

PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO BALAIKOTA PARIAMAN

Muhammad Yuda Saputra¹, Arie Asnaldi², Arsil³, Weny Sasmitha⁴

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

yudaputra7768@gmail.com¹, arieasnaldi@fik.unp.ac.id², arsil@fik.unp.ac.id³, wenysasmitha@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.9>

Kata Kunci : Kondisi fisik, Taekwondo, daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik Atlet Taekwondo Balaikota Pariaman yang meliputi Kecepatan, Daya Tahan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelincahan pada Atlet Taekwondo Balaikota Pariaman tahun 2025. Penelitian ini berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet" Taekwondo Balaikota Pariaman". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet taekwondo Balaikota Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Balaikota Pariaman Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet taekwondo Balaikota Pariaman berjumlah 30 orang Atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang Atlet. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah dengan melakukan test kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan menggunakan tes bleep, kecepatan menggunakan tes lari sprint 30meter, daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump dan kelincahan menggunakan tes shuttle run. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik Atlet Taekwondo Balaikota Pariaman 2025 disimpulkan bahwa terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (30%) dalam kategori baik, 3 orang atlet (30%) dalam kategori sedang, 3 atlet (30%) dalam kategori kurang, 4 orang atlet (40%) dalam kategori kurang sekali.

Keywords : *Physical condition, Taekwondo, endurance, speed, explosive power of leg muscles, agility*

Abstract : The problem in this study is the unknown physical condition of the Pariaman City Hall Taekwondo Athletes which includes Speed, Endurance, Leg Muscle Explosive Power, and Agility in the Pariaman City Hall Taekwondo Athletes in 2025. This study is entitled "Physical Condition Profile of Taekwondo Athletes" Pariaman City Hall". The purpose of this study is to determine the physical condition of the Pariaman City Hall Taekwondo Athletes. This type of research is descriptive research. This research was conducted in July 2025 at the Pariaman City Hall Pariaman City. The population in this study were all Pariaman City Hall Taekwondo Athletes totaling 30 athletes. The sampling technique used purposive sampling technique, the number of samples in this study was 14 athletes. The research instrument in this study was to conduct a physical condition test consisting of endurance using the bleep test, speed using the 30-meter sprint test, leg muscle explosive power using the vertical jump and agility using the shuttle run test. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. Based on the results of this study, it can be concluded that the physical

condition profile of the 2025 Pariaman City Hall Taekwondo Athletes is concluded as follows: 0 athletes (0%) are in the excellent category, 3 athletes (30%) are in the good category, 3 athletes (30%) are in the moderate category, 3 athletes (30%) are in the poor category, and 4 athletes (40%) are in the very poor category.

PENDAHULUAN

Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea. Menurut Suryadi, dalam jurnal Muharram, Nur Ahmad (2020) dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian. tubuh kita untuk menghadapi lawan.

Taekwondo, ilmu beladiri yang berasal dari Korea yang mengutamakan ketahanan, kecepatan, fisik dan kekuatan mental. Perkelahian bebas (*sparring*) atau di dalam bahasa Korea disebut *kyorugi* berasal dari akar kata *kyoruda* yang berarti adu kekuatan fisik dan mental. Di dalam melakukan *kyorougi*, maka ada beberapa unsur yang harus dilatih disamping mental.

Menurut Darmanto (2015) *Kyorougi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan.

Dalam pertandingan taekwondo, kondisi fisik merupakan faktor utama dalam prestasi, karena dalam pertandingan taekwondo sangat di butuhkan daya tahan yang baik, lincah dalam pergerakan baik serangan maupun elakan, daya ledak yang baik untuk menghasilkan tendangan dan pukulan yang baik pula, untuk itu, tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, taekwondoin akan sulit mencapai prestasi yang membanggakan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. Penelitian ini di laksanakan di lapangan Balaikota Pariaman, sedangkan waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondoin Dojang Balaikota Pariaman. Sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, Syarat untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah (1) Atlet taekwondo *kyourugi*, (2) Pernah mengikuti kejuaraan, (3) Kategori junior dan senior. Berdasarkan kriteria diatas maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, peneliti ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Tes Daya tahan



Gambar 1. Tes Daya Tahan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes daya tahan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes bleep. Tujuan untuk mengukur kondisi fisik seseorang dalam

mengubah arah dan posisi, Pelaksanaan, 1) Pada aba-aba 'bersedia' setiap teste berdiri di belakang garis. 2) Pada saat beep pertama terdengar, mulailah berlari menuju titik B. Berdiri di belakang titik/garis awal. 3) Menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio. 4) Teste berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep). 5) Teste harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi. Jika teste tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka teste harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. 6) Teste berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (beep). 7) Teste berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila teste sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep).

2. Tes kecepatan



Gambar 2. Tes Kecepatan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes kecepatan dalam penelitian ini menggunakan lari 30 meter, Bertujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal berlari atlet taekwondo, Pelaksanaan atlet berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang, saat aba-aba "ya" atlet berlari secepat cepatnya sampai melewati garis

finish.

3. Tes Daya ledak otot tungkai



Gambar 3. Tes Daya ledak otot tungkai

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes Daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini menggunakan tes standing broad jump, Pelaksanaan 1) Testi berdiri di belakang garis dengan kedua kaki agak sedikit dibuka, bengkokan lutut dan ayunkan kedua lengan ke belakang dan ke depan sebagai awalan melompat. 2) Kemudian melompatlah ke depan, mendarat dengan kedua kaki, lakukan tiga kali percobaan. diperoleh dari tes *standing broad jump*.

4. Tes Kelincahan



Gambar 4. Tes Kelincahan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes kelincahan dalam penelitian ini menggunakan tes shuttle run, Pelaksanaan 1) Pada aba-aba 'bersedia' setiap teste berdiri

di belakang garis. 2) Pada aba-aba 'siap' atlet dengan start berdiri dan siap lari. 3) Dengan aba-aba 'ya' teste segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis berbalik dan menuju garis start.

4) Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start di hitung satu kali. 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter. 6) Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan

HASIL

Tingkat kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman yang berkenaan dengan: kecepatan, daya tahan aerobic, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Daya tahan

Tabel 1. Dari tes daya tahan Putri

Interval Putra	Kategori	Frekuensi	
		F	%
>39.0	Baik sekali	0	0
35.0 – 38.9	Baik	0	0
31.0 – 34.9	Sedang	1	25
25.0 – 30.9	Kurang	1	25
<25.0	Kurang sekali	2	50
Jumlah		4	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1, 1 orang yaitu 25% berada pada kategori sedang, 1 orang yaitu 25% berada pada kategori kurang dan 2 orang yaitu 50% berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobic Atlet taekwondo Putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 2. Presentasi Deskriptif Data tes Kecepatan Lari Putra

Interval	Kategori	Frekuensi
----------	----------	-----------

Putra		F	%
>51.0	Baik sekali	0	0
45.2-50,9	Baik	0	0
38.4-45.1	Sedang	3	30
35.0-38.3	Kurang	3	30
<35.0	Kurang sekali	4	40
Jumlah		10	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori sedang, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori kurang dan 4 orang yaitu 40% berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobic atlet taekwondo Putra Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori kurang sekali.

2. Kecepatan lari 30 meter

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya". Tes kecepatan yang dilakukan pada atlet taekwondo putri Dojang Balaikota Pariaman, keseluruhan atlet putri kecepatannya berada pada kategori baik. 3 orang yaitu 75% berada pada kategori baik, 1 orang yaitu berada pada kategori kurang sekali.

Dari tes kecepatan lari dapat dilihat deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 3. Presentasi Deskriptif Data tes Kecepatan Lari Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
4,06 – 4,50	0	0%	Baik Sekali
4,51 – 4,96	3	75%	Baik
4,97 – 5,40	0	0%	Cukup
5,41 – 5,86	0	0%	Kurang
5,86 – 6,30	1	25%	Kurang Sekali
Jumlah	4	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan dari tabel di atas 3 orang yaitu 75% berada pada kategori baik, 1 orang

yaitu berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan Atlet taekwondo Putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik.

Tabel 4. Presentaasi Deskriptif Data tes Kecepatan Lari Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
3,58 – 3,91	2	20%	Baik Sekali
3,92 – 4,34	3	30%	Baik
4,35 – 4,72	1	10%	Cukup
4,73 – 5,11	2	20%	Kurang
5,12 – 5,50	2	20%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4, 2 orang yaitu 20% dikategorikan baik sekali, 3 orang yaitu 30% dikategorikan baik, 1 orang yaitu 10% dikategorikan sedang, 2 orang yaitu 20% dikategorikan kurang dan 2 orang yaitu 20% dikategorikan kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan Atlet taekwondo Putra berada pada kategori baik.

Tabel 5. Presentaasi Deskriptif Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>255	0	0%	Baik Sekali
225 – 254	0	0%	Baik
200 – 224	0	0%	Cukup
160 – 199	3	30%	Kurang
<159	1	10%	Kurang Sekali
Jumlah	4	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5, 3 orang yaitu 75% berada pada kategori kurang, 1 orang yaitu 25% berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Atlet taekwondo Putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada

kategori kurang. Dengan kemampuan daya ledak otot tungkai yang kurang tersebut atlet belum bisa mencapai prestasi yang optimal

Tabel 6. Presentaasi Deskriptif Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>280	0	0%	Baik Sekali
254 – 279	0	0%	Baik
220 – 253	3	30%	Cukup
190 – 219	3	30%	Kurang
<189	4	40%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 6, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori sedang, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori kurang, 4 orang yaitu 40% berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Atlet taekwondo Putra Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 7. Presentaasi Deskriptif Data Kelincahan Putri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<12,42	4	0%	Baik Sekali
12,43 – 14,09	0	0%	Baik
14,10 – 15,74	0	30%	Cukup
15,75 – 17,39	0	30%	Kurang
>17,40	0	40%	Kurang Sekali
Jumlah	4	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 7, 4 orang yaitu 100% berada pada kategori baik sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet taekwondo Putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik sekali.

Tabel 8. Presentaasi Deskriptif Data Kelincahan Putra

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<12,10	8	80%	Baik Sekali
12,11 – 15,53	1	10%	Baik
13,54 –14,96	1	10%	Cukup
14,97 – 16,39	0	0%	Kurang
>16,40	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 8, 8 orang yaitu 80% berada pada kategori baik sekali, 1 orang yaitu 10% berada pada kategori baik dan 1 orang yaitu 10% berada pada kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan Atlet taekwondo Putra Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Balaikota Pariaman”, maka dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman yang berkenaan dengan: kecepatan, daya tahan aerobic, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Daya tahan

Menurut Nurul (2018) “Daya tahan merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan, dikatakan berpengaruh karena saat melakukan tendangan atlet tidak saja memerlukan kekuatan tetapi juga daya tahan, apabila tidak diiringi dengan daya tahan maka tendangan pun tidak akan maksimal sehingga tidak menghasilkan angka dalam pertandingan”.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa daya tahan yang

dilakukan pada atlet taekwondo putri Dojang Balaikota Pariaman keseluruhan atlet putri daya tahan berada pada kategori kurang sekali. Daya tahan yang dilakukan yang dilakukan putri Dojang Balaikota Pariaman 1 orang yaitu 25% berada pada kategori sedang, 1 orang yaitu 25% berada pada kategori kurang dan 2 orang yaitu 50% berada pada kategori kurang sekali.

Daya tahan yang dimiliki atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman kurang sekali berarti dalam hal ini kesegaran jasmani menurun sehingga atlet tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas permainan pemain. Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat.

Apabila ini dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi maksimal sukar untuk diraih. Oleh karena itu, daya tahan atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman harus ditingkatkan dengan cara membuat program-program latihan khususnya latihan daya tahan.

2. Kecepatan

Menurut Widiastuti (2015) “kecepatan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu, Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya”.

Tes kecepatan yang dilakukan pada atlet taekwondo putri Dojang Balaikota Pariaman, keseluruhan atlet putri kecepatannya berada pada kategori baik. 3 orang yaitu 75% berada pada kategori baik, 1 orang yaitu berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut

dapat disimpulkan bahwa kecepatan Atlet taekwondo Putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik.

Tes kecepatan yang dilakukan atlet putra 2 orang yaitu 20% dikategorikan baik sekali, 3 orang yaitu 30% dikategorikan baik, 1 orang yaitu 10% dikategorikan sedang, 2 orang yaitu 20% dikategorikan kurang dan 2 orang yaitu 20% dikategorikan kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan keseluruhan Atlet taekwondo Putra berada pada kategori baik.

Dengan kecepatan yang baik akan mampu melakukan serang dengan cepat dan dapat mengendalikan akan tempo pertandingan. Apabila seorang atlet taekwondo memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat melancarkan serangan dan tidak mudah diantisipasi lawan pada saat bertanding, sebaliknya apabila kecepatan yang dimiliki atlet rendah, maka akan dapat menghambat tempo serangan dan akan kewalahan dalam menghadapi serangan balasan dari lawan. Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat kecepatan yang maksimal harus ditingkatkan lagi melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap kecepatan sehingga kecepatan tidak menurun.

3. Daya ledak otot tungkai

Reza, (2019) "Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan atlet melakukan tendangan ke arah sasaran dengan menggunakan salah satu tungkai kaki dengan gerakan yang cepat, dengan kekuatan yang maksimal". Berdasarkan hasil tes Standing Broad Jump yang dilakukan kepada atlet putri, keseluruhan atlet putri daya ledak otot tungkainya berada pada kategori kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet taekwondo putri Dojang Balaikota Pariaman berada pada

kategori kurang.

Pada atlet putra, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori sedang, 3 orang yaitu 30% berada pada kategori kurang, 4 orang yaitu 40% berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Atlet taekwondo Putra Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori kurang sekali.

Dengan kemampuan daya ledak otot tungkai yang kurang tersebut atlet belum bisa mencapai prestasi yang optimal. Dalam olahraga taekwondo, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk membantu kecepatan kaki, melompat dan melakukan teknik serangan *kyurugi*.

Daya ledak otot tungkai dapat membantu kecepatan melakukan serangan dengan cepat, dengan adanya dorongan dari otot tungkai dan dengan ditambah teknik tendangan dapat menendang dengan cepat. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Dojang Balaikota Pariaman harus ditingkatkan lagi melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai sehingga power tidak menurun.

4. Kelincahan

Menurut Ilfan, (2019) 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 di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Dan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, kelincahan adalah suatu kemampuan

seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang.

Berdasarkan hasil tes kelincahan pada atlet putri keseluruhannya berada pada kategori baik sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan Atlet taekwondo Putri dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik sekali. Dan tes kelincahan yang dilakukan kepada atlet putra, 8 orang yaitu 80% berada pada kategori baik sekali, 1 orang yaitu 10% berada pada kategori baik dan 1 orang yaitu 10% berada pada kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan Atlet taekwondo Putra Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik sekali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman berada pada kategori baik sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1) Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan pada atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman yaitu dengan melakukan lari Sprint 30 meter. Kecepatan atlet putri berada pada kategori baik dan atlet putra berada pada kategori baik. 2) Berdasarkan hasil daya tahan yang dilakukan pada atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman yaitu dengan melakukan bleep test. Daya tahan atlet putri berada pada kategori kurang sekali dan atlet putra berada pada kategori kurang sekali. 3) Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai yang dilakukan pada atlet taekwondo Dojang Balaikota Pariaman yaitu dengan melakukan standing broad jump. daya ledak otot tungkai atlet putri berada pada kategori kurang dan atlet putra berada pada kategori kurang sekali. 4) Berdasarkan hasil kelincahan yang dilakukan pada atlet taekwondo Dojang

Balaikota Pariaman yaitu dengan melakukan shuttle run. kelincahan atlet putri berada pada kategori baik sekali dan atlet putra berada pada kategori baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal sport science* volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021.
- Hayati, S., Suwirman, S., Zulman, Z., & Sasmitha, W. (2023). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(12), 130-137.
- Arsil, Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143-150.
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M.(2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.

- Asnaldi, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae Gery Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 71-76.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Darmanto, A. (2015). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda Pon 2015 Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1-8.
- Dewi, S., & Jonni, J. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 5(2), 20-27.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2020). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Febryota, A. Y., & Irmantara, S. (2019). Analisis Efektivitas Teknik Tendangan Terhadap Perolehan Poin Pada Kejuaraan Xuelang Cloud Wuxi 2019 Worl Taekwondo Grand Slam. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 70-74. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44158>
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2015). *Introduction to Human Nutrition*. John Wiley & Sons.
- Ginting Lestari Ayu, N., & Henjilito, R. (2023). Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(2), 1-24.
- Hanief, N., Puspodari, Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 1(November 2016), 17-28.
- Jaswir, D. U., Asnaldi, A., Zulman, Z., & Nirwandi, N. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Mountong Dollyo Chagi Atlet Pelatcab Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(12), 53-61.
- Majid, N. C. (2022). Profile of Physical Condition of High School Athletes in Sports Special Classes in Sleman Regency. 18(3), 46-56.
- Muharram, Nur Ahmad, dan P. (2020). Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 41-46.
- Pitajaya, V. W., Suwirman, Yaslindo, & Sasmitha, W. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet putra Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(2), 147-153.
- Radyan, A. W. (2017). Survei Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sman 1 Kauman Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 110-117.
- Sovia wahyuni, D. (2020). 320976-Vo2Max-Daya-Ledak-Otot-Tungkai-Kelincaha-66a45D16. *Journal Patriot*, Volume 2, 1-13.

Tri Dicky Januar. Perbandingan Efektifitas Serangan Antara Dolyo Chagi Dengan Neryo Chagi Terhadap Hasil PON. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*. 2017