

## Pembinaan Olahraga Seni Beladiri Tarung Derajat

Argantos<sup>1</sup>, Dinda Zona Fitri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

e-mail : [dindazonafitri0220@gmail.com](mailto:dindazonafitri0220@gmail.com)<sup>1</sup>, [argantos\\_pyk@yahoo.co.id](mailto:argantos_pyk@yahoo.co.id)<sup>1</sup>

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan olahraga seni beladiri tarung derajat, dalam meningkatkan prestasi atlet diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi untuk bahan masukan bagi pembinaan prestasi tarung derajat. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kualitatif. Hasil penelitian adalah: (1) Kualitas pelatih di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dapat dikategorikan baik, berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan. (2) Sumber pendanaan di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sudah sesuai dengan undang-undang Republik Indonesi No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, tetapi masih dikategorikan belum baik, dikarenakan pendanaan di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman hanya mengandalkan iuran dari atlet. (3) Sarana prasarana di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman secara umum dikategorikan baik, ini terlihat dari peralatan latihan dan tempat latihan yang memadai.

**Kata kunci** : Pembinaan Tarung Derajat

### Effects of Exercise Aerobic Endurance Against Shooting Ability

**Abstract:** *This study aims to determine the development of martial arts degree training, in improving athletes' achievements, it is expected that this research can contribute information for input for fostering achievement achievements. This research is a qualitative research using observation, interview and documentation data collection methods. The data analysis technique used is qualitative data analysis technique. The results of the study are: (1) The quality of the trainers at SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Padang Pariaman Regency can be categorized as good, based on the results of data analysis conducted. (2) Sources of funding at SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Padang Pariaman Regency are in accordance with Indonesian Law No. 3 of 2005 concerning the National Sports System, but are still categorized as not good, because funding at SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman only relies contributions from athletes. (3) Infrastructure facilities at SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Padang Pariaman Regency are generally categorized as good, this can be seen from the adequate training equipment and training grounds.*

**Keywords:** *Coaching Tarung Derajat*

## PENDAHULUAN

“Olahraga memiliki unsur penting untuk kesehatan tubuh dan organ tubuh manusia. Dengan berolahraga maka kesehatan dan kebugaran jasmani akan terjaga. Oleh karena itu, sangat diperlukan keinginan atau minat masyarakat untuk dapat berolahraga”. (Robiyanto, Rinaldy, & Amir, 2018)

(Jamaludin, 2019) “Olahraga Tarung Derajat diciptakan oleh seorang putra bangsa Indonesia yaitu Sang Guru (Haji Achmad Dradjat, Drs.), yang akrab disapa dengan nama populernya “AA-BOXER”. Olahraga ini dilahirkannya sebagai suatu seni ilmu beladiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri tanpa berapliasi dengan aliran lain dan organisasi beladiri lainnya yang ada di bumi Indonesia, serta tidak mengadopsi dan bukan gabungan dari beladiri lain seperti pencak silat, karate, taekwondo, kempo, judo, gulat dan tinju”. “Ahmad Dradjat mengembangkan teknik melalui pengalamannya disetiap perkelahian di jalanan pada tahun 1960-an di Bandung, dan sesungguhnya kebiasaan berkelahi tersebut menjadi bagian dari proses terbentuknya fisik dan mental yang sangat memiliki pengaruh pada pembentuknya jati diri seni pembelaan diri ini, dari perkelahian jalanan ini pula kemudian dikenal istilah Tarung Bebas yang kemudian menjadi salah satu ciri khas dari ilmu olahraga beladiri ini”. (Yulianto, 2015).

“Olahraga seni ilmu pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan perpaduan sinergis antara aspek

olahraga, seni dan ilmu beladiri dengan mengutamakan aspek kondisi fisik dan perkembangan ilmu pembelaan diri tarung derajat melalui proses pendidikan, pelatihan, pemahaman, penguasaan dan pengabdian yang sejalan dengan cipta, rasa dan karsa melalui pengalaman hidup dan renungan kehidupan”. (Akbar, Saifuddin, & Mansur, 2015)

“Tarung Derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yangrealistis dan rasional”. (Chairad, 2014). “Seni beladiri Tarung Derajat yang merupakan salah satu cabang olahraga, tentunya dapat dilihat efektivitas dan produktifitasnya terhadap pelaku kegiatan Olahraga dari aspek teknis dan non-teknisnyaOlahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknikteknik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri” (Chairad, 2014). “Pada tahun 1988, Boxer pertama kali mengadakan kejuaraan yang disebut “Tarung Bebas AA-Boxer CUP” di kota Bandung. Tarung Derajat resmi diterima KONI pusat yang tercatat sebagai anggota ke-53 pada tahun 1997, dan dapat dipertandingkan sebagai kategori olahraga seni beladiri di arena Pekan Olahraga Nasional (PON)” (Chairad, 2014).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”, (Jamalong, 2014). “Pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa berdiri sendiri. Untuk menjalankan suatu program pembinaan harus didukung dengan : pemain, pelatih dan orang tua yang sepakat tentang program pembinaan yang dijalankan oleh pelatih. Agar system penyelenggaraan pelatihan ini dapat berjalan, maka diperlukan suatu wadah pembinaan olahraga”, (Widowati, 2015).

“Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lainlain”. (Jamaludin, 2019) “Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Sistem pembinaan olahraga nasional mencakup pemasangan, pembinaan prestasi hingga mencapai prestasi puncak. Keberhasilan dalam konsep pembinaan atlet untuk mencapai prestasi sangat bergantung pada sistem pelatihan”. (Widowati, 2015)

“Program aktivitas fisik disekolah dapat memainkan peran penting dalam membantu anak memperoleh keterampilan yang bisa mempromosikan aktivitas fisik jangka panjang. Ini membuktikan harus ada wadah yang tepat setelah anak menempuh pengalaman gerak di sekolah melalui penjas maupun ekstrakurikuler”, (Widowati, 2015)

“Penyedia jasa pelatih merupakan profesional service, yaitu suatu bentuk pelayanan yang membutuhkan perhatian dan keahlian khusus, artinya seorang pelatih pada penyedia jasa harus memiliki kompetensi keterampilan yang beragam dan luas. Sebagai seorang pelatih harus mampu menyusun program jangka pendek dan jangka panjang, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan berbagai lapisan baik dari administrator olahraga tingkat tinggi hingga atlet, selain itu. Secara umum pelatih pada penyedia jasa pelatih haruslah memiliki beberapa keterampilan yaitu keterampilan teknis, keterampilan manusia, keterampilan konsep, jadi hubungan manajemen, karyawan, konsumen sangatlah menentukan berjalanya penyedia jasa, dimana manajemen mengatur perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pengontrolan, karyawan/pelatih dengan kelayakan kinerjanya untuk meningkatkan kepuasan konsumen, dan konsumen yang menentukan pendapatan dari lembaga”. (Ibrahim, 2015)

“Satuan Latihan merupakan wadah pembinaan bibit atlet yang berada dibawah tingkat cabang Kota. Melalui satuan latihan tersebut calon atlet dibina dari dasar dan sampai menjadi atlet yang tidak hanya memiliki fisik yang kuat namun mengetahui dan menguasai seluruh teori atau materi sesuai dengan sabuk/tingkatan yang disandangnya. Teori atau materi tersebut yang nantinya akan dijadikan bekal baik sebagai atlet maupun pelatih kedepannya, sehingga keberlangsungan generasi penerus selalu ada. Semakin banyaknya satuan latihan mempermudah dalam proses penjarangan atau pembibitan atlet guna pembinaan prestasi olahraga tarung derajat”. (Hanifah & Setiawan, 2015)

“Pelatihan yang baik dapat menjamin terselenggaranya proses latihan hingga mencapai prestasi yang diinginkan. Pelatih memiliki peran yang penting dalam sebuah keberhasilan pembinaan olahraga”. (Widowati, 2015) “Pelatih harus tahu factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan daya tahan, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat”. (Jamaludin, 2019)

“Pelatih pada umumnya telah melewati kiprahnya didunia olahraga sebagai seorang atlet. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang pelatih bagi atlet-atlet disebuah cabang olahraga, pelatih harus menjalankan profesinya secara profesional. Saat ini kebanyakan pelatih masih membawakan performance waktu sebagai atlet. Pelatih harus mengilhami dirinya menjadi panutan dan teladan bagi atlet disuatu cabang olahraga. "Pelatih itu adalah tulang punggung cabang olahraga. Jadi, kalau tulang punggung (pelatih) itu sakit, maka atlet juga akan sakit,". Untuk itu para pelatih diharapkan dapat memahami kinerja seorang pelatih”. (Suwirman & Umar, 2019)

“Seorang pelatih wajib memiliki kualifikasi dan kompetensi yang diakui oleh induk organisasi cabang olahraga yang ditekuni pelatih. Kompetensi yang dimiliki oleh pelatih akan menunjang tugas melatih yang di bebankan kepadanya, karena hasil akhir dari pelatihan yang diberikan adalah terciptanya atlet yang berprestasi”. (MN, 2011)

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Fokus penelitian adalah bagaimana pembinaan cabang olahraga seni beladiri Tarung Derajat yang dilakukan di SATLAT SMAN 1 Batang

Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini dilakukan di SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman pada bulan September 2019. Obyek penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek-aspek pembinaan prestasi olahraga beladiri Tarung Derajat di SATLAT SMAN 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder, Sumber data yang peneliti peroleh dalam penelitian ini bersumber dari informan penelitian yaitu pengurus, pelatih dan atlet beladiri Tarung Derajat SATLAT (satuan latihan) SMAN 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Teknik pengumpulan data : 1. Observasi berupa *Participant Observer*, 2. Teknik wawancara dengan metode wawancara terstruktur, 3. Teknik dokumentasi dengan menggunakan dokumentasi foto-foto kegiatan, catatan kegiatan serta video dan rekaman wawancara dan berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai pendukung hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pembinaan cabang olahraga seni beladiri Tarung Derajat di Satuan Latihan (SATLAT) SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ini didirikan dari tahun 2006. Tujuannya untuk mengembangkan dan menciptakan atlet Tarung Derajat yang berprestasi. Kegiatan latihan cabang olahraga seni beladiri Tarung Derajat di Satuan Latihan SMAN 1 Batang Anai dilaksanakan pada hari rabu dan jumat pukul 16.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB, dan pada hari minggu dilakukan pukul 08.00 WIB sampai pukul 10.30 WIB.

Pelatih yang aktif di Satuan Latihan (SATLAT) SMAN 1 Batang Anai berjumlah 1 orang yaitu Bapak Afrijumadi dan 1 orang pembantu pelatih ibu Yohana. Jumlah atlet yang aktif bergabung dalam kegiatan latihan sekitar kurang lebih 30 orang. Prasarana latihan serta peralatan latihan lain seperti baju latihan, peching peat, king peat, target, matras, sansak, dan body protector bisa dikatakan memadai dan sangat mendukung untuk kegiatan pembinaan. Sumber pendanaan Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman mengalami hambatan dan kesulitan pendanaan baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini terjadi karena tidak adanya bantuan dana untuk SATLAT dan kepengurusan dalam mengikuti pertandingan.

## **Pembahasan**

Kualitas Pelatih SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Keberadaan pelatih dalam pembinaan olahraga seni beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Padang Pariaman secara umum dikategori baik, karena pelatih memiliki pengalaman melatih dan loyalitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2013:5), mengatakan “Seorang pelatih harus memahami metode latihannya, bentuk dan atau materi latihannya serta pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan atau beban latihan”. Ini berarti pelatih harus memahami metode latihan yang akan diberikan kepada atlet.

Kualitas pelatih Tarung Derajat SATLAT SMAN 1 Batang Anai berada dalam kategori baik, tetapi disini pelatih memiliki kekurangan dimana tidak adanya program latihan yang disusun secara sistematis oleh pelatih sebagai panduan dalam melatih.

Sarana dan Prasarana yang Menunjang Pembinaan SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Sarana dan prasarana dalam pembinaan olahraga Tarung Derajat adalah semua perlengkapan yang dibutuhkan, dan harus dimiliki untuk menunjang prestasi yang akan dicapai. Sarana dan prasarana adalah bagian dari faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi dalam olahraga. Lokasi latihan olahraga Tarung Derajat menjadi salah satu penyebab terhambatnya pembinaan olahraga Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman. Lokasi latihan yang hanya memiliki lapangan *outdoor* dan lapangan yang dipakai SATLAT SMAN 1 Batang Anai adalah milik sekolah yang apabila hari hujan lapangan menjadi basah dan latihan menjadi terhambat. Selanjutnya dari segi sarana yang di miliki dalam proses pembinaan olahraga Tarung Derajat. Dalam proses latihan Tarung Derajat sarana yang memiliki seperti baju latihan, target, pecing pet, sansak, dan body protector. Sarana yang dimiliki oleh SATLAT SMAN 1 Batang Anai cukup lengkap untuk melakukan proses latihan.

Upaya penyediaan sarana dan prasarana bagi pembinaan prestasi baik ditingkat nasional maupun daerah, merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keberhasilan pembinaan atau peningkatan kualitas olahraga prestasi. Oleh karena itu, pembangunan, penyediaan dan pengembangan sarana dan prasarana bagi olahraga prestasi perlu mendapat perhatian tidak hanya oleh pembina olahraga tetapi juga oleh pemerintah. Hal ini tertuang dalam undang-undang RI No. 3 tahun 2005 (2015:14), tentang sistem keolahragaan nasional dalam mengatur sarana dan prasarana olahraga yang berbunyi: ”Pemerintah, pemerintah daerah, dan

masyarakat bertanggung jawab atas perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan prasarana olahraga”.

Berdasarkan pengamatan, sarana prasarana pembinaan olahraga Tarung Derajat sudah memenuhi kedua faktor seperti kualitas dan kuantitas. Tetapi sedikit terkendala pada prasarana yaitu ketika hari hujan lapangan basah dan tidak dapat digunakan untuk latihan, selain itu kalau ada acara sekolah dilapangan latihan juga tidak bisa dilaksanakan.

Sumber Pendanaan SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Sumber pendanaan pembinaan cabang olahraga seni beladiri Tarung Derajat SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman bisa dikatakan sesuai dengan peraturan yang ada pada Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu dari bantuan Pemerintah Daerah dan Donatur, Tetapi pendanaan yang diberikan Pemerintah Daerah ini sebagian besar digunakan untuk prasarana, sedangkan dana dari masyarakat atau donatur tidak ada, sehingga menjadi permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan dari segi pendanaan dalam pelaksanaan pembinaan, Dengan kondisi seperti ini pengurus harus menggumpulkan dana. Pengurus dituntut harus bisa menyelesaikan masalah-masalah dalam pemenuhan kebutuhan dana dan persiapan dalam menghadapi pertandingan.

Berikut rincian bantuan dana perlengkapan proprov tahun 2016 dan 2018 yang dibanrtu oleh KONI  
 Tabel 1: Bantuan Dana Perlengkapan Pertandingan PORPROV Tahun 2016

No	ALAT	JML	HARGA (@)	TOTAL
1	Pakaian	15 Stel	Rp.	Rp.

	Tanding Tarung		960.000	14.400.000
2	Gamsil	15 Bh	Rp. 70.000	Rp. 1.050.000
3	Batok	5 Bh	Rp. 150.000	Rp. 750.000
5	Baju Kaos Tc TD	30 Bh	Rp. 280.000	Rp. 8.400.000
6	Hand Pet Panjang	2 Psg	Rp. 1.000.000	Rp. 2.000.000
7	Hand Pet Pendek	2 Psg	Rp. 790.000	Rp. 1.580.000
8	Sansak	1 Bh	Rp. 2.900.000	Rp. 2.900.000
9	Bending (pemberat kaki)	8 Psg	Rp. 250.000	Rp. 2000.000
10	Dumble 2 Kg	2 Psg	Rp. 150.000	Rp. 300.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp. 32.980.000</b>

Tabel 2: Bantuan Dana Perlengkapan Pertandingan PORPROV Tahun2018

No	ALAT	JML	HARGA (@)	TOTAL
1	Pakaian Tanding Tarung	15 Stel	Rp. 960.000	Rp. 14.400.000
2	Pakaian Tanding Seni Gerak	12 Stel	Rp. 980.000	Rp. 11.760.000
3	Gamsil	15 Bh	Rp. 70.000	Rp. 1.050.000
4	Batok	5 Bh	Rp. 150.000	Rp. 750.000
5	Handuk Tarung Derajat	27 Bh	Rp. 150.000	Rp. 4.050.000
6	Celana Lapangan	30 Bh	Rp. 290.000	Rp. 8.700.000
7	Baju Kaos Tc TD	30 Bh	Rp. 280.000	Rp. 8.400.000
8	Hand Pet Panjang	2 Psg	Rp. 1.000.000	Rp. 2.000.000
9	Hand Pet Pendek	2 Psg	Rp. 790.000	Rp. 1.580.000
10	Sansak	1 Bh	Rp. 2.900.000	Rp. 2.900.000

				0
11	Kaos Katun Kejuaraan	8 Psg	Rp. 250.000	Rp. 2000.000
TOTAL				Rp. 57.590.000

Sumber : Pelatih Kabupaten Padang Pariaman

## KESIMPULAN

Kualitas pelatih di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dapat dikategorikan baik, ini dikarenakan adanya pengalaman dari pelatih, dan pernah mengikuti pelatihan pelatih (coaching clinic) tetapi pelatih juga memiliki kekurangan dimana tidak adanya program latihan yang disusun secara sistematis oleh pelatih sebagai pedoman dalam melaksanakan latihan. Sarana prasarana di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman secara umum baik, ini terlihat dari peralatan latihan dan tempat latihan yang memadai. Sumber pendanaan di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sudah sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, tetapi dikategorikan belum baik, ini dikarenakan pendanaan di SATLAT SMAN 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman hanya mengandalkan iuran dari atlet, sehingga tidak mencukupi untuk pemenuhan kebutuhan pembinaan

## DAFTAR RUJUKAN

Akbar, A., Saifuddin, & Mansur. (2015). EVALUASI UNSUR KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI OTOT TANGAN ATLET TARUNG DERAJAT BINAAN SATLAT

UNSYIAH TAHUN 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7495-1\\_23](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7495-1_23)

Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.

Hanifah, S., & Setiawan, I. (2015). SURVEI PEMBINAAN ATLET TARUNG DERAJAT DI SATUAN LATIHAN SE-KOTA SEMARANG TAHUN 2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(11), 1539–1542.

Ibrahim, M. I. (2015). Manajemen Pengelolaan Penyedia Jasa Pelatih Cabang Olahraga Di Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1625–1632.  
<https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4639>

Jamalong, A. (2014). PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL SECARA DINI MELALUI PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) DAN PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN MAHASISWA (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168. Retrieved from <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127>

Jamaludin. (2019). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN VO<sub>2</sub>max ATLET PORPROV TARUNG DERAJAT LOMBOK TIMUR. 6(April 1997), 32–38.

MN, I. P. (2011). HUBUNGAN KOMPETENSI PELATIH DAN PRESTASI ATLET DITINJAU DARI PERSPEKTIF ATLET. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(2), 63–73.

Robiyanto, Rinaldy, A., & Amir, N. (2018). KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA ATLET TARUNG DERAJAT KABUPATEN GAYO LUES. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(2), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Suwirman, & Umar, A. (2019). PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA. *Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 141–148.

Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya Dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3384>

Yulianto, F. (2015). PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT DI SATLAT GOR Satria KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2), 1539–1542.