

**PENGUNAAN MODIFIKASI ALAT SAMSAK UNTUK MENINGKATKAN
TENDANGAN LINGKAR DALAM BELADIRI TARUNG DERAJAT SATLAT
NUNKURUS**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



ADERISKI GENNOVEVA LONGO

NIM: 20320088

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

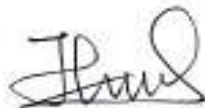
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Aderiski Gennoveva Longo, NIM. 20320088, dengan judul: “Penggunaan Modifikasi Alat Samsak Untuk Meningkatkan Tendangan Lingkar Dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 12 Oktober 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NIDN. 0828017601

Pembimbing II



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0823039302

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

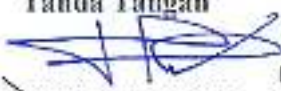
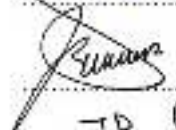
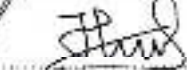


Randona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama, **Aderiski Gennoveva Longo** NIM. 20320088, dengan judul: **“Penggunaan Modifikasi Alat Samsak Untuk Meningkatkan Tendangan Lingkar Dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 12 Oktober 2024 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 17 Oktober 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Anderias J.F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama		01-11-2024
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota		01-11-2024
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I		01-11-2024
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II		01-11-2024

MENGESAHKAN



Dekan FKIP
Dra. Anggreni D. S. Rudiana, M. Si., Ph.D.
NIDN. 0825086801

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aderiski Gennoveva Longo
NIM : 20320088
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penggunaan Modifikasi Alat Samsak Untuk Meningkatkan Tendangan Lingkar Dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 17 Oktober 2024

Yang menyatakan

Aderiski Gennoveva Longo

NIM. 20320088

MOTTO

**“ FIRMAN-MU ITU PELITA BAGI KAKIKU DAN
TERANG BAGI JALANKU”**

MAZMUR 119 : 105

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya di bangku perkuliahan dengan baik.

1. Bapak Otnial Longo dan Mama Nonce Marselina Biredoko yang selalu mencintai dan menyayangi serta mengajar dan mendidik penulis menjadi anak yang takut akan Tuhan dan mengikuti nasehat dan perintah orang tua hingga bisa meraih cita-cita.
2. Saudara-saudariku tercinta Kaka Vicky Longo dan Adik Tiara Longo serta keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi serta mendoakan keberhasilan peneliti.
3. Teman dekat saya Lia Dubu yang memberikan ide dan dukungan untuk penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman Mahasiswa FKIP/PJKR angkatan 2020 dan teman lainnya yang tidak sempat saya sebut satu persatu yang selalu mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai tempat berinteraksi dari penulis, untuk mendapatkan banyaknya ilmu sehingga dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan meraih gelar serjana pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini adalah **“Penggunaan Modifikasi Alat Samsak Untuk Meningkatkan Tendangan Lingkak Dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus”** peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh pada kesempatan ini, peneliti menghanturkan limpah terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D.N.Rupidara, M.Si.,Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr. James Klemen Lika, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Magdalena Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah membantu memperlancar penulisan dan pembuatan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen, seluruh staf dan segenap karyawan FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih serta anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus yang sudah memberikan kesempatan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini
9. Bapak Otnial Longo, Ibu Nonce Marselina Biredoko, Kaka Vicky Longo dan Adik Tiara Longo yang tersayang dan semua keluarga yang senantiasa

mendampingi, mendoakan serta selalu memberi dukungan kepada peneliti baik moral maupun material.

10. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2020 dan terlebih khususnya lagi teman-teman PJKR 2020 kelas B.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 17 Oktober 2024

Yang menyatakan



Aderiski Gennoveva Longo

NIM. 20320088

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BIODATA PENULIS.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat Olahraga.....	7
1. Pengertian Olahraga.....	7
B. Hakikat Tarung Derajat.....	9
1. Pengertian Tarung Derajat.....	9
2. Sejarah Tarung Derajat.....	9
3. Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat.....	10
C. Hakikat Latihan.....	10
1. Pengertian Latihan.....	10

2. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	11
3. Prinsip Latihan.....	12
D. Hakikat Samsak.....	13
1. Pengertian Samsak.....	13
2. Bentuk Samsak.....	14
3. Fungsi Samsak.....	15
E. Hakikat Modifikasi.....	16
1. Pengertian Modifikasi.....	16
2. Manfaat Modifikasi.....	16
3. Tujuan Modifikasi.....	17
4. Jenis-Jenis Modifikasi.....	17
F. Hakikat Tendangan Lingkaran.....	18
1. Pengertian Tendangan Lingkaran.....	18
2. Jenis-Jenis Tendangan Lingkaran.....	18
G. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	22
1. Pendekatan.....	22
2. Jenis.....	22
B. Desain Penelitian.....	23
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
3. Teknik <i>Sampling</i>	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
1. Observasi.....	27
2. Tes dan Pengukuran.....	27
3. Dokumentasi.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	27

H. Pengembangan Instrumen.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Demografi Informan Penelitian.....	34
1. Profil Tempat Latihan.....	34
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi dan Indikator.....	24
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	25
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen Pengukuran Analisis Gerak Teknik Tendangan Lingkar Dalam.....	29
Tabel 3.4. Norma Pengukuran Analisis Peningkatan Gerak Teknik Tendangan Lingkar Dalam.....	33
Tabel 4.1. Sumber Data Demografi Informan Penelitian.....	34
Tabel 4.2. Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus I.....	38
Tabel 4.3. Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus I.....	40
Tabel 4.4. Persentase (%) Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus I.....	42
Tabel 4.5. Persentase (%) Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus I.....	43
Tabel 4.6. Analisis Permasalahan Siklus I dan Solusi Pemecehannya.....	45
Tabel 4.7. Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus II.....	48
Tabel 4.8. Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus II.....	50
Tabel 4.9. Persentase (%) Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus II.....	51
Tabel 4.10. Persentase (%) Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam Pada Siklus II.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bentuk Samsak Permanen.....	14
Gambar 2.2. Bentuk Samsak yang Dimodifikasikan.....	15
Gambar 2.3. Bentuk Samsak yang Sedang Dimodifikasikan.....	17
Gambar 2.4. Bentuk Tendangan Lingkar Dalam.....	19
Gambar 2.5. Bentuk Tendangan Lingkar Belakang.....	20
Gambar Bagan 2.1. Kerangka Berpikir.....	21
Gambar Bagan 3.1. Desain Penelitian Aksi.....	23
Gambar 4.1. Menjelaskan Gerakan Teknik Menendang Lingkar Dalam pada Sasaran Pinggang, Badan dan Kepala.....	37
Gambar 4.2. Anggota Mempraktekan Tendangan Lingkar Dalam.....	38
Gambar Diagram 4.1. Persentase (%) Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang pada Siklus I	43
Gambar Diagram 4.2. Persentase (%) Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang pada Siklus I	44
Gambar 4.3. Menjelaskan Gerakan Teknik Menendang Lingkar Dalam pada Sasaran Pinggang, Badan dan Kepala.....	47
Gambar 4.4. Anggota Mempraktekkan Tendangan Lingkar Dalam.....	48
Gambar Diagram 4.3. Persentase (%) Hasil Pre-Test Tendangan Lingkar Dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang pada Siklus II	52
Gambar Diagram 4.4. Persentase (%) Hasil Post-Test Tendangan Lingkar Dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang pada Siklus II	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Mohon Izin Penelitian dari Universitas.....	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	61
Lampiran 3. Kuesioner Sampel Atas Nama Fiften E. Benu.....	62
Lampiran 4. Kuesioner Sampel Atas Nama Bryan Ndun.....	74
Lampiran 5. Kuesioner Sampel Atas Nama Intan Ulyy.....	86

ABSTRAK

PENGUNAAN MODIFIKASI ALAT SAMSAK UNTUK MENINGKATKAN TENDANGAN LINGKAR DALAM BELADIRI TARUNG DERAJAT SATLAT NUNKURUS

Aderiski G. Longo¹, Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd². Christin P. M.
Rajagukguk, S.Pd³, M.Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

e-mail. longoriski@gmail.com

Latar belakang: Penelitian ini membahas tentang penggunaan modifikasi alat samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus. Peneliti memodifikasi suatu alat samsak di karenakan di Satlat Nunkurus kurang alat olahraga seperti samsak untuk meningkatkan tendangan lingkaran dalam pada 3 anggota Tarung Derajat Satlat Nunkurus yang tidak bisa melakukan tendangan lingkaran dalam.

Tujuan penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian aksi yang terdiri dari dua siklus. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini selama satu bulan dan dilaksanakan di Satlat Nunkurus Kabupaten Kupang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara, tes dan pengukuran serta dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase yang merupakan metode yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus I mengenai teknik tendangan lingkaran dalam diperoleh hasil pre-test kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 33%, kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 67% dan hasil post-test kategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 33%, kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 67%. Hasil penelitian pada siklus II mengenai teknik tendangan lingkaran dalam diperoleh hasil pre-test kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentase 100% dan hasil post-test kategori baik sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 67%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 33%.

Simpulan: Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi alat samsak dapat meningkatkan tendangan lingkaran dalam Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus.

Kata kunci: Modifikasi alat samsak, tendangan lingkaran dalam

ABSTRACT

USE OF BAG MODIFICATION TO INCREASE CIRCUMFERENTIAL KICK IN MARTIAL ARTS COMBAT DEGREE NUNKURUS

Aderiski G. Longo¹, Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd². Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd³., M.Pd

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. longoriski@gmail.com

Background: This study discusses the use of modified bag tools to increase circumferential kicks in the Nunkurus Combat Martial Arts. The researcher modified a bag tool because in the Nunkurus Satlat there was a lack of sports equipment such as a bag to increase the inner circle kick in 3 members of the Nunkurus Satlat Tarung Degree who could not do the inner circle kick.

Research objectives: This study uses an approach and type of action research consisting of two cycles. The time used in this study was one month and was carried out at the Nunkurus Satlat, Kupang Regency. The data collection techniques in this study consist of observation, interviews, tests and measurements as well as documentation. The data analysis technique in this study uses the percentage descriptive analysis technique which is the method used to describe each variable.

Results and discussion: The results of this research were carried out in two cycles with the stages of planning, implementation, observation and reflection. The results of the research in the first cycle regarding the deep circle kick technique were obtained as many as 1 person with a percentage of 33%, 2 people with a percentage of 67% and 1 person with a percentage of 33%, 2 people with a percentage of 67%. The results of the research in cycle II regarding the inner circle kick technique were obtained as many as 3 people with a percentage of 100% and the results of the post-test category were very good as many as 2 people with a percentage of 67%, and the good category was 1 person with a percentage of 33%.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the use of bag modifications can increase the circumferential kick in the Nunkurus Satlat Martial Arts.

Keywords: Bag device modification, inner circle kick

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Aderiski Gennoveva Longo
2. Tempat/tanggal lahir : Kupang, 21 Juni 2002
3. Alamat : Jl. Delima, RT.024/ RW.010, Oepura, Kota Kupang
4. Nomor *handphone* : +62 81237693488
5. Alamat email : longoriski@gmail.com
6. Nama Ayah : Otnial Longo
7. Nama Ibu : Nonce Marselina Biredoko.

A. R

riwayat pendidikan

1. S
D Inpres Oepura 3 Kota Kupang (2008-2014)
2. S
MP Negeri 2 Rote Tengah (2014-2017)
3. S
MA Negeri 1 Lobalain (2017-2020)
4. U
Universitas Kristen Artha Wacana (2020-2024)