 atlit tarung derajat diperoleh rata-rata koordinasi mata tangan sebesar 11, 25 dengan standar deviasi sebesar 3, 744 skor tertinggi 19 dan skor terendah 5. Kemudian hasil tes koordinasi mata tangan jumlah atlit yang berkategori kurang berjumlah 3 alit, kategori sedang berjumlah 5 atlit, kategori baik berjumlah 3 atlit dan kategori baik sekali berjumlah 1 atlit. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan koordinasi mata tangan Atlit Tarung Derajat Kabupaten Bantul mayoritas berkategori sedang.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Tangan, Atlit, Tarung Derajat

Correspondence author: Dody Tri Iwandana, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: dodytriwandana@mercubuana-yogya.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KePelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Menurut (Nugroho et al., 2020) olahraga adalah kegiatan yang mengajarkan kejujuran, menghargai lawan atau teman, menerima kekalahan dan fair play. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dimulai sejak usia muda dan dikembangkan secara terencana, berjenjang, dan berjangka panjang (Falaahudin et al., 2021). Olahraga beladiri termasuk salah satu olahraga prestasi (Triprayogo et al., 2020). Bela diri merupakan olahraga yang menggabungkan unsur seni, teknik bela diri, olahraga, dan latihan mental (Prayogo et al., 2021). Seni bela diri memberikan banyak keuntungan, termasuk kemampuan untuk mempertahankan diri dari orang jahat, oleh karena itu penting memiliki kemampuan bela diri (Falaahudin et al., 2020).

Menurut (Ismoko & Sukoco, 2013) prestasi adalah tingkat keberhasilan yang telah dicapai seseorang dalam suatu usaha sebagai hasil belajar atau memperoleh pengalaman. Ketahanan dalam menghadapi segala aspek situasi kehidupan dan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual dapat membawa kesuksesan (Indrayana, 2012). Menurut (Wibowo & Hakim, 2019) untuk mencapai suatu tujuan diperlukan usaha yang sungguh-sungguh dan komitmen yang kuat.

Menurut (Fadli, 2014) bahwa Guru Haji Achmad Dradajat yang juga dikenal sebagai AA Boxer merupakan pencipta pencak silat Tarung Derajat. Beliau mendeklarasikan lahirnya bentuk seni bela diri pada 18 Juli 1972 di Bandung. Menurut (Jamaludin et al., 2019) Tarung Derajat adalah seni bela diri yang mempunyai ciri khas dan kemandirian, kemudian memiliki sistem bela diri reaksi cepat yang praktis dan efisien dengan gerakan anggota tubuh yang realistis dan rasional. Hal ini adalah gerakan yang memanfaatkan gabungan kekuatan pikiran, tubuh, dan hati nurani. Khususnya dalam upaya menjaga kesehatan dan keselamatan hidup (Hasibuan et al., 2019).

Sebagai cabang olahraga, Tarung Derajat dapat dilihat dari segi efektivitas dan produktivitas teknis maupun non-teknisnya bagi para

pelaku olahraga (Jamaludin, 2017). Tarung Derajat merupakan olahraga beladiri yang mengajarkan dan melatih teknik dan strategi gerakan kaki, tangan, kepala, dan bagian tubuh lainnya (Hambali et al., 2015). Bela diri ini memiliki 5 (lima) unsur gerak yang berbeda. Secara efektif dan praktis dalam berbagai pola dan bentuk latihan bertahan dan menyerang, kemampuan koordinasi, kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan (Syariofeddi et al., 2020). Seorang atlet harus memperhatikan aspek fisik yang paling penting selain menguasai teknik dasar. Koordinasi mata-tangan adalah salah satu aspek fisik yang paling penting dari kemampuan teknik serangan pukulan depan. Jika seorang atlet tidak memiliki koordinasi yang baik maka pukulan tidak akan efektif. Oleh karena itu, koordinasi mata-tangan seorang atlet diperlukan saat melakukan serangan tangan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Hall Indoor Kampus 1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan Juni 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi adalah sesuatu atau subjek yang tinggal di suatu wilayah tertentu dan memenuhi kriteria tertentu untuk masalah penelitian (Sugiyono, 2016). Populasi penelitian ini berjumlah 12 atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul. Menurut (Suharsimi, 2013) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling berjumlah 12 atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul baik putra maupun putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan keharmonisan aktifitas gerak tangan yang ditunjang dengan bantuan pandangan mata. Tes lempar dan tangkap bola tenis digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan yang

bersangkutan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25 untuk menganalisis data.

Tabel 1. Kategori Penilaian Tes

KATEGORI	SKOR TES
BAIK SEKALI	17 - 20
BAIK	13 - 16
SEDANG	9 - 12.
KURANG	5 - 8.
KURANG SEKALI	0 - 4.

Sumber: (Muhammad, 2021)

HASIL

Tabel 2. Analisis Deskriptif Statistik

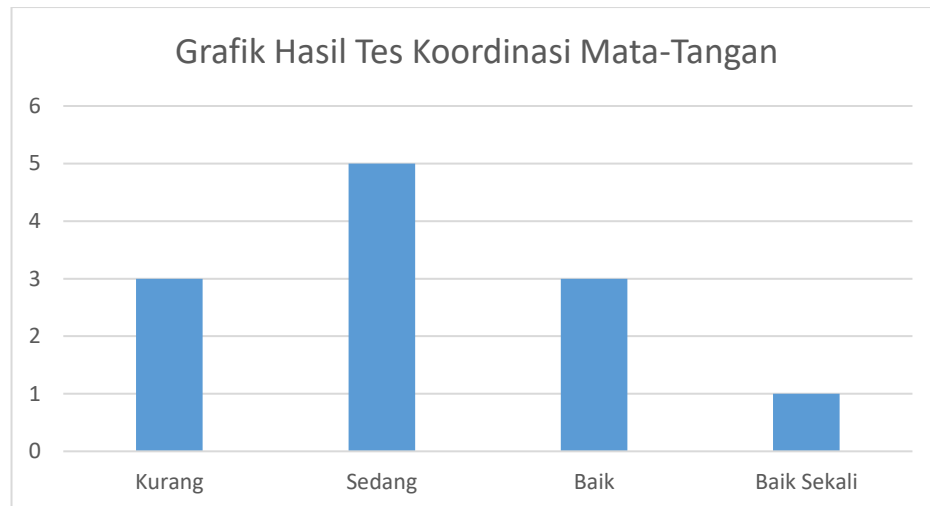
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Koordinasi Mata Tangan	12	5	19	11, 25	3, 744
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian diatas dapat diperoleh informasi bahwa deskripsi data untuk variabel koordinasi mata tangan berdasarkan hasil penelitian dengan sampel sejumlah 12 atlit tarung derajat diperoleh rata-rata kordinasi mata tangan sebesar 11, 25 dengan standar deviasi sebesar 3, 744 skor tertinggi 19 dan skor terendah 5.

Tabel 3. Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan

Nama	Cabang Olahraga	Skor Tes	Kategori
Khorisa Izaz Arsyifa	Tarung Derajat	5	Kurang
Vivi Astri Ani Nur F	Tarung Derajat	9	Sedang
Angga Saputra	Tarung Derajat	19	Baik Sekali
Fauzan Tri Anggito	Tarung Derajat	12	Sedang
Shinta Putri Dika N	Tarung Derajat	8	Kurang
Kusuma Aji Dwi P	Tarung Derajat	12	Sedang
Padri Aprilianto N	Tarung Derajat	13	Baik
Anim Falakhudin	Tarung Derajat	15	Baik

Joni Harjanto	Tarung Derajat	15	Baik
Muntaha Sururi	Tarung Derajat	10	Sedang
Nina Anggraini H	Tarung Derajat	10	Sedang
Imam Sugangga	Tarung Derajat	7	Kurang



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan

Berdasarkan data hasil tes koordinasi mata-tangan diperoleh hasil yaitu jumlah atlet yang berkategori kurang berjumlah 3 atlet, kategori sedang berjumlah 5 atlet, kategori baik berjumlah 3 atlet dan kategori baik sekali berjumlah 1 atlet.

PEMBAHASAN

Dalam Tarung Derajat, kemampuan koordinasi mata tangan sangat diperlukan untuk mengatur komponen mata dan tangan yang memadai, yakni memenuhi standar untuk melakukan gerakan menangkis, menangkap, mengelak, dan memukul. Mata akan bekerja untuk mengukur seberapa jarak dan kemana arah pukulan akandi tujukan, kemudian tangan akan menerima sinyal dengan kekuatan seberapa dan kemana arah pukulan akan ditujukan. Kemampuan mengatur mata dan tangan ini bisa dilatihkan agar atlet bisa mengatur koordinasi antara mata dan tangan yang baik.

Kemampuan mengkoordinasi mata dan tangan ini akan sangat bermanfaat dalam mendukung kemampuan pukulan dalam cabang

olahraga Tarung Derajat. Koordinasi merupakan penyatuan dari beberapa gerakan sesuai dengan tujuan sedangkan koordinasi mata tangan merupakan penyatuan kerja antara mata dan tangan untuk melakukan tujuan gerakan tertentu. Selain berfungsi untuk menciptakan integritas gerakan dari beberapa alat tubuh, koordinasi juga berfungsi untuk menciptakan efisiensi gerakan, mencegah timbulnya kecelakaan karena kesalahan atau tidak terkoordinirnya sejumlah gerakan, membantu praktik penguasaan yang baru dilatih, membantu keluasaan menerapkan taktik dan memiliki kondisi psikologis yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan sampel sejumlah 12 atlet tarung derajat diperoleh rata-rata koordinasi mata tangan sebesar 11, 25 dengan standar deviasi sebesar 3, 744 skor tertinggi 19 dan skor terendah 5. Kemudian hasil tes koordinasi mata tangan jumlah atlet yang berkategori kurang berjumlah 3 atlet, kategori sedang berjumlah 5 atlet, kategori baik berjumlah 3 atlet dan kategori baik sekali berjumlah 1 atlet. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan koordinasi mata tangan Atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul mayoritas berkategori sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Fadli, Z. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2).
- Falaahudin, A., Admaja, A. T., & Iwandana, D. T. (2020). Level of physical fitness taekwondo UKM students. *Quality in Sport*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.12775/qs.2020.001>
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., Nugroho, W. A., & Rismayanthi, C. (2021). The relationship between arm muscle strength, leg muscle strength, arm power and leg power on the 25 meter crawl style swimming achievement. *MEDIKORA*, 20(1), 93–102. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.40109>
- Hambali, H., Syamsulrizal, S., & Ifwandi, I. (2015). Komponen mendasar kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Penjaskesrek*, 1(2), 121–132.

- Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 64–75.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai ... Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco 1. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12.
- Jamaludin. (2017). Pengaruh Latihan Double Leg Run Ladder Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Taruna Derajat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2).
- Jamaludin, J., Subakti, S., & Kusuma, L. S. W. (2019). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Beladiri Tarung Derajat Melalui Iptek Keolahragaan. *Abdi Masyarakat*, 1(1).
<https://doi.org/10.36312/abdi.v1i1.972>
- Muhammad, B. U. (2021). Kemampuan Pukulan Depan Pada Mahasiswa Pencak Silat. *JSH: Journal of Sport and Health*, 2(2), 45–50.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2020). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 5(1), 56–65.
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298.
<https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). *Bandung: Alfabeta*.
- Suharsimi, A. (2013). Metodologi penelitian. In *Bumi Aksara*.
- Syariofeddi, E. W., Wira Kusumah, D. W. C., & Novijayanti, N. (2020). Pengaruh Latihan Clapping Push Up Dan Decline Push Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2020. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(5).
<https://doi.org/10.36312/jupe.v5i5.1146>
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan media pembelajaran jurus tunggal pencak silat berbasis android. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*,

4(2). <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p1-8>

Wibowo, E. T., & Hakim, A. A. (2019). Profil Indeks Massa Tubuh Pada Atlet Tim Nasional Indonesia Pada Asian Games 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 131–140.