



KOMPONEN MENDASAR KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA BANDA ACEH

Hambali¹, Syamsulrizal¹, Ifwandi¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

ABSTRAK

Komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh. Komponen fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang ilmu beladiri tarung derajat diantaranya yaitu daya tahan dan kekuatan bagian yang paling dominan di perlukan dalam ilmu beladiri Tarung Derajat. Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh adalah Atlet andalan Provinsi Aceh, dalam mengikuti event Nasional, seperti pada PON ke XVIII di KALTIM 2008. Pada event PON tersebut, Aceh dalam hal ini olahraga Tarung Derajat memperoleh 7 medali. antara lain 1 emas, 2 perak, 4 perunggu. Dari ketujuh Atlet sebagai peserta PON, ke tujuh menyumbang medali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana komponen kondisi fisik mendasar berpengaruh pada peningkatan prestasi Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh yang berjumlah 30 orang. Tehnik pengumpulan data dengan tes: (1) Tes Komponen Daya Tahan cardio vascular diukur dengan menggunakan Tes Lari 12 menit, (2) Tes Komponen dayaTahan dinamis lokal otot fleksor lengan diukur dengan menggunakan Tes Pull-Up, (3) Tes Komponen daya Tahan dinamis lokal otot perut diukur dengan menggunakan Tes Sit-up, (4) Tes Komponen daya Tahan dinamis local otot ekstensor tungkai diukur dengan menggunakan Tes Squat-Jump, (5) Tes Komponen kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan Tes Hand Dynamometer, (6) Tes komponen kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan Tes leg Dynamometer (7) Tes Komponen power otot ekstensor lengan dan bahu diukur dengan menggunakan Tes Medicine Ball-Push. Data dengan menggunakan statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean). Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Tes Lari 12 menit (M= 2,36) atau baik, (2) Pull-Up (M= 8,27) atau baik sekali, (3) Sit Up (M= 71,1) atau sempurna, (4) Squat Jump (M= 59) atau baik sekali (5) Hand Dynamometer (M= 32.6) atau baik, (6) Leg Dynamometer (M= 213.63) atau baik, (7) Medicine Ball Push (M= 4,11) atau baik. Jadi,berdasarkan klasifikasi rata-rata diatas dapat di simpulkan bahwa program latihan dan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh sangat bagus dan terprogram.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Tarung Derajat.

PENDAHULUAN

Latihan kondisi fisik (*Physical Conditionning*) merupakan unsur yang berperan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran Jasmani (*physical fitness*), Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Tingginya derajat kebugaran jasmani seseorang maka tinggi pula derajat kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Selain berguna untuk meningkat kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan Atlet untuk berprestasi dalam



suatu cabang olahraga Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan secara ekosistem tubuh. proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban latihan yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang semakin terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang Atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki kekuatan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang baik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan, selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Berkenaan dengan faktor pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal dan memahami beberapa komponen unsur kondisi fisik yang perlu di latih diantaranya, yaitu daya tahan dan kekuatan yang merupakan bagian yang dominan yang digunakan dalam ilmu bela diri Tarung Derajat.

Tarung Derajat merupakan suatu logika dan tindakan moral pragmatis sebagai sebuah ilmu olahraga beladiri yang memanfaatkan unsur daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan, seluruh pergerakan anggota tubuh dan bagian penting lainnya seperti kaki, tangan, kepala, yang dilakukan baik anggota gerakan bagian bawah (*lower ekstermitas*) atau gerakan bagian atas (*upper ekstermitas*), dengan menerapkan daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan.

Komponen fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang ilmu beladiri tarung derajat diantaranya yaitu daya tahan dan kekuatan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, istilah lain yang sering digunakan ialah (*respiratio cardio vasculair endurance*) yakni daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah yang di sebut dengan (*ergosistem skunder*) yang dilatih melalui ergosistem primer (sistem saraf otot dan tulang rangka), sedangkan kekuatan merupakan unsur terpenting dalam program latihan kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah terjadinya cedera dan disamping itu kekuatan juga merupakan faktor utama menciptakan prestasi yang optimal.

Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh adalah Atlet andalan Provinsi Aceh, dalam mengikuti event Nasional, seperti pada PON ke XVIII di KALTIM 2008. Pada event PON tersebut, Aceh dalam hal ini olahraga Tarung Derajat memperoleh 7 medali. Antara lain 1 emas, 2 perak, 4 perunggu. Dari ketujuh Atlet sebagai peserta PON, ke tujuh menyumbang medali. Hal inilah yang menarik penulis ingin mengkaji, sejauh mana kondisi fisik sebagai unsur utama dalam pertarungan atau yang bergensi sebagai olahraga pertarungan adu fisik.

Dalam hal ini peneliti ingin mengukur sejauh mana kondisi fisik para Atlet yang menjadi tulang punggung tim PON binaan Kota Banda Aceh yang menjadi pusat pembinaan Olahraga Tarung Derajat. Olahraga seni ilmu pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan perpaduan sinergis antara aspek olahraga, seni dan ilmu beladiri dengan mengutamakan aspek Kondisi fisik dan perkembangan ilmu pembelaan diri Tarung derajat melalui proses pendidikan, pelatihan, pemahaman, penguasaan dan pengabdian sejalan dengan cipta, rasa dan karsa melalui pengalaman hidup dan renungan kehidupan.

Dari uraian diatas jelaslah, bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bela diri Tarung Derajat. Untuk itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menetapkan judul: **“Komponen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh”**

METODE PENELITIAN



Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *random sampling* Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dengan tes: (1) Tes Komponen Daya Tahan cardio vascular diukur dengan menggunakan Tes Lari 12 menit, (2) Tes Komponen dayaTahan dinamis lokal otot fleksor lengan diukur dengan menggunakan Tes Pull-Up, (3) Tes Komponen daya Tahan dinamis lokal otot perut diukur dengan menggunakan Tes Sit-up, (4) Tes Komponen daya Tahan dinamis local otot ekstensor tungkai diukur dengan menggunakan Tes Squat-Jump, (5) Tes Komponen kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan Tes Hand Dynamometer, (6) Tes komponen kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan Tes leg Dynamometer (7) Tes Komponen power otot ekstensor lengan dan bahu diukur dengan menggunakan Tes Medicine Ball-Push.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Tes Komponen Daya Tahan Jantung Paru-paru Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh

No	Nama	Lari 12 Menit (Km)	Katagori
1	2	3	4
1	Syafriandi	2,75	Baik Sekali
2	Junaidi	2,65	Baik sekali
3	Zulhelmi	2,45	Baik
4	Muammarullah	2,44	Baik
5	Romansyah	2,45	Baik
6	Wildaniyadi	2,42	Baik
7	Ali Akbar	2,50	Baik
8	Jul Fajrial	2,46	Baik
9	Januardi	2,53	Baik
10	Iskandar	2,41	Baik
11	Abdul Azis	2,51	Baik
12	S.irwansyah	2,41	Baik
13	M.Alfansuri	2,43	Baik
14	Ibni Katsir	2,42	Baik
15	M.yunus	2,41	Baik
16	T.chairul fajry	2,42	Baik
17	Iskandar	2,41	Baik
18	Rahmadi	2,08	Sedang
19	Rahmat Aulia	2,14	Sedang
20	Adlin Riasah	2,36	Sedang
21	Kandar Hasan	2,24	Sedang
22	Abdul Ghafar	2,25	Sedang
23	Ramadana	2,26	Sedang
24	A.Novendy	2,21	Sedang
25	Agung	2,30	Sedang
1	2	3	4
26	Rahman.S	2,28	Sedang



27	Mannan	2,35	Sedang
28	Feri Juliadi	2,23	Sedang
29	Afriyal	2,08	Kurang
30	M.Ali Akbar	1,97	Kurang
Jumlah		70,82	-
Mean		2,36	Sedang

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{70,82}{30} = 2,36$$

Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat lari 12 menit adalah 2,36 pada kategori klasifikasi sedang.

Tabel: 2. Data Tes Komponen Daya Tahan Dinamis Lokal Otot *Fleksor* Lengan (*Pull-up*) Atlet tarung derajat kota Banda Aceh

No	Nama	<i>Pull Up</i> (Kali)	Kategori
1	2	3	4
1	Abdul Azis	17	Sempurna
2	Junaidi	15	Baik sekali
3	Syafriandi	12	Baik
4	Rahmadi	10	Baik
5	Rahmat Aulia	12	Baik
6	Wildaniyadi	10	Baik
7	Ali Akbar	10	Baik
8	Adlin Riasah	11	Baik
9	Jul Fajrial	12	Baik
10	Iskandar	11	Baik
11	Kandar Hasan	11	Baik
12	S.irwansyah	10	Baik
13	T.chairul fajry	10	Baik
14	Muammarullah	7	Cukup
15	Romansyah	6	Cukup
16	Januardi	5	Cukup
17	Abdul Ghafar	7	Cukup
18	M.Ali Akbar	7	Cukup
19	Ramadana	6	Cukup
20	Iskandar	8	Cukup
21	Agung	8	Cukup
22	M.Alfansuri	7	Cukup
23	Ibni Katsir	7	Cukup
24	Rahman.S	6	Cukup
25	Feri Juliadi	6	Cukup
1	2	3	4
26	Zulhelmi	3	Kurang
27	Afriyal	2	Kurang



28	A.Novendy	4	Kurang
29	Mannan	4	Kurang
30	M.yunus	4	Kurang
Jumlah		248	-
Mean		8,27	Baik

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{248}{30}$$

$$= 8,27$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *pull-up* adalah 8,27 pada katagori klasifikasi baik.

Tabel. 3 Data Tes Komponen Daya Tahan Dinamis Lokal Otot Perut (*Sit Up*) Kondisi fisik Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Sit Up</i> (Kali)	Katagori
1	2	3	4
1	Syafriandi	90	Sempurna
2	Rahmadi	110	Sempurna
3	Rahmat Aulia	95	Sempurna
4	Wildaniyadi	123	Sempurna
5	Jul Fajrial	110	Sempurna
6	Junaidi	102	Sempurna
7	Afriyal	95	Sempurna
8	Abdul Azis	140	Sempurna
9	S.irwansyah	90	Sempurna
10	Muammarullah	85	Baik Sekali
11	Adlin Riasah	80	Baik Sekali
12	Januardi	80	Baik Sekali
13	Iskandar	80	Baik Sekali
14	Agung	70	Baik Sekali
15	Zulhelmi	56	Baik
16	Kandar Hasan	65	Baik
17	Abdul Ghafar	58	Baik
18	M.Ali Akbar	58	Baik
19	Ramadana	57	Baik
20	Iskandar	52	Baik
21	A.Novendy	53	Baik
22	M.Alfansuri	69	Baik
23	Mannan	52	Baik
24	Feri Juliadi	51	Baik
25	Romansyah	47	Cukup
26	T.chairul fajry	47	Cukup
1	2	3	4
27	Rahman.S	30	Cukup
28	M.yunus	49	Cukup



29	Ali Akbar	10	Kurang
30	Ibni Katsir	29	Kurang
Jumlah		2133	-
Mean		71,1	Baik Sekali

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{2133}{30} \\
 &= 71,1
 \end{aligned}$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *sit-up* adalah 71,1 pada katagori klasifikasi baik sekali.

Tabel. 4 Data Tes komponen Daya Tahan Dinamis Lokal Otot *Ekstensor* Tungkai (*Squat Jump*) Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Squat Jump</i> (Kali)	Katagori
1	2	3	4
1	Adlin Riasah	100	Sempurna
2	M.yunus	88	Sempurna
3	Zulhelmi	70	Baik Sekali
4	Junaidi	85	Baik Sekali
5	Januardi	80	Baik Sekali
6	A.Novendy	67	Baik Sekali
7	Rahman.S	67	Baik Sekali
8	Feri Juliadi	68	Baik Sekali
9	Muammarullah	50	Baik
10	Syafriandi	60	Baik
11	Rahmadi	51	Baik
12	Romansyah	49	Baik
13	Rahmat Aulia	60	Baik
14	Wildaniyadi	50	Baik
15	Jul Fajrial	60	Baik
16	Afriyal	59	Baik
17	Iskandar	60	Baik
18	Abdul Azis	55	Baik
19	Kandar Hasan	55	Baik
20	S.irwansyah	50	Baik
21	Abdul Ghafar	48	Baik
22	M.Ali Akbar	49	Baik
23	Ramadana	49	Baik
24	T.chairul fajry	66	Baik
25	Iskandar	46	Baik
26	Agung	48	Baik
27	M.Alfansuri	49	Baik
1	2	3	4
28	Mannan	46	Baik
29	Ibni Katsir	45	Cukup



30	Ali Akbar	40	Cukup
Jumlah		1770	-
Mean		59	Baik

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{1770}{30}$$

$$= 59$$

Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *squat jump* adalah 59 pada katagori klasifikasi baik.

Tabel. 5 Data Tes Komponen Kekuatan Otot Lengan (*Hand Pull Dynamometer*) Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Hand Pull Dynamometer</i> (Kg)	Katagori
1	2	3	4
1	Kandar Hasan	46	Baik Sekali
2	Romansyah	37	Baik
3	Januardi	37	Baik
4	S.irwansyah	39	Baik
5	Abdul Ghafar	37	Baik
6	Ramadana	40	Baik
7	Iskandar	38	Baik
8	A.Novendy	38	Baik
9	Agung	40	Baik
10	Rahman.S	37	Baik
11	Feri Juliadi	38	Baik
12	M.yunus	38	Baik
13	Zulhelmi	32	Cukup
14	Syafriandi	34	Cukup
15	Rahmadi	30	Cukup
16	Rahmat Aulia	33	Cukup
17	Wildaniyadi	34	Cukup
18	Ali Akbar	31	Cukup
19	Adlin Riasah	32	Cukup
20	M.Ali Akbar	33	Cukup
21	T.chairul fajry	32	Cukup
22	M.Alfansuri	30	Cukup
23	Muammarullah	29	Kurang
24	Jul Fajrial	25	Kurang
25	Junaidi	26	Kurang
26	Afriyal	8	Kurang
27	Iskandar	24	Kurang
1	2	3	4
28	Abdul Azis	24	Kurang
29	Ibni Katsir	27	Kurang



30	Mannan	29	Kurang
	Jumlah	978	-
	Mean	32,6	Cukup

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{978}{30} \\
 &= 32,6
 \end{aligned}$$

Hasil data di atas dapat dikemukakan rata-rata untuk komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat *hand pull dynamometer* adalah 32,6 pada kategori klasifikasi cukup.

Tabel. 6 Data Tes Komponen Kekuatan Otot Lengan (*Hand Push Dynamometer*) Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Hand Push Dynamometer</i> (Kg)	Katagori
1	2	3	4
1	Iskandar	45	Baik sekali
2	Adlin Riasah	40	Baik
3	Jul Fajrial	40	Baik
4	Junaidi	40	Baik
5	Kandar Hasan	38	Baik
6	T.chairul fajry	40	Baik
7	A.Novendy	30	Baik
8	Agung	32	Baik
9	Ibni Katsir	41	Baik
10	Rahmadi	32	Cukup
11	Romansyah	30	Cukup
12	Abdul Ghafar	30	Cukup
13	Ramadana	35	Cukup
14	Rahman.S	35	Cukup
15	Mannan	36	Cukup
16	M.yunus	33	Cukup
17	Zulhelmi	29	Kurang
18	Muammarullah	19	Kurang
19	Syafriandi	22	Kurang
20	Rahmat Aulia	23	Kurang
21	Wildaniyadi	29	Kurang
22	Ali Akbar	27	Kurang
23	Januardi	24	Kurang
24	Afriyal	9	Kurang
25	Abdul Azis	22	Kurang
26	S.irwansyah	26	Kurang
1	2	3	4
27	M.Ali Akbar	24	Kurang
28	Iskandar	24	Kurang



29	M.Alfansuri	29	Kurang
30	Feri Juliadi	29	Kurang
Jumlah		913	-
Mean		30,43	Cukup

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{913}{30} \\
 &= 30,43
 \end{aligned}$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *hand push dynamometer* adalah 30,43 pada kategori klasifikasi cukup.

Tabel. 7 Data Tes Komponen Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Leg Dynamometer</i> (kg)	Katagori
1	2	3	4
1	Kandar Hasan	286	Sempurna
2	Zulhelmi	239,5	Baik
3	Syafriandi	233	Baik
4	Rahmadi	231,1	Baik
5	Adlin Riasah	259,5	Baik
6	Januardi	243	Baik
7	Iskandar	226,5	Baik
8	Abdul Azis	250	Baik
9	S.irwansyah	245,5	Baik
10	Abdul Ghafar	239,5	Baik
11	Ramadana	215	Baik
12	T.chairul fajry	242,9	Baik
13	Iskandar	246	Baik
14	Agung	259,5	Baik
15	M.Alfansuri	216	Baik
16	Ibni Katsir	215	Baik
17	Romansyah	178	Cukup
18	Rahmat Aulia	117	Cukup
19	Wildaniyadi	210	Cukup
20	Ali Akbar	173	Cukup
21	Jul Fajrial	190,5	Cukup
22	Junaidi	208,5	Cukup
23	M.Ali Akbar	214	Cukup
24	A.Novendy	214	Cukup
25	Rahman.S	210	Cukup
1	2	3	4
26	Mannan	213	Cukup



27	Feri Juliadi	211	Cukup
28	M.yunus	213	Cukup
29	Muammarullah	133,5	Kurang
30	Afriyal	75,5	Kurang
Jumlah		6409	-
Mean		213,63	Cukup

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{6409}{30} \\
 &= 213,63
 \end{aligned}$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *Leg Dynamometer* adalah 213,63 pada kategori klasifikasi cukup.

Tabel 8. Data Tes Komponen Power Otot *Ekstensor* Lengan dan Bahu (*Medicine Ball Push*) Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

No	Nama	<i>Medicine Ball Push</i> (Meter)	Katagori
1	2	3	4
1	Rahmadi	4,58	Baik
2	Kandar Hasan	5,5	Baik
3	S.irwansyah	4,55	Baik
4	T.chairul fajry	4,53	Baik
5	Iskandar	5,1	Baik
6	Rahman.S	4,54	Baik
7	M.yunus	4,53	Baik
8	Zulhelmi	4,2	Cukup
9	Syafriandi	4,26	Cukup
10	Ali Akbar	4,5	Cukup
11	Adlin Riasah	4,2	Cukup
12	Jul Fajrial	4,5	Cukup
13	Junaidi	4,1	Cukup
14	Iskandar	4	Cukup
15	Abdul Azis	4,2	Cukup
16	Abdul Ghafar	3,69	Cukup
17	M.Ali Akbar	4,5	Cukup
18	A.Novendy	4,2	Cukup
19	M.Alfansuri	3,69	Cukup
20	Ibni Katsir	4,25	Cukup
21	Mannan	3,68	Cukup
22	Feri Juliadi	3,67	Cukup
23	Muammarullah	3,5	Kurang
24	Romansyah	3,9	Kurang
25	Rahmat Aulia	3,9	Kurang
1	2	3	4
26	Wildaniyadi	3,9	Kurang



27	Januardi	3,65	Kurang
28	Afriyal	2	Kurang
29	Ramadana	3,9	Kurang
30	Agung	3,67	Kurang
Jumlah		123,39	-
Mean		4,11	Cukup

$$\begin{aligned}M &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{123,39}{30} \\ &= 4,11\end{aligned}$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen mendasar kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes *Medicine Ball- Push* adalah 4,11 pada kategori klasifikasi cukup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Tes Lari 12 menit (M= 2,36) atau baik, (2) Pull-Up (M= 8,27) atau baik sekali, (3) Sit Up (M= 71,1) atau sempurna, (4) Squat Jump (M= 59) atau baik sekali (5) Hand Dynamometer (M= 32.6) atau baik, (6) Leg Dynamometer (M= 213.63) atau baik, (7) Medicine Ball Push (M= 4,11) atau baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berada pada tingkat klasikasi baik merupakan salah satu bukti bahwa program latihan dari Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh sangat bagus dan terprogram selain dari program latihan yang sangat bagus banyak hal lain yang bisa menjadikan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh memiliki kemampuan kondisi fisik komponen mendasar yang sangat bagus. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan secara ekosistem tubuh. proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban latihan yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang semakin terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

PENUTUP

1. Kesimpulan

- Komponen daya tahan kardio *vascular*. Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh berada pada tingkat sedang
- Komponen daya tahan dinamis lokal otot fleksor lengan, Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh berada pada tingkat baik.
- Komponen daya tahan dinamis lokal otot perut, Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh berada pada tingkat baik sekali.
- Komponen daya tahan dinamis lokal otot *ekstensor* tungkai, Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh berada pada pada tingkat baik.
- Komponen kekuatan otot lengan, Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh berada pada tingkat cukup.
- Komponen kekuatan otot tungkai, Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh berada pada tingkat cukup.



- g) Komponen power otot *tekstensor* lengan dan bahu, Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh berada pada tingkat cukup.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka Peneliti mengajukan beberapa saran, bahan masukan bagi pembina olahraga Disekolah dan intansi terkait :

- a) komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan aktifitas ilmu beladiri Tarung Derajat. jadi komponen kondisi fisik perlu di jaga oleh setiap orang terutama Atlet guna untuk mempertahankan prestasi dan untuk pencapaian prestasi setinggi-tingginya.
- b) Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan wawasan tentang ilmu pengetahuan terutama tentang menyangkut masalah kemampuan kondisi fisik benar-benar di rasakan.
- c) Diharapkan bagi setiap pihak yang bertanggung jawab terhadap pengembangan Atlet-Atlet di kota Banda Aceh perlu adanya pelatihan khusus untuk meningkatkan prestasi bagi Atlet-Atlet dan perlu ditinjau bahwa komponen fisik mendasar sangat perlu dijaga dan di bina dengan menyusun program-program latihan seperti halnya yang ada pada Atlet tarung Derajat Kota Banda Aceh yang mempunyai komponen mendasar kondisi fisik yang sangat bagus sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Derajat. (2000). Tarung Derajat. *Mortal Ghada*. Bandung: Jawa Barat.
- Ambarukmi. 2005. *Penetapan Para Meter Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, (2007), *Pedoman Penulisan Skripsi*, Universitas Syiah Kuala: Darussalam Banda Aceh.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. New york: albany.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktur Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa.
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Pohan, Rusdin, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta; Lanarka Publisher, (2007).
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Retno, Utami. (2006). *Pendidikan Jasmani Olah Raga, dan Kesehatan*, Surakarta: CV. Teguh Karya.
- Sumadi,. *Metodelogi Penelitian*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Amir, Nyak. 2006 . *Pembelajaran pendidikan jasmani*. Banda Aceh: Syiah kuala university Press
- Hairy, yunusul. (2006), *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. universitas terbuka: Jakarta.
- Dinas pemuda dan olahraga. 2006. *Parameter Test Dan Penyusunan Program latihan pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta