

**PEMAHAMAN TERKAIT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT PADA
MAHASISWA PENJASKESREK TINGKAT 2 SEMESTER 4 TAHUN 2024
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

GILAS PRADANA PUTRA

NPM: 19.1.01.09.0193

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi Oleh :

GILAS PRADANA PUTRA

NPM : 19.1.01.09.0193

Judul :

**PEMAHAMAN TERKAIT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT PADA
MAHASISWA PENJASKESREK TINGKAT 2 SEMESTER 4 TAHUN 2024
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskresek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 10 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Dr. Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Skripsi Oleh :

GILAS PRADANA PUTRA

NPM : 19.1.01.09.0193

Judul:

**PEMAHAMAN TERKAIT OLAHRAGA TARUNG DERAJAT PADA
MAHASISWA PENJASKESREK TINGKAT 2 SEMESTER 4 TAHUN 2024
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 10 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd.

2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

3. Penguji II : Dr Puspodari, M.Pd.

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : GILAS PRADANA PUTRA
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 30 Desember 2000
NPM : 19.1.01.09.0193
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang menyatakan,

GILAS PRADANA PUTRA
NPM. 19.1.01.09.0193

MOTTO

Percayalah kepada ALLAH SWT Ketika segala sesuatu tidak berjalan seperti yang kamu harapkan. ALLAH SWT memiliki rencana yang baik untuk dirimu, dan janganlah kamu melupakan jasa-jasa kedua orang tua mu yang sudah memberikan segalanya untuk mu.

PERSEMBAHAN

Ucapan Puji syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberikan rahmatnya sehingga saya diberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak , ibu dan istri yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
2. Dosen – dosen yang telah mengajarkan banyak hal kepada saya, terutama bapak Irwan Setiawan yang sabar membimbing saya.
3. Pengurus kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri dan yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
4. Teman-teman 4 (D) yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses, Terutama kepada teman dan sahabat saya tercinta eric pramudia bernanda yang selalu membantu saya mengerjakan skripsi dengan tepat waktu
5. Dan dari pihak luar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu
6. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu perguruan tinggi

Abstrak

Gilas Pradana Putra Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kata Kunci : Pemahaman, Olahraga, Tarung Derajat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 2 semester 4 tahun 2024. Sampel diambil dengan kriteria tertentu dan diperoleh sebesar 60 responden. masing-masing kelas diambil 10 mahasiswa mulai dari kelas 2A sampai 2F. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pemahaman olahraga tarung derajat mahasiswa penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri Kediri Tingkat 2 pada kategori paham. Sebagian besar mahasiswa penjaskesrek UNP Kediri menyatakan bahwa mereka merasa senang saat diadakannya olahraga tarung derajat di UNP Kediri. Ini menggambarkan mereka sangat senang terhadap olahraga tarung derajat yang ada di UNP Kediri, agar menjadi wadah mahasiswa berprestasi di kemudian hari. Sebagian besar mahasiswa penjaskesrek UNP Kediri Tingkat 2 menyatakan bahwa mereka juga memiliki motivasi untuk mengembangkan cabang olahraga tertentu

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya, penyusunan skripsi berjudul “Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara PGRI Kediri.”

Penulisan skripsi ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Kaprodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Dr. Puspodari, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Selaku Pelatih Tarung Drajat Kota Kediri.
7. Para Mahaiswa Tingkat 2 mulai dari kelas 2A sampai kelas 2F Yang Telah Menjadi Sampel Dalam Penelitian Ini.

8. Serta Pihak Lain Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Satu Per Satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri, 10 Juli 2024

GILAS PRADANA PUTRA
NPM: 19.1.01.09.0193

DAFTAR ISI

| | halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I : PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| | |
| BAB II : KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Beladiri..... | 10 |
| 2. Tarung Derajat..... | 12 |
| 3. Sistem Peraturan Olahraga Tarung Derajat | 18 |
| 4. Tata Tertib Pertarungan Olahraga Tarung Derajat | 18 |
| 5. Simbol Darung Drajat..... | 21 |

| | | |
|----------------|---|----|
| | B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 22 |
| | C. Kerangka Berpikir..... | 24 |
| BAB III | : METODOLOGI PENELITIAN | |
| | A. Jenis Penelitian | 28 |
| | B. Kehadiran Peneliti..... | 28 |
| | C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel | 29 |
| | 1. Populasi..... | 29 |
| | 2. Sampel | 29 |
| | D. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 30 |
| | 1. Tempat Penelitian | 30 |
| | 2. Waktu Penelitian..... | 31 |
| | E. Sumber Data..... | 31 |
| | F. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| | G. Teknik Analisis Data..... | 34 |
| BAB IV | : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| | A. Gambaran Umum Tarung Derajat | 35 |
| | B. Hasil Penelitian | 36 |
| | C. Pembahasan..... | 40 |
| BAB V | : SIMPULAN DAN SARAN | |
| | A. Kesimpulan | 43 |
| | B. Saran..... | 43 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| | Lampiran-lampiran..... | 46 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | halaman |
|---|---------|
| 4.1 : Mahasiswa Kelas 2A | 36 |
| 4.2 : Mahasiswa kelas 2B | 37 |
| 4.3 : Mahasiswa kelas 2B | 37 |
| 4.4 : Mahasiswa kelas 2B | 37 |
| 4.5 : Mahasiswa kelas 2E | 38 |
| 4.6 : Mahasiswa kelas 2F..... | 39 |
| 4.7 : Kategori pemahaman Olahraga Tarung derajat..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | halaman |
|---------------------------------|---------|
| 2.1 : Arena Matras | 16 |
| 2.2 : Logo Tarung Derajat | 22 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | halaman |
|--|---------|
| 1. : Surat Ijin Penelitian | 47 |
| 2. : Surat Bebas Plagiasi..... | 49 |
| 3. : Surat Keterangan Bebas plagiasi | 50 |
| 4. : Surat Pernyataan Validasi Dosen..... | 51 |
| 5. : Surat Pernyataan validasi Pematari..... | 52 |
| 6 : Data Mentah..... | 52 |
| DOKUMENTASI PENELITIAN..... | 53 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga selalu menjadi bagian penting dari pendidikan generasi muda di Indonesia. Saat ini banyak anak muda yang tidak dapat dipisahkan lagi dari kegiatan olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang tujuannya adalah kesehatan dan kebugaran. Sedangkan olahraga merupakan sarana yang dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk olahraga bagi generasi muda. Sangat penting bagi generasi muda Indonesia untuk memiliki sportifitas, dan dengan sportifitas maka karakter bangsa Indonesia dapat terbangun dengan baik. Tujuan olahraga bagi generasi muda adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia,. Sikap dan perilaku yang dilandasi kesadaran moral harus tertanam dalam segala aspek dan dimensi olahraga serta kegiatannya yang melibatkan unsur permainan atau kompetisi.

Perkembangan olahraga beladiri pada zaman sekarang mempunyai progres yang sangat meningkat, mulai dari olahraga sepak bola, bola voli , bulu tangkis serta salah satunya cabang olahraga beladiri atau tarung drajat. Banyak cabang olahraga beladiri yang mulai bermunculan khususnya olahraga beladiri tarung derajat.

Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di nusantara salah satu usaha adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh, yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan kebudayaan Indonesia. Terdapat bermacam-macam beladiri di Indonesia antara lain pencak silat, taekwondo, karate, judo, tarung derajat dan lain-lain. Tarung derajat dan pencak silat merupakan cabang seni beladiri warisan asli budaya bangsa Indonesia yang masing-masing memiliki ciri khas, terutama bisa dilihat dari seragam latihan tarung derajat berwarna putih sedangkan pencak silat berwarna hitam. Tarung derajat adalah salah satu dari aneka ragam hasil penampilan karya manusia Indonesia yang di dalamnya berupa keterampilan membela diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional. (Fauziah, E., Purnomo, E., & Wati, I. D. P, 2021).

Pencipta olahraga tarung derajat ini ialah Sang guru Achmad Drajat pria yang biasa disapa Aa *Boxer* ini mendirikan sebuah ilmu beladiri tarung derajat sejak tahun 1972 di kota Bandung. Didalam perkembangannya sendiri olahraga beladiri tarung derajat resmi sudah diakui sebagai olahraga nasional dan telah digunakan sebagai latihan beladiri dasar oleh TNI Angkatan darat atau laut dan Brigade Mobil Polri. Dalam perkembangannya beladiri tarung

derajat ini belum berada di tingkat Internasional namun olahraga tarung derajat ini sudah berkembang sangat pesat di Indonesia yang dimana sudah diikutsertakan di dalam event nasional seperti PON dan event daerah seperti PORPROV. Olahraga beladiri tarung derajat ini sudah dilibatkan dalam pekan olahraga pelajar dan mahasiswa baik tingkat daerah atau provinsi dan nasional. Meskipun perkembangan sudah tercatat aktif olahraga yang sering mengadakan event di tingkat daerah maupun nasional, namun demikian masih banyak yang belum mengetahui tentang beladiri tarung derajat ini. Maka dari itu perlu adanya pengembangan olahraga tarung derajat di Indonesia yang khususnya di Jawa Timur diperlukan adanya pengembangan yang membangun baik di universitas maupun di sekolah dan masyarakat itu sendiri. (Jamaludin et al., 2019)

Olahraga Tarung derajat telah diakui secara resmi sebagai anggota biasa KONI Pusat tahun 1997, maka olahraga Tarung Derajat mempunyai induk organisasi yang berada di bawah naungan KONI Pusat sebagai salah satu Top Organisasi cabang olahraga. Organisasi ini di Tingkat Pusat Bernama Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat (PBKODRAT). Pada Tingkat provinsi Bernama pengurus provinsi (Pengprov KODRAT). Pada Tingkat kabupaten/Kota pengurus Kabupaten/Kota (Pengkab/kot KODRAT). (Prof. Dr. Alnedral, n.d.)

Pengembangan satuan latihan (SATLAT) olahraga tarung derajat di Karasidenan kediri sendiri masih kurang bagus yang dimana hanya kota kediri, kabupaten kediri dan kabupaten blitar yang sudah ada satuan latihannya (SATLAT). Akan tetapi perkembangan prestasi tarung derajat yang khususnya kota kediri sudah banyak meningkat pesat dikarenakan sudah banyak event-event daerah maupun nasional yang sudah didapatkan untuk Kota Kediri maupun Jawa Timur. Yang dimana atlet kota kediri sudah pernah menjuarai event seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Yang dimana $\frac{1}{4}$ dari keseluruhan atlet didominasi oleh anak-anak mahasiswa dari Universitas Nusantara Kediri.

Olahraga Tarung Derajat ini masih sangat jarang ditemui dimasyarakat maupun kampus se-karasidenan kediri. Masih banyak masyarakat yang belum tau olahraga beladiri Tarung Derajat karena beladiri ini ialah salah satu beladiri yang baru berkembang dan di setiap daerah penyebarannya belum merata. Saya saja baru mengetahui Tarung Derajat di tahun 2015 karena salah satu paman saya adalah anggota olahraga Beladiri Tarung Derajat dan mngenalkannya ke saya, sayapun tertarik untuk bergabung di cabang olahraga ini karena saya ingin mnekuni cabang olahraga

ini dengan bersungguh sungguh agar kelak nanti bisa menyumbang atau mendapatkan berbagai prestasi baik nasional maupun internasional.

Maka dari itu untuk mengembangkan olahraga tarung derajat di tingkat kampus khususnya perlu adanya pengetahuan tentang olahraga beladiri tarung derajat itu sendiri dikarenakan masih banyak mahasiswa-mahasiswa yang masih belum mengetahui apa itu beladiri tarung derajat. Menurut Sang Guru Tarung Derajat “ AA *Boxer*” 2016 : 8) mendefinisikan tarung derajat adalah “Ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak dan nurani secara realitas dan rasional, terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu: kekuatan – ketepatan – keberanian – keuletan pada sistem ketahanan dan pertahanan diri agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga beladiri.” Untuk mencapai tujuan tersebut maka dibentuk suatu lembaga pendidikan dan pelatihan Tarung Derajat pada tanggal 18 Juli 1972 oleh Sang Guru Tarung Derajat, Guru Haji Ahmad Drajat. Hal ini bahwa Beladiri Tarung Derajatiri yang sangat keras dimana dalam nomor tarung penuh dengan benturan-benturan fisik yang sangat keras (*full body contac*).

Olahraga tarung derajat ini sangat populer di kalangan Universitas Nusantara PGRI Kediri tempatnya di kampus 4 Universitas Nusantara PGRI

Kediri, banyak atlet-atlet disana banyak memperoleh berbagai prestasi diantaranya atlet Muhammad ikbar Nur Cahyo juara 1 POMNAS Sumatra Barat tahun 2022 kelas tarung 55-58 kg Putra, dan juga atlet tersebut juga juara 1 POMPROV kelas tarung 67-70 putra, atlet Septian Ego juara 2 POMNAS kategori kelas seni gerak garang, dan juga atlet tersebut juga juara 1 pomprov kategori kelas seni gerak Tunggal, atlet M. Fiqrul faisal juara 2 POMNAS kelas tarung 75-80 kg putra, atlet gilias pradana putra juara 2 POMPROV kelas tarung 50-55 kg putra. Atlet tersebut sangat sukses memperoleh berbagai prestasi, kami harap kedepannya atlet olahraga tarung derajat dari Kediri bisa memperoleh banyak lagi prestasi untuk Kota kediri.

Untuk itu hal ini penting untuk diteliti dikarenakan di dalam kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri belum diadakan adanya mata kuliah atau ekstrakurikuler di kampus tersebut. Dalam upaya mengembangkan olahraga Tarung Derajat ditingkat Universitas untuk mengetahui Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2024 Terhadap Olahraga Tarung Derajat dengan penelitian yang berjudul **“Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara Pгри Kediri”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di terangkan oleh peneliti maka peneliti menguraikan permasalahan tentang “ Apakah Mahasiswa Tingkat 2 Mengetahui Tentang Olahraga Tarung Derajat? ”

C. Pembatasan Masalah

Permasalahannya ialah mengidentifikasi dan analysis pengetahuan mahasiswa tingkat 2 dengan olahraga beladiri tarung derajat. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pemahaman Terkait Olahraga Tarung Derajat Pada Mahasiswa Penjaskesrek Tingkat 2 Semester 4 Tahun 2024 Universitas Nusantara Pgrri Kediri”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuatkan perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah”

1. Apakah mahasiswa Tingkat 2 Universitas Nusantara PGRI Kediri mengetahui tentang olahraga tarung derajat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas tujuan penelitian ini ialah, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui olahraga tarung derajat pada mahasiswa Tingkat 2 universitas Nusantara PGRI Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak yang terkait antara lain bagi penulis, mahasiswa ilmu keolahragaan Dan Universitas Nusantara PGRI Kediri, manfaat penelitian ini yaitu:

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Secara Teoritis

- a. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan, dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.

- b. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Kampus, Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu mengidentifikasi dan menganalisis pengetahuan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri tingkat 2 dengan olahraga Tarung Derajat..

- b. Bagi mahasiswa, dapat mengidentifikasi dan menganalisis pengetahuan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri tingkat 2 dengan olahraga Tarung Derajat., dan dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.