



Tingkat Kondisi Fisik Atlet putra *Taekwondo* Dojang Universitas Negeri Padang

Valdesia Wulantami Pitajaya, Suwirman, Yaslindo, Wenny Sasmitha

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Padang

cicivaldesia@gmail.com

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Taekwondo*

Abstrak : Penelitian ini berawal dari penurunan kondisi fisik atlet *Taekwondo* dojang UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* dojang UNP. Penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Taekwondo* Dojang UNP dengan sampel 20 atlet putra. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November. Instrument data dengan menggunakan *standing broad jumps*, lari 30 m, *agility T test*, *spill* dan *bleep test*. Data di analisis dengan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase . hasil peengujian hipotesis menunjukkan : 1) daya ledak otot tungkai atlet *Taekwondo* dojang UNP putra kurang 2) kecepatan atlet *Taekwondo* dojang UNP putra baik 3) kelincahan atlet *Taekwondo* dojang UNP putra cukup 4) kelentukan atlet *Taekwondo* dojang UNP putra baik 5) daya taha aerobik atlet *Taekwondo* dojang UNP putra sangat baik

Keywords : *Level of Physical Condition of Taekwondo Dojang Athletes UNP*

Abstract : This research started with a decrease in the physical condition of *Taekwondo* dojang UNP athletes. This study aims to determine the level of physical condition of UNP *Taekwondo* dojang athletes. This research is descriptive with the population in this study being *Taekwondo* Dojang UNP athletes with a sample of 20 male athletes. Samples were taken using *purposive sampling* technique. This research was conducted in November. Instrument data using *standing broad jumps*, 30 m run, *agility T test*, *spill* and *bleep test*. The data were analyzed using a frequency distribution technique (descriptive statistics) with percentage calculations. The results of the hypothesis testing showed: 1) the explosive power of the leg muscles of male *Taekwondo* dojang UNP athletes was lacking 2) the speed of male *Taekwondo* dojang UNP athletes was good 3) the agility of male *Taekwondo* dojang UNP athletes was sufficient 4) the flexibility of male *Taekwondo* dojang UNP athletes was good 5) the aerobic endurance of athletes UNP male *Taekwondo* dojang is very good.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman 2019). Olahraga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang dimana dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. "Factor yang meliputi kondisi fisik akan terlihat dari kualitas untuk kerja yang dilakukan, selain itu kondisi fisik perlu dibina agar dalam pelaksanaan pertandingan atlet tidak kewalahan dalam menghadapi lawan (edwarsya 2017)". Salah satu tujuan olahraga *Taekwondo* adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah *Taekwondo*. Dan memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu *kyorugi* dan *pomsae*. Maka, dari dua jenis pertandingan tersebut *kyorugi* atau laga sangatlah membutuhkan kondisi fisik yang baik sebelum pertandingan. "Dan daya tahan atlet merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik yang realtif lama (nurul 2018)". Sehingga perlu dilakukan evaluasi pada kondisi fisik atlet. "Kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serata daya tahan (Hardiansyah 2018)". Dari observasi peneliti dilapangan atlet terlihat hanya bersemangat di ronde pertama dan terlihat lesu saat memasuki ronde kedua, peneliti juga melihat bahwa terlihat kurang bertenaganya *Taekwondoin* saat melakukan tendangan. Dari uraian diatas jelas bahwa telah terjadi

penurunan serta tidak seimbang nya prestasi pada klub *Taekwondo* UNP Padang. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi serta ketidak seimbangan prestasi atlet *Taekwondo* tersebut. Faktor yang mempengaruhinya antara lain: pelatih, sarana dan prasarana, atlet, bakat, minat, kondisi fisik, teknik, taktik, mental, gizi, manajemen, dana, perhatian dan dukungan masyarakat serta pemerintah setempat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengukapkan tentang kondisi fisik atlet *Taekwondo* dojang UNP Padang. "Populasi disini adalah sekumpulan objek yang diteliti yang memiliki satu kratekteristik yang sama tiap anggotanya (suwirman 2015)" dalam penelitian ini adalah atlet *taekwondo* dojang UNP kurang lebih berkisar 60 orang. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* maka penelitian ini adalah atlet *Taekwond* dojang UNP dengan tingkatan sabuk dari hijau strip merah ke atas dngan jumlah sampel 20 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi test kondisi fisik test *standing broad jumps*, lari 30 m, *agilty T test*, *split*, dan *bleep test*.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di Dojang Universitas Negeri Padang dengan judul Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Taekwondo* Dojang UNP dilakukan pada tanggal 08 november 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra

1. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat daya ledak atlet Taekwondo dojang UNP dengan skor 1,67. Angka tersebut diintegrasikan ke dalam table norma penilaian tingkat angka tersebut termasuk ke dalam kasifikasikan kurang.

Table 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Putra

Kelas interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
2,26-2,53	1	5%
1,97-1,96	5	25%
1,9-1,96	6	30%
1,68	8	40%
Jumlah	20	
Mean	1,67	

2. Kecepatan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat daya ledak atlet Taekwondo dojang UNP dengan skor 4,08. Angka tersebut diintegrasikan ke termasuk ke dalam kasifikasikan baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kecepatan Atlet Putra Taekwondo Dojang UNP

Kelas interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
3.58-3.91	4	20%

3.92-4.34	11	55%
4.35-4.72	5	25%
Jumlah	20	100%
Mean	4.08	

3. Kelincahan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat Kelincahan atlet Taekwondo dojang UNP dengan skor 11,3. Angka tersebut diintegrasikan tersebut termasuk ke dalam kasifikasikan cukup.

Table 3. Distirbusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra Tekwondo Dojang UNP

Kelas interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
9,5	2	10%
9,5-10,5	4	20%
10,5-11,5	5	25%
11,5	9	45%
Jumlah	20	
Mean	11,3	

4. Kelentukan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat Kelentukan atlet Taekwondo dojang UNP dengan skor 7,35 cm. Jika angka tersebut diintegrasikan maka angka tersebut termasuk ke dalam kasifikasikan baik .

Table 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Dojang UNP

Kelas interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0-3	7	35%
3,25-8	7	35%
8,25-17,25	5	25%
17,75-22,5	1	5%
Jumlah	20	
Mean	7.35	

5. Daya tahan aerobic

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat Daya tahan aerobik 45,45 atlet Taekwondo dojang UNP dengan skor 45,45. Jika angka tersebut diintegrasikan angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasikan sangat baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik(bleep test)

Kelas interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
48	13	65%
38-41	4	20%
33-37	3	15%
Jumlah	20	100%
Mean	45,45	

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan kemampuan sejauh mana dapat atau mampu melaksanakan olahraga jika kondisi fisik seseorang baik kemampuan dalam organ dalam sirkulasi dan kerja jantung akan baik, dengan kondisi fisik yang baik kita dapat meningkatkan kemampuan dalam kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan.

“Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”.

1. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan informasi di dalam tabel 4 tersebut maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : dari 20 sampel, atlet putra yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi baik sekali 1 orang (5%) perolehan skor berkisar 2,26-2,53 m. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi baik 5 orang (25%) dengan perolehan skor berkisar 1,97-1,96 m. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi cukup 6 orang (30%) perolehan skor berkisar 1,9-1,96 m. kemudian Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (40%) perolehan skor berkisar 1,68.

2. Kecepatan

Berdasarkan informasi di dalam tabel 5 tersebut maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : dari 20 sampel, atlet putra

yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan klasifikasi baik sekali 4 orang (20%) perolehan 3.58-3.91 sekon. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan dengan klasifikasi baik 11 orang (55%) perolehan skor 3.92-4.34 sekon. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan klasifikasi cukup 5 orang (25%) dengan perolehan skor 4.35-4.72 sekon.

3. Kelincahan

Berdasarkan informasi di dalam tabel 4 tersebut maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : dari 20 sampel atlet putra yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan klasifikasi baik sekali 2 orang (10%) perolehan 9,5 sekon. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan klasifikasi baik 4 orang (20%) perolehan skor 9,5-10,5 sekon. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan klasifikasi cukup 5 orang (25%) perolehan skor 10,5-11,5 sekon. Kemudian Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (45%) perolehan skor >11,5 sekon.

4. Kelentukan

Berdasarkan informasi di dalam tabel 5 tersebut maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : dari 20 sampel, atlet putra yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi baik sekali 7 orang (35%) perolehan 0-3 cm. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi baik 7 orang (35%) perolehan 3,25-8 cm. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi

cukup 5 orang (25%) perolehan skor 8,25-17,25 cm. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (5%) perolehan skor 17-22,5 cm.

5. Daya tahan aerobik

Berdasarkan informasi di dalam tabel 5 tersebut maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : dari 20 sampel, atlet putra yang memiliki tingkat daya tahan aerobik klasifikasi baik sekali 13 orang (65%) perolehan skor 48. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik klasifikasi cukup 4 orang (20%) perolehan skor 38-41. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (15%) dengan perolehan skor 33-37.

DAFTAR PUSTAKA

Hardiansyah, Sefri. "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal Menssana* 3.1 (2018): 117-123

Ihsan, Nurul, Zulman Zulman, and Adriansyah Adriansyah. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman." *Jurnal Performa Olahraga* (2018).

Indrayana, Boy, and Mhd Usni Zamzami Hasibuan. "Tinjauan Kondisi Fisik (Vo2max) Pada Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi." *Journal Coaching Education Sports* (2021).

Kwon-Do, Tae. "Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP."

Prasetya, C. (2021, Desember). PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SKIPPING DAN BOX JUMP UNTUK MENINGKATKAN POWER TENDANGAN DWI CHAGI TERHADAP ATLET TAEKWONDO CLUB BLOK M JATENG. Dalam *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*. Hardiansyah, Sefri. "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal Menssana*(2018).

Setiawan, Yogi, Imam Sodikoen, and Sayuti Syahara. "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu." *Jurnal Performa Olahraga* 3.01 (2018): 15-15.

Solissa, J. (2022). *METODE LATIHAN DAYA LEDAK Tendangan Dollyo Taekwondo*. CV Literasi Nusantara Abadi.

Suwirman, Suwirman, Nurul Ihsan, and Sepriadi Sepriadi. "Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat." *Sporta Sainatika*(2018).

