



Tinjauan Kondisi Fisik Poomsae Taekwondoin Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

Dhia Syifa Salsabila, Arie Asnaldi, Erianti, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

dhiasyifas@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id

[,wenysasmitha@fk.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fk.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.125>

- Kata Kunci** : Taekwondo, kondisi fisik, poomsae, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, power otot tungkai
- Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya beberapa komponen kondisi fisik Taekwondoin Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau kondisi fisik poomsae Taekwondoin Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu 81 orang taekwondoin. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan ketentuan hanya taekwondoin junior prestasi berjumlah 36 orang. Data diperoleh dengan menggunakan tes kelentukan (Side Split), keseimbangan (Modifikasi Bass Tes), koordinasi (Hexagonal Obstacle), dan power otot tungkai (Standing Board Jump). Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa 1) Tingkat kondisi fisik poomsae 15 orang taekwondoin putra junior prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu terdiri dari 2 orang pada kategori sangat baik, 2 orang pada kategori baik, 7 orang pada kategori sedang, 2 orang pada kategori kurang dan 2 orang pada kategori kurang sekali. 2) Tingkat kondisi fisik poomsae 21 orang taekwondoin putri junior prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu terdiri dari 10 orang pada kategori baik, 6 orang pada kategori sedang, 3 orang pada kategori kurang dan 2 orang pada kategori kurang sekali.
- Keywords** : *Taekwondo, physical condition, poomsae, flexibility, balance, coordination, leg muscle power*
- Abstract** : *The problem in this study is that some components of the physical condition of Junior Taekwondoin Achievements of the Dojang The Student Taekwondo Club, Rejang Lebong Regency, Bengkulu are not yet known. So the purpose of this study is to review the physical condition of poomsae of Junior Taekwondoin Achievements of the Dojang The Student Taekwondo Club, Rejang Lebong*

Regency, Bengkulu. The type of research is descriptive. The population in this study was 81 taekwondoin. The sampling technique used purposive sampling technique with the provision that only 36 junior taekwondoin achievements were included. Data were obtained using flexibility tests (Side Split), balance (Modified Bass Test), coordination (Hexagonal Obstacle), and leg muscle power (Standing Board Jump). Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results of the study stated that 1) The level of physical condition of poomsae of 15 junior male taekwondoin achievements of Dojang The Student Taekwondo Club, Rejang Lebong Regency, Bengkulu consisted of 2 people in the very good category, 2 people in the good category, 7 people in the moderate category, 2 people in the less category and 2 people in the very little. 2) The level of physical condition of poomsae of 21 junior female taekwondoin achievements of Dojang The Student Taekwondo Club, Rejang Lebong Regency, Bengkulu consisted of 10 people in the good category, 6 people in the moderate category, 3 people in the less category and 2 people in the very little

PENDAHULUAN

Dofi (2008:2) mengatakan bahwasannya taekwondo berasal dari 3 kata dasar yaitu : "tae" yang berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, "kwon" yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta "do" yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka dari itu secara sederhana Taekwondo merupakan seni atau cara mendisiplinkan diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong.

The Student Taekwondo Club merupakan salah satu dojang taekwondo yang berada di Rejang Lebong Bengkulu, dojang ini sendiri telah berdiri dari tahun 2009 dengan nama awal yaitu Tiger Spirit Taekwondo Club dengan seorang pelatih yaitu Sabeumnim Dodi Suhendra dengan beberapa orang asisten. Salah satu hal yang menjadi prestasi dan materi wajib yang ada dalam taekwondo di dojang the student taekwondo club yaitu penguasaan dan pemahaman mengenai poomsae yang menjadi bahan dalam pertandingan juga materi yang digunakan

dalam kenaikan sabuk pada taekwondo. Hal ini tentu menjadi alasan mengapa pentingnya pembelajaran dan latihan mengenai poomsae tersendiri

Poomsae sendiri merupakan sistem metode latihan taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi imajiner yang terdiri dari variasi berbagai bentuk kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan dan sebagainya yang didasari prinsip-prinsip filosofis timur yang mendalam.

Kondisi fisik poomsae terdiri dari 2 kata yaitu kondisi fisik dan poomsae. kondisi fisik sendiri merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk dapat melakukan suatu kegiatan baik olahraga maupun pekerjaan, sedangkan poomsae merupakan serangkaian gerakan dari jurus atau teknik yang terdiri dari serangan, tangkisan, tendangan, kuda-kuda, sabitan dan lain sebagainya yang dilakukan untuk memberikan perlawanan kepada lawan. Maka dapat dikatakan bahwasannya kondisi fisik poomsae merupakan kesanggupan dan

kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan serangkaian gerakan teknik dan jurus dalam poomsae. Di dalam peraturan WTF (World Taekwondo Federation) mengenai kriteria penilaian poomsae disebutkan bahwa kondisi fisik poomsae sendiri terdiri dari kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan power otot tungkai,

Menurut Yogi yang dikutip oleh Syifa, dkk (2023:103), di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang baik dan bagus, karena tanpa adanya kondisi fisik yang bagus maka seorang olahragawan tidak akan dapat menguasai teknik juga taktik dengan baik.

Faktor fisik merupakan faktor yang berperan penting dan merupakan elemen dasar untuk menuju tahap selanjutnya dimana dengan kondisi fisik yang prima dan mendukung, seorang atlet tidak akan merasakan kelelahan yang berarti walaupun diberikan suatu pola gerak latihan berpuluh-puluh kali. Utomo (2018:24) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik dominan yang berhubungan dengan taekwondo khususnya poomsae yaitu fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi dan power otot tungkai.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 Juli 2024 di SMA Negeri 1 Rejang Lebong secara langsung dari seorang pelatih yaitu Sabem Fikri Saputra Hasibuan, diketahui bahwasannya kondisi fisik di The Student Taekwondo Club hanya unggul dibagian tubuh yang dominannya saja, selain itu Sabem Fikri Saputra Hasibuan juga mengatakan bahwasannya taekwondoin The Student Taekwondo Club sering kali merasa ragu atau enggan ketika melaksanakan gerakan yang berkaitan dengan kondisi fisik poomsae seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi atau power otot tungkai, hal ini juga dapat

membuktikan bahwasannya taekwondoin merasa kurang percaya diri terhadap kondisi fisik yang spesifik seperti poomsae. di mana hal ini dapat berpengaruh terhadap penampilan poomsae taekwondoin.

Seperti halnya kelentukan yang menjadi kondisi fisik khusus dipoomsae, dimana para taekwondoin hanya lentur di kaki dominan, hal ini terkadang nampak ketika taekwondoin melakukan tendangan seperti ap chagi atau dollyo chagi. Keseimbangan taekwondoin di The student Taekwondo Club juga nampak tak seimbang ketika melakukan gerakan seperti kuda kuda ogeum seogi atau hakdari seogi. Koordinasi yang dilakukan taekwondoin di The student Taekwondo Club dalam poomsae terlihat tidak seimbang antara tubuh bagian kanan dan kiri. Hal ini sering nampak dengan jelas ketika taekwondoin melakukan gerakan pada taegeuk 8 yaitu we sanntul makki. Dan taekwondoin di The student Taekwondo Club sering sekali memiliki power otot tungkai yang beda antara kaki dominan dan kaki yang tidak dominan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini sendiri dilakukan di tempat latihan taekwondoin The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu pada bulan November 2024. Populasi dalam penelitian ini sendiri terdiri dari 81 orang taekwondoin yang berada pada kategori prestasi (sabuk hijau strip keatas). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purpose sampling dengan ketentuan sampel berada pada kategori junior atau berada pada rentang umur 15-17 tahun, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang yang terdiri dari 15 orang putra dan 21 orang putri. Instrumen untuk kelentukan menggunakan *side splits*, keseimbangan menggunakan

modifikasi bass tes, koordinasi menggunakan hexagonal obstacle, dan power otot tungkai menggunakan standing board jump.

HASIL

1. Kondisi Fisik Taekwondoin Putra Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

a. Kelentukan (side Splits)

Tabel 1. Distribusi hasil data kelentukan taekwondoin putra junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	<3.75	Sangat Baik	2	13.33%
2	3.75-13.85	Baik	2	13.33%
3	13.85-23.95	Sedan g	5	33.33%
4	23.95-34.05	Kurang	6	40.00%
5	34.05-Keatas	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan pada table 1 diketahui bahwasannya 2 orang atau 13.33% taekwondoin putra Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik sekali, 2 orang atau 13.33% taekwondoin berada pada kategori baik, 5 orang atau 33.33% berada paka kategori Sedang, dan 6 orang atau 40.00% berada pada kategori kurang.

b. Keseimbangan (modifikasi bass tes)

Tabel 2. Distribusi hasil data keseimbangan taekwondoin putra junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	103.98-keatas	Sangat Baik	0	0.00%
2	86.84-103.98	Baik	6	40.00%
3	69.7-86.84	Sedang	5	33.33%
4	52.56-69.7	Kurang	2	13.33%
5	<52.56	Kurang sekali	2	13%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan pada table 2 diketahui bahwasannya 6 orang atau 40.00% taekwondoin putra Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik, 5 orang atau 33.33% berada paka kategori Sedang, 2 orang atau 13.33% berada pada kategori kurang, dan 2 orang atau 13.33% berada pada kategori kurang sekali

c. Koordinasi (hexagonal obstacle)

Tabel 3. Distribusi hasil data koordinasi taekwondoin putra junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	<4.95	Sangat Baik	0	0%
2	4.95-7.04	Baik	5	33.33%

3	7.04-9.13	Sedang	7	46.67%
4	9.13-11.22	Kurang	2	13.33%
5	11.22-keatas	Kurang sekali	1	6.67%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan pada table 3 diketahui bahwasannya 5 orang atau 33.33% taekwondoin putra Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik, 7 orang atau 46.67% berada pada kategori Sedang, 2 orang atau 13.33% berada pada kategori kurang, dan 1 orang atau 6.67% berada pada kategori kurang sekali.

d. Power otot tungkai (standing board jump)

Tabel 4. Distribusi hasil data power otot tungkai taekwondoin putra junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	249.40-keatas	Sangat Baik	0	0%
2	219.05-249.40	Baik	6	40.00%
3	188.71-219.05	Sedang	6	40.00%
4	158.35-188.71	Kurang	2	13.33%
5	<158.35	Kurang sekali	1	6.67%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan pada table 4 diketahui bahwasannya 6 orang atau 40.00% taekwondoin putra Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik, 6 orang atau 40.00% berada pada kategori

Sedang, dan 2 orang atau 13.33% berada pada kategori kurang, dan 1 orang atau 6.67% berada pada kategori kurang sekali.

2. Kondisi Fisik Taekwondoin Putri Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

a. Kelentukan (side Splits)

Tabel 5. Distribusi hasil data kelentukan taekwondoin putri junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	<-4	Sangat Baik	0	0.00%
2	(-)4. -2.1	Baik	11	52.38%
3	2.1-8.19	Sedang	3	14.29%
4	8.19-14.28	Kurang	6	28.57%
5	14.28-keatas	Kurang sekali	1	4.76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan pada table 5 diketahui bahwasannya 11 orang atau 52.38% taekwondoin putri Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik, 3 orang atau 14.29% berada pada kategori Sedang, dan 6 orang atau 28.57% berada pada kategori kurang, dan 1 orang atau 4.76% berada pada kategori kurang sekali.

b. Keseimbangan (modifikasi bass tes)

Tabel 6. Distribusi hasil data keseimbangan taekwondoin putri junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative

1	107.16- keatas	Sangat Baik	0	0.0%
2	89.63- 107.16	Baik	8	38.10%
3	72.1- 89.63	Sedang	9	42.85%
4	54.57- 72.1	Kurang	2	9.52%
5	<54.57	Kurang sekali	2	9.52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan pada table 6 diketahui bahwasannya 8 orang atau 38.10% taekwondoin putri Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori baik, 9 orang atau 42.85% berada paka kategori Sedang, dan 2 orang atau 9.52% berada pada kategori kurang, dan 2 orang atau 9.52% berada pada kategori kurang sekali.

c. Koordinasi (hexagonal obstacle)

Tabel 7. Distribusi hasil data koordinasi taekwondoin putri junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	<5.40	Sangat Baik	1	4.76%
2	5.40-7.40	Baik	8	38.10%
3	7.40-9.40	Sedang	6	28.57%
4	9.40-11.40	Kurang	4	19.05%
5	11.40-keatas	Kurang sekali	2	9.52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan pada table 7 diketahui bahwasannya 1 orang atau 4.76% taekwondoin putri Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori Baik

sekali, 8 orang atau 38.10% berada pada kategori baik, 6 orang atau 28.57% berada paka kategori Sedang, dan 4 orang atau 19.05% berada pada kategori kurun, dan 2 orang atau 9.52% berada pada kategori kurang sekali

d. Power otot tungkai (standing board jump)

Tabel 8. Distribusi hasil data power otot tungkai taekwondoin putri junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	192.78- keatas	Sangat Baik	1	4.76%
2	169.79- 192.78	Baik	6	28.57%
3	146.8- 169.79	Sedang	7	33.33%
4	123.81- 146.8	Kurang	5	23.38%
5	<123.81	Kurang sekali	2	9.52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan pada table 8 diketahui bahwasannya 1 orang atau 4.76% taekwondoin putri Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori Baik sekali, 6 orang atau 28.57% berada pada kategori baik, 7 orang atau 33.33% berada paka kategori Sedang, dan 5 orang atau 23.38% berada pada kategori kurang, dan 2 orang atau 9.52% berada pada kategori kurang sekali.

3. Kondisi Fisik Keseluruhan Taekwondoin Putra Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

Tabel 9. Distribusi hasil data keseluruhan taekwondoin putra junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relative
1	Sangat Baik	2	13.33%
2	Baik	2	13.33%
3	Sedang	7	46.67%
4	Kurang	2	13.33%
5	Kurang sekali	2	13.33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada table 1 diketahui bahwasannya 2 orang atau 13.33% taekwondoin putra Taekwondoin Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori Baik sekali, 2 orang atau 13.33% berada pada kategori baik, 7 orang atau 46.67% berada pada kategori sedang, dan 2 orang atau 13.33% berada pada kategori kuran, dan 2 orang atau 13.33% berada pada kategori Ekurang sekali

4. Kondisi Fisik Keseluruhan Taekwondoin Putri Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

Tabel 10. Distribusi hasil data keseluruhan taekwondoin putri junior prestasi the student taekwondo club kabupaten rejang lebong bengkulu

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relative
1	Sangat Baik	0	0%
2	Baik	10	47.62%
3	Sedang	6	28.57%
4	Kurang	3	14.29%
5	Kurang sekali	2	9.52%
Jumlah		21	100%

Berdasarkan pada table 2 diketahui bahwasannya, 10 orang atau 47.62% berada pada kategori baik, 6 orang atau 28.57% berada paka kategori Sedang, dan 3 orang atau 14.29% berada pada kategori kurang, dan 2 orang atau 9.52% berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putra dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini

PEMBAHASAN

1. Kondisi Fisik Taekwondoin Putra Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

Kondisi fisik sendiri merupakan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas yang dilakukannya baik ketika kerja maupun berolahraga. Menurut Krempel dalam Irawadi (2019:1) kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan/kelenturan dan koordinasi. Yang mana hal ini diperlukan dalam taekwondo termasuk poomsae. Dengan kondisi fisik yang baik maka seorang taekwondoin dapat melaksanakan gerakan poomsae dengan seimbang, berpower, terarah, dan terstruktur.

Berdasarkan hasil penelitian, di dapati bahwa kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putra rata-rata berada pada kategori sedang, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap performa juga gerakan ketika melaksanakan poomsae, di mana kondisi fisik seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan power otot tungkai merupakan kesatuan kondisi fisik yang diperlukan dalam menentukan arah, alur, teknik, pelaksanaan juga nilai dalam poomsae sendiri. Salah satu yang menjadi pengaruh dalam kondisi fisik taekwondoin adalah latihan yang dilaksanakan. Menurut Harsono dalam

Adolph (2016:7) merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya. Maka dari itu untuk mendapatkan suatu kondisi fisik yang baik dan mantap diperlukan adanya pengulangan dan ketekunan dalam melaksanakan latihan yang diberikan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Miller dalam hisbunnahar,dkk (2022:2) mengatakan bahwa "kelentukan berperan penting pada olahraga taekwondo, yang berguna untuk melakukan tendangan tinggi yang juga dibutuhkan dalam penampilan poomsae, maka dari itu kelentukan yang baik akan mempengaruhi tendangan yang dilaksanakan dalam poomsae". Begitu juga dengan keseimbangan yang diperlukan di mana Uzmi, dkk (2023:153) "dimana jika tidak ada keseimbangan yang bagus pada saat melakukan tendangan maka seseorang taekwondoin tidak akan mampu mengatur arah sasaran tendangan yang ia lakukan.

Selain kelentukan dan keseimbangan, koordiansi merupakan hal yang diperlukan dan berperan penting dalam poomsae dimana pendapat dengan Adollph (2016:8) dimana koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energy yang berlebihan. tak hanya itu power otot tungkai juga merupakan hal yang diperlukan dalam taekwondo termasuk poomsae dimana dikatakan oleh Azzannul (2020:2) bahwa "daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan esplosive yang utuh guna

untuk mencapai tujuan yang hendak dikehendaki."

Faktor lain yang menyebabkan kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putra rata-rata berada dalam kategori cukup yaitu tidak tertariknya taekwondoin ketika melaksanakan latihan yang berkaitan dengan teknik poomsae dengan beralasan membosankan dan monoton, hal ini patut diperhatikan karena kemampuan teknik dan keterampilan merupakan hal yang penting dalam poomsae. Salah satu cara mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara memberikan latihan yang lebih variasi seperti latihan berpasangan, membuat latihan dengan konsep permainan seperti poomsae relay dan poomsae binggo, dan lain sebagainya

2. Kondisi Fisik Taekwondoin Putri Junior Prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

Dari 21 orang taekwondoin putri Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu diketahui bahwa kondisi fisik keseluruhan putri yaitu 10 orang berada pada kategori baik, 6 orang berada pada kategori cukup, 3 orang berada pada kategori kurang dan 2 orang berada pada kategori sangat kurang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putri berada pada kategori sedang

Irawadi (2019:8) juga mengatakan bahwa kualitas kondisi fisik akan berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting yang dibutuhkan dalam poomsae.

Faktor yang dapat menyebabkan kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putri dojang the student taekwondo club berada pada kategori cukup yaitu latihan yang dilakukan.

Menurut Harre dalam Suharjana dan Agusman (2019:12) latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Maka latihan merupakan faktor yang dapat meningkatkan dan menentukan baik atau tidaknya kondisi fisik seorang taekwondoin.

Tidak konsisten, kepercayaan diri, disiplin dalam mengikuti latihan yang berkaitan dengan poomsae dapat menjadi faktor lainnya yang menyebabkan rata-rata kondisi fisik keseluruhan taekwondoin putri dojang the student taekwondo club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu rata-rata berada pada kategori cukup. Ketidaksiapan yang dilakukan taekwondoin ini didasari dengan adanya kata bosan dan monoton ketika melaksanakan latihan poomsae, sedangkan tidak percaya diri ini muncul akibat tidak adanya keseriusan dan disiplin ketika melaksanakan latihan yang berkaitan dengan materi poomsae. Hal yang dapat dilakukan untuk menangani hal ini yaitu dengan memberikan program latihan atau metode latihan yang berbeda dari biasanya seperti memberikan latihan berbasis permainan, melakukan pelatihan poomsae terbalik untuk meningkatkan pemahaman gerakan, latihan dalam terbuka untuk meningkatkan kondisi fisik juga memberikan suasana yang baru dan menyegarkan, dan lain sebagainya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa Kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kondisi fisik poomsae 15 orang taekwondoin putra junior prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu

terdiri dari 2 orang berada pada kategori sangat baik, 2 orang berada pada kategori baik, 7 orang berada pada kategori sedang, 2 orang berada pada kategori kurang dan 2 orang berada pada kategori kurang sekali

2. Tingkat kondisi fisik poomsae 21 orang taekwondoin putri junior prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu terdiri dari 10 orang berada pada kategori baik, 6 orang berada pada kategori sedang, 3 orang berada pada kategori kurang dan 2 orang berada pada kategori kurang sekali

DAFTAR PUSTAKA

- (2020), H. & R. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*
- Adolph, R. (2016). 濟無 *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Agusman, R., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 12–61.*
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>
- Ardian, Triansyah, A., & Haetami, M. (2021). Kondisi fisik atlet persatuan atletik seluruh indonesia kabupaten kayong utara. *Pendidikan Dan Pembelajaran, 10(10), 1–12.*
- Desi, A. (2018). *Gambaran Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. 1–4.
- Dofi, B. A. (2014). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Golden Terayang Press.

- Dofi, A. B. (2008). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2014). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Ambon: CV ANDI OFFSET.
- Hermansyah, R. (2017). *5355-13542-1-Pb*. 02(01), 44–50.
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2022). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga. *JPO (Jurnal Prestasi Olahraga)*, 5, 136–144.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- James W, Elston D, T. J. et al. (20 C.E.). Definisi Taekwondo. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 8–38.
- KAMISOPA, F. J. (2017). *Fakultas Ilmu Olahraga, 2 Universitas Negeri Jakarta*. 1(1), 122–136.
- Pribadita Firdaus Har, S., & Hidayatul Uzmi, Erianti, Syahril Bakhtiar, W. S. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 45. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/565>
- Rahim, R. (2021). *Metode Kuantitatif (Teori dan Praktik) Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. 5–9.
- SUYUTI, H. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Daerah XV (PORDA) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun*. 5–10.
- Surydi, V. Y. (2009). *Poomsae Taekwondo Untuk Kompetisi*. Yogyakarta: PT gamedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Syifa, S. B., Asnaldi, A., & Sasmita, W. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Khusus Taekwondo Uti Pro Kota Bukittinggi*. 6(9), 102–109.
- Utomo, A. W. B. (2018). Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 23. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2520>
- Widiastuti. (2017). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.