



## Tinjauan Kondisi Fisik Khusus Taekwondo Uti Pro Kota Bukittinggi

**Salsa Billa Syifa, Darni, Arie Asnaldi, Weny Sasmitha**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[Salsabillasyifa1234@gmail.com](mailto:Salsabillasyifa1234@gmail.com), [darni@fik.unp.ac.id](mailto:darni@fik.unp.ac.id), [asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id),  
[wenysasmitha@fk.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fk.unp.ac.id)

**Kata Kunci :** Tinjauan Kondisi Fisik Khusus Taekwondo Uti Pro Kota Bukittinggi

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian adalah belum diketahuinya kondisi fisik pada atlet taekwondo satuan latihan UTI Pro Kota Bukittinggi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet Taekwondo UTI Pro Kota Bukittinggi. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Taekwondo UTI Pro Kota Bukittinggi yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan data menggunakan Purposive sampling. Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Dari Hasil penelitian menunjukkan : Kondisi fisik atlet secara keseluruhan dari 22 orang atlet Taekwondo UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 9% atlet yang berada pada kelas interval Baik Sekali. Kemudian terdapat sebanyak 18% atlet yang berada pada kelas interval Baik. Terdapat sebanyak 32% atlet yang berada pada kelas interval Sedang. Kemudian terdapat sebanyak 36% atlet yang berada pada kelas interval Kurang. Terakhir, terdapat sebanyak 5% atlet yang berada pada kelas interval Kurang Sekali.

**Keywords :** *Review of Special Physical Conditions for Taekwondo Uti Pro City of Bukittinggi*

**Abstract :** *The problem in this research is that the physical condition of the taekwondo athletes in the UTI Pro Unit, Bukittinggi City, is unknown. Therefore this study aims to determine the ability of the physical condition of UTI Pro Taekwondo athletes in Bukittinggi City. This type of research is descriptive research. The population of this study were 26 UTI Pro Taekwondo athletes from the City of Bukittinggi. The data collection technique uses purposive sampling. Data were analyzed by descriptive statistical analysis. From the results of the study showed: The overall physical condition of the athletes from 22 UTI PRO Taekwondo athletes in Bukittinggi. There are as many as 9% of athletes who are in the Very Good interval class. Then there are as many as 18% of athletes who are in the Good interval class. There are as many as 32% of athletes who are in the Medium interval class. Then there are as many as 36% of athletes who are in the Less interval class. Finally, there are as many as 5% of athletes who are in the Less Once interval class.*

### PENDAHULUAN

Satuan latihan universal taekwondo Indonesia profesional ( UTI Pro) kota Bukittinggi merupakan salah satu wadah atau lembaga dibidang keolahragaan yang termasuk dalam pembinaan dan pengelolaan

cabang olahraga dibawah naungan KORMI ( komite olahraga rekreasi masyarakat Indonesia ). UTI Pro merupakan salah satu cabang olahraga yang terletak di dinas pertanian Kota Bukittinggi , dan telah mengikuti berbagai kompetensi pertandingan Nasional dengan prestasi yang

cukup membanggakan daerah. Menurut Suryadi (2012) Taekwondo merupakan seni bela diri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh yang bergerak dengan leluasa. Menurut Yogi S. (2021) Tae KwonDo didominasi oleh serangan kaki atau tangan, jadi jika teknik ini didukung oleh kemampuan fisik, itu akan menjadi faktor penentu dalam memenangkan pertarungan. Dimana prinsip dari konsep Tae Kwon-Do adalah kombinasi dari kekuatan, kemampuan dan kecepatan.

Selain itu Satuan UTI Pro kota Bukittinggi merupakan salah satu tempat latihan yang aktif dan terus memberikan pembinaan terhadap para atletnya di Kota Bukittinggi. Pembinaan UTI Pro yang dilakukan juga bertujuan untuk mengasah potensi putra dan putri Kota Bukittinggi untuk menjadi atlet Taekwondo yang berprestasi. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat optimal, pelatih membekali para atlet dengan berbagai keterampilan teknik melalui latihan. Dengan latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkompeten tentu saja Taekwondo dapat mencapai prestasi maksimal.

Pada tahun 2018 Satuan Latihan UTI Pro kota Bukittinggi menurunkan Atlet untuk wilayah kota Bukittinggi dalam ajang Kejuaraan Nasional di Pekanbaru dan mendapatkan 6 emas, 3 perak, 2 perunggu. Pada tahun 2017 UTI PRO kota Bukittinggi meraih juara atlet terbaik kejuaraan nasional di Medan. Namun kebanggaan itu tidak dapat dipertahankan tetapi mengalami penurunan. Pada kejuaraan nasional pada tahun 2019 UTI Pro kota Bukittinggi mengalami penurunan hanya menyumbangkan 3 emas, 4 perak, 6 perunggu.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Yogi (2021). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat dikategorikan dalam empat hal yaitu sakit, sehat, segar dan bugar (Zulbahri Z, 2022). Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., Hardiansyah, S. 2022). Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Menurut Bafirman (2010) Kondisi fisik dalam pembinaan Taekwondo harus diberikan seiring dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai.

Selanjutnya berhubung Taekwondo

cabang olahraga yang sangat memerlukan kondisi fisik, lantaran dalam bela diri Taekwondo setiap atlet dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai lapangan, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Hal ini atas dasar persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. "Komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga Taekwondo. Menurut Yulingga (2016) dalam cabang olahraga taekwondo pada prinsipnya merupakan cabang olahraga yang menekankan kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, power, keseimbangan dan koordinasi. Sehingga dari kondisi fisik yang mendasar dan umum, pada cabang olahraga taekwondo memiliki komponen kondisi fisik khusus yaitu kekuatan otot tungkai, power, kelincahan, kecepatan dan daya tahan jantung paru. Berdasarkan dari hasil observasi pada hari Rabu tanggal 12 Oktober 2022 pada jam 16.00 - 17.30 penulis melihat pada saat atlet melakukan teknik tendangan dollyo chagi sambil mengejar target ke depan selama 4 menit sudah banyak yang kelelahan. Menurut Puspodari (2018)  $VO_2Max$  merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan.

Pada observasi kedua pada tanggal 16 Oktober 2022 pada jam 08.00 - 10.30 peneliti melihat dilapangan sewaktu dojang UTI Pro kota Bukittinggi melakukan latihan bahwa

saat dalam sparing di ronde pertama atlet sangat bertenaga melakukan tendangan dollyo chagi dalam artian dollyo chagi yang dilakukan memiliki kemaksimalan kekuatan dan kecepatan. dan pada ronde kedua, penulis melihat tendangan yang dilakukan tidak memiliki kecepatan dan kekuatan yang maksimal lagi sehingga tendangan dollyo chagi yang dilakukan dapat dihindari dan ditangkis oleh lawan.

Selanjutnya penulis juga mengamati saat sparing salah seorang atlet yang akan melakukan dollyo chagi yang sangat cepat ternyata dollyo chagi yang dilakukan dapat dihindari oleh lawannya, dengan mengubah posisi tubuh secara cepat dan melakukan step. Perubahan posisi tubuh tersebut merupakan unjuk kerja dari komponen kondisi fisik dalam bentuk kelincahan. Dan penulis mengamati pada saat atlet melakukan double step setelah itu langsung melakukan tendangan dollyo chagi disitu penulis melihat bahwasannya tidak adanya tenaga yang diberikan oleh atlet sehingga atlet tidak bisa mendapatkan poin.

## **METODE**

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Taekwondo UTI Pro Kota Bukittinggi yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan data menggunakan Purposive sampling. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang diatas umur 13 tahun Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 22 atlet, yang terdiri dari 7 orang atlet putra dan 15 orang atlet putri. Instrumen kelincahan dilakukan dengan tes T-Drill, kecepatan dilakukan dengan tes Lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes Vertical Jump, daya tahan aerobik dioakukan dengan Bleep test, dan kekuatan otot tungkai dilakukan dengan tes Squat Jump. Data dianalisis

dengan analisis statistik deskriptif.

## HASIL

1) . Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Klub UTI PRO

**Tabel 1 : Data Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo**

No	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	> 57,3	1	7%
2	52,4 - 57,3	3	20%
3	47,6 - 52,3	8	53%
4	42,7 - 47,5	3	20%
5	<42,7	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan table distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang atlet putri Taekwondo UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 1 orang atau 7% atlet yang berada pada kelas interval >57,3. Kemudian terdapat sebanyak 3 orang atau 20% atlet yang berada pada kelas interval 52,4 - 57,3. Terdapat sebanyak 8 orang atau 53% atlet yang berada pada kelas interval 47,6 - 52,3. Terakhir, terdapat sebanyak 3 orang atau 20% atlet yang berada pada kelas interval 42,7 - 47,5.

2) . Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Klub UTI PRO

**Tabel 2 : Data Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo**

No	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	> 66	0	0%
2	61,2 - 66	3	43%
3	56,4 - 61,1	2	29%
4	51,6 - 56,3	2	29%
5	<51.6	0	0%
Jumlah		7	100%
Mean		59	

Berdasarkan table distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 7 orang atlet putra Taekwondo Klub UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 3 orang atau 43% atlet yang berada pada kelas interval 61,2 - 66. Kemudian terdapat sebanyak 2 orang atau 29% atlet yang berada pada kelas interval 56,4 - 61,1. Terakhir, terdapat sebanyak 2 orang atau 29% atlet yang berada pada kelas interval 51,6 - 56,3.

3). Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Klub UTI PRO Secara Keseluruhan

**Tabel 3 : Data Kondisi Fisik Atlet Taekwondo**

No	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif

1	> 55,4	2	9%
2	51,8 - 55,4	4	18%
3	48,2 - 51,7	7	32%
4	44,6 - 48,1	8	36%
5	<44,6	1	5%
Jumlah		22	100%
Mean		50	

Berdasarkan table distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang atlet Taekwondo UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 2 orang atau 9% atlet yang berada pada kelas interval >55,4. Kemudian terdapat sebanyak 4 orang atau 18% atlet yang berada pada kelas interval 51,8 - 55,4. Terdapat sebanyak 7 orang atau 32% atlet yang berada pada kelas interval 48,2 - 51,7. Kemudian terdapat sebanyak 8 orang atau 36% atlet yang berada pada kelas interval 44,6 - 48,1. Terakhir, terdapat sebanyak 1 orang atau 5% atlet yang berada pada kelas interval <44,6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Secara keseluruhan kondisi fisik atlet dari 22 orang atlet Taekwondo UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 9% atlet yang berada pada kelas interval Baik Sekali. Kemudian terdapat sebanyak 18% atlet yang berada pada kelas interval Baik. Terdapat sebanyak 32% atlet yang berada pada kelas interval Sedang. Kemudian terdapat sebanyak 36% atlet yang berada pada kelas

interval Kurang. Terakhir, terdapat sebanyak 5% atlet yang berada pada kelas interval Kurang Sekali. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kualitas teknik dan taktik. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik.

Menurut Donie (2020) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu yang bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi oleh seseorang dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Menurut Menurut Darni (2022) Daya ledak merupakan suatu komponen fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak.

Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang proses sistem persyarafan dan alat-alat ototnya untuk melakukan gerakan-gerakan terhadap tubuh yang bergerak dengan menggunakan satuan waktu tertentu. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak hanya dapat berkembang atau meningkat. Bila seorang atlet ingin mengembangkan atau meningkatkan kecepatannya maka ia harus mengembangkan kekuatan, karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari implus kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang

menentukan kemampuan seorang atlet taekwondo. Atlet yang memiliki kecepatan akan mudah menghindar dengan cepat. Menurut Arsil (2015) Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Dan juga Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Ardi, D., & Rosmaneli, R, 2021). Dengan memiliki kecepatan, maka dapat menyerang lawan dengan mudah, dan dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh lawan, sehingga mudah melakukan gerakan menyerang kepada lawan.

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot yang dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung. Dan dalam olahraga taekwondo, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan atlet dalam bertanding. Karena dengan memiliki kekuatan seorang atlet tidak mudah terjatuh disaat kontak fisik dengan lawan.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting, oleh karena basis elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia. Tanpa jantung manusia tidak akan dapat melakukan apapun yang diinginkannya, dalam arti lain

manusia tidak bisa hidup. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kemampuan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen tersebut merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang lain. Taekwondo merupakan salah satu pertandingan yang membutuhkan daya tahan. Daya tahan penting dalam sebuah kejuaraan pertandingan taekwondo. Untuk melatih daya tahan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan latihan  $VO_2max$ .

Rata-rata tinjauan kondisi fisik atlet taekwondo klub UTI PRO Kota Bukittinggi dikategorikan sedang. Pada cabang taekwondo seorang atlet yang memiliki kelincahan, kekuatan, kecepatan dan daya tahan yang bagus akan mampu meningkatkan kondisi fisik atlet dalam bertanding taekwondo. Apabila seorang atlet dalam bertanding taekwondo memiliki kondisi fisik yang bagus, maka atlet tersebut akan dapat meningkatkan prestasinya dalam olahraga taekwondo. Apabila kondisi fisik kelincahan, kekuatan, kecepatan dan daya tahan tidak dimiliki atlet dalam bertanding taekwondo, maka saat latihan serta pertandingan atlet akan cepat merasakan kelelahan, kurang gesit dan tidak lincah dalam bertanding dan kurang mampu bermain dengan bagus saat pertandingan. Untuk itu diperlukan latihan yang baik untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik, kelincahan, kekuatan otot

tungkai, kecepatan, dan daya tahan atlet guna pencapaian prestasi yang optimal.

Oleh sebab itu tinjauan kondisi fisik atlet harus perlu ditingkatkan dengan melatih kondisi fisik kelincahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan daya tahan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik lagi. Pelatih harus memberikan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Atlet juga seharusnya sadar dan wajib melakukan latihan yang lebih intensif lagi untuk mendapatkan kondisi fisik kelincahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan daya tahan yang bagus. Karena kondisi fisik atlet taekwondo adalah hal yang sangat mendasar dalam menentukan suatu prestasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet secara keseluruhan dari 22 orang atlet Taekwondo UTI PRO Kota Bukittinggi. Terdapat sebanyak 9% atlet yang berada pada kelas interval Baik Sekali. Kemudian terdapat sebanyak 18% atlet yang berada pada kelas interval Baik. Terdapat sebanyak 32% atlet yang berada pada kelas interval Sedang. Kemudian terdapat sebanyak 36% atlet yang berada pada kelas interval Kurang. Terakhir, terdapat sebanyak 5% atlet yang berada pada kelas interval Kurang Sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, D., & Rosmaneli, R. 2021. *Tinjauan Kondisi Fisi Atlet Bulutangkis klub PBS Payakumbuh*. Jurnal JPDO, Volume 3 NO 10 : 25-32.
- Arsil. 2015. *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Asnaldi. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Darni. 2022. *Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang*. Jurnal JPDO.
- Donie. 2020. "VO2MAX, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo". *E-journal*.
- Hendri Neldi. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Muhammad Al Amin. dkk 2017. "Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal BOX COUNTING dari citra wajah dengan deteksi tepi canny". *E-journal*.
- Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club*

*Blackrose di Kota Padang Sidempuan.*  
*Jurnal JPDO, Volume 5 No 1: 6-14.*

*jawa timur 2017". E-journal*  
*Universitas Negeri Padang*

Puspodari dkk. 2018. "Evaluasi tingkat VO2max atlet taekwondo pemusatan latihan kota kediri tahun 2018". *E-journal*.

Rezki, dkk. 2020. "VO2max klub sepakbola garuda muda kecamatan kuok". *E-journal*.

Umar. 2019. "Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak". *E-journal. Universitas Negeri Padang*

Weny S. 2022. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumbersari Kabupaten Tebo*  
Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang.

Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : PT Raja Grafindo Persada

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Depok : PT Raja Grafindo Persada

Yogi Setiawan dkk. .2021. "Studi kondisi fisik dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do dojang UNP". *E-journal Universitas Negeri Padang*

Yulingga dkk. 2016. "Profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot kediri tahun 2016 dalam menghadapi pekan olahraga provinsi (porprov)