

## PENGARUH LATIHAN *AGILITY* TERHADAP GERAKAN *SPORT* DERAJAT PADA ATLET TARUNG DERAJAT KABUPATEN INDRAMAYU

**Khamdan Alwi<sup>1</sup>, Mochamad Zakky Mubarok<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
Alamat: Jl. Raya Kaplongan No.28, Kaplongan, Kec. Karangampel, Kabupaten Indramayu,  
Jawa Barat 45283.

Email: [khamdanalwi08@gmail.com](mailto:khamdanalwi08@gmail.com)<sup>1</sup>, [mubarokzakky10@gmail.com](mailto:mubarokzakky10@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract:** *This study aims to determine the impact of agility training on sport derajat movements in Tarung Derajat athletes in Indramayu Regency. Using an experimental method, the research involved 16 athletes. The study began with a pretest to measure initial abilities in sport derajat movements, revealing that 12 athletes were rated "Very Poor" and 4 athletes "Poor." Over 12 intensive sessions, the athletes participated in a specially designed agility and sport derajat training program. After completing the program, a posttest was conducted to reassess the athletes' sport derajat movements. The posttest results showed improvement, with 7 athletes rated "Good," 5 athletes "Fair," and 2 athletes each rated "Poor" and "Very Poor," with none reaching the "Excellent" category. These findings indicate that agility training positively affects sport derajat movements in Tarung Derajat athletes in Indramayu Regency.*

**Keywords:** *Agility, Sport Derajat, Tarung Derajat.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan agility terhadap gerakan *sport* derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu. Menggunakan metode eksperimen, penelitian melibatkan 16 atlet. Penelitian dimulai dengan pretest untuk mengukur kemampuan awal gerakan sport derajat, yang menunjukkan 12 atlet dinilai "Sangat Kurang" dan 4 atlet "Kurang". Selama 12 sesi intensif, atlet menjalani program latihan agility dan sport derajat yang dirancang khusus. Setelah program latihan, dilakukan posttest untuk menilai kembali kemampuan gerakan sport derajat atlet. Hasil posttest menunjukkan peningkatan, dengan 7 atlet berkategori "Baik", 5 atlet "Cukup", 2 atlet "Kurang", dan 2 atlet "Sangat Kurang", tanpa ada yang mencapai kategori "Sangat Baik". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *agility* memiliki pengaruh terhadap gerakan sport derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu.

**Kata Kunci:** *Agility, Sport Derajat, Tarung Derajat*

Olahraga adalah proses sistematis maupun anggota masyarakat, melalui yang mendorong, mengembangkan, permainan, perlombaan, dan prestasi, untuk dan membina potensi jasmaniah dan membentuk manusia Indonesia yang rohaniyah seseorang, baik sebagai individu berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dijelaskan (Alfath & Raharjo, 2019) olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Ruang lingkup olahraga mencakup berbagai aspek, termasuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi. Menurut (Natal, 2020) ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah suatu bentuk olahraga yang mengembangkan kemampuan secara terencana, berjenjang dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Menurut (Jumadin & Syahputra, 2019) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Kemudian (Mubarok, 2018) menyatakan bahwa sebuah prestasi olahraga merupakan

suatu hasil yang di latar belakang oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan.

Tarung Derajat adalah cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang termasuk dalam kategori olahraga prestasi. Menurut (Ariza Putri, 2020) Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri dari Indonesia dan termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga prestasi. Olahraga beladiri Tarung Derajat memiliki beberapa penguasaan keterampilan, seperti menendang, memukul, bertahan, dan menyerang, adalah faktor kunci yang harus dikuasai oleh para petarung (atlet). Dijelaskan (Alnedral 2022:51) beberapa komponen kondisi yang perlu di perhatikan untuk di kembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*Agility*), dan *power* Semuanya ini harus dilatih dengan baik dan metode yang benar jika prestasi ingin dicapai.

Kemampuan *agility* sangat penting bagi setiap atlet Tarung Derajat karena membantu mereka menghindari serangan lawan dan melakukan serangan balik dengan cepat dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan. (Rusmanto et al., 2020) Kemampuan *agility* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap atlet

Tarung Derajat, karena dengan kemampuan *agility* yang baik maka akan membantu atlet dengan cepat dan lincah ketika menghindari serangan lawan maupun ketika melakukan serangan balik (*counter attack*) tanpa harus kehilangan keseimbangan.

Atlet dengan kemampuan fisik yang baik dapat melakukan berbagai gerakan, dari yang ringan hingga eksplosif, secara berulang-ulang, menunda kelelahan dan mempercepat pemulihan. Menurut (Mochamad Zakky Mubarak, 2018) ketika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*). Kemudian (Ariza Putri, 2020) menjelaskan bahwa peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus, dan kesiapan psikologis yang optimal. Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Di sisi lain, kondisi fisik yang kurang baik akan menghambat kemampuan dalam menampilkan teknik yang diperlukan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, perlu

dilatih dengan baik dan strategi model serta metode yang benar untuk digunakan. Dijelaskan (Alnedral, 2022:49) Model latihan petarung yang baru diciptakan oleh sang guru Tarung Derajat dalam melatih kemampuan petarung yaitu *sport* derajat.

Dari hasil observasi lapangan di cabang olahraga Tarung Derajat Kabupaten Indramayu, terdapat beberapa atlet belum mencapai kemampuan optimal dalam melakukan rangkaian gerakan *sport* derajat. Sebagian besar atlet juga belum mempraktikkan gerakan yang benar saat latihan dan tidak mengikuti prinsip-prinsip teknik yang seharusnya diterapkan dalam gerakan *sport* derajat, yang berpotensi mempengaruhi kualitas gerakan *sport* derajat. Maka dari itu, penulis memilih metode latihan yang sesuai untuk mengatasi masalah di atas. Metode yang digunakan adalah latihan *agility* untuk mengatasi permasalahan tersebut dan meningkatkan kemampuan gerakan atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu.

*Agility* merupakan kemampuan yang membantu tubuh bergerak cepat, berpindah arah secara efektif dan efisien, serta menyesuaikan gerakan tubuh atau bagian tubuh dalam berbagai aktivitas. Menurut (Mubarak et al., 2023) *agility* adalah kemampuan yang dapat membantu tubuh dalam beraktivitas dengan mengaktifkan fungsional tubuh sehingga membantu untuk

bergerak cepat, berpindah posisi arah secara efektif dan efisien serta menyesuaikan gerak pada tubuh atau bagian tubuh. Kemudian (Zakky Mubarak & Muhamad Riyan, 2024) menyatakan bahwa pemberian latihan *agility* yang tersusun dan terprogram dengan baik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan. Pemberian latihan *agility* yang tersusun dan terprogram dengan baik memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepak bola. Kemudian hasil penelitian (Kuswandi et al., 2022) bahwa latihan *agility ladder* memiliki pengaruh yang lebih besar untuk meningkatkan keterampilan tendangan lingkaran dalam olahraga Tarung Derajat.

Pemberian program latihan *agility* yang tersusun dan bervariasi, diduga akan memberikan dampak dan peningkatan terhadap suatu keterampilan dalam olahraga. Maka dari masalah yang diuraikan, dapat diidentifikasi masalah yaitu keterampilan *sport* derajat yang belum maksimal. Sebagian besar atlet cabang olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu belum mencapai kemampuan gerakan *sport* derajat yang maksimal, menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet. Dengan mengidentifikasi masalah ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Agility

Terhadap Gerakan *Sport* Derajat Pada Atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu.”

## METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen adalah metode yang mencari pengaruh perlakuan yang dikendalikan untuk menguji hipotesis hubungan sebab akibat. Menurut (Mubarak, 2019) Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. (Ginanjar, 2019:91) Metode penelitian eksperimen telah berkembang dan terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu *pre-eksperimen design*, *true eksperiment design*, *factorial design*, dan *quasi-eksperimen design*. Salah satu contohnya adalah *one-group pretest-posttest design*. Seiring dengan perkembangan metode penelitian eksperimen di berbagai bidang dalam metode penelitian eksperimen pun terbagi menjadi beberapa yaitu *pre-eksperimen design*, *true eksperiment design*, *factorial design*, dan *quasi eksperimen design*.” *One-group pretest-posttest design*. (Mudzakir, 2020) metode yang digunakan untuk mengungkap hipotesis penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *experimental design One-Group Prettest-posttest design*.

Sampling jenuh dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel, terutama jika populasi berjumlah kurang dari 30 orang. Menurut (Ginanjari, 2019:140) Sampling Jenuh dalam pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang. Penelitian ini menetapkan jumlah sampel sebanyak 16 orang atlet yang merupakan kurata 4 dan 5 (sabuk biru) di Kabupaten Indramayu. Waktu yang diperlukan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian ini adalah sekitar 3 (tiga) bulan. Pemberian perlakuan dilakukan selama 12 pertemuan dalam satu bulan, dengan *pretest* dan *posttest* sehingga totalnya mencakup 14 pertemuan secara keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan teknik-teknik dasar gerakan *Sport* Derajat sebagai instrumen penelitian. Menurut (Alnedral, 2022:49) di antaranya: 1) pukulan cepat, 2) pukulan lingkaran dalam, 3) pukulan lingkaran luar, 4) drop tangan, 5) tendangan lingkaran dalam, 6) tendangan samping, 7) tendangan lingkaran belakang 8) tendangan kait depan, 9) tendangan belakang, 10) Tendangan kait belakang 11) drop kaki. Kemudian penilaian dilakukan dengan melibatkan 3 (tiga) orang pelatih yang berasal dari berbagai wilayah di Kabupaten Indramayu.

penggunaan tiga pelatih bertujuan untuk memastikan bahwa penilaian dalam pengambilan data adil, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan. Menurut (Purwanto, Nugroho, dan Purnama Sari, 2022:98) pada sistem tiga (3) wasit sudut, dua atau lebih wasit sudut akan diperlukan untuk mengonfirmasi penilaian yang sah.

Dalam upaya untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *agility* pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu, penelitian ini menerapkan beberapa teknik analisis data yang komprehensif, yaitu rata-rata, simpangan baku, dan uji varian. Kemudian uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari analisis data yang dipaparkan dalam pembahasan ini meliputi (1) hasil analisis Rata-rata, Simpangan Baku, Varian. (2) uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov (3) uji homogenitas, dan (4) uji hipotesis dengan menggunakan korelasi beserta hasilnya.

#### 1. Hasil analisis Rata-rata, Simpangan Baku, Varian.

**Tabel 1. Hasil analisis Rata-rata, Simpangan Baku, Varian**

No.	Nama	Jumlah	Rata-Rata	Simpangan Baku	Varian
1.	Pretest	16	33,38	4,41	19,49
2.	Posttest	16	46,29	6	34,44
3.	Diferensi skor	0	12,91	1,59	14,95

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan agility memberikan pengaruh positif terhadap gerakan sport derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor dari 33,38 pada pretest menjadi 46,29 pada posttest,

dengan rata-rata peningkatan (diferensi skor) sebesar 12,91. Variasi dalam perbedaan skor (simpangan baku 1,59) menunjukkan bahwa peningkatan ini cukup konsisten pada atlet.

## 2. Uji Normalitas

**Tabel 2. Uji Normalitas**

	Aspek	Df	Statistic	Sig.	Distribusi
SPORT DERAJAT	Pretest	16	0,106	0,200	Normal
	Posttest	16	0,178	0,190	Normal

Hasil analisis uji normalitas data menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* yang ditunjukkan pada Tabel 2. Diperoleh nilai *Signifikansi* pada *pretest* lebih besar (0,200) dari *signifikansi* yang telah ditentukan ( $\alpha = 0,05$ ), maka distribusi

normal. Kemudian tingkat *signifikansi* (*sig posttest*) lebih besar (0,190) dari *signifikansi* yang telah ditentukan yaitu ( $\alpha = 0,05$ ) maka distribusi normal .

## 3. Uji Homogenitas

**Tabel 3. Uji Homogenitas**

<i>F-Test Two-Sample for Variances</i>			<i>F-Test Two-Sample for Variances</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
<i>Mean</i>	33,38194	46,29167	<i>Mean</i>		
<i>Variance</i>	19,48966	34,44259	<i>Variance</i>		
<i>Observations</i>	16	16	<i>Observations</i>		
<i>Df</i>	15	15	<i>Df</i>		
<i>F</i>	0,565859		<i>F</i>		
<i>P(F&lt;=f) one-tail</i>	0,140657		<i>P(F&lt;=f) one-tail</i>		
<i>F Critical one-tail</i>	0,416069		<i>F Critical one-tail</i>		

Dalam hal ini, nilai  $p$  ( $p$ -value) *one-tail* adalah 0,140657, yang lebih besar dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena itu, tidak cukup bukti untuk menolak  $H_0$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara varian *pretest* dan *posttest*.

#### 4. Uji Hipotesis

**Tabel 4 Uji Hipotesis**

<i>t-Test: Paired Two Sample for Means</i>		
	<i>POSTTEST</i>	<i>PRETEST</i>
<i>Mean</i>	46,29167	33,38194
<i>Variance</i>	34,44259	19,48966
<i>Observations</i>	16	16
<i>Pearson Correlation</i>	0,770683	
<i>Hypothesized Mean Difference</i>	0	
<i>Df</i>	15	
<i>t Stat</i>	13,80252	
<i>P(T&lt;=t) one-tail</i>	3,12E-10	
<i>t Critical one-tail</i>	1,75305	
<i>P(T&lt;=t) two-tail</i>	6,25E-10	
<i>t Critical two-tail</i>	2,13145	

Dari hasil tersebut terdapat perbedaan antara rata-rata *pretest* dan *posttest*. Dalam hal ini, nilai  $p$  ( $p$ -value) sangat kecil (3,12E- 10), jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pretest* dan *posttest*. Nilai  $t$ -statistik yang besar (13,80252) juga mendukung kesimpulan ini. Jadi, hasil uji hipotesis ini memberikan tanda bahwa latihan *agility* memberikan pengaruh pada peningkatan gerakan *sport* derajat atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu.

#### Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dirancang secara cermat untuk mengetahui dampak latihan *agility* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *sport* derajat pada atlet Tarung Derajat dari Kabupaten Indramayu. Dengan tujuan utama mengukur pengaruh latihan *agility*, penelitian ini menerapkan metode eksperimen dan melibatkan sejumlah atlet Tarung Derajat sebagai sampel penelitian.

Proses penelitian diawali dengan tahap *pretest*, di mana para atlet menjalani serangkaian tes awal yang difokuskan pada pengukuran kemampuan gerakan *sport* derajat sebelum mereka memulai program

latihan *agility*. Selama periode latihan yang berlangsung selama 12 sesi, atlet-atlet ini secara intensif mengikuti program latihan *agility* yang telah dirancang khusus untuk menguji sejauh mana latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan gerakan *sport* derajat.

Data hasil dari sebuah penelitian ini menunjukkan bahwa data dari hasil pretest dari 16 peserta menunjukkan rata-rata skor 33,38 dengan simpangan baku 4,41, yang menggambarkan seberapa jauh skor individu tersebar dari rata-rata. Varian sebesar 19,49, yang merupakan kuadrat dari simpangan baku, menunjukkan sebaran data pada pretest. Pada hasil posttest dari 16 peserta yang sama, rata-rata skor meningkat menjadi 46,29 dengan simpangan baku 6. Varian sebesar 34,44 menunjukkan sebaran data yang lebih besar dibandingkan pretest. Diferensi skor adalah perbedaan antara skor posttest dan pretest. Rata-rata diferensi skor adalah 12,91, yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari pretest ke posttest. Simpangan baku 1,59 menunjukkan seberapa jauh perbedaan individu tersebar dari rata-rata diferensi. Varian sebesar 14,95, yang merupakan kuadrat dari simpangan baku, menunjukkan sebaran data diferensi skor. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor dari pretest ke

posttest, dengan rata-rata peningkatan sebesar 12,91. Sebaran skor pada posttest juga lebih besar dibandingkan dengan pretest, seperti yang ditunjukkan oleh nilai varian yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu latihan *agility ladder* dan *circuit training*. bahwa latihan *agility* berpengaruh positif terhadap meningkatkan keterampilan dalam olahraga Tarung Derajat yang di lakukan (Kuswandi et al., 2022) hasil penelitiannya menyatakan latihan *agility ladder* memiliki pengaruh yang lebih besar untuk meningkatkan keterampilan tendangan lingkaran dalam olahraga Tarung Derajat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai latihan *agility* yang dilakukan oleh (Mihmidati & Wahyudi, 2021) hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja. Maka dari itu, latihan *agility* sangat berperan penting bagi olahraga beladiri atau olahraga prestasi yang membutuhkan kelincahan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki peran penting dalam cabang olahraga prestasi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu hasil penelitian (Zakky Mubarak & Muhamad Riyan, 2024) bahwa pemberian latihan *agility* yang tersusun dan terprogram dengan baik memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Dengan demikian bahwa latihan *agility* yang terprogram dengan baik dapat memberikan pengaruh terhadap suatu keterampilan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa latihan *agility* dengan intensif memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dalam olahraga. Menurut (Mubarak & Kharisma, 2021) bahwa dengan kemampuan kondisi fisik yang sangat baik seorang atlet dapat menampilkan kemampuan yang dimilikinya secara maksimal pada saat pertandingan.

Berdasarkan fakta di lapangan, analisis data dan penelitian yang relevan, penulis menemukan bahwa latihan *agility* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan gerakan sport derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu. Dengan demikian hasil penelitian dan penelitian terdahulu yang relevan bahwa latihan *agility* mampu memberikan efek positif terhadap suatu

kemampuan pada cabang olahraga prestasi sehingga mampu memperbaiki gerakan-gerakan pada suatu cabang olahraga. Maka dari itu, latihan *agility* yang diterapkan pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut terhadap gerakan sport derajat. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan *agility* memiliki pengaruh positif, sehingga atlet dapat melakukan rangkaian gerakan *sport* derajat dengan lebih baik dan mengikuti prinsip-prinsip teknik yang seharusnya diterapkan. Metode latihan *agility* terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerakan atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu. Latihan ini membantu atlet menguasai beberapa komponen fisik penting seperti daya tahan, kekuatan pada tubuh bagian bawah, dan fleksibilitas. Meskipun latihan *agility* memberikan efek positif dalam meningkatkan kemampuan gerakan sport derajat, penelitian ini juga memiliki kekurangan, yaitu kurangnya fokus pada penguatan tubuh bagian atas, karena latihan *agility* lebih banyak melibatkan gerakan tubuh bagian bawah. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap gerakan sport derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *agility* terhadap gerakan *sport* derajat pada atlet Tarung Derajat Kabupaten Indramayu. Kemudian latihan *agility* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap gerakan *sport* derajat pada atlet Tarung Derajat di Kabupaten Indramayu. Melalui latihan ini, atlet mampu menguasai teknik-teknik pada gerakan *sport* derajat. Peningkatan tidak hanya membantu atlet dalam bergerak lebih cepat dan tepat, tetapi juga meningkatkan koordinasi dan responsivitas mereka. Hasilnya, kualitas gerakan *sport* derajat mereka menjadi lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan performa pada atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Kontribusi, dukungan, dan kerja keras Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Semoga hasilnya bermanfaat bagi kita semua dan masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfath, K., & Raharjo, F. F. (2019). Teknik Pengolahan Hasil Asesmen: Teknik Pengolahan Dengan Menggunakan Pendekatan Acuan Norma (Pan) Dan Pendekatan Acuan. *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 1–28.
- Ariza Putri. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman. *Jurnal JPDO*, 3(6), 24–31.
- Alnedral (2022). Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat. Padang : Eureka media aksara.
- Ginanjar, A. (2019). Metode Penelitian Kuantatif Pendidikan Jasmani; Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP NU Indramayu .
- Ginanjar, A. (2021) Statistika dalam Pendidikan Jasmanin & Olahraga: Aplikasi Microsoft Excel & Spss. Yogyakarta. Deepublish.
- Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>
- Kuswandi, Y., Kastrena, E., Guntur, M., Sungkawa, G., Pendidikan, P., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2022). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Circuit Training Terhadap Keterampilan Tendangan Lingkaran Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat Satlat Izzul Islam Cianjur. 2(1), 20–28.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 59–66.
- Mochamad Zakky Mubarak, F. E. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Menggunakan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan

- Kelincahan Pemain Sepak Bola. 2(2)*, 1–23.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 301–311.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Mubarok, M.Z (2021) Teori Latihan Olahraga, Inmdramayu: Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. STKIP NU Indramayu
- Mubarok, M. Z., Effendy, F., & Amin, M. R. (2023). Hubungan Kemampuan Agility Terhadap Hasil Sprint 100 Meter. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 38–43.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL (PAJU)*, 3(1), 77–90. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4813>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo:Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Natal, Y. R. (2020). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Di Smp Negeri Se-Kecamatan Bajawa. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>
- Rusmanto, R., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi Fisik Atlet PPLPD Beladiri tarung Derajat Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Sugeng Purwanto, Agung Nugroho, and Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari (2022)." Model Pembelajaran Beladiri (Bagi Guru dan Pelatih)". Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281. UNY Press.
- Zakky Mubarok, M., & Muhamad Riyan, A. (2024). Dampak Latihan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v11i1.1877>