

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil tes dan pengukuran serta pembahasan hasil tes penelitian dari data kebugaran jasmani yang di tes pada siswa MAN 2 Model Medan Tahun 2012 dapat disimpulkan sebagai berikut : “ Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 Model Medan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Tarung Derajat 2012 berada pada kategori SEDANG”.

#### B. Saran

Hasil tes penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani ketinggian yang lebih baik, diperlukan peningkatan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan seorang calon atlet tarung derajat atau petarung harus memiliki kondisi fisik yang baik karena Tarung Derajat beladiri full contact sangat memerlukan kondisi yang baik dengan program latihan yang bervariasi kompleks dan tepat secara teratur dan berkelanjutan dengan kedisiplinan.
2. siswa memperhatikan istirahat, calon seorang atlet harus istirahat 7-8 jam setiap harinya dengan teratur agar dapat melakukan aktivitas lain tanpa kelelahan serta konsumsi asupan gizi dengan menerapkan pola hidup sehat, untuk mendukung kondisi fisik, menyesuaikan pengeluaran kalori dengan pemasukan, minimal sesuai dengan pengeluaran agar dapat mengganti sel-sel tubuh yang putus serta saat latihan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang dilengkapi karbohidrat ( nasi,jagung,ubi,sagu ), protein ( telur,ikan,tahu,tempe,susu ), lemak ( minyak nabati dan hewani ), vitamin dan mineral ( sayur-sayuran dan buah-buahan ) yang bervariasi.

3. Agar pihak sekolah lebih meningkatkan penyediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolahnya dengan menyediakan prasarana yang mendukung beladiri Tarung Derajat misalnya samsak mendukung latihan pukulan dan tendangan pada saat latihan, body protector mendukung perlindungan dalam latihan sparring, sarung tinju untuk perlindungan memukul lawan, damsil melindungi rahang saat latihan sparring, head guide perlindungan kepala saat latihan dan alat-alat lainya untuk mendukung prestasi.
4. Dengan penambahan jadwal latihan yang disekolah ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan 2 kali seminggu waktu 1 jam dapat menambahkan jadwal 3-4 kali seminggu dengan waktu 2 jam dengan latihan yang bervariasi seperti latihan fisik up hill, down hill, shuttle run untuk mendukung kondisi fisik yang baik secara disiplin, teratur dan berkesinambungan.
5. Motivasi siswa sebagai calon petarung untuk berprestasi dari luar, Orang tua, keluarga, sahabat, pelatih dan pengurus Tarung derajat, motivasi dari dalam yaitu diri sendiri sesuai filosofi Tarung Derajat “ Jadikanlah dirimu oleh diri sendiri” bahwa apa yang kita buat adalah usaha kita sendiri.
6. Kepada siswa yang berada pada kategori kurang diharapkan berlatih sungguh-sungguh agar meningkatkan kondisi fisik serta menerapkan pola hidup sehat untuk dapat meraih prestasi.