

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI  
TARUNG DERAJAT DI MI DARUL MA'ARIF 1 SERUT  
PAJANGAN BANTUL**

***E-JOURNAL***

Diajukan kepada Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Gelar Sebagai Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Muntamah  
NIM 14604224014

**PROGRAM PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Artikel e-journal Penelitian Skripsi berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Scrut Pajangan Bantul" yang disusun oleh Muntamah.

NIM 14604224014 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing dan *Reviewer*.



Pembimbing

Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 197702182008011002

Yogyakarta, Oktober 2018

Reviewer

Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,  
NIP 197310062001122001

## PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI MI DARUL MA'ARIF 1 SERUT PAJANGAN BANTUL

### PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANT STUDENT OF TARUNG DERAJAT MARTIAL ART IN MI DARUL MA'ARIF PAJANGAN BANTUL

Oleh: Muntamah, PGSD Penjas/POR UNY, [munttamah02@gmail.com](mailto:munttamah02@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat yang berjumlah 19 siswa yang terdiri atas 10 siswa putra dan 9 siswa putri. Instrumen yang digunakan berupa tes kekuatan, tes kelincahan, tes kecepatan, tes kelenturan dan tes daya tahan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase. Sedangkan untuk kondisi fisik keseluruhan menggunakan T-Skor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 10% (1 siswa), "kurang" sebesar 20% (2 siswa), "cukup" sebesar 20% (2 siswa), "baik" sebesar 50% (5 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 siswa), "kurang" sebesar 44,44% (4 siswa), "cukup" sebesar 22,22% (2 siswa), "baik" sebesar 33,33% (3 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: *Profil, Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Beladiri, Tarung Derajat.*

#### Abstract

*Research objective is to determine the profile of the physical condition of extracurricular participant student of Tarung Derajat Martial Art in Madrasah Ibtidaiyah (Islamic Primary School) Darul Ma'arif 1 Serut.*

*The research was descriptive quantitative. Method used was by survey with test and measurement techniques. Population of the research was all extracurricular participants of Tarung Derajat Martial Art consisting of 19 students; 10 male students and 9 female students. Instruments used were strength test, agility test, speed test, flexibility test, and endurance test. Data analysis technique used was by statistical calculation using percentage descriptive analysis. While for the overall physical condition analysis, the researcher applied T-Score.*

*Research results show that the physical condition of male extracurricular participants students of Tarung Derajat Martial Art in MI Darul Ma'arif 1 Serut is in the category of "very less" 10% (1 student), "less" category 20% (2 students), "medium" category 20% (2 students), "good" category 50% (5 students), and "very good" category 0% (0 student). Physical condition of extracurricular participants students of Tarung Derajat Martial Art in MI Darul Ma'arif 1 Serut is in the "Very less" category 0% (0 student), "less" category 44.44% (4 students), "medium" category 22.22% (2 students), "good" category 33.33% (3 students), and "very good" category 0% (0 student).*

*Keywords: Profile, Physical Condition, Extracurricular, Martial Arts, Tarung Derajat*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa (Direktorat Pembinaan SMA, 2010:76). Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani maupun rohaninya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksana dilakukan diluar jam sekolah. Pembina kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan wakil kepala sekolah bidang kurikulum, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah sendiri ataupun mengambil dari

pihak luar sekolah yang berkompeten dibidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, ekstrakurikuler seni tari dan peran, ekstrakurikuler seni media, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya ialah: sepak takraw, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, sepak bola, tenis meja dan beladiri tarung derajat.

Olahraga sendiri merupakan suatu aktivitas yang digemari oleh banyak manusia, selain itu olahraga juga mempunyai banyak manfaat dari segi positif bagi kehidupan manusia, hal ini dilihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu melakukan olahraga, dari olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, olahraga prestasi untuk kejuaraan sampai olahraga pendidikan yang salah satunya bertujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional.

Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu mengingat pentingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia indonesia yang berkualitas. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan

pengembangan dibidang olahraga terutama di sekolah maupun di luar sekolah.

Kegiatan berolahraga, tentu dapat menjadikan tubuh seseorang sehat jasmani maupun rohani dan dapat membentuk manusia yang berkualitas. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi, untuk mencapai prestasi memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik teknik, taktik, mental maupun fisik. Setiap cabang olahraga, terutama yang bersifat kompetisi upaya pencapaian prestasi yang setingginya adalah hal yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya hal yang harus dilakukan adalah dengan berlatih. Latihan yang benar dan berpedoman terhadap program latihan sesuai dengan kecabangan olahraganya salah satunya adalah cabang beladiri tarung derajat.

Kondisi fisik yang baik sangat penting dan sangat dibutuhkan bagi seorang atlet, karena salah satu pondasi atlet untuk merintis suatu prestasi yang baik. Jika kondisi fisik seorang atlet tidak sempurna atau tidak stabil maka seorang atlet tidak akan maksimal dalam beraktivitas dan akan cepat mengalami kelelahan. Kondisi yang baik pada seorang atlet bisa didapatkan dengan cara menjaga pola makan (makanan yang sehat dan bergizi), menjaga kesehatan dengan cara berolahraga yang rutin dan tidur teratur. Fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci untuk membangun kepercayaan diri. Banyak atlet dalam berbagai cabang olahraga bertahun-tahun berlatih kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitasnya. Berlatih dengan memperhatikan masukan nutrisi dengan baik

merupakan kebiasaan yang membantu atlet tetap berada pada pekerjaan yang dilakukan dengan baik.

Menurut Imanudin Iman (2008:66), “Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Dalam kecabangan olahraga, kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihannya. Persiapan fisik juga merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan.

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik seseorang tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau ketrampilan yang dimiliki tubuh manusia. Menurut Sajoto Mohammad, (1988: 57-59), Komponen kondisi fisik meliputi: (1) Kekuatan (*Strenght*), (2) Daya Tahan (*Endurance*), (3) Daya Ledak (*power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya Lentur (*flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*coordination*), (8) Keseimbangan (*balance*), (9) Ketepatan (*accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Maka dari itu, untuk memperoleh kondisi fisik yang lebih prima yang sesuai komponen-komponen diatas seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin, mengatur pola makan juga wajib dilakukan oleh seorang atlet agar tubuh tetap sehat dan bugar dalam melakulan aktivitas latihannya.

Komponen-komponen di atas merupakan komponen besar yang sangat mempengaruhi

kemampuan fisik dalam cabang olahraga salah satunya cabang olahraga beladiri tarung derajat. Olahraga beladiri tarung derajat merupakan olahraga seni beladiri *full body contact* yang praktis dan efektif yang berasal dari Indonesia, tarung derajat ini di ciptakan oleh Achmad Dradjat. Achmad Dradjat mengembangkan tekniknya melalui pengalamannya dari setiap pertarungan di jalanan pada tahun 1960-an di Bandung. Tarung derajat kemudian secara resmi di akui sebagai olahraga Nasional dan digunakan sebagai pelatihan dasar oleh TNI angkatan Darat. Tarung derajat adalah olahraga yang menekankan pada agresivitas gerakan menyerang seperti teknik memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas dari teknik itu saja, seperti bantingan, kuncian, dan sapuan kaki termasuk dalam metode pelatihannya. Sebelum dikenal sebagai tarung derajat, dulu beladiri ini dinamakan beladiri *boxer*, tetapi setelah melalui beberapa pertimbangan beladiri *boxer* itupun berganti nama menjadi tarung derajat, nama tarung derajat memiliki makna yang berarti bertarung untuk derajat dan kehormatan sebagai manusia yang berhakekat. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tarung derajat menurut Noviatmoko Febri, 2016 :144-149, (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kelentukan. Dari beberapa komponen di atas adalah komponen kondisi fisik yang paling dominan di tarung derajat untuk memberikan kondisi fisik dasar dalam latihannya.

Sistem peraturan yang ada pada pertandingan olahraga beladiri tarung derajat ini terdapat beberapa ketentuan tentang kemenangan yang diperoleh petarung dalam garis besar, diantaranya menang angka, menang karena lawan

mengundurkan diri, menang karena wasit menghentikan pertarungan, menang karena lawan didiskualifikasi, dan menang karena roboh. Sistem penilaian tarung derajat memiliki beberapa ketentuan bagi nomor tarung bebas putra, diantaranya serangan dengan menggunakan kaki kearah muka/kepala diberikan nilai 3, serangan dengan menggunakan kaki kearah badan diberikan nilai 2, serangan dengan kaki hingga lawan roboh diberikan nilai 4. Penilaian yang diberikan untuk seragan dengan menggunakan tangan yang diarahkan ke muka/kepala akan diberikan 2, serangan tangan ke arah badan akan diberikan nilai 1, dan serangan dengan menggunakan tangan yang diarahkan pada lawan hingga roboh akan diberikan 3. Penilaian khusus akan diberikan agresivitas dan sportifitas yang tinggi.

Sekolah MI Darul Ma'arif 1 Serut merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler beladiri tarung derajat. Jadwal latihan / program latihan yang dilakukan satu kali dalam seminggu tentu sangat tidak efektif dan tentu sangatlah kurang untuk membentuk kondisi fisik yang baik. Fisik yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat tentu sangatlah kurang apalagi peserta hanya bermain-main dan kurang serius dalam berlatih. Contohnya: peserta mengeluh ketika pelatih menyuruhnya push up, shit up dengan beralasan capek. Kemudian dengan teknik pukulan yang tidak sesuai dengan sasaran/target. Maka dari itu perlu adanya jadwal latihan tambahan agar peserta terbiasa dengan latihan yang diberikan pelatih karena kondisi fisik yang dimiliki siswa peserta beladiri belum cukup dan belum maksimal ketika diikutkan kejuaraan.

Pelatih juga belum mengetahui seberapa jauh keberhasilan latihan fisik siswanya selama menjalani program latihan. Selama ini belum pernah diketahui kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di Sekolah MI 1 Serut, Dengan mengetahui kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di Sekolah MI 1 Serut, tentu dapat di jadikan acuan untuk pembinaan dalam menyusun program latihannya.

Ekstrakurikuler ini sebagai salah satu kegiatan yang dilakukan siswa SD di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler atau tambahan jam di luar sekolah diadakan di Sekolah MI Darul Ma'arif 1 Serut agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di bidang non akademik khususnya dalam bidang olahraga.

Atas hal dasar tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di sekolah MI Darul Ma'arif 1 Serut.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat

atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di MI Darul Ma'arif 1 Serut. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut yang berjumlah 19 siswa yang terdiri atas 10 siswa putra dan 9 siswa putri. Menurut Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50$  (untuk menghitung data kekuatan dan kelentukan)

dan  $T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$  (untuk menghitung data kecepatan, kelincahan, dan daya tahan)

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2001: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : standar deviasi

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut, yang terdiri atas kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil Analisis kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dijelaskan sebagai berikut: Deskriptif statistik kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 176,58, skor tertinggi (*maksimum*) 293,78, rerata (*mean*) 250,00, nilai tengah (*median*) 255,14, nilai yang sering muncul (*mode*) 176,58, standar deviasi (SD) 34,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

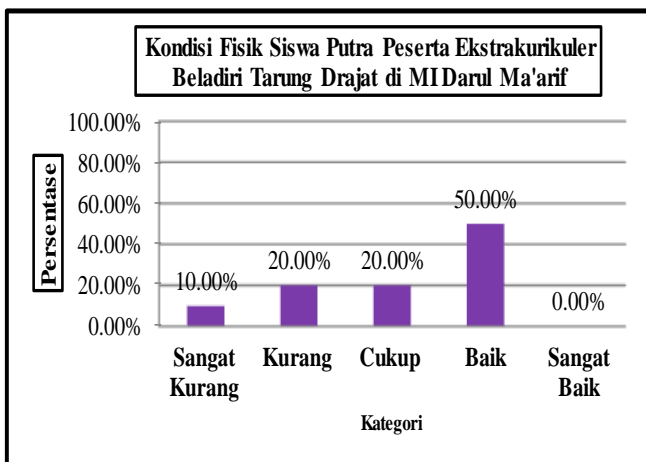
**Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik**

Statistik	
N	10
Mean	250.0010
Median	255.1400



Mode	176.58 <sup>a</sup>
Std, Deviation	34.75832
Minimum	176.58
Maximum	293.78

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut**

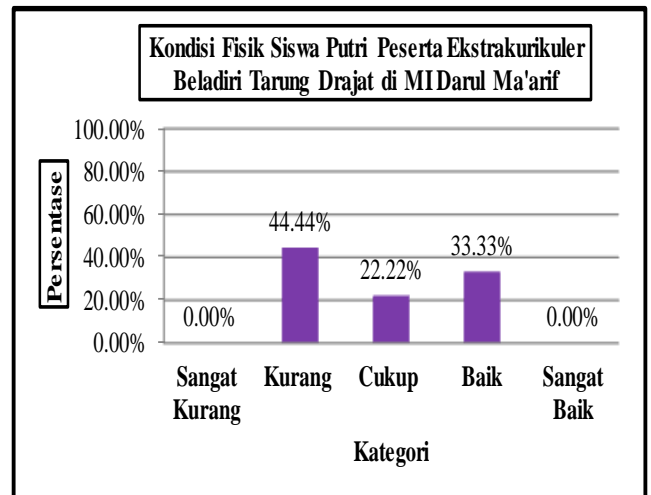
Deskriptif statistik kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 231,37, skor tertinggi (*maksimum*) 282,55, rerata (*mean*) 250,00, nilai tengah (*median*) 241,65, nilai yang sering muncul (*mode*) 231,37, *standar deviasi* (SD) 16,91. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik**

Statistik	
N	9
Mean	250.0000
Median	241.6500
Mode	231.37 <sup>a</sup>
Std, Deviation	16.91155

Minimum	231.37
Maximum	282.55

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut**

**SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa;

1. Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 siswa), “kurang” sebesar 20% (2 siswa), “cukup” sebesar 20% (2 siswa), “baik” sebesar 50% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).
2. Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori

“sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 44,44% (4 siswa), “cukup” sebesar 22,22% (2 siswa), “baik” sebesar 33,33% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).

## Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru/pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

Alwi Hasan. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Anak Agung Octa Perdana. (2010). *Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB DIY*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Desmita. (2009). *Psikologi Prkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya Bandung.

Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis penyusunan program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Dradjat B. D. (2015). *Peraturan pertandingan kejuaraan tarung bebas & seni gerak keluarga olahraga tarung derajat*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.

Fenanlampir, A dan Faruq, M.F. (2014). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Gugun Arief. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.

Hardono Dwi. (2007). *Motivasi Siswa SMA N 1 Karangnom Klaten dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tae Kwon Do*. Skripsi: FIK UNY.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.

\_\_\_\_\_.(2000). *Perencanaan Program Latian*. FPOK UPI : Bandung.

Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Irianto D.P. (2002). *Dasar keplatihan*. Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta.

Kepdikbud. (1995). *GPP. Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.

Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nani Sriyati. (2011). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran*

2010/2011. Skripsi. Yogyakarta : FIK  
UNY.

- Noviatmoko Febri. (2016). *Analisis komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga tarung derajat*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- PB Kodrat. (2013). *Aturan PP. Tarung Derajat & AD ART PB KODRAT*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.
- Rahmani Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung Jakarta Timur: Dunia Cerdas
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Saleh Moch. (1983). *Bela Diri II*. Jakarta: CV. Gembira.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodeologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press