

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

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Muntamah
14604224014

**PRODI PENDIDIKAN GURU JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

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

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh
Muntamah
14604224014**

**PRODI PENDIDIKAN GURU JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun Oleh:

MUNTAMAH
14604224014

Telah memenuhi syarat dan di setujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 25 September 2018

Mengetahui
Ketua Prodi Studi

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui
Dosen Pembimbing

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUNTAMAH

NIM : 14604224014

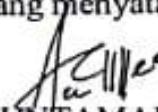
Program Studi : Pendidikan Guru Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut
Pajangan Bantul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 September 2018

Yang menyatakan,



MUNTAMAH
NIM 14604224014

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:

MUNTAMAH
NIM 14604224014

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 September 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		18/10/2018
Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd Sekretaris Penguji		18/10/2018
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd Penguji		16/10/2018

Yogyakarta, 25 September 2018
Fakultas Ilmu Kependidikan dan Keguruan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NP 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh. (Confusius)
2. Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik. (Evelyn Underhill)
3. Jadikanlah dirimu oleh diri sendiri. (K.H Ahmacd Derajat)
4. Orang –orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak. (Ernest Newman)
5. Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh. (Andrew Jackson)
6. Kesuksesan berawal dari mimpi. (Muntamah)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SWA.

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku. Bapak Dulhadi dan Ibu Mujiyem, Terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat dan dukungannya selama ini, maafkan anakmu yang belum bisa membahagiakan dan membalas apa yang sudah bapak ibu berikan untukku, bapak ibu, doakan anakmu ini semoga bisa menjadi anak yang sukses anak yang bisa dibanggakan keluarga terutama kedua orang tua, amin. Terima kasih banyak semua yang telah bapak ibu berikan kepada saya, Hanya doa terbaik yang bisa saya panjatkan untuk ibu dan bapak.
2. Kakak saya, Nur Rohim, Mustofa, Sholikhah, Munajib dan Nur Ikhsan terimakasih banyak sudah mengajarkan saya untuk lebih semangat, berusaha dan selalu optimis dalam mengerjakan suatu hal apapun untuk menjadi orang yang baik dan sukses.

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

Oleh:

MUNTAMAH
NIM. 14604224014

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 survei 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.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut Pajangan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak.Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Ahkir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Ahkir Skripsi ini.
2. Ibu. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pdselaku Penguji dan Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd selaku Sekretaris Penguji yang telah menguji dan yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak. Dr. Subagyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Guru Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Ahkir Skripsi.

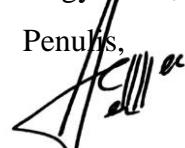
Kepada Kepala Sekolah MI Darul Ma'arif 1 Serut, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi

5. Kepada guru -guru MI Darul Ma'arif 1Serut yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Terima Kasih untuk sahabat saya, Cut Tria Saputri yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan terimakasih atas kebaikanmu selama ini.
7. Semua teman-teman PGSD PENJASC 2014 yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang di dalam kelas maupun diluar kelas dan yang selalu memberikan semangat, motivasi untuk kita semua.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 25 September 2018

Penulis,



Muntamah
NIM. 14604221052

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Profil	10
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
a. Manfaat Kondisi Fisik	12
b. Komponen-komponen Kondisi Fisik	13
3. Hakikat Ekstrakurikuler	20
a. Pengertian Ekstrakurikuler	20
b. Tujuan Kegiatan Ektrakurikuler	20
c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	21
4. Pengertian Beladiri.....	23
5. Hakikat Tarung Derajat.....	25
a. Sejarah Tarung Derajat.....	25
b. Prinsip Dasar Tarung Derajat	25
c. Teknik Dasar	27
d. Sistem Peraturan.....	28
e. Peralatan danPerlengkapan.....	29
f. Tata Tertib Pertarungan.....	30
g. Ukuran dan Gambar Arena.....	32
h. Simbol Tarung Derajat	32
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	33

B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35
BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
1. Kekuatan Otot Lengan	38
2. Tes Kelincahan.....	40
3. Tes Kecepatan	40
4. Tes Kelentukan.....	41
5. Tes Daya Tahan.....	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisi Data	45
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	72
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	73
B. Implikasi.....	73
C. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes Gntung Siku Tekuk.....	39
Tabel2. Norma Tes Kelincahan	40
Tabel3. Kategori Tes Lari Kecepatan 40 Meter	41
Tabel4. Norma Tes Kelentukan	42
Tabel 5. Kategori Tes Kecepatan Lari 600 Meter.....	42
Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik	46
Tabel 7. Data Kondisi Fisik Siswa Putra	48
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra	49
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecepatan Siswa Putra	51
Tabel 11. Distribusi Frekunsi Kecepatan Siswa Putra	51
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	52
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra.....	53
Tabel 14. Dieskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putra.....	54
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putra.....	54
Tabel 16. Deskriptif Statistik Kelicahan Siswa Putra	56
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putra.....	56
Tabel 18. Desktiptif Statistik Daya Tahan Siswa Putra	57
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Saswa Putra	58
Tabel 20. Data Kondisi Fisik Siswa Putri	59
Tabel 21. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....	60

Tabel 22. Distribusi Frekunsi Kondisi Fisik Siswa Putri	60
Tabel 23. Deskriptif Statistik Kecepatan Siswa Putri	61
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putri.....	61
Tabel 25. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	63
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	64
Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putri.....	65
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putri	65
Tabel 29. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putri.....	67
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putri.....	67
Tabel 31. Deskriptif Statistik Daya Tahan Siswa putri.....	68
Tabel 32. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Ssiswa Putri.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Gantung Siku Tekuk	39
Gambar 2. <i>Shuttle Run</i>	40
Gambar 3. Lari 40 Meter	41
Gambar 4. Sit And Reach	42
Gambar 5. Lari 600 Meter	43
Gambar 6.Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra	50
Gambar 7.Diagram Batang Kecepatan Siswa Putra	51
Gambar 8.Diagram Batang Kekuatan otot Lengan Siswa Putra.....	53
Gambar 9.Diagram Batang kelentukan Siswa putra.....	55
Gambar 10.Diagram Batang Kelincahan Siswa Putra.....	56
Gambar 11.Diagram Batang Daya Tahan Siswa putra.....	58
Gambar 12.Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri	61
Gambar 13. Diagram Batang Kecepatan Siswa Putri.....	62
Gambar 14. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra.....	64
Gambar 15. Diagram Batang Kelentukan Siswa Putri	66
Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Siswa Putri.....	67
Gambar 17. Diagram Batang Daya Tahan Siswa putri.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	78
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpol	79
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Kementerian Agama	80
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD MI 1 Serut	81
Lampiran 5. Laporan Hasil Kalibrasi	82
Lampiran 6. Data Penelitian	83
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor	84
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Siswa Putra	85
Lampiran 9. Deskriptif Statistik Siswa Putri	87
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 kusus 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. Pelaksanaanya 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 maximal dalam beraktivitas dan akan cepat mengalami kelelahan. Kondisi yang baik pada seorang atlet bisa didapatkan dengan caramenjaga 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 flexibilitasnya. 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 (*Strength*), (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 danbugar 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 serangan 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 dijadikan 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 diluar sekolah diadakan di Sekolah MI Darul Ma’arif 1 Serut agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di bidang non akademik kususnya 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.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat beberapa identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Program latihan yang dilakukan satu kali dalam seminggu di MI Darul Ma’arif 1 Serut.
2. Siswa kurang antusias dan serius saat mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat.
3. Belum diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang meluas. Untuk itu, perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Mengingat keterbatasan masalah yang ada pada penelitian ini dibatasi pada masalah yaitu profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI 1 Serut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Bagaimana profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut.

E. Tujuan Penelitian

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

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seseorang, maka dapat pula menunjang prestasi seseorang.
 - b. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya, khususnya tentang profil kondisi fisik siswa.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat, agar dapat lebih memahami arti pentingnya profil kondisi fisik bagi dirinya bahwa kondisi fisik menjadi faktor penting dalam peraihann prestasi.
 - b. Bagi guru atau pelatih, dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran dan penanganan terhadap siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
 - c. Bagi sekolah, dapat menjadi panduan untuk memprogramkan kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat yang dapat meningkatkan prestasi siswa

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil adalah suatu intansi atau dari diri seseorang mempunyai catatan khusus yang menggambarkan tentang keadaan yang sebenarnya yang bertujuan untuk menunjukan kepada orang lain atau masyarakat. Profil adalah gambaran mengenai seseorang (Hasan Alwi, 2005:16). Sedangkan pendapat menurut Sri Mulyani (1983:1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

Dua pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli di atas dapat dimengerti bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana akan memandangnya. Misalnya dilihat dari segi profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Profil juga digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan, status dan informasi lain yang sekiranya layak untuk dipublikasikan. Dalam penelitian ini yang dimasud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI darul ma’arif 1 serut di pandang dari kemampuannya.

2. Hakikat Kondisi Fisik

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 akan mengalami kondisi fisik yang menurun dan akan cepat mengalami kelelahan. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002:65). kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik dan strategi dalam cabang olahraga. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. 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 flexibilitasnya. Berlatih dengan memperhatikan masukan nutrisi dengan baik merupakan kebiasaan yang membantu atlet tetap berada pada pekerjaan yang dilakukan dengan baik.

Selain itu menurut Mohammad Sajoto, (1988:57), Kondisi fisik adalah salah satu yang sangat penting diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi bagi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak ukur dalam suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik juga melibatkan atlet untuk berprestasi jauh lebih baik lagi, baik berprestasi di tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh

komponen-komponen tersebut harus dikembangkan sesuai dengan periodisasi kebutuhan tiap gerak cabang olahragannya.

Teknik, taktik mental dan kondisi fisik merupakan unsur-unsur terpenting dalam diri seorang atlet untuk mencapai pretasi. Keempat unsur tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, misalnya: hubungan kondisi fisik dengan teknik, hubungan kondisi fisik dengan taktik dan hubungan teknik, taktik, kondisi fisik dengan mental.

Hubungan kondisi fisik dengan teknik, seorang olahragawan atau pemain tidak akan dapat melakukan teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, Contoh : pemain mempunyai teknik lebih matang tetapi dapat dikalahkan oleh pemain yang tekniknya belum sempurna, tetapi mempunyai kondisi fisik yang baik. Sebaliknya olahragawan yang hanya mengandalkan kemampuan fisik tanpa meningkatkan teknik, akan dipermainkan oleh olahragawan yang mempunyai teknik yang sempurna.

Hubungan kondisi fisik dengan taktik, Seorang olahragawan yang mempunyai taktik yang baik, tapi tidak pernah berlatih sehingga fisiknya jelek maka tidak dapat menggunakan taktik secara sempurna, karena akan cepat mengalami kelelahan yang cepat. Sebaliknya seorang olahragawan hanya mengandalkan kondisi fisik tanpa mematangkan taktik akan dikalahkan dengan olahragawan yang mempunyai taktik yang tinggi, karena pemain hanya main okol (menggunakan otot) tanpa akal (menggunakan akal).

Hubungan teknik, kondisi fisik, taktik dengan mental, seorang olahragawan yang telah menguasai ketiga unsur pokok tersebut, ternyata tidak

dapat mencapai prestasi yang tinggi karena mentalnya belum masak, misalnya penakut, demam panggung menghadapi lawan tandingnya, kurang pengalaman dalam bertanding, pesimis, sebaliknya meskipun punya mental baja (militär) tetapi karena ketiga unsur tidak dikuasai maka olahragawan itu hanya asal main saja tanpa menggunakan teknik, taktik bahkan kondisi fisiknya Menurut Irianto D.P, (2002: 65).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah salah satu komponen bagi atlet untuk merintis dalam peningkatan prestasi atlet. Jika salah satu komponen tidak ada pada diri atlet maka seorang atlet tidak akan imbang dalam melakukan aktivitas. Kondisi fisik sangat penting bagi seorang atlet bahkan menjadi landasan titik tolak ukur dalam suatu awalan olahraga prestasi yang lebih baik lagi.

a. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya, menurut Harsono (1988:153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan yang baik dalam tubuh seseorang seperti: kekuatan, kelentukan, stamina, daya tahan dan kondisi fisik lainnya.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- 3) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas gerak/latihan.
- 4) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu beraktivitas/latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Apabila dari kelima keadaan diatas tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

b. Komponen-komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatanya maupun pemeliharaannya. komponen ini juga dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau ketrampilan yang dimiliki tubuh manusia. Menurut Mohammad Sajoto (1988: 57-59), komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu: (1) kekuatan (*strength*), (2)daya tahan (*endurance*), (3)daya ledak otot (*muscular power*), (4)kecepatan (*speed*), (5)kelentukan (*flexibility*), (6)keseimbangan (*balance*), (7)koordinasi (*coordination*), (8)kelincahan (*agility*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*).

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan mengatasi beban, menahan, mengangkat, memindahkan beban, dalam melakukan kaktivitas olahraga, misalnya kekuatan maksimal, eksplosive power, power endurance (daya tahan kekuatan otot) (Harsono,1988 :176). Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto Mohammad, 1995: 8). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 61), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot

untuk mengatasi beban atau tahanan. Lebih lanjut Sukadiyanto (2002: 62), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Kekuatan adalah untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu tahanan, kekuatan otot hanya dapat dikembangkan dengan melalui latihan-latihan beban (weight training), baik dengan menggunakan tubuh sendiri sebagai beban, maupun beban dari luar (*eksternal weight*), seperti besi, per, karet.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah suatu tenaga maksimal yang di keluarkan pada suatu beban pada saat latihan.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995: 8). Sedangkan “Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelalahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut” (Harsono, 2002: 4). Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu (Sajoto Mohammad, 1995: 8). “Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelalahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut” (Harsono, 2002: 4). “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relative lama.

Dari pendapat-pendapat diatas disimpulkan bahwa pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energy adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

3) Daya Ledak Otot (muscular Power)

Daya ledak otot adalah kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Mohammad Sajoto, 1995:8). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 35), *power* merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa, *power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu untuk melatih power harus dimulai dari latihan kekuatan dan kecepatan.

4) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus 33 dikenai dengan salah satu bidang tubuh (Sajoto Mohammad, (1995: 9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan/ mengontrol suatu gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran agar menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik.

5) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk teskemampuan (Sajoto Mohammad, 1995: 10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa reaksi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (gerak penerima oleh suatu rangsang yang dating).

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan sangat penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Keseimbangan menurut Harsono, (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efesien selagi kita bergerak. Berdasarkan pendapat diatas berarti keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem musculoskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efesien.

7) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak (Harsono, 2001 : 21). Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di arena tertentu,

seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto Mohammad, 1995: 9). Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2000: 88). Lebih lanjut Harsono, (2000: 11) berpendapat bahwa, bentuk latihan untuk kelincahan (agilitas) antara lain: (1) lari bolak-balik (*shuttle run*),(2) lari belak-belok (*zig-zag run*), (3) lari *boomerang*, (4) *envelop*, (5) haling rintang, (6) hexagon.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa agilitas adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak pada arah berlawanan, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

8) Koordinasi (*Coordination*)

“Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan secara tepat berbagai macam gerakan ke dalam satu pola gerakan khusus” Harsono, (2000: 91). Sedangkan menurut Sajoto M, (1995: 9), koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Dari berbagai penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam suatu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

9) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan/kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan bergerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan. Disamping itu dengan kelentukan gerakan yang dilakukan menjadi luwes/tidak kaku (Nurhasan, 2005 : 18). Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat flexibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (Sajoto M, 1995: 9). Sedangkan menurut Harsono (2000:8), kelenturan/kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kelentukan/kelenturan atau flexibilitas biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Kelenturan/kelentukan ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament disekitar sendi. Seseorang yang fleksibel adalah seseorang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Kelenturan/kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa yang dimasud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk bergerak secara leluasa.

10) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan dalam berbagai aktivitas, utamanya dalam aktivitas pendidikan jasmani ataupun olahraga (Nurhasan, 2005 : 20). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Sajoto M, 1995: 9). “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh flexibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot” (Suharto, 2000:111).

Berdasarkan pada pendapat diatas pengertian tentang kecepatan yang disampaikan para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari beberapa komponen-komponen di atas, komponen kondisi fisik yang mendasar dalam beladiri tarung derajat Menurut (Noviatmoko Febri, 2016 : 441-449)) adalah:

- 1) Kekuatan, 2) Kecepatan, 3) Daya tahan, 4) Kelincahan, dan 5) kelenturan. ke lima komponen tersebut merupakan komponen terpenting yang harus didapatkan dalam mencetak kondisi fisik yang baik di dalam beladiri tarung derajat.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. 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 kusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010:76).

Ekstrakurikuler menurut Moh. User Usman (1993: 23), merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik diselenggarakan dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetauan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wadah bagi siswa untuk mengembangkan, menyalurkan, dan membina minat, bakat, dan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah.

b. Tujuan Kegiatan Estrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Hardono Dwi, 2007: 16) adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi.

3) Mengenal hubungan antar mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Sementara itu, menurut direktorat pendidikan menengah kejuruan

Adapun tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler disekolah adalah :

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui satu pelajaran dengan pelajaran lainnya.

Tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan ketrampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - a) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b) Berbudi pekerti luhur
 - c) Memiliki pengetahuan dan ketrampilan
 - d) Sehat rohani dan jasmani
 - e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.

c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin dibentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepak bola, basket dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan

yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah-sekolah. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (2002: 273) yaitu:

- 1) Organisasi murid seluruh sekolah.
- 2) Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas.
- 3) Kesenian, seperti tari-tarian, band, karawitan, vocal group.
- 4) Klub-klub hobi, seperti fotografi, jurnalistik
- 5) Pidato dan drama.
- 6) Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS).
- 7) Publikasi sekolah (Koran sekolah, buku tahunan sekolah).
- 8) Atletik dan olahraga.
- 9) Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka).

Beberapaklub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran di kelas diantaranya adalah seni music/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran.Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasehat seorang guru yang bertanggung jawab tentang mata pelajaran serupa.

Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub-klub piknik, pramuka, dan lain-lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang

disetujui oleh pihak sekolah. Menurut Suryosubroto (2002: 274-275) jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Pramuka sekolah.
- 2) Olahraga dan kesenian.
- 3) Kebersihan dan keamanan sekolah.
- 4) Tabungan pelajar dan pramuka (tapelpram).
- 5) Majalah sekolah.
- 6) Warung/ kantin sekolah.
- 7) Usaha kesehatan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan nekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus selama periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler nini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu.

4. Pengertian Beladiri

Olahraga beladiri merupakan cabang olahraga yang melibatkan fisik. Olahraga beladiri dan cabang lainnya yang termasuk dalam bentuk olahraga yang memerlukan sentuhan fisik langsung dan keberanian (Saleh Moch: 1983: 1). Menurut pendapat Komunitas Penelitian Beladiri (2014) pengertian beladiri adalah sebagai berikut.

“Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni beladiri telah lama ada dari masa kemasa dan sudah mulai berkembang. Seni beladiri mula berkembang dikalangan mereka yang bukanya anggota tentara tetapi merupakan orang awan”.

Dari beberapa pendapat diatas, disimpulkan bahwa beladiri merupakan satu kesenian yang timbul dari diri manusia sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan diri ataupun membela diri.

Sementara itu, Gugun Arief (2007:6) menjelaskan secara detail mengenai jenis dan aliran beladiri di berbagai Negara.

“Sebenarnya ada jenis dan aliran beladiri di seluruh dunia. Selain aliran tradisional, ada juga beladiri yang diciptakan pada zaman modern. Seni beladiri tidak hanya terdapat di Asia saja, namun juga di Eropa dan juga Amerika. Berikut beberapa diantaranya”:

- a) Asia
 - 1. Jujutsu
 - 2. Judo
 - 3. Sumo
 - 4. Aikido
 - 5. Ninjutsu
 - 6. Karate
 - 7. Wushu
 - 8. Pencak silat
 - 9. Tarung derajat
 - 10. Thai boxing
 - 11. Kali
 - 12. Kalaripayyat
 - 13. Tae kwon do
- b) Amerika
 - 1. BrazilianJiu-Jitsu
 - 2. Capoeira
- c) Eropa
 - 1. Sambo
 - 2. Savate
 - 3. Greco Roman
 - 4. Pankration”

Menurut pendapat Gugun Arief (2007: 7) Dalam beladiri olahraga, terdapat peraturan-peraturan yang umum untuk setiap cabang pertandingan. Aturan-aturan tersebut misalnya:

- a. Memakai seragam standar pada pertandingan
- b. Dilarang menyerang daerah-daerah rawan misalnya mata, tenggorokan, alat vital, bagian kepala, persendian.
- c. Dilarang melawan lawan yang jatuh, cidera atau menyerah.
- d. Ada batasan waktu dan kelas pertandingan (biasanya berdasarkan berat badan, umur dan jenis kelamin)”.

6. Hakikat Tarung Derajat

a. Sejarah

Tarung derajat merupakan cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Indonesia. Olahraga tarung derajat ini diciptakan oleh Achmad Dradjat , yang kini terkenal dengan sebutan Aa Boxer. Beladiri tarung derajat berhasil diciptakan berdasarkan pengalaman penciptaanya bertarung dijalanan, tepatnya dikawasan bandung. Olahraga ini kini tidak hanya sebagai beladiri yang hanya dapat dilakukan sekumpulan orang saja. Akan tetapi, kini sudah masuk dalam daftar cabang olahraga nasional, di mana dipertandingkan dikejuaraan nasional, seperti PON (Pekan Olahraga Nasional). Tarung derajat juga diperkenalkan di ajang olahraga tingkat Asia, seperti SEA Games.

Tarung derajat dideklarasikan kelahirannya di Bandung pada tanggal 18 juli 1972 oleh Achmad Dradjat, yang biasa di panggil Aa Boxer. Tarung derajat menekankan pada agresivitas gerakan menyerang seperti memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kuncian , dan sapuan kaki. Tarung derajat dijuluki sebagai Boxer. Praktisi Tarung derajat disebut petarung, Mikanda Rahmani, (2014 : 164)

b. Prinsip Dasar Tarung Derajat

Tarung derajat adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak sera nurani secara realistik dan

rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan 5 (lima) unsur daya moral, antara lain yaitu : kekuatan-kecepatan-ketepatan-keberanian dan keuletan, yang melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu system ketahanan/pertahanan diri serta pola teknik, taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu pembelaan diri. Untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehhatan dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat, seperti mampu menghindari dan menjauhkan sikap hidup permusuhan dan kesombongan, pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental, serta mampu mensyukuri kehidupan dan berbuat amal kebaikan bermanfaat bagi kemanusiaan. Senyawa daya gerak otot, otak serta nurani diatas berasal dan diperoleh dari proses fikiran rasa dan keyakinan atas dan tentang berbagai macam sifat, motif dan bentuk serta cara datang kemudian menerima dan menyikapi serta menjawab peristiwa-peristiwa terjadinya suatu kejadian hidup yang dialami dan teralami sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan bidang garapan hidup yang ditekuni secara realistik dan rasional pada setiap tatanan ruang lingkup, tatanan dan tingkatan kehidupan yang diganti selaras dengan adab-adabnya dalam rangka berinteraksi hidup keluarga, masyarakat, hingga bernegara dan berketuhanan Yang Maha Esa. Pengalaman tersebut bergulir secara alamiah dari waktu ke waktu sejak masa kecil bergerak sepanjang hayat.

Prinsip Tarung Derajat adalah Menyerang Untuk Menang, falsafah latihannya adalah Aku Berlatih Tarung Derajat Untuk Mengalahkan Diri Sendiri

Tidak Untuk Dikalahkan Orang Lain, dan motto pengamalannya adalah Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk, serta komando penguasaanya adalah Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri, kemudian pengabdiannya adalah untuk Menegakkan Kehormatan Hidup Dan Meninggikan Derajat Hidupnya (PB. KODRAT, 2013).

c. Teknik Dasar

Cabang olahraga sebelum berlatih perlu diawali dengan gerakan pemanasan dan pendinginan. Hal ini bertujuan menyiapkan badan, sehingga siap menerima pelatihannya dan tidak akan kaku pada saat melakukan teknik gerakan. Teknik dasar gerakan yang dilatih diantaranya adalah sikap dasar, teknik dasar tangan (siaga di tempat), teknik dasar tangan (siaga silang), teknik dasar gerakan kaki (menendang), dan teknik gerak langkah dasar Rahmani Mikanda, (2014 : 165).

a) Sikap Dasar:

1. Kerapihan Sikap
2. Penghormatan
3. Duduk
4. Berdiri
5. Siaga Dasar
6. Siaga di tempat

b) Gerakan Dasar Tangan (Siaga di tempat):

1. Pukulan Lurus 1-3x
2. Sikut Atas/Bawah/Samping

3. Pukulan Sentak Atas/Bawah
 4. Pukulan Cepat Atas
 5. Kibas Luar
 6. Kibas Atas
 7. Kibas Bawah
- c) Gerakan Dasar Tangan (Siaga Silang):
1. Pukulan Lurus
 2. Pukulan Sentak Atas
 3. Pukulan Sentak Bawah
 4. Pukulan Cepat
 5. Kibas Luar
 6. Kibas Atas
 7. Kibas Dalam
 8. Kibas Bawah
- d) Gerakan Dasar Kaki (Tendangan):
1. Gerakan dasar tangan dilakukan dengan siaga ditempat
 2. Tendangan lurus cepat
 3. Tendangan lurus cepat dalam melangkah

d. Sistem Peraturan

Dalam pertandingan tarung derajat, terdapat beberapa ketentuan tentang kemenangan yang diperoleh petarung dalam garis besar, di antaranya 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 ke arah muka/kepala diberikan nilai 3, serangan dengan menggunakan kaki ke arah badan diberikan nilai 2, serangan dengan kaki hingga lawan roboh diberikan nilai 4. Penilaian yang diberikan untuk serangan 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. Peraturan diatas seperti (menendang,memukul) hanya diperbolehkan di atas pinggang/sabuk keatas (Rahmani Mikanda, (2014 : 165).

e. Peralatan dan Perlengkapan

Perlengkapan pada olahraga tarung derajat dibedakan menjadi 2, yaitu peralatan tarung putra dan petarung putri. Petarung yang tidak melengkapi peralatanya akan mendapatkan peringatan dari hakim pertandingan dan dapat berakibat sangat fatal, yaitu dinyatakan kalah.

Peralatan Perlindungan Petarung

1. Petarung Putra

Peralatan perlindungan bagi petarung putra yang wajib dikenakan selama pertandingan adalah :

1. Alat pelindung bagian tangan (kepalan tangan/hands box).
2. Pelindung gigi (gumsil)
3. Pelindung selangkangan (testicural protector)
4. Pelindung kepala

5. Pelindung Badan
 2. Petarung Putri

Peralatn perlindungan bagi petarung putri yang wajib dikenakan selama petandingan adalah:

 1. Alat pelindung bagian tangan (kepalan tangan/hands box)
 2. Pelindung gigi (gumsil)
 3. Pelindung selangkangan (testicural protector)
 4. Pelindung kepala
 5. Pelindung Badan
- f. Tata Tertib Pertarungan**
- 1) Sebelum pertarungan dimulai, petarung, wasit dan juri membacakan dahulu janji untuk melakukan pertarungan atau penilaian secara bersih, jujur dan murni.
 - 2) Petarung masuk kearena pertarungan setelah dipanggil oleh hakim pertandingan. Bila dalam 3 (tiga) kali pemanggilan petarung yang bersangkutan tidak datang, maka petarung tersebut dianggap mengundurkan diri.
 - 3) Setelah masuk arena, para petarung saling berhadapan kemudian sikap sesuai aturan beladiri tarung derajat. Kemudian kedua petarung memberi hormat kepada wasit setelah wasit memberikan peraturan dalam bertarung.
 - 4) Kemudian kedua petarung saling mendekat untuk melakukan PRA TARUNG dengan mengangkat kaki kanan (posisi drop kaki) sehingga saling bertemu.
 - 5) Pertarungan baru dimulai bila ada aba-aba BOX! dari wasit.

- 6) Selesai ronde pertama, kedua petarung langsung kembali kesudutnya masing-masing untuk istirahat selama 1 (satu) menit.
- 7) Selesai istirahat, kedua petarung kembali masuk arena setelah dipanggil wasit.
- 8) Pertarungan kedua dimulai, kedua petarung tidak perlu mengangkat kaki kanannya untuk melakukan Pra-tarung.
- 9) Selesai ronde kedua, kedua petarung kembali kesudutnya masing-masing untuk menunggu hasil pertarungan.
- 10) Saat pengumuman pemenang, wasit akan mengangkat tangan salah satu petarung yang dinyatakan pemenang.
- 11) Selesai pengumuman pemenang, kedua petarung kembali mengangkat kaki kanannya (seperti Pra-tarung) dan wajib melakukan salaman khas Tarung Derajat, sebagai ungkapan rasa persaudaraan yang semakin kental.
- 12) Kedua petarung kembali hormat kepada wasit.
- 13) Kedua petarung dibubarkan oleh wasit, untuk kembali kesudutnya masing-masing.

Dalam hal petarung-petarung tidak dapat melanjutkan pertarungan pada babak berikutnya, manager atau official wajib melaporkan pada hakim pertandingan sebelum pertarungan dimulai (pada saat pemanggilan petarung).

Catatan khusus:

- a. Penting pada setiap istirahat per ronde, pelatih/pembantu petarung/manager melihat kemampuan fisik dan mental petarung (kesiapan dirinya) dalam melanjutkan pertandingan.

- b. Wasit dan hakim pertandingan harus jeli atas kesiapan petarung yang berlaga baik secara fisik maupun mental.

Dalam pertandingan ini hanya di tandingkan 3x3 menit untuk petarung putra, dan 2x3 menit untuk petarung putrid an istirahat 1 (satu) menit Menurut Badai Meganagara Dradjat, (2015:25-26).

g. Ukuran dan Gambar Arena

Pertandingan tarung derajat dilakukan di atas sebuah matras yang terbuat dari karet dengan ketebalan 1,5 cm, berukuran panjang 12 meter, dan lebar 12 meter. Pada bagian tengah matras digunakan tempat bertarung, yaitu berukuran 8 meter x 8 meter. Arena juga di kelilingi lapisan kedua dengan ukuran 10 meter x 10 meter dan lapisan ketiga berukuran 12 meter x 12 meter.



Sumber <http://suaramerdeka.com>

h. Simbol Tarung Derajat

Lambang Tarung Derajat adalah lambang yang disebut “pribadi mandiri” yang merupakan hasil kreasi Sang Guru Olahraga tarung derajat (PB. KODRAT, 2013)

Arti :

- 1) Kepalan tangan berwarna kuning dengan lingkaran pada kepalan dan arah tangan memukul kedepan. Hal ini melambangkan bahwa kepalan tangan sebagai lambing yang mewakili gerakan-gerakan beladiri. Lingkaran 2 (dua) buah melambangkan bahwa gerakan-gerakan olahraga tarung derajat berdasarkan kemampuan otot dan otak. Gambar tangan memukul kedepan melambangkan menuju masa depan yang lebih baik, khususnya dalam olahraga tarung derajat.
- 2). Gambar kilat berwarna merah melambangkan suatu cita-cita yang luhur serta tekad yang membara dengan semangat juang yang tinggi.
- 3). Lingkaran tebal dengan tiga per empat berwarna hitam dengan lima kotak berwarna putih melambangkan wadah/tempat pembinaan diri yang dilakukan atas dasar lima unsur daya gerak, yaitu kekuatan-kecepatan-ketepatan-keberanian-keuletan.
- 4). Lambang ini diberi nama pribadi mandiri
- 5). Warna pada lambang pribadi mandiri :
 - a. Warna hitam melambangkan unsur tanah.
 - b. Warna merah melambangkan unsur api.
 - c. Warna kuning melambangkan unsur angin.
 - d. Warna putih melambangkan unsur air.



Gambar 18. Lambang Pribadi Mandiri
(Sumber <http://kodrat4usk.wordpress.com>)

7. Karakteristik Anak SD

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 th -12 th. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Desmita, 2009:188).

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas belajar yang menuntut

kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Pada masa prasekolah daya pikir anak masih bersifat imajinasi, sedangkan pada usia sekolah dasar daya pikir anak sudah mulai berkembang kearah berfikir yang konkret dan rasional. Kepada anak usia dini sudah cukup untuk diberikan berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalar anak. Untuk mengembangkan daya nalar dengan melatih anak untuk mengungkapkan pendapat, gagasan, atau penilaian terhadap berbagai hal yang dialami anak naik dirumah maupun di sekolah. Selain dengan orang tua mereka dirumah, kebanyakan anak-anak Sekolah Dasar menghabiskan lebih banyak waktunya bersama dengan guru-guru dibandingkan dengan orang dewasa lainnya. Guru merupakan symbol otoritas dan menciptakan iklim kelas dan kondisi-kondisi interaksi diantara murid-muridnya. Para pendidik pada umumnya, khususnya para guru dan calon guru harus faham agar dalam melaksanakan tugasnya dalam praktek mengajar sesuai dengan profesi yang di pangkunya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik. Sampai saat ini penelitian yang sama belum dijumpai atau jarang dijumpai. Adapun beberapa penelitian yg sejenis yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Octa Perdana tahun (2010) yang berjudul “profil kondisi fisik atlet atletik PAB DIY”. Penelitian yang digunakan termasuk penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini survai yaitu pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet atletik PAB DIY yang

sekaligus menjadi sampel. Hasil penelitian bahwa status kondisi fisik atlet sebagai berikut: 1). Kecepatan atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun termasuk dalam kategori kurang. 2). Power dan koordinasi yang berusia 10-15 tahun kategori sangat kurang dan atlet yang berusia 16-18 tahun termasuk dalam kategori kurang. 3). Power tungkai atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kondisi cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kondisi sangat kurang. 4). Daya tahan aerobik atlet usia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nani Sriyati pada tahun 2011 dengan judul "profil kebugaran jasmani siswa kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2010/2011. Termasuk penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukura. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Gugus Widyatama Kecamatan Kemrajen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2019/2011. Berdasarkan analisis tes kebugaran jasmani terhadap siswa dengan menggunakan TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, dihasilkan untuk kategori baik sekali hanya 2 siswa (1,15%), kategori baik ada 26 siswa (14,94%), kategori sedang ada 91 siswa (52,30%), kategori kurang ada 49 siswa (28,16%), dan kategori kurang sekali ada 6 siswa (3,45%). Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V Gugus Widyatama UPK Kemrajen secara umum termasuk dalam kategori sedang yaitu mencapai 52,30%.

C. Kerangka Berfikir

Beladiri Tarung Derajat salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang kuat dan teknik dasar yang benar. Siapa yang lebih cepat, siapa yang lebih kuat, siapa yang lebih tangkas, serta siapa yang siap dalam hal fisik maupun teknik maka dialah yang akan unggul. Dalam hal ini sebuah cabang olahraga beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler beladiri tarung derajat. Kegiatan ini merupakan wadah sekolah yang digunakan untuk menampung bakat, minat dan potensi peserta didik sehingga dikemudian waktu dapat dikembangkan menjadi peserta yang cinta olahraga beladiri tarung derajat dan berbakat, berpotensi yang setinggi-tingginya bagi peserta didik itu sendiri.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dari sebuah kesuksesan salah satunya factor yang dialami dari MI Darul Ma’arif 1 Serut ini yaitu: masalah kondisi fisik siswa peserta beladiri tarung derajat. Faktor kondisi fisik siswa merupakan sebuah factor yang paling penting diantara faktor lainnya, karena kondisi fisik siswa pesera ekstrakurikuler merupakan sebuah pondasi penting untuk membangunkan niat dan semangat siswa untuk menjadi siswa yang berprestasi lebih baik lagi bahkan dapat dikatakan dasarlandasan tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk mengujihipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatuvriabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam peneltian 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.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

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

C. 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*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118) "Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut. Definisi operasionalnya yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga beladiri tarung derajat peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut. Komponen kondisi fisik yang diukur, yaitu kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

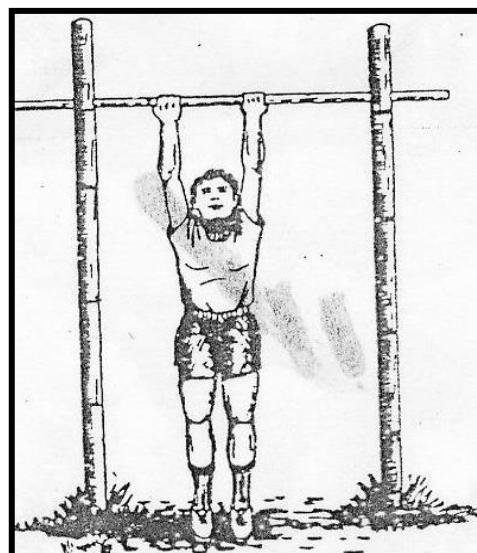
1. Instrumen Penelitian

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. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu:

a. Kekuatan Kekuatan Otot Lengan (Gantung Siku Tekuk)

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

- 2) Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- 3) Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



Gambar 1. Gantung Siku Tekuk
Sumber: Depdiknas, 2010: 18

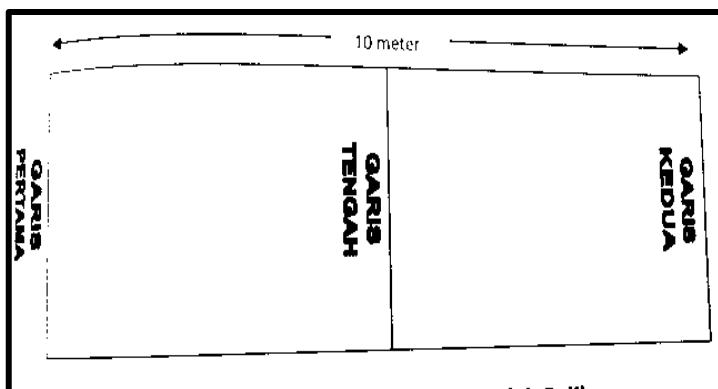
Tabel 1. Norma Tes Gantung Siku Tekuk

No	Putra	Putri	Kategori
1	51" ke atas	40" ke atas	Sangat Baik
2	31"-50"	20"-39"	Baik
3	15"-30"	8"-19"	Cukup
4	5"-14"	2"-7"	Kurang
5	4" dst	0"-1"	Sangat Kurang

Depdiknas, 2010: 24

b. Tes Kelincahan

Instrumen yang digunakan yaitu tes *Shuttle-run*. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluhan detik (0,01 detik) (Fenenlampir & Faruq, 2014: 157).



Gambar 2. *Shuttle-Run*

Sumber: Fenanlampir & Faruq, 2014: 157

Tabel 2. Norma Tes Kelincahan

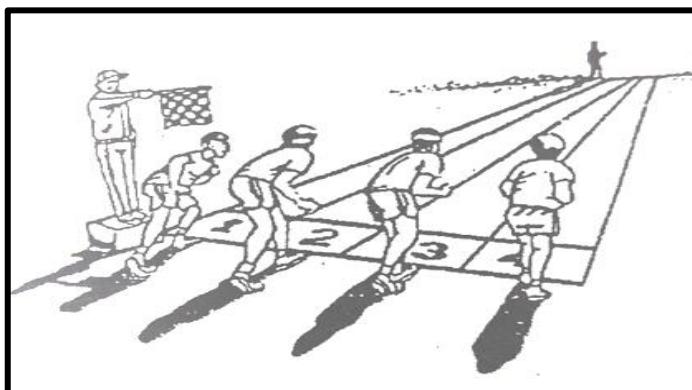
No	Putra dan Putri	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Azwar, 2016: 163

c. Tes Kecepatan (Lari 40 meter)

- 1) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

- 4) Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- 5) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- 6) Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual yang sudah dikalibrasi, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.



Gambar3. Lari 40 meter
Sumber: Depdiknas, 2010: 7

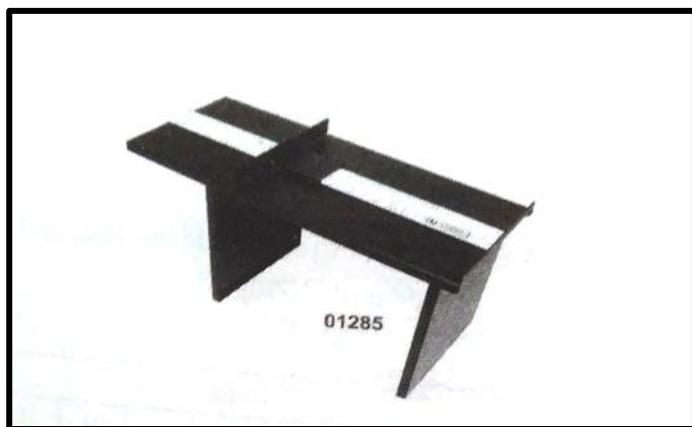
Tabel 3. Kategori Tes Kecepatan Lari 40 Meter

No	Putra	Putri	Kategori
1	s.d-6.3”	s.d-6.7”	Sangat Baik
2	6.4”-6.9”	6.8”-7.5”	Baik
3	7.0”-7.7”	7.6”-8.3”	Cukup
4	7.8”-8.8”	8.4”- 9.6”	Kurang
5	8.9”-dst	9.7”-dst	Sangat Kurang

Depdiknas, 2010: 2

d. Tes Kelentukan

Instrumen yang digunakan yaitu tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk dilantai dengan kedua kaki lurus menempel kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus kedepan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikapini dipertahankan selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan (Fenanlampir & Faruq, 2014: 129).



Gambar 4. Sit and Reach
Sumber: Fenanlampir & Faruq, 2014: 125

Tabel 4. Norma Tes Kelentukan

No	Putra dan Putri	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

Azwar, 2016: 163

e. Tes Daya Tahan (Lari 600 meter)

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- 2) Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- 4) Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- 5) Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Lari 600 meter
Sumber: Depdiknas, 2010: 7

Tabel 5. Kategori Tes Kecepatan Lari 600 Meter

No	Putra	Putri	Kategori
1	S.d-2'19"	S.d-2'32"	Sangat Baik
2	2'20" -2'30"	2'33"-2'54"	Baik
3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"	Cukup
4	2'46-3.44"	3'29-4.22"	Kurang
5	3.45"dst	4.23"dst	Sangat Kurang

Depdiknas, 2010: 24

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, peluit, dan alat tulis.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilanjutkan pemanasan. Semua siswa, dibagi menjadi 3 kelompok dengan nomor urut sesuai presensi, kemudian siswa diinstruksikan

untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

c. Pencatatan data tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

F. 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:

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

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

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 kedalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokan 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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

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. Data hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dijelaskan sebagai berikut:

1. Siswa Putra

Hasil tes kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Data Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut

No	Kecepatan		Kekuatan		Kelentukan		Kelincahan		Daya Tahan		Σ
	Has il	T Skor	Has il	T Skor	Has il	T Skor	Has il	T Sko r	Has il	T Skor	
1	9,1 53,65	21,8	58,6 8	34,4	60,3 3	27,4	55,8 0	4,4	52,8 7	281,3 3	
2	8,5 61,50	20,9	56,8 8	35	62,0 5	28,1	51,5 7	3,29	61,7 8	293,7 8	
3	8,4 62,81	18,5	52,0 8	32,6	55,1 8	27,5	55,2 0	5,4	44,8 4	270,1 0	
4	9,9 43,18	18,2	51,4 8	30	47,7 4	25,8	65,4 6	3,2	62,5 0	270,3 7	
5	9,2 52,34	12,1	39,2 8	25,3	34,2 9	27,9	52,7 8	5,24	46,1 2	224,8 1	
6	9,19 52,47	11,2	37,4 8	31,7	52,6 0	30,8	35,2 6	4,49	52,1 4	229,9 6	
7	11,1 27,49	9,4	33,8 8	30	47,7 4	30,1	39,4 9	7,5	27,9 8	176,5 8	
8	9,7 45,80	22,7	60,4 8	32,4	54,6 1	30,8	35,2 6	5,5	44,0 4	240,1 8	
9	9,5 48,42	23,1	61,2 8	32	53,4 6	27,4	55,8 0	4,25	54,0 7	273,0 3	
10	9,2 52,34	16,7	48,4 8	24,5	32,0 0	27,8	53,3 8	4,3	53,6 7	239,8 7	

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, standardeviasi (SD) 34,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8.Deskriptif StatistikKondisi Fisik

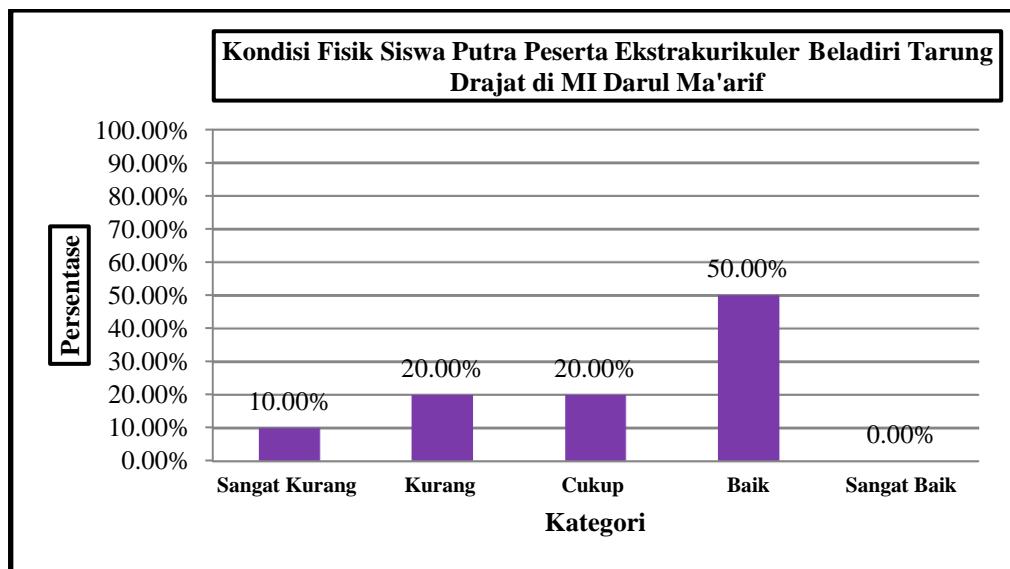
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	250.0010
<i>Median</i>	255.1400
<i>Mode</i>	176.58 ^a
<i>Std, Deviation</i>	34.75832
<i>Minimum</i>	176.58
<i>Maximum</i>	293.78

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 9 sebagai berikut:

Tabel 9.Distribusi FrekuensiKondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$302,14 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$267,38 < X \leq 302,14$	Baik	5	50%
3	$232,62 < X \leq 267,38$	Cukup	2	20%
4	$197,86 < X \leq 232,62$	Kurang	2	20%
5	$X \leq 197,86$	Sangat Kurang	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



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

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 6 di atas 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250,00 kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "cukup".

a. Kecepatan

Deskriptif statistik kecepatan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 8,40, skor tertinggi (*maksimum*) 11,10, rerata (*mean*) 9,38, nilai tengah (*median*) 9,20, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,20, *standar deviasi* (SD) 0,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10.Deskriptif StatistikKecepatan Siswa Putra

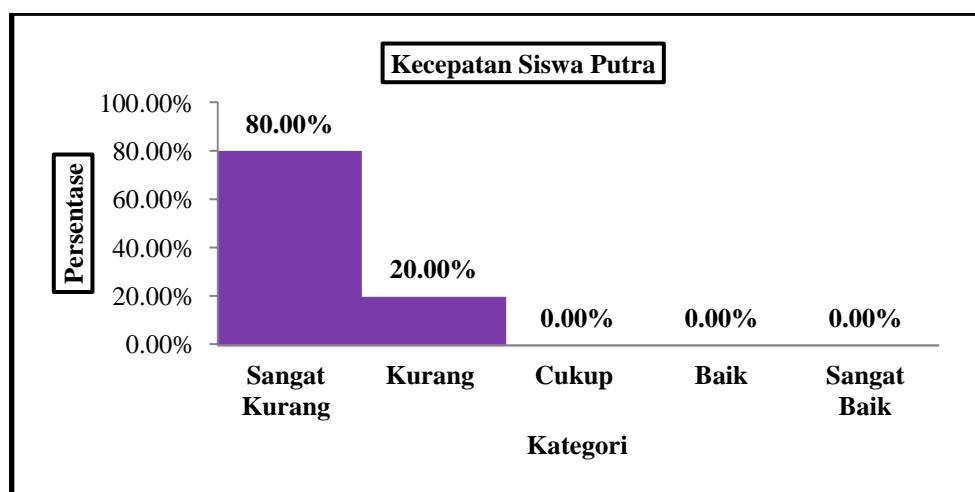
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	9.3790
<i>Median</i>	9.2000
<i>Mode</i>	9.20
<i>Std, Deviation</i>	.76447
<i>Minimum</i>	8.40
<i>Maximum</i>	11.10

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11.Distribusi FrekuensiKecepatan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.3”	Sangat Baik	0	0%
2	6.4”-6.9”	Baik	0	0%
3	7.0”-7.7”	Cukup	0	0%
4	7.8”-8.8”	Kurang	2	20%
5	8.9”-dst	Sangat Kurang	8	80%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kecepatan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

**Gambar 7.Diagram Batang Kecepatan Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kecepatan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 80% (8 siswa), "kurang" sebesar 20% (2 siswa), "cukup" sebesar 0% (0 siswa), "baik" sebesar 0% (0 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,38, kecepatan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "sangat kurang".

b. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 9,40, skor tertinggi (*maksimum*) 23,10, rerata (*mean*) 17,46, nilai tengah (*median*) 18,35, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,40, *standar deviasi* (SD) 5,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

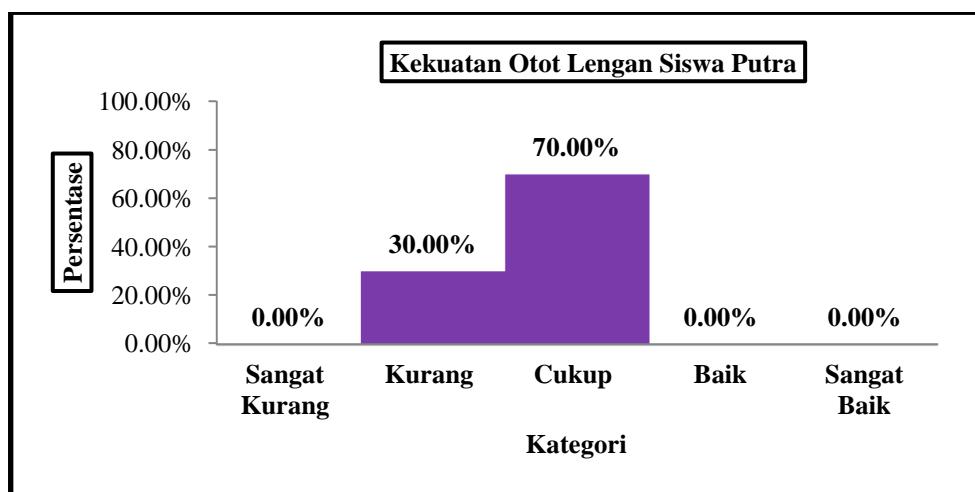
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	17.4600
<i>Median</i>	18.3500
<i>Mode</i>	9.40 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5.00027
<i>Minimum</i>	9.40
<i>Maximum</i>	23.10

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13.Distribusi FrekuensiKekuatan Otot Lengan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51” ke atas	Sangat Baik	0	0%
2	31”-50”	Baik	0	0%
3	15”-30”	Cukup	7	70%
4	5”-14”	Kurang	3	30%
5	4” dst	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8.Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 30% (0 siswa), “cukup” sebesar 70% (7 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,46, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dalam kategori “cukup”.

c. Kelentukan

Deskriptif statistik kelentukan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 24,50, skor tertinggi (*maksimum*) 35,00, rerata (*mean*) 30,79, nilai tengah (*median*) 31,85, nilai yang sering muncul (*mode*) 30,00, *standardeviasi* (SD) 3,49. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14.Deskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putra

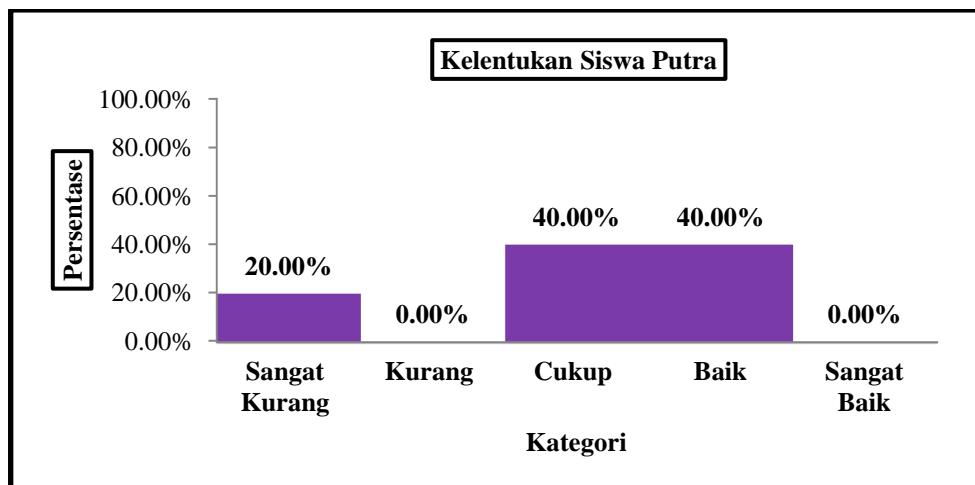
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	30.7900
<i>Median</i>	31.8500
<i>Mode</i>	30.00
<i>Std, Deviation</i>	3.49395
<i>Minimum</i>	24.50
<i>Maximum</i>	35.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelentukan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15.Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$36,03 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$32,54 < X \leq 36,03$	Baik	4	40%
3	$29,04 < X \leq 32,54$	Cukup	4	40%
4	$25,55 < X \leq 29,04$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 25,55$	Sangat Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, kelentukan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kelentukan Siswa Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelentukan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 20% (2 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 40% (4 siswa), “baik” sebesar 40% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 30,79, kelentukan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dalam kategori “cukup”.

d. Kelincahan

Deskriptif statistik kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 30,00, rerata (*mean*) 28,36, nilai tengah (*median*) 27,85, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,40, *standar deviasi* (SD) 1,66. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16.Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putra

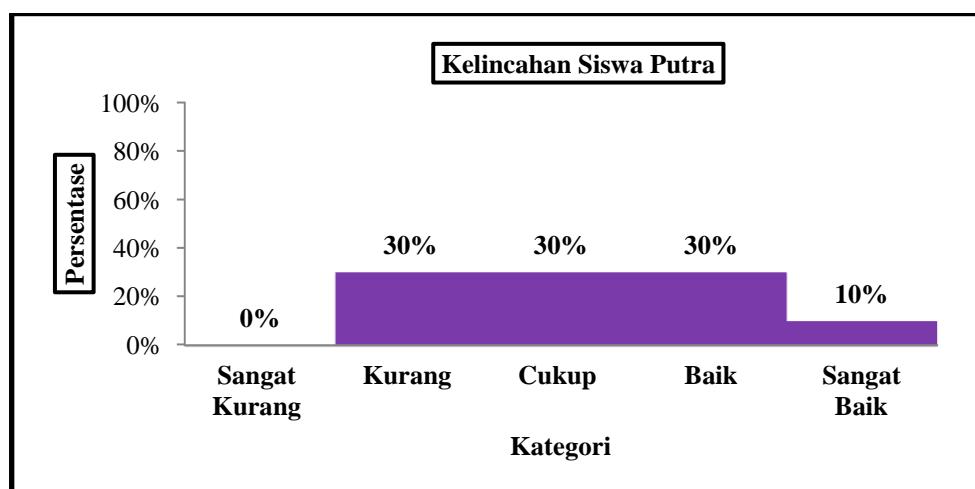
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	28.3600
<i>Median</i>	27.8500
<i>Mode</i>	27.40 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1.65543
<i>Minimum</i>	25.80
<i>Maximum</i>	30.80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17.Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$30,84 < X$	Sangat Kurang	0	0%
2	$29,19 < X \leq 30,84$	Kurang	3	30%
3	$27,53 < X \leq 29,19$	Cukup	3	30%
4	$25,87 < X \leq 27,53$	Baik	3	30%
5	$X \leq 25,87$	Sangat Baik	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 17 tersebut di atas, kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:

**Gambar 10.Diagram Batang Kelincahan Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 siswa), "kurang" sebesar 30% (3 siswa), "cukup" sebesar 30% (3 siswa), "baik" sebesar 30% (3 siswa), dan "sangat baik" sebesar 10% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,36, kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "cukup".

e. Daya Tahan

Deskriptif statistik daya tahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 3,20, skor tertinggi (*maksimum*) 7,50, rerata (*mean*) 4,76, nilai tengah (*median*) 4,44, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,20, *standar deviasi* (SD) 1,25. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Daya Tahan Siswa Putra

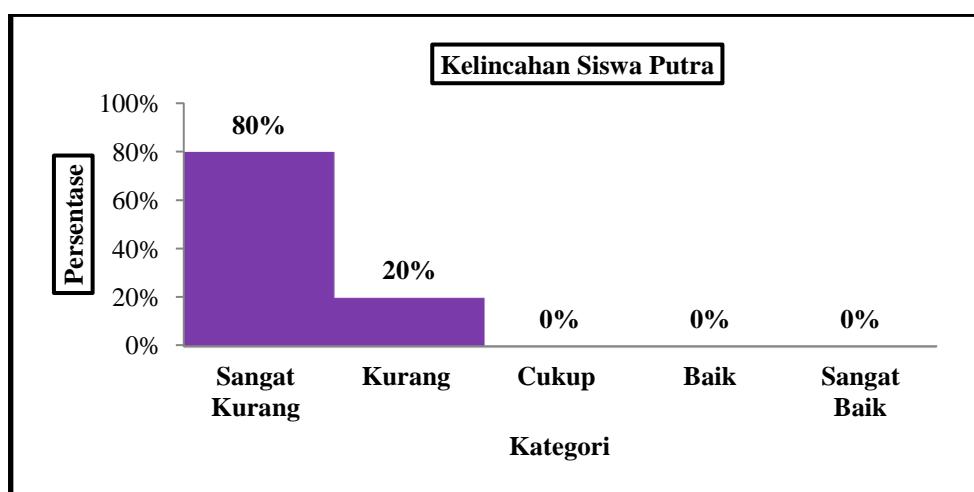
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	4.7570
<i>Median</i>	4.4450
<i>Mode</i>	3.20 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.24561
<i>Minimum</i>	3.20
<i>Maximum</i>	7.50

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, daya tahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19.Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2'19"	Sangat Baik	0	0%
2	2'20" -2'30"	Baik	0	0%
3	2'31"-2'45"	Cukup	0	0%
4	2'46-3.44"	Kurang	2	20%
5	3.45"dst	Sangat Kurang	8	80%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 tersebut di atas, daya tahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:

**Gambar 11.Diagram Batang Daya Tahan Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa daya tahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 80% (8 siswa), “kurang” sebesar 20% (2 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,76, kelincahan siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dalam kategori “sangat kurang”.

2. Siswa Putri

Hasil tes kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 20. Data Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut

No	Kecepatan		Kekuatan		Kelentukan		Kelincahan		Daya Tahan		Σ
	Hasi 1	T Skor	Has il	T Skor	Has il	T Skor	Has il	T Skor	Has il	T Skor	
1	10,2	50,5 5	19,7	58,26	26	41,44	32,5	47,74	6,2	37,47	235,4 6
2	9,15	60,9 6	19,2	56,63	39,7	68,65	32,2	48,59	5,3	47,72	282,5 5
3	10,7	45,5 9	13,1	36,64	35,4	60,11	35,7	38,71	4,17	60,60	241,6 5
4	9,8	54,5 2	13,8	38,93	29,4	48,19	35,9	38,14	4,33	58,77	238,5 5
5	8,53	67,1 1	20,2	59,90	31	51,37	35,6	38,99	5,54	44,99	262,3 5
6	11,8	34,6 9	19,7	58,26	28,6	46,60	29,5	56,21	4,11	61,28	257,0 4
7	11,1	41,6 3	13,5	37,95	30,4	50,18	26,5	64,68	5,58	44,53	238,9 7
8	10,1 2	51,3 4	15,9	45,81	30,1	49,58	29,3	56,78	4,35	58,55	262,0 6
9	10,9	43,6 1	19,5	57,61	22,2	33,89	28,1	60,17	6,32	36,10	231,3 7

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 StatistikKondisi Fisik

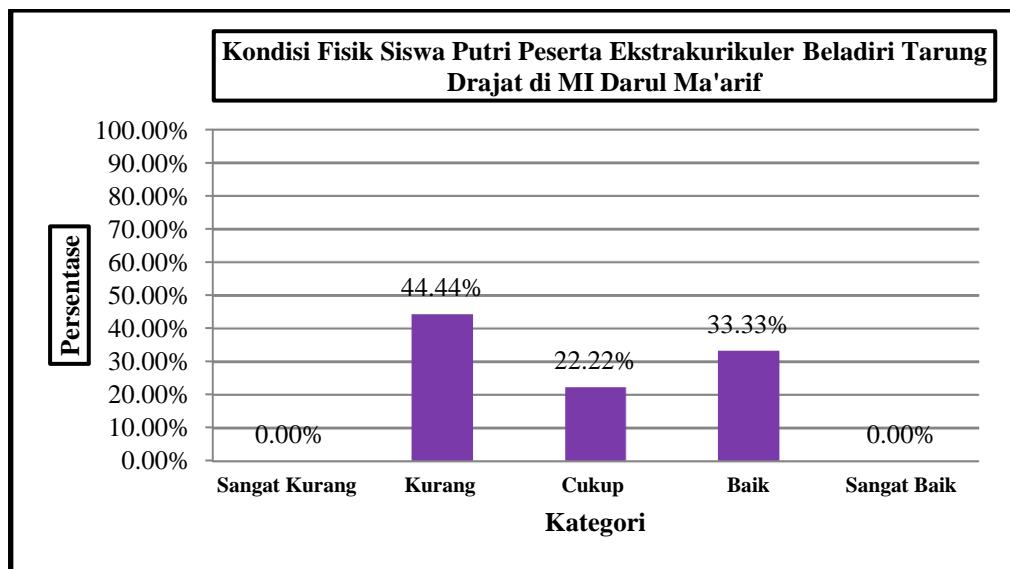
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	250.0000
<i>Median</i>	241.6500
<i>Mode</i>	231.37 ^a
<i>Std, Deviation</i>	16.91155
<i>Minimum</i>	231.37
<i>Maximum</i>	282.55

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 22 sebagai berikut:

Tabel 22.Distribusi FrekuensiKondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$275,37 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$258,46 < X \leq 275,37$	Baik	3	33,33%
3	$241,54 < X \leq 258,46$	Cukup	2	22,22%
4	$224,63 < X \leq 241,54$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 224,63$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



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

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 250,00 kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "cukup".

a. Kecepatan

Deskriptif statistik kecepatan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 8,53, skor tertinggi (*maksimum*) 11,80, rerata (*mean*) 10,26, nilai tengah (*median*) 10,20, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,53, *standar deviasi* (SD) 1,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23.Deskriptif StatistikKecepatan Siswa Putri

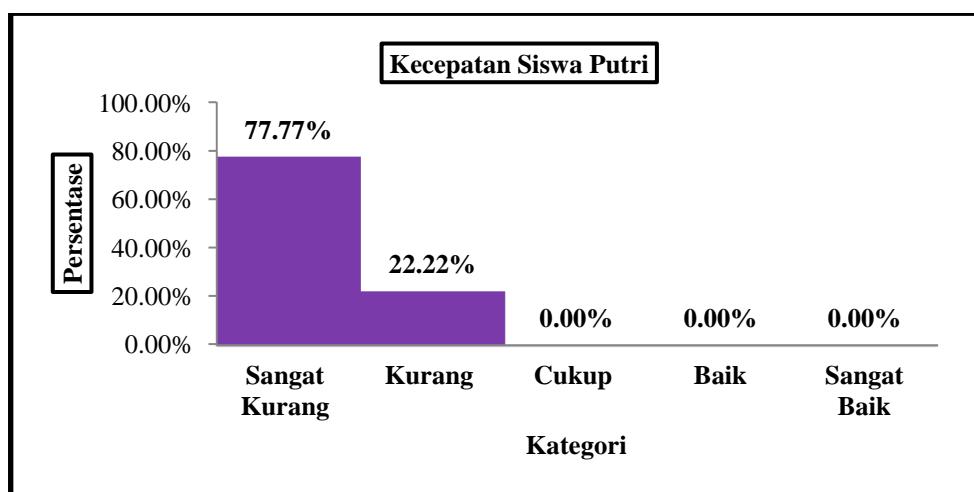
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	10.2556
<i>Median</i>	10.2000
<i>Mode</i>	8.53 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1.00871
<i>Minimum</i>	8.53
<i>Maximum</i>	11.80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24.Distribusi FrekuensiKecepatan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.7"	Sangat Baik	0	0%
2	6.8"-7.5"	Baik	0	0%
3	7.6"-8.3"	Cukup	0	0%
4	8.4"- 9.6"	Kurang	2	22,22%
5	9.7"-dst	Sangat Kurang	7	77,77%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 24 tersebut di atas, kecepatan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:

**Gambar 13.Diagram Batang Kecepatan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kecepatan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 77,77% (7 siswa), "kurang" sebesar 22,22% (2 siswa), "cukup" sebesar 0% (0 siswa), "baik" sebesar 0% (0 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,26, kecepatan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "sangat kurang".

b. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 13,10, skor tertinggi (*maksimum*) 20,20, rerata (*mean*) 17,18, nilai tengah (*median*) 19,20, nilai yang sering muncul (*mode*) 19,70, *standar deviasi* (SD) 3,05. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

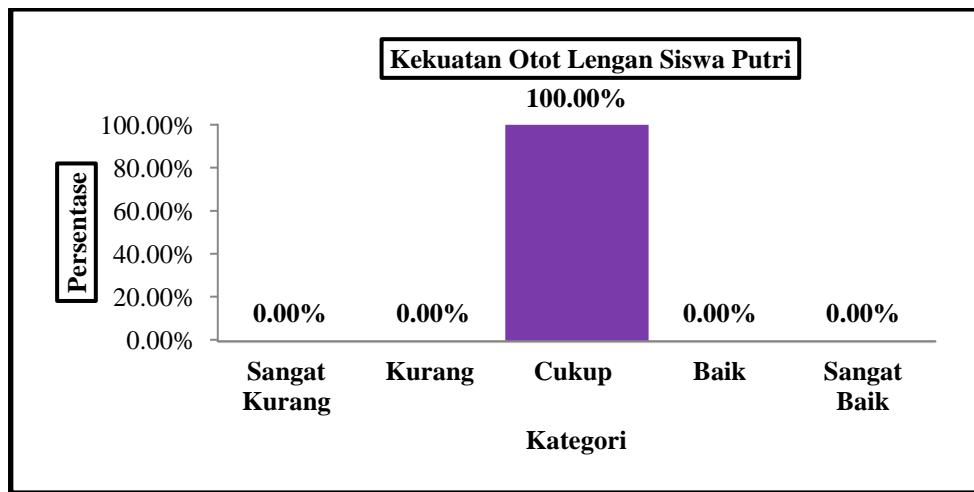
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	17.1778
<i>Median</i>	19.2000
<i>Mode</i>	19.70
<i>Std, Deviation</i>	3.05237
<i>Minimum</i>	13.10
<i>Maximum</i>	20.20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26.Distribusi FrekuensiKekuatan Otot Lengan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	40" ke atas	Sangat Baik	0	0%
2	20"-39"	Baik	0	0%
3	8"-19"	Cukup	9	100%
4	2"-7"	Kurang	0	0%
5	0"-1"	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 26 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:

**Gambar 14.Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan 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 30% (0 siswa), "cukup" sebesar 70% (7 siswa), "baik" sebesar 0% (0 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,18, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "cukup".

c. Kelentukan

Deskriptif statistik kelentukan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 22,20, skor tertinggi (*maksimum*) 39,70, rerata (*mean*) 30,31, nilai tengah (*median*) 30,10, nilai yang sering muncul (*mode*) 22,20, *standar deviasi* (SD) 5,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putri

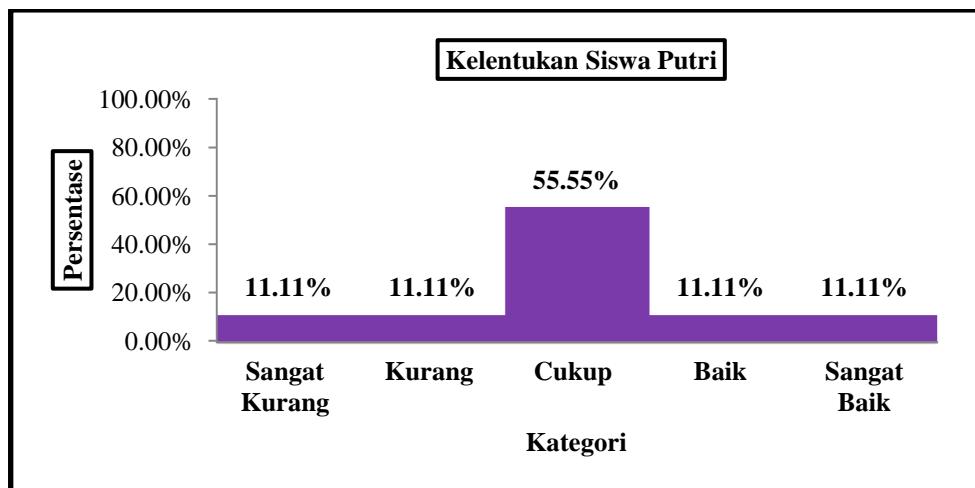
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	30,3111
<i>Median</i>	30,1000
<i>Mode</i>	22,20 ^a
<i>Std, Deviation</i>	5,03375
<i>Minimum</i>	22,20
<i>Maximum</i>	39,70

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelentukan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$37,86 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$32,83 < X \leq 37,86$	Baik	1	11,11%
3	$27,79 < X \leq 32,83$	Cukup	5	55,55%
4	$22,76 < X \leq 27,79$	Kurang	1	11,11%
5	$X \leq 22,76$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 28 tersebut di atas, kelentukan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Kelentukan Siswa Putri

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa kelentukan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serutberada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,55% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 30,31, kelentukan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dalam kategori “cukup”.

d. Kelincahan

Deskriptif statistik kelincahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serutdidapat skor terendah (*minimum*) 26,50,skor tertinggi (*maksimum*) 35,90, rerata (*mean*) 31,70, nilai tengah (*median*) 32,20, nilai yang sering muncul (*mode*) 26,50, *standar deviasi* (SD) 3,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29.Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putri

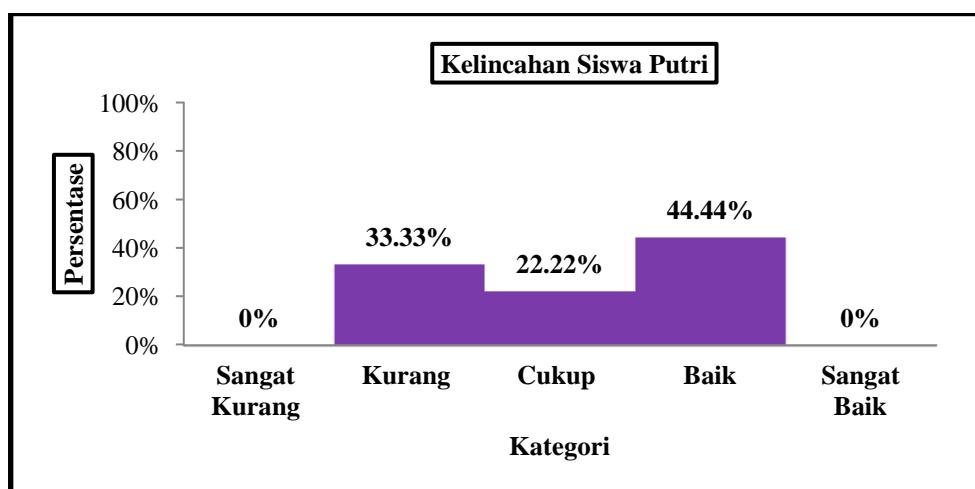
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	31.7000
<i>Median</i>	32.2000
<i>Mode</i>	26.50 ^a
<i>Std, Deviation</i>	3.54154
<i>Minimum</i>	26.50
<i>Maximum</i>	35.90

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelincahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30.Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$37,01 < X$	Sangat Kurang	0	0%
2	$33,47 < X \leq 37,01$	Kurang	3	33,33%
3	$29,93 < X \leq 33,47$	Cukup	2	22,22%
4	$26,39 < X \leq 29,93$	Baik	4	44,44%
5	$X \leq 26,39$	Sangat Baik	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 30 tersebut di atas, kelincahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:

**Gambar 16.Diagram Batang Kelincahan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kelincahan 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 33,33% (3 siswa), "cukup" sebesar 22,22% (2 siswa), "baik" sebesar 44,44% (4 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 31,70, kelincahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam kategori "cukup".

e. Daya Tahan

Deskriptif statistik daya tahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut didapat skor terendah (*minimum*) 4,11, skor tertinggi (*maksimum*) 6,32, rerata (*mean*) 5,10, nilai tengah (*median*) 5,30, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,11, *standar deviasi* (SD) 0,88. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Deskriptif Statistik Daya Tahan Siswa Putri

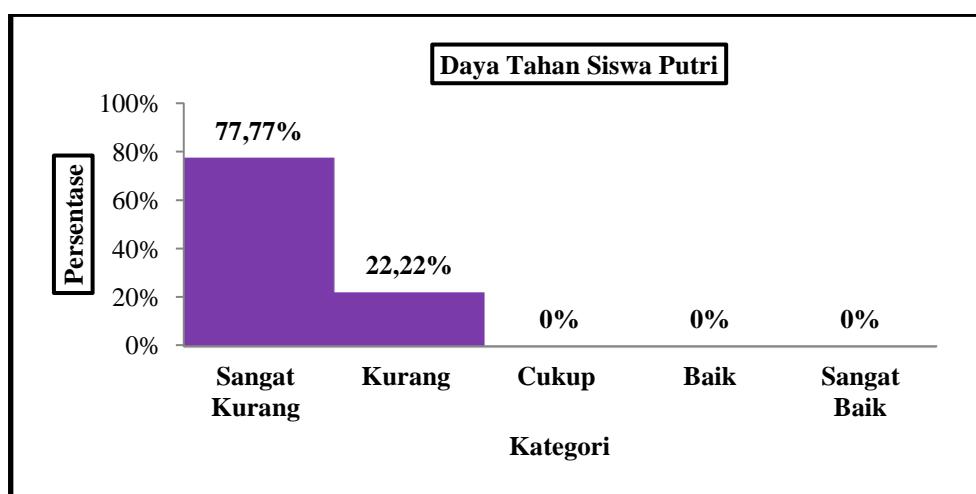
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	5.1000
<i>Median</i>	5.3000
<i>Mode</i>	4.11 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.87770
<i>Minimum</i>	4.11
<i>Maximum</i>	6.32

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, daya tahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut disajikan pada tabel 32 sebagai berikut:

Tabel 32.Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2'32"	Sangat Baik	0	0%
2	2'33"-2'54"	Baik	0	0%
3	2'55"-3'28"	Cukup	0	0%
4	3'29-4.22"	Kurang	2	22,22%
5	4.23"dst	Sangat Kurang	7	77,77%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 32 tersebut di atas, daya tahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:

**Gambar 17.Diagram Batang Daya Tahan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 32 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa daya tahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 77,77% (7 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (2 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,10, kelincahan siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serut dalam kategori “sangat kurang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil 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. Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serutberada pada kategori “cukup”. Hasil selengkapnya yaitu;

1. Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma’arif 1 Serutberada 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 Serutberada 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).

Kondisi fisik 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 akan mengalami kondisi fisik yang menurun dan akan cepat mengalami kelelahan. Untuk itu seorang atlet membutuhkan fisik yang stabil 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.

Imanudin (2008:66), menyatakan bahwa “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 yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C.Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

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 Serutberada 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).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika turun dalam pertandingan, maka akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serutuntuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan siswa dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan siswa untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Saran-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: Kementerian 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.
- HardonoDwi. (2007). *Motivasi Siswa SMA N 1 Karanganom 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, Direktur 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

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 6.15/UN.34.16/PP/2018.

25 Juni 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal. : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan meneari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muntamah

NIM : 14604224014

Program Studi : PGSD Penjas.

Dosen Pembimbing : Hedi Ardiyanto H., M.Or.

NIP : 197403172008121003

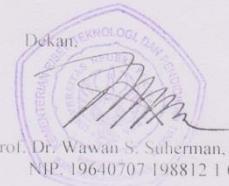
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 29 Juni s/d 29 Juli 2018

Tempat : MI Darul Ma'arif I Serut Pajangan Bantul.

Judul Skripsi : Profil Konisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif I Serut Pajangan Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala MI Ma'arif I Serut
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpol



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 03 Juli 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/7237/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Kementerian Agama RI
Kanwil DIY

di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 6.15/UN34.16/PP/2018
Tanggal : 03 Juli 2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: "PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI MI DARUL MA'ARIEF 1 SERUT PAJANGAN BANTUL" kepada:

Nama : MUNTAMAH
NIM : 14604224014
No. HP/Identitas : 085867588411/3402074206950001
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas/PT : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Lokasi Penelitian : MI DARUL MA'ARIEF 1 Serut

Waktu Penelitian : 03 Juli 2018 s.d. 29 Juli 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

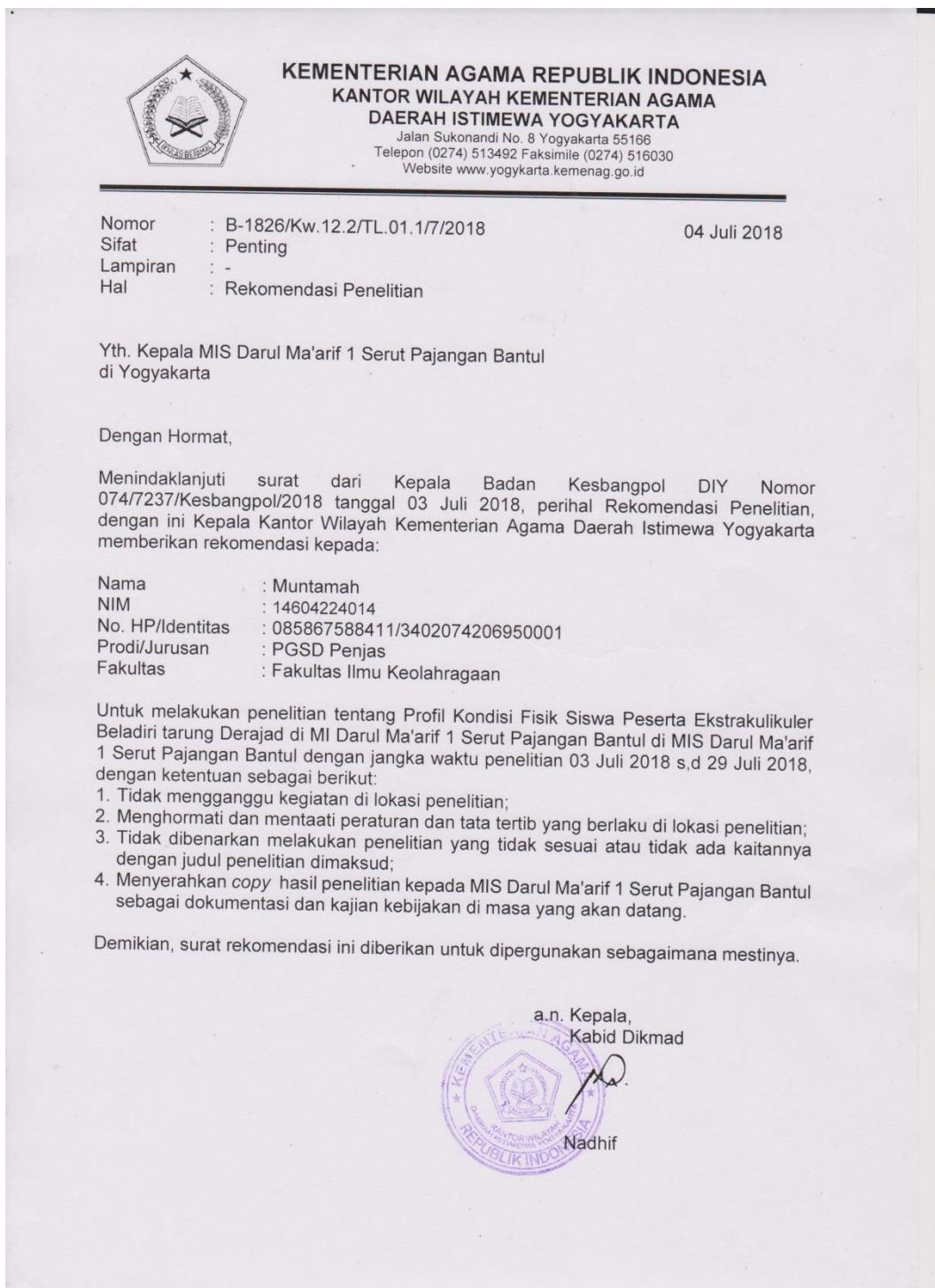
KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

* AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Kementerian Agama



Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian MI 1 Serut



**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF BANTUL
MI DARUL MA'ARIF I SERUT**
*Alamat :Serut, Sendangsari, Pajangan, Bantul
Kode Pos 55751*

Nomor : 32/KS-MI/VII/2018 Bantul, 20 Juli 2018
Lampiran : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah MI Darul Ma'arif I Serut menenrangkan dengan sesungguhnya bahwa saudara yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : Muntamah
NIM : 14604224014
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah melaksanakan penelitian untuk memenuhi tugas akhir Skripsi :

Judul : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di MI Darul Ma'arif 1 Serut Pajangan Bantul
Tempat : MI Darul Ma'arif 1 Serut
Waktu : Juli 2018

Demikian surat keterangan ini dibuat, guna melengkapi Skripsi bersangkutan sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan agar dapat pergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5. Laporan Hasil Kalibrasi


UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 138A.03/VII/UN1/LPPT/2018

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat	: Digital Stopwatch	Nomor pesanan	: 18060300138A
Merek /Pabrik	: Casio / -	Tanggal pesanan	: 03 Juli 2018
Tipe /Model	: HS-3	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	:	Tanggal kalibrasi	: 10 Juli 2018
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: $(25,3 \pm 0,3)^\circ\text{C}$
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: $(65,0 \pm 1,0)\% \text{RH}$

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification

Nama	: Muntamah
Alamat	: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit' detik"1/100 detik	Koreksi detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
5	05'00"01	00"01
10	10'00"02	00"02
15	15'00"01	00"01
30	30'00"03	00"03
<i>Ketidakpastian (\pm detik, 1/100 detik)</i>		0,12
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 16 Juli 2018
Pejabat Penandatangan Sertifikat,


Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliturang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348
E-mail : lppt_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

Lampiran 6. Data Penelitian

Data Tes Kondisi Fisik Kelas VI MI Darul Ma'arif 1 Serut Siswa Putra

NO	NAMA	P/L	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk (detik)	Sit and reach	Shuttle run (detik)	Lari 600 m(menit- detik)
1	Muh Asbik	L	9.10	21.8	34.4	27.4	4.40
2	Vallen Febrianto	L	8.5	20.9	35	28.1	3.29
3	Zaki Ahmad	L	8.4	18.5	32.6	27.5	5.40
4	Abdul Aziz	L	9.9	18.2	30	25.8	3.20
5	Aji Fazal Umam	L	9.20	12.1	25.3	27.9	5.24
6	Aliq Sobri	L	9.19	11.2	31.7	30.8	4.49
7	Fuadul Latief	L	11.1	9.4	30	30.1	7.50
8	Muhammad Amir Ma'ruf	L	9.7	22.7	32.4	30.8	5.50
9	Muhammad Iqbal Haqiqi	L	9.5	23.1	32	27.4	4.25
10	Zanuar Adhi Saputra	L	9.2	16.7	24.5	27.8	4.30

Data Tes Kondisi Fisik Kelas VI MI Darul Ma'arif 1 Serut Siswa Putri

NO	NAMA	P/L	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk (detik)	Sit and reach	Shuttle run (detik)	Lari 600 m(menit- detik)
1	Annisa Nor Fitria	P	10,20	19,7	26	32,5	6,2
2	Fani Dewi Santika	P	9,15	19,2	39,7	32,2	5,30
3	Aisah Nur Fadhilah	P	10,7	13,1	35,4	35,7	4,17
4	Feby Amalia	P	9,8	13,8	29,4	35,9	4,33
5	Hafna Ilmu Muhalia	P	8,53	20,2	31	35,6	5,54
6	Jauharotunnafisah	P	11,8	19,7	28,6	29,5	4,11
7	Nia Shylvia Merisa	P	11,10	13,5	30,4	26,5	5,58
8	Nur Ngalimah	P	10,12	15,9	30,1	29,3	4,35
9	Evita Dewi Astiani	P	10,9	19,5	22,2	28,1	6,32

Lampiran 7. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor

Statistics

		Kondisi Fisik Siswa Putra	Kondisi Fisik Siswa Putri
N	Valid	10	9
	Missing	0	1
Mean		250.0010	250.0000
Median		255.1400	241.6500
Mode		176.58 ^a	231.37 ^a
Std. Deviation		34.75832	16.91155
Minimum		176.58	231.37
Maximum		293.78	282.55
Sum		2500.01	2250.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	176.58	1	10.0	10.0	10.0
	224.81	1	10.0	10.0	20.0
	229.96	1	10.0	10.0	30.0
	239.87	1	10.0	10.0	40.0
	240.18	1	10.0	10.0	50.0
	270.1	1	10.0	10.0	60.0
	270.37	1	10.0	10.0	70.0
	273.03	1	10.0	10.0	80.0
	281.33	1	10.0	10.0	90.0
	293.78	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Kondisi Fisik Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	231.37	1	10.0	11.1	11.1
	235.46	1	10.0	11.1	22.2
	238.55	1	10.0	11.1	33.3
	238.97	1	10.0	11.1	44.4
	241.65	1	10.0	11.1	55.6
	257.04	1	10.0	11.1	66.7
	262.06	1	10.0	11.1	77.8
	262.35	1	10.0	11.1	88.9
	282.55	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
Missing	System	1	10.0		
	Total	10	100.0		

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Siswa Putra**Statistics**

		Kecepatan	Kekuatan	Kelentukan	Kelincahan	Daya Tahan
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		9.3790	17.4600	30.7900	28.3600	4.7570
Median		9.2000	18.3500	31.8500	27.8500	4.4450
Mode		9.20	9.40 ^a	30.00	27.40 ^a	3.20 ^a
Std. Deviation		.76447	5.00027	3.49395	1.65543	1.24561
Minimum		8.40	9.40	24.50	25.80	3.20
Maximum		11.10	23.10	35.00	30.80	7.50
Sum		93.79	174.60	307.90	283.60	47.57

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.4	1	10.0	10.0	10.0
	8.5	1	10.0	10.0	20.0
	9.1	1	10.0	10.0	30.0
	9.19	1	10.0	10.0	40.0
	9.2	2	20.0	20.0	60.0
	9.5	1	10.0	10.0	70.0
	9.7	1	10.0	10.0	80.0
	9.9	1	10.0	10.0	90.0
	11.1	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Kekuatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.4	1	10.0	10.0	10.0
	11.2	1	10.0	10.0	20.0
	12.1	1	10.0	10.0	30.0
	16.7	1	10.0	10.0	40.0
	18.2	1	10.0	10.0	50.0
	18.5	1	10.0	10.0	60.0
	20.9	1	10.0	10.0	70.0
	21.8	1	10.0	10.0	80.0
	22.7	1	10.0	10.0	90.0
	23.1	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Kelentukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.5	1	10.0	10.0	10.0
	25.3	1	10.0	10.0	20.0
	30	2	20.0	20.0	40.0
	31.7	1	10.0	10.0	50.0
	32	1	10.0	10.0	60.0
	32.4	1	10.0	10.0	70.0
	32.6	1	10.0	10.0	80.0
	34.4	1	10.0	10.0	90.0
	35	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.8	1	10.0	10.0	10.0
	27.4	2	20.0	20.0	30.0
	27.5	1	10.0	10.0	40.0
	27.8	1	10.0	10.0	50.0
	27.9	1	10.0	10.0	60.0
	28.1	1	10.0	10.0	70.0
	30.1	1	10.0	10.0	80.0
	30.8	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.2	1	10.0	10.0	10.0
	3.29	1	10.0	10.0	20.0
	4.25	1	10.0	10.0	30.0
	4.3	1	10.0	10.0	40.0
	4.4	1	10.0	10.0	50.0
	4.49	1	10.0	10.0	60.0
	5.24	1	10.0	10.0	70.0
	5.4	1	10.0	10.0	80.0
	5.5	1	10.0	10.0	90.0
	7.5	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik Siswa Putri

Statistics

N	Kecepatan	Kekuatan	Kelentukan	Kelincahan	Daya Tahan
Valid	9	9	9	9	9
Missing	1	1	1	1	1
Mean	10.2556	17.1778	30.3111	31.7000	5.1000
Median	10.2000	19.2000	30.1000	32.2000	5.3000
Mode	8.53 ^a	19.70	22.20 ^a	26.50 ^a	4.11 ^a
Std. Deviation	1.00871	3.05237	5.03375	3.54154	.87770
Minimum	8.53	13.10	22.20	26.50	4.11
Maximum	11.80	20.20	39.70	35.90	6.32
Sum	92.30	154.60	272.80	285.30	45.90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.53	1	10.0	11.1	11.1
	9.15	1	10.0	11.1	22.2
	9.8	1	10.0	11.1	33.3
	10.12	1	10.0	11.1	44.4
	10.2	1	10.0	11.1	55.6
	10.7	1	10.0	11.1	66.7
	10.9	1	10.0	11.1	77.8
	11.1	1	10.0	11.1	88.9
	11.8	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
Missing	System	1	10.0		
Total		10	100.0		

Kekuatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.1	1	10.0	11.1	11.1
	13.5	1	10.0	11.1	22.2
	13.8	1	10.0	11.1	33.3
	15.9	1	10.0	11.1	44.4
	19.2	1	10.0	11.1	55.6
	19.5	1	10.0	11.1	66.7
	19.7	2	20.0	22.2	88.9
	20.2	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
	Missing	System	1	10.0	
Total		10	100.0		

Kelentukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.2	1	10.0	11.1	11.1
	26	1	10.0	11.1	22.2
	28.6	1	10.0	11.1	33.3
	29.4	1	10.0	11.1	44.4
	30.1	1	10.0	11.1	55.6
	30.4	1	10.0	11.1	66.7
	31	1	10.0	11.1	77.8
	35.4	1	10.0	11.1	88.9
	39.7	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
Missing	System	1	10.0		
	Total	10	100.0		

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.5	1	10.0	11.1	11.1
	28.1	1	10.0	11.1	22.2
	29.3	1	10.0	11.1	33.3
	29.5	1	10.0	11.1	44.4
	32.2	1	10.0	11.1	55.6
	32.5	1	10.0	11.1	66.7
	35.6	1	10.0	11.1	77.8
	35.7	1	10.0	11.1	88.9
	35.9	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
Missing	System	1	10.0		
	Total	10	100.0		

Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.11	1	10.0	11.1	11.1
	4.17	1	10.0	11.1	22.2
	4.33	1	10.0	11.1	33.3
	4.35	1	10.0	11.1	44.4
	5.3	1	10.0	11.1	55.6
	5.54	1	10.0	11.1	66.7
	5.58	1	10.0	11.1	77.8
	6.2	1	10.0	11.1	88.9
	6.32	1	10.0	11.1	100.0
	Total	9	90.0	100.0	
Missing	System	1	10.0		
Total		10	100.0		

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.



MI Darul Ma'arif 1 Serut



Peneliti memberikan Penjelasan Pelaksanaan tes yang akan dilakukan



Pemanasan sebelum pelaksanaan tes dimulai



Tes Kelentukan



Tes Kekuatan otot lengan



Tes Kecepatan (Lari 40 Meter)



Tes Daya Tahan (Lari 600 Meter)



Tes Kelincahan

