

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:  
**Rahmadanni**  
**1803743**

**PROGRAM STUDI**  
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2022**

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG**

Oleh  
Rahmadanni

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

@Rahmadanni

Universitas Pendidikan Indonesia  
Bandung, 30 juli 2022

Hak cipta dilindungi undang - undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, dan cara lainnya tanpa izin penulis

**Rahmadanni**

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI  
SMA NEGERI 9 BANDUNG**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing Skripsi 1**

**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.**  
**NIP. 196808301999031001**

**Pembimbing Skripsi 2**

**Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.**  
**NIP.198908292019031012**

**Mengetahui, Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
FPOK UPI**

**Dr. Yusuf Hidayat, S.Pd., M.Si.**  
**NIP. 196808301999031001**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG”** ini beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara - cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 30 juli 2022

Yang membuat pernyataan  
Rahmadanni

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia - Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG”**. Tidak lupa shalawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan alam Nabi besar kita yakni habibana wanabiyana warosulana Muhammad SAW, kepada para keluarga, sahabat, tabiin - tabiat, dan terakhir sampai kepada kita semua yang Insya Allah termasuk kepada umatnya. Tujuan penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terakhir, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti sendiri dan umumnya untuk para pembaca.

Bandung, 30 Juli 2022

Penulis

Rahmadanni

1803743

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia - Nya penulis dapat menyelesaikan tahap akhir untuk memperoleh gelar sarjana, tidak lupa selawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan alam Nabi besar kita yakni habibana wanabiyana warosulana Muhammad SAW, kepada para keluarga, sahabat, tabiin - tabiat, dan terakhir sampai kepada kita semua yang Insya Allah termasuk kepada umatnya. Pada proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengalami berbagai kekurangan dan hambatan yang dihadapi, namun berkat kebesaran Allah SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu :

1. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat. M,Si. Selaku pembimbing skripsi I yang dalam prosesnya telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan yang berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Reshandi Nugraha,M.Pd. Selaku pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan yang berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Yusuf Hidayat. M,Si. Selaku wali dosen yang telah membantu, membimbing, serta memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

7. Staf dan Dosen FPOK yang telah membantu dan membekali ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Keluarga tercinta Bapak Dasmal dan Ibu Upik yang tiada hentinya mendo'akan dan memberikan segala dukungan dan kerja keras yang terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan studi, Kepada kakak saya Rolla Alfia serta adik – adik yang saya cintai Muhammad Zaki Umarroh dan Nur Hasnah yang telah memberikan motivasi dan dukungan agar penulis dapat menyelesaikan studinya.
9. Keluarga besar PJKR 2018 yang telah berjuang bersama - sama dari awal perkuliahan sampai saat ini.
10. Keluarga PJKR A 2018 yang telah berjuang, memberikan semangat, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada sahabat tercinta penulis, Jevon Bedo Litibo, Ikkal Hardiansyah, Habibullah, Ananda Nindias, Muhammad Khuzairi, Reza Akm, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, partner diskusi, dan selalu menjadi support system sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Rekan - rekan seperjuangan di kosan yang senantiasa mendorong penulis untuk segera menyelesaikan studinya.
13. Rekan - rekan anggota UKM Tarung Derajat UPI yang senantiasa memberi motivasi dan dorongan kepada penulis.
14. Kepada pelatih yang telah memberikan banyak pengalaman terkhusus di bidang Tarung Derajat dan telah menjadi motivator bagi penulis.
15. Kepada teman - teman POMNAS Jawa Barat yang telah memberikan banyak pengalaman dan terkhusus dibidang minat dan bakat.
16. Kepada Servia Zelika Ananda yang senantiasa menjadi support system bagi penulis dalam menyelesaikan seminar proposal skripsi.
17. Kepada Fikri Demofik yang senantiasa membantu proses berjalannya dalam pembuatan skripsi.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya kepada penulis dalam menyelesaikan studinya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga Allah SWT menjadikan skripsi ini sebagai suatu karya yang dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

**Bandung, 30 Juli 2022**  
**Penulis**

**Rahmadanni**  
**1803743**



## **PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG**

Rahmadanni.

Email: [rahmadanni@upi.edu](mailto:rahmadanni@upi.edu)

Pembimbing 1 : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Pembimbing 2 : Dr. Rashandi Nugraha, M.Pd.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat di SMA Negeri 9 Bandung, Tujuan Dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung. Metode yang di gunakan yaitu deskriptif kuantitatif populasi dalam penelitian ini seluruh siswa peserta ekstrakurikuler beladiri Tarung Derajat di SMA Negeri 9 Bandung Sebanyak 19 orang, dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung sebanyak 19 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2006: 312). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung 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 SMA Negeri 9 Bandung 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, tarung derajat

## **PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG**

Rahmadanni.

Email: [rahmadanni@upi.edu](mailto:rahmadanni@upi.edu)

Pembimbing 1 :Dr. Yusuf Hidayat,M.Si.

Pembimbing 2 : Dr.Rashandi Nugraha,M.Pd.

### **ABSTRACT**

This research is a study of the physical condition profile of students participating in Tarung Derajat Martial Arts Extracurricular at SMA Negeri 9 Bandung. The method used is descriptive quantitative population in this study all students participating in Tarung Derajat extracurricular martial arts at SMA Negeri 9 Bandung as many as 19 people, and the sample in this study were all students who took part in extracurricular fighting martial arts degrees at SMA Negeri 9 Bandung as many as 19 people with using total sampling technique. The method used in this research is a survey method with test and measurement techniques. According to Arikunto (2006: 312). From the results of the study, it showed that the students who took the extracurricular martial arts degree at SMA Negeri 9 Bandung The physical condition of the male students participating in the extracurricular martial arts degree at SMA Negeri 9 Bandung was in the "very poor" category of 10% (1 student), "less" by 20% (2 students), "enough" by 20% (2 students), "good" by 50% (5 students), and "very good" by 0% (0 students). Physical condition of female students participating in extracurricular martial arts Tarung degrees at SMA Negeri 9 Bandung are in the "very poor" category of 0% (0 students), "poor" at 44.44% (4 students), "enough" at 22.22% (2 students), "good" by 33.33% (3 students), and "very good" by 0% (0 students).

**Keywords** : physical condition profile, extracurricular, tarung derajat

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Batasan Penelitian .....	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
2.1 Profil.....	8
2.2 Kondisi Fisik.....	8
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	8
2.2.2 Tujuan Kondisi Fisik .....	9
2.2.3 Jenis - Jenis Kondisi Fisik.....	9
2.3 Ekstrakurikuler.....	12
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	12
2.3.2 Tujuan Ekstrakurikuler .....	13
2.3.3 Keterlibatan Siswa dalam Ekstrakurikuler.....	13
2.4 Tarung Derajat .....	14
2.4.1 Hakikat Olahraga Tarung Derajat .....	14
2.4.2 Sejarah Tarung Derajat .....	16
2.4.3 Keterkaitan Nilai Karakter Ekstrakurikuler dan Tarung Derajat .....	18
2.5 SMA Negeri 9 Bandung .....	30
2.5.1 Sejarah SMA Negeri 9 Bandung .....	30
2.5.2 Fasilitas dan Sarana Prasarana di SMA Negeri 9 Bandung .....	30
2.5.3 Prestasi SMA Negeri 9 Bandung.....	30

BAB III METODE PENELITIAN .....	31
3.1 Metode Penelitian .....	31
3.2 Tempat, Waktu, dan Pelaksanaan Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel .....	31
3.4 Definisi Operasional.....	32
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	42
4.1 Temuan Penelitian.....	42
4.2 Presentase Data Keseluruhan Putra.....	43
4.3 Presentase Data Keseluruhan Putri .....	53
4.4 Pembahasan .....	63
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	65
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	66
5.1 Simpulan.....	66
5.2 Implikasi .....	66
5.3 Rekomendasi.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	68
DAFTAR LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Test Gantung Siku Tekuk.....	35
Tabel 3.2 Norma Test Shuttle – Run .....	36
Tabel 3.3 Norma Test Lari 60 M.....	38
Tabel 3.4 Norma Tes Kelentukan.....	39
Tabel 3.5 Norma Test Daya Tahan Lari !200 M .....	41
Tabel 3.6 Norma Penilaian Kondisi Fisik .....	42
Tabel 4.1 Data Kondisi Fisik Siswa Putra .....	45
Tabel 4.2 Deskriptif statistic kondisi fisik .....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putra .....	46
Tabel 4.4 Deskriptif statistic otot lengan putra .....	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi otot lengan putra .....	48
Tabel 4.6 Deskriptif statistic Kelentukan putra.....	49
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra.....	50
Tabel 4.8 Deskriptif Statistic Kondisi fisik .....	51
Tabel 4.9 Distribusi Statistic kecepatan putra .....	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi kecepatan putra .....	52
Tabel 4.11 Distribusi Statistik Kelentukan Putra .....	53
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra.....	53
Tabel 4.13 Distribusi Statistik Daya tahan Putra.....	53
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Putra.....	53
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra.....	54
Tabel 4.18 Data Kondisi Fisik Siswi Putri.....	55
Tabel 4.19 Distribusi Statistik Kondisi Fisik Putri.....	55
Tabel 4.20 Distribusi Statistik Kecepatan Putri .....	57
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Kecepatan Putri.....	57
Tabel 4.22 Distribusi Statistik Kekuatan Otot Lengan Putri.....	58
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Otot Lengan Putri.....	59
Tabel 4.24 Distribusi Statistik Kelentukan Putri .....	60
Tabel 4.25 Distribusi Frekuensi Kelentukan Putri .....	60
Tabel 4.26 Distribusi Statistik Kelincahan Putri .....	62
Tabel 4.27 Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri.....	62
Tabel 4.28 Distribusi Statistik Daya Tahan Putri .....	63
Tabel 4.29 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Putri .....	64
Tabel 4.30 Distribusi Statistik Kondisi Fisik Putri.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pencipta Tarung Derajat.....	19
Gambar 2.2 Lambang Organisasi .....	21
Gambar 2.3 Komponen Lambang Organisasi .....	21
Gambar 2.4 Pakaian Latihan .....	22
Gambar 2.5 Penggunaan Lambang .....	23
Gambar 2.6 Sabuk Tarung derajat .....	26
Gambar 3.1 Gantung Siku Teku .....	35
Gambar 3.2 Shuttle-Run.....	36
Gambar 3.3 Lari 60 M.....	38
Gambar 3.4 Sit and Reach.....	39
Gambar 3.5 Lari 1200 M.....	40
Gambar 4.1 Diagram Kecepatan Siswa Putra .....	47
Gambar 4.2 Diagram Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra .....	49
Gambar 4.3 Diagram Kelentukan Siswa Putra.....	50
Gambar 4.4 Diagram Kelincahan Siswa Putra.....	52
Gambar 4.5 Diagram Daya Tahan Siswa Putra.....	53
Gambar 4.6 Diagram Kondisi Fisik Siswa Putra.....	54
Gambar 4.7 Diagram Kecepatan Siswi Putri .....	57
Gambar 4.8 Diagram Kekuatan Otot Lengan Siswi Putri.....	59
Gambar 4.9 Diagram Kelentukan Siswi Putri .....	61
Gambar 4.10 Diagram Kelincahan Siswi Putri .....	62
Gambar 4.11 Diagram Daya Tahan Siswi Putri .....	64
Gambar 4.12 Diagram Kondisi Fisik Siswi Putri .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing .....	74
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas .....	78
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian SMAN 9 Bandung .....	79
Lampiran 4. Dokumentasi .....	80
Lampiran 5. Data Penelitian .....	81
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor.....	83
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Siswa Putra .....	84
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Siswi Putri .....	86
Lampiran 9. Riwayat Hidup	90

## 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 Karangnom Klaten dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tae Kwon Do*. Skripsi: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.
- \_\_\_\_\_.(2000). *Perencanaan Program Latihan*. 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 Rosdakarya.
- 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

- (Burnett, 2016)Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... فاطمی. (2015). No  
主観的健康感を中心とした在宅高齢者における  
健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.  
[https://www.researchgate.net/publication/269107473\\_What\\_is\\_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars\\_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625](https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625)
- Burnett, C. (2016). *Assessing the sociology of sport : On Sport for Development and Peace Assessing the sociology of sport : On Sport for Development and Peace*. May. <https://doi.org/10.1177/1012690214539695>
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37.
- Darnell, S. C. (2010). Power, politics and “sport for development and peace”: Investigating the utility of sport for international development. *Sociology of Sport Journal*, 27(1), 54–75. <https://doi.org/10.1123/ssj.27.1.54>
- Hanging, P., Raise, L., Kekuatan, T., & Perut, O. (2020). *Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. 1*.
- Kesehatan, J., Vol, O., Edisi, N., Kondisi, A., Atlet, F., Floorball, P., & Negeri, U. (2018). *Ekarina Kamanita Br Meliala ( SI-Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya ) Hijrin Fithroni ( SI-Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya )*. 02(10).
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League ( IFL ) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Maksum, A., & Surabaya, U. N. (2018). Olahraga Bermutu Untuk Semua 1. *Olahraga Bermutu Untuk Semua 1, September*, 1–10.  
[https://www.researchgate.net/publication/327743584\\_Olahraga\\_bermutu\\_untuk\\_semua/link/5ba1cbf692851ca9ed14c29f/download](https://www.researchgate.net/publication/327743584_Olahraga_bermutu_untuk_semua/link/5ba1cbf692851ca9ed14c29f/download)
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- No Title*. (n.d.). 10–20.
- No Title*. (1990). 64–76.
- No Title*. (2020).
- Olahraga, J., Samudra, R., Olahraga, J. I., & Vol, R. (2021). *No Title*. 4(1).
- Pedagogy, S. (n.d.). *Physical Education and Sport Pedagogy 18(4): 442-457 Education for Social Change? A Freirean Critique of Sport for Development and Peace Ramón Spaaij. 18(4), 442–457*.
- Pendahuluan, A. (1988). *No Title*.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). *PROFIL KONDISI FISIK ATLETIK SPRINTER JATIM TAHUN2019 - 2020 Wedut \*, Oce Wiriawan*. 71–76.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.

Rahmadanni, 2021

PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BELADIRI TARUNG DERAJAT DI SMA NEGERI 9 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

<https://doi.org/10.21831/medikora.v1i1i2.2819>

- Prativi, G. O., Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Putu, I. G., Adi, N., Agung, A., & Perdana, O. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–5.
- Rusmanto, R., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLPD Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- v. M. buyanov. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7–28.
- Wiranda, D., Studi, P., Dan, B., Pendidikan, J. I., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Tanjungpura, U. (2019). *ANALISIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER ROHANI ISLAM ARTIKEL PENELITIAN OLEH :*  
(Becker et al., 2015; Burnett, 2016; Chairad, 2014; Darnell, 2010; Kusumawati, 2013; Pedagogy, n.d.; Pendidikan et al., 2020; Rusmanto et al., 2020; v. M. buyanov, 1967; Wiranda et al., 2019)