

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

Niccen Ayu Lestari Ginting¹ & Raffly Henjilito²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi^{1,2}

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

Email: niccenayulestarigtg@student.uir.ac.id¹ & rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir. Pada Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan dengan menggunakan metode survei dan pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada atlet Taekwondo club dojang Aha taekwondo Rokan Hilir. Pada kategori Sempurna (9,6 – 10) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, pada kategori Baik Sekali (8,0 – 9,5) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, dan pada kategori Baik (6,0 – 7,9) juga tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel. Sementara itu pada kategori Cukup (4,0 – 5,9) tidak terdapat satu pun 0% dari keseluruhan sampel. dan pada kategori Kurang (2,0 – 3,9) terdapat 10 orang atlet atau 100% dari keseluruhan sampel. Dan dari hasil rata- rata keseluruhan kondisi fisik atlet taekwondo club dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir adalah 17,4% Pada interval (2,0 – 3,9) dengan persentase 100%. Maka tingkat kondisi fisik fisik atlet putri club dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir dapat dikategorikan **kurang**. Kesimpulan hasil penelitian yaitu dapat ditarik adalah tingkat kondisi fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir dikategorikan dan dari hasil rata- rata keseluruhan kondisi fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir adalah 17,4% dalam rentang skor 2,0 – 3,9 sehingga termasuk pada kategori Kurang.

Kata Kunci: *Tingkat Kondisi Fisik, Atlet, Taekwondo*

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of the Taekwondo Club Dojang Athletes AHA Taekwondo Rokan Hilir. This research uses a type of quantitative descriptive research and uses survey methods and data collection using tests and measurements. Based on the research data, the researchers processed the data to obtain the level of physical condition of the Taekwondo club dojang Aha taekwondo Rokan Hilir athletes. In the Perfect category (9.6 – 10) there is no one person or 0% of the total sample, in the Very Good category (8.0 – 9.5) there is no one person or 0% of the entire sample, and in the Excellent category Either (6.0 – 7.9) there is also no one person or 0% of the total sample. Meanwhile in the Enough category (4.0 - 5.9) there is not even one 0% of the total sample. and in the Less category (2.0 – 3.9) there are 10 athletes or 100% of the total sample. And from the overall average physical condition of the taekwondo club athlete Aha Taekwondo Rokan Hilir is 17.4% at intervals (2.0 - 3.9) with a percentage of 100%. So the level of physical condition of female athletes from the Aha Taekwondo Rokan Hilir dojang club can be categorized as lacking. The conclusion of the research results that can be drawn is the level of physical condition of the Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir Athletes categorized and from the results the overall average physical condition of the Dojang Aha Taekwondo Club Taekwondo Rokan Hilir Athletes is 17.4% in the score range of 2.0 – 3, 9 so that it is included in the Less category.

Keywords: *Level of Physical Condition, Athlete, Taekwondo*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, karena olahraga merupakan suatu kegiatan dilakukan seseorang secara sistematis dengan menggunakan raga untuk melakukan berbagai keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang dilakukan dalam olahraga tersebut akan dapat mendorong dan membina prestasi seseorang. Melainkan potensi tersebut tidak hanya berupa mental atau rohani maupun sosial seseorang. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 point (4) "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial." Pada masyarakat modern prestasi dibidang olahraga menjadi semakin dihargai, sehingga yang menjadi masalah bagi para pembina olahraga adalah bagaimana meningkatkan prestasi atlet-atletnya semaksimal mungkin.

Olahraga beladiri merupakan suatu kebutuhan bagi kalangan masyarakat. Beladiri merupakan suatu unsur perpaduan seni, teknik, olahraga serta olah batin (spiritual) yang di dalamnya terdapat muatan nilai seni budaya masyarakat di mana seni beladiri itu lahir dan berkembang. Ada banyak cabang olahraga beladiri yang ada di Sumatera Barat beserta perguruanannya, seperti cabang olahraga pencak silat, karate, taekwondo dan lain-lain..

Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri yang di dalamnya menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga taekwondo sangat bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat. Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea, sekarang mempunyai anggota lebih dari 165 negara dan berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970. Taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna bagi para anggota taekwondo yang latihan rutin.

Komponen-komponen biomotor yang dikembangkan dalam cabang olahraga taekwondo antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, *fleksibilitas*, kekuatan otot, keseimbangan, postur, power, daya tahan. Taekwondo yang cenderung sebagai olahraga fisik secara psikologis sangat berperan dalam proses pelatihan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Berkaitan dengan psikologis ada dua hal yang diberikan saat belajar taekwondo, yaitu 1) moral, 2) mental. Berbicara masalah moral dan mental merupakan modal yang utama saat seseorang hidup bermasyarakat, dan semua diajarkan dalam Taekwondo.

Taekwondo adalah olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia, olahraga ini juga adalah olahraga Nasional Korea. Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar, yaitu: tae berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa olahraga taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Cabang olahraga bela diri ini sebenarnya memiliki beberapa keterampilan yang baik sehingga nantinya akan dihubungkan dengan baik itu dari segi teknik yang nantinya akan di hasilkan pada saat pertandingan. Didalam olahraga tersebut sangatlah dibutuhkan keterampilan-keterampilan gerak yang amat cukup sangat baik. Terutama ketika dalam pertandingan banyak komponen-komponen yang harusnya menjadi faktor pendukung untuk mengarah kearah prestasi.

Terdapat beberapa keadaan dimana ketika atlet yang bertanding melakukan tendangan dengan kurang tepat seperti, ketika ada serangan seorang atlet tidak bisa melakukan serangan balasan, terjadinya tendangan yang berbarengan sehingga terjadi benturan yang tidak tepat atau tidak mengenai sasaran, melakukan serangan yang tidak tepat tanpa dulu melihat pergerakan lawan dapat mengakibatkan tendangan yang tidak akan menghasilkan poin. Dari beberapa kejadian maka terlihat bahwa ada kesiapan yang kurang baik itu berupa waktu, ketepatan dalam bereaksi dan kondisi fisik yang sekiranya belum siap, jadi peneliti berharap nantinya dalam penelitian ini bisa dijadikan acuan bahwa waktu reaksi dan *fleksibilitas* dalam pertandingan adalah komponen yang sangatlah

penting dimana nantinya atlet bisa melakukan tendangan dengan kesiapan serta waktu yang tepat. .Baik dalam pertandingan maupun dalam latihan Taekwondo diperlukan kondisi fisik yang baik, antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan *fleksibilitas*.

Olahraga seni beladiri taekwondo lebih terfokus pada teknik tendangan dari pada teknik pukulan. Teknik menendang menjadi sangat berguna karena memiliki kekuatan yang jauh lebih besar dari pada pukulan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada pukulan. Dengan latihan yang baik dan benar akan meningkatkan kualitas tendangan lebih efektif. Melakukan teknik tendangan dibutuhkan: 1) Kecepatan agar tendangan yang dilakukan tidak mudah untuk ditangkis lawan. 2) Kekuatan, agar tendangan yang dilakukan bisa menghasilkan poin. 3) Fleksibility, untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan kuat, seorang atlet taekwondo harus lah memiliki fleksibility/ kelenturan yang bagus, karna pada dasarnya kelenturan merupakan salah satu faktor bagus atau tidaknya, berhasil atau tidaknya seseorang dalam melakukan tendangan. 4) Keseimbangan yang prima, jika tidak ada keseimbangan yang bagus pada saat melakukan tendangan, seorang atlet taekwondo tidak akan mampu mengatur arah sasaran tendangan yang ia lakukan.

Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Setiap atlet taekwondo pasti memiliki kondisi fisik yang berbeda. Hal ini dipengaruhi kemampuan para pelatih dalam manajemen Dojang dari masing-masing atlet. Banyak dari pelatih yang belum begitu memperhatikan akan pentingnya kondisi fisik para atletnya dalam suatu pertandingan yang dikarenakan jarangya pelatih melakukan tes kondisi fisik pada atlet untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari latihan yang telah dilaksanakan. Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding.

Berdasarkan penjelasan dan pengamatan di atas, latihan kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi atlet taekwondo Klub Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir. Latihan-latihan untuk kondisi fisik yang dilakukan saat ini oleh atlet Dojang Taekwondo Rokan Hilir belum maksimal. Dapat dilihat pada saat atlet melakukan latihan, sparing dan juga pada saat uji coba maupun pertandingan resmi. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian lebih dari pelatih. Karena dari ini banyak yang belum tercapai dan tak sesuai yang di harapkan . Dengan itu secara tidak langsung terjadi perbedaan antara realita dan ekspektasi. Ekspektasi yang diharapkan adalah tercapainya kemampuan fisik yang bagus. Akan tetapi

realitanya yang ada di lapangan atlet mudah mengalami kelelahan. Untuk mencapai kemampuan fisik yang bagus tidak dibarengi dengan penanganan yang bagus karena belum adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam setiap pertandingan belum maksimal, jadi mulai saat ini kondisi fisik para atlet taekwondo Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir mulai diperbaiki dan ditingkatkan.

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa kondisi fisik sangat penting bagi para atlet, Selain itu Penting bagi pelatih agar mempersiapkan atlet dengan lebih matang lagi untuk bertanding dan menghadapi event selanjutnya. Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah ingin meengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir. Metode penelitian yang di gunakan adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif.

METODE

Pada Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan dengan menggunakan metode survei dan pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Menurut (Arikunto, 2006), metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket yang berjumlah 10 orang atlet puteri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan serangkaian tes kondisi fisik dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan 5 komponen kondisi fisik dan instrument tes, yaitu:

- a) Tes daya tahan (Lari 15 menit)

Bertujuan untuk mengukur komponen daya tahan cardiovascular.

 1. Peralatan:
Stopwach, Peluit, Lintasan dasar
 2. Pelaksanaan:
Tester coba berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba- aba "ya" diberika, tester coba memulai berlari selama 15 menit, sampai waktu 15 menit berakhir dan peluit dibunyikan.
 3. Skor:
Jarak yang di tempuh oleh tester tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.
- b) Tes kecepatan (*Sprint* 50 meter)

Bertujuan untuk mengukur komponen kecepatan seorang atlet.

 1. Peralatan:
Stopwach, Peluit, lintasan 50 meter, Meteran, Bendera start
 2. Pelaksanaan:
Tester coba berdiri dibelakang garis start. Dengan sikap star melayang. Pada aba- aba "ya" ia berusaha lari secepat mungkin mencapai finish. Tiap tester coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

3. Skor:
Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.
- c) Tes kelincihan (*Shuttle Run 4 x 10 meter*)
Tujuan tes ini merupakan untuk mengukur kelincihan dan koordinasi.
1. Peralatan:
Peluit, Stopwatch
 2. Pelaksanaan:
Tester berdiri dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba aba "ya" diberikan, tester dengan segera dan cepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter. Tester diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 kali.
 3. Skor :
Waktu terbaik dari dua kali kesempatan yang di catat sampai 1/10 detik.
- d) Tes *Fleksibilitas (sit and Reach)*
Bertujuan untuk mengukur fleksibilitas atlet.
1. Peralatan:
Fleksometer
 2. Pelaksanaan:
Posisi duduk sambil kedua tungkai diluruskan ke depan. Luruskan kedua tangan kedepan sambil meraih ibu jari kaki. Bungkukan badan hingga hidung atau mulut menyentuh lutut. Ketika gerakan mencium lutut posisi lutut dan kedua lengan tetap lurus ke depan. Tahan gerakan ini sampai 8-20 detik.
 3. Skor:
Penilaian di ambil dari satu kali percobaan
- e) Tes Kekuatan (*Leg Dynamometer*)
Bertujuan untuk mengetes kekuatan otot tungkai
1. Peralatan :
Leg Dynamometer
 2. Pelaksanaan :
Peserta berdiri diatas alat leg dynamometer, lalu peserta menarik alat dengan sekuat tenaga hingga alat berhenti mengukur.
 3. Skor :
Hasil nilai tes diambil yang tertinggi dari 2 kali percobaan.

Cara menilai:

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai- nilai dan setiap skor butir- butir, dengan kategori (1) Sempurna, (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang. Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan jenis

kelamin teste pada cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya.

Tabel 1 Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Taekwondo dan Teknik Pengukurannya Serta Kategori Kemampuan Setiap Komponen

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1.	Kekuatan	<i>Leg Dynamometer</i>	6 - 64	65 - 123	124 - 128	183 - 241	> 242
2.	Daya Tahan: - Cardio Vasculair	Lari 15 Menit (VO ₂ Max) Kg	< 49	50 - 52	53 - 55	56 - 58	> 59
3.	Speed	Lari 50 Meter	9 - 8	7.9 - 6.9	6.8 - 5.7	5.6 - 4.7	< 4.6
4.	Agilitas	<i>Shuttle Run</i>	17.7 - 17.2	17.1 - 16.7	16.6 - 16.1	16 - 15.6	<15.5
5.	<i>Fleksibilitas</i>	<i>Sit And Reach</i>	2 - 5	7 - 11	12 - 18	19 - 23	>70

Sumber (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003)

Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Sumber (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 komponen tes kondisi fisik yang terdiri dari lari 15 menit, lari 50 meter, *shuttle-run 6 x10 meter*, *Sit and Reach*, *Leg Dynamometer*. Digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet taekwondo club dojang Aha taekwondo Rokan Hilir. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Data Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik Lari 15 Menit Atlet Putri Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir

Data ini didapat langsung dari tes lari 15 menit. Untuk memudahkan pengolahan data selanjutnya, maka data-data hasil dari tes tersebut di uraikan kedalam tabel.

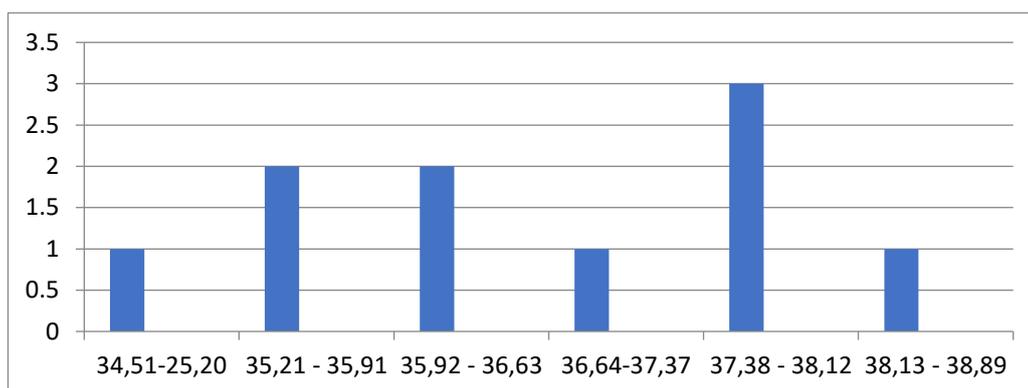
Tabel 3 Data Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Lari 15 Menit

No	Nama	Lari 15 menit	VO2max	Nilai
1	Arin Nurliza	2482	38,88	2
2	Juni Indriyani	2250	36,22	2
3	Nadera Tria Alfitra	2331	37,15	2
4	Dina Eka Santi	2210	35,76	2
5	Bunga	2260	36,33	2
6	Azzalfa Nazhira Tunnisa	2401	37,95	2
7	Ulya Hakiki	2192	35,55	2
8	Dina Ariska	2390	37,82	2
9	Zhafira	2101	34,51	2
10	Sang Indah Kasihi Siregar	2385	37,77	2
JUMLAH		-	-	20

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik lari 15 menit maka di peroleh hasil tertinggi adalah 38,88 dan hasil terendah adalah 34,51 dengan rata-rata 36,79. Dari 10 orang interval 34,51 – 35,20 terdapat 1 orang atau 10% ,interval 35,21 – 35,91 terdapat 2 orang atau 20% , interval 35,92 – 36,63 terdapat 2 orang atau 20%, interval 36,64 – 37,37 terdapat 1 orang atau 10%, interval 37,38 – 38,12 terdapat 3 orang atau 30% , Interval 38,13 – 38,89 terdapat 1 orang atau 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat di tabel sebagai berikut.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 15 menit Atlet Puteri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	34,51 – 35,20	1	10%
2	35,21 – 35,91	2	20%
3	35,92 – 36,63	2	20%
4	36,64 – 37,37	1	10%
5	37,38 – 38,12	3	30%
6	38,13 – 38,89	1	30%
Jumlah		10	100%



Grafik 1 Tes Lari 15 Menit atlet putri dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

2. Data Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik Lari 50 Meter Atlet Putri Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir

Data ini didapat langsung dari tes lari 50 meter. Untuk memudahkan pengolahan data selanjutnya, maka data-data hasil dari tes tersebut di uraikan kedalam tabel.

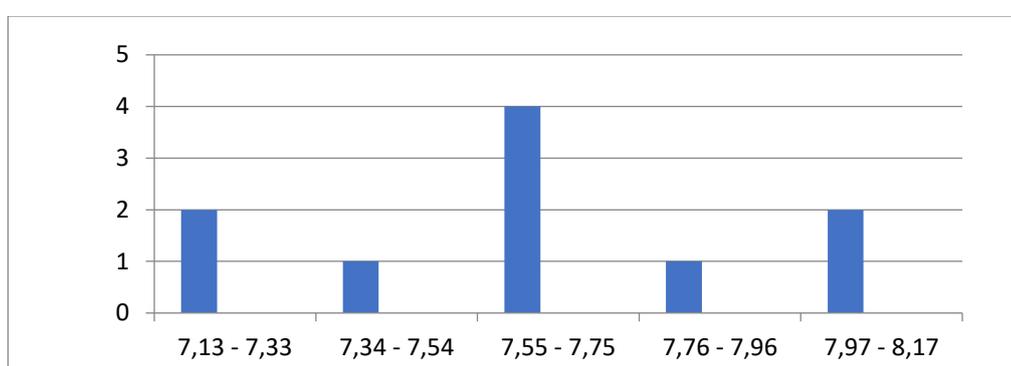
Tabel 5 Data Hasil Tes dan Pengukuran Lari 50 Meter

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Hasil	Nilai
1	Arin Nurliza	7,20	7,19	7,19	4
2	Juni Indriyani	7,80	7,82	7,80	4
3	Nadera Tria Alfitra	7,15	7,13	7,13	4
4	Dina Eka Santi	7,97	7,98	7,97	4
5	Bunga	7,60	7,65	7,60	4
6	Azzalfa Nazhira Tunnisa	7,54	7,56	7,54	4
7	Ulya Hakiki	7,69	7,66	7,66	4
8	Dina Ariska	7,65	7,68	7,65	4
9	Zhafira	7,59	7,61	7,69	4
10	Sang Indah Kasih	7,98	7,95	7,95	4
JUMLAH				76,08	40

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Kondisi fisik Lari 50 meter di peroleh data hasil tercepat adalah 7,13 detik dan hasil terlambat adalah 7,97 detik dengan rata-rata 7,60 detik. Dari 10 orang interval 7,13 – 7,33 terdapat 2 orang atau 20% , interval 7,34 – 7,54 terdapat 1 orang atau 10%, interval 7,55 – 7,75 terdapat 4 orang atau 40%, interval 7,76 – 7,96 terdapat 1 orang interval atau 10% , interval 7,97 – 8,17 Terdapat 2 orang atau 20% .

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet Putri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7,13 – 7,33	2	20%
2	7,34 – 7,54	1	10%
3	7,55 – 7,75	4	40%
4	7,76 – 7,96	1	10%
5	7,97 – 8,17	2	20%
Jumlah		10	100%



Grafik 2 Tes Lari 50 meter Atlet Putri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

3. Data Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik *Shuttle Run* Atlet Putri Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir

Data ini didapat langsung dari tes *Shuttle Run*. Untuk memudahkan pengolahan data selanjutnya, maka data-data hasil dari tes tersebut di uraikan kedalam tabel.

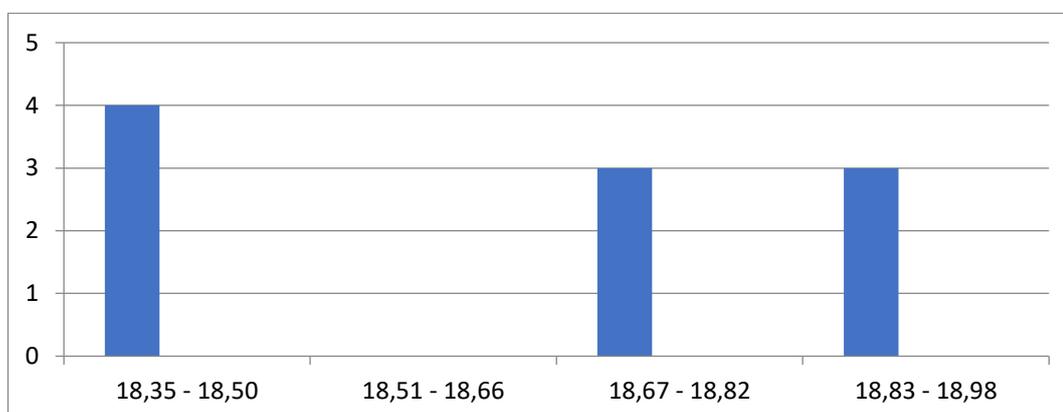
Tabel 7 Data Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik *Shuttle Run*

No	Nama	<i>Shuttle Run</i>	Nilai
1	Arin Nurliza	18,40	4
2	Juni Indriyani	18,82	4
3	Nadera Tria Alfitra	18,35	4
4	Dina Eka Santi	18,78	4
5	Bunga	18,96	4
6	Azzalfa Nazhira Tunnisa	18,77	4
7	Ulya Hakiki	18,50	4
8	Dina Ariska	18,88	4
9	Zhafira	18,45	4
10	Sang Indah Kasih	18,96	4
JUMLAH		186,87	4

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Kondisi fisik *Shuttle Run* di peroleh data hasil tercepat adalah 18,35 detik dan hasil terlambat adalah 18,96 detik dengan rata-rata 18,68 detik. Dari 10 orang interval 18,35 – 18,50 terdapat 4 orang atau 40% , interval 18,51 – 18,66 terdapat 0 orang atau 0%, interval 18,67 – 18,82 terdapat 3 orang atau 30%, interval 18,83 – 18,98 terdapat 3 orang interval atau 30%. Untuk lebih jelas dapat di lihat di alam tabel sebagai berikut :

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Shuttle Run* Atlet Putri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	18,35 – 18,50	4	40%
2	18,51 – 18,66	0	0%
3	18,67 – 18,82	3	30%
4	18,83 – 18,98	3	30%
Jumlah		10	100%



Grafik 3 Tes *Shuttle Run* Atlet Putri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

4. Data Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik *Sit and Reach* (*Fleksometer*) Atlet Putri Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir

Data ini didapat langsung dari tes *Sit and Reach*. Untuk memudahkan pengolahan data selanjutnya, maka data-data hasil dari tes tersebut di uraikan kedalam tabel.

Tabel 9 Data Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik *Sit and Reach* (*Fleksometer*)

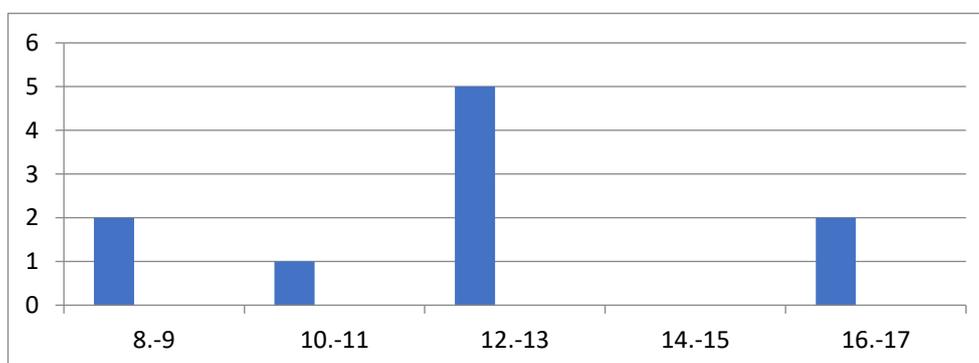
No	Nama	Tes 1	Tes 2	Hasil	Nilai
1	Arin Nurliza	14	16	16	6
2	Juni Indriyani	7	9	9	4
3	Nadera Tria Alfitra	13	11	13	6
4	Dina Eka Santi	12	12	12	6
5	Bunga	7	8	8	4
6	Azzalfa Nazhira Tunnisa	14	16	16	6

7	Ulya Hakiki	9	10	10	4
8	Dina Ariska	13	13	13	6
9	Zhafira	10	12	12	6
10	Sang Indah Kasih	13	13	13	6
JUMLAH				122	54

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Kondisi fisik *Sit and Reach* (*Fleksometer*) di peroleh data hasil tertinggi adalah 16 cm dan hasil terendah adalah 8 cm dengan rata-rata 12,2 cm . Dari 10 orang interval 8 – 9,terdapat 2 orang atau 20% , interval 10 - 11 terdapat 1 orang atau 10%, interval 12 - 13 terdapat 5 orang atau 50%, interval 14 - 15 terdapat 0 orang interval atau 0%, interval 16 – 17 terdapat 2 orang atau 20% Untuk lebih jelas dapat di lihat di dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Sit and Reach* Atlet Putri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	8 – 9	2	20%
2	10 - 11	1	10%
3	12 - 13	5	50%
4	14 – 15	0	0%
5	16 - 17	2	20%
Jumlah		10	100%



Grafik 4 Tes *Sit an Reachn* Atlet Putri Aha Taekwondo Rokan Hilir

5. Data Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik *Leg Dynamometer* Atlet Putri Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir

Data ini didapat langsung dari tes *Leg Dynamometer*. Untuk memudahkan pengolahan data selanjutnya, maka data-data hasil dari tes tersebut di uraikan kedalam tabel.

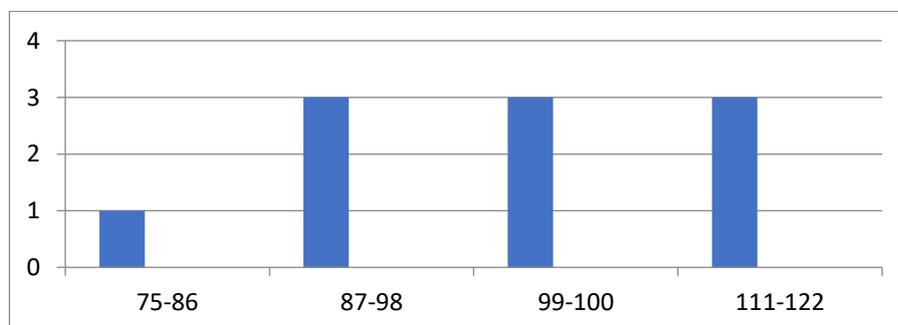
Tabel 12 Data Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Leg Dynamometer

No	Nama	Leg Dynamometer	Nilai
1	Arin Nurliza	121	2
2	Juni Indriyani	87	2
3	Nadera Tria Alfitra	98	2
4	Dina Eka Santi	102	2
5	Bunga	105	2
6	Azzalfa Nazhira Tunnisa	75	2
7	Ulya Hakiki	91	2
8	Dina Ariska	115	2
9	Zhafira	118	2
10	Sang Indah Kasih	110	2
JUMLAH		1021	20

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Kondisi fisik *Leg dynamometer* di peroleh data hasil tertinggi adalah 121 dan hasil terendah adalah 75 dengan rata-rata 102,2 . Dari 10 orang interval 75 - 86 terdapat 1 orang atau 10% , interval 87 – 98 terdapat 3 orang atau 30%, interval 99 - 110 terdapat 3 orang atau 30%, interval 111 – 122 terdapat 3 orang interval atau 30%. Untuk lebih jelas dapat di lihat di dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Hasil Leg Dynamometer Atlet Puteri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	75 – 86	1	10%
2	87 – 98	3	30%
3	99 – 110	3	30%
4	111 – 122	3	30%
Jumlah		10	100%



Grafik 5 Tes Leg Dyanometer Atlet Puteri Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir

Pembahasan

Menurut Tirtawirya, (2005) Taekwondo yang dikenal sekarang ini merupakan perjalanan panjang dari suatu seni beladiri tradisional Korea. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni”. Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain.

Menurut Tirtawirya, (2011) Taekwondo adalah suatu ungkapan fisik dari kehendak manusia untuk survival dan suatu aktivitas untuk memenuhi keinginan rohani dari seorang laki-laki. Pada dasarnya semua tindakan di (dalam) taekwondo dikembangkan dari naluri manusia untuk pertahanan diri diperkuat dengan unsur yang positif, dan pada akhirnya menjangkau status yang absolut untuk mengalahkan ego dan tiba pada suatu kesempurnaan, dengan demikian memberi olahraga suatu philosophical dimensi.

Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea. Sebutan taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea. Seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang kebudayaan dan tradisi mulai bangkit. Banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah/perguruan beladiri. Dengan meningkatnya populasi dan hubungan kerjasama yang baik antar perguruan beladiri, akhirnya diputuskan menyatukan berbagai nama seni beladiri Korea dengan sebutan : Taekwondo, pada tahun 1954. Pada tanggal, 16 September 1961 sempat berubah menjadi Taesoodo namun kembali menjadi Taekwondo dengan organisasi nasionalnya bernama Korea Taekwondo Association (KTA).

Taekwondo berkembang dan menyebar diberbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin/program resmi oleh pertahanan nasional Korea, menjadi olahraga wajib bagi tentara dan polisi. Tentara Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga nasional di Korea. Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo, hal ini menjadi penting bagi pengembangan Taekwondo ke seluruh dunia. Kejuaraan dunia yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dan hingga sampai saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.

Secara umum taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugy* (pertarungan). Serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga tidak akan menghasilkan angka. Tendangan ataupun pukulan yang bertenaga tidak hanya digunakan saat bertarung saja, tetapi juga saat melakukan gerakan wajib yang disebut *teugeuk*. *Teugeuk* tidak akan dinilai baik jika gerakan pukulan, tangkisan, tusukan, sabetan dan tendangan tidak bertenaga. Sehingga gerakan taekwondo harus menggunakan tenaga baik dalam menyerang maupun bertahan.

Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet kyorugi tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu bela diri. Menguasai ilmu bela diri taekwondo berarti mempunyai pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Mempunyai keahlian bela diri seperti membawa senjata yang bisa dibawa ke mana-mana.

a. Teknik Dasar Taekwondo

Dasar – dasar Tae kwon do terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
 - a) *Eolgot* (Bagian Atas/Kepala/Muka) Bagian ini meliputi tulang belikat, wajah, kepala, dagu, jakun, tulang di antara mata, bagian atas dan bawah bibir.
 - b) *Momtong* (Bagian Tengah/Badan) Bagian ini meliputi perut, ulu hati, rusuk / tulang iga, serta dibawah tulang rusuk dimana ginjal terletak di dalamnya.
 - c) *Are* (Bagian Bawah) Bagian ini meliputi pusar ke bawah, yaitu rongga bawah perut, selangkangan, paha bagian dalam, dan kemaluan.
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
Adapun bagian tubuh yang di pergunakan adalah Kepalan(*Jumeok*),Tangan(*Som*),Lengan(*Pal*),Siku tangan (*Palkup*),Kaki bagian atas(*Murup*),Kaki bagian bawah(*Bal*).
3. Teknik kuda-kuda (*Seogi*)
Peran kuda-kuda adalah sebagai dasar untuk menyerang atau bertahan. Kuda-kuda yang sempurna adalah kunci keseimbangan. Berikut adalah macam kuda-kuda dalam Taekwondo :
 - a. *Ap koobi* (Kuda-kuda langkah panjang)
Ini adalah kuda-kuda langkah panjang yang mana cara melakukannya dengan membuka kaki selebar bahu dan menurunkan kaki depan sambil menahan berat badan. Dengan telapak kaki, bentuk posisi tegak lurus pada lutut agar kita dapat agak melihat ujung kaki dari kaki depan.
 - b. *Ap Seogi* (Kuda-kuda Langkah Pendek)
Ap seogi atau kuda-kuda langkah pendek yang mana cara melakukannya dengan memastikan jari-jari kaki menghadap ke posisi yang sama dengan kaki.
 - b. *Moa Seogi* (Sikap Kuda-kuda tertutup)
Moa seogi adalah sikap kuda-kuda tertutup yang mana cara melakukannya adalah dengan merapatkan kaki tegak lurus dengan tubuh dan menghadap ke depan secara lurus.
 - c. *Dwit koobi Seogi* (sikap kuda-kuda L)
Dwit koobi yaitu kuda-kuda yang dilakukan dengan membuka kaki, kaki belakang harus ke arah samping, dan kaki depan lurus saja ke depan.
 - d. *Joochoom seogi* (Sikap kuda-kuda duduk)
Joochoom seogi yaitu sikap kuda-kuda duduk yang mana cara melakukannya yaitu kaki harus sejajar dengan sisi dan ujung kaki lurus, tekuk kaki hingga betis dan lutut.
 - e. *Beom seogi* (sikap kuda-kuda harimau)
Beom seogi adalah sikap kuda-kuda harimau yaitu kuda-kuda dengan sikap kaki depan berada dibelakang dengan posisi melangkah seperti

harimau lurus kedepan. Kemudian kaki belakang di tekuk, agar tumpuan berat badan ada pada kaki. Disamping itu tetaplah menekuk kaki depan ke arah depan dan pastikan ujung jari kaki menyentuh lantai.

- f. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
 - a) *Arae makki* adalah tangkisan bawah
 - b) *Eolgol Ceceumaki* adalah tangkisan ke arah kepala
 - c) *Momtong Bakat Makki* adalah tangkisan dari arah dalam menggunakan bagian dalam lengan bawah.
 - d) *Bakat Momtong An Makki* adalah tangkisan dari arah dalam menggunakan bagian luar lengan bawah.
 - e) *An Makki* adalah tangkisan dari arah luar.
 - f) *An Palmok Montong Bakat Makki* adalah tangkisan ke arah lengan bawah.
 - g) *Sonnal Momtong Makki* adalah dengan menggunakan pisau tangan ke arah tengah
 - h) *Hecho makki* adalah tangkisan ganda yang mengarah keluar

- g. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari :
 - 1) Pukulan atau *Jierugi*
 Di dalam Taekwondo ada beberapa macam teknik pukulan yaitu sebagai berikut :
 - a. *Eol Gol Jieurigi* (pukulan keatas dengan sasaran kepala)
Eol Gol Jieurigi teknik gerakan pukulan ini adalah mengarah ke atas di mana kepala adalah sasarannya.
 - b. *Yeop jireugi* (pukulan sasaran samping)
Yeop jireugi adalah teknik pukulan ke arah samping dengan posisi tubuh lurus menghadap ke *Arae jireugi* (Pukulan sasaran bawah)
Arae jireugi adalah pukulan yang mengarah ke bawah di mana area vital lawan lah yang menjadi sasaran.
 - h. *Momtong jireugi* (Pukulan sasaran tengah atau ulu hati)
Momtong jireugi teknik gerakan dalam pukulan ini adalah mengarah ke tengah di mana perut atau ulu hatilah yang menjadi sasaran.
 - i. *Chi jireugi* (Pukulan dari bawah ke atas)
Chi jireugi teknik gerakan pukulan ini adalah dari bawah ke atas di mana dagu adalah sasarannya dan mirip dengan gerakan uppercut. Jika menggunakan tangan kanan sebagai pemukulnya, maka tangan kiri harus ada di samping tubuh, ditekukkan sambil mengepal seperti biasa. Kaki juga pastikan untuk terbuka namun dengan posisi depan dan belakang, yakni kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan tumpuan berat tubuh ada pada kaki yang kiri. Tangan untuk memukul harus siap menghadap ke atas.

4. Tendangan atau *Chagi*
 Jenis-jenis tendangan dalam Taekwondo adalah sebagai berikut:
 - a. *Ap Chagi* (tendangan depan ke arah perut menggunakan kaki depan)
 - b. *Dollyo Chagi* (tendangan dari arah samping)
 - c. *Yeop Chagi* (tendangan samping menggunakan pisau kaki)
 - d. *Dwi Chagi* (tendangan belakang)

- e. *Twieo Dwi Chagi* (tendangan belakang yang dilakukan sambil melompat)
- f. *Twieo Yeop Chagi* (tendangan samping yang dilakukan sambil melompat)
- g. *Geley/ Nare Chagi* (tendangan ganda)
- h. *Sip Chagi an Chagi* (tendangan yang dilakukan sambil melompat)
- i. *Dwi Hurigi* (tendangan berputar melalui belakang)
- j. *Del'o Chigi* (tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit)
- k. *Dolke Chagi* (Tendangan Balik Menyodok Kepala Dengan Pisau Kaki)

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut (Sugawara & Nikaido, 2014) Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu "kondisi" dan "fisik" kondisi dapat diartikan "keadaan" sedangkan fisik dapat diartikan "tubuh". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan "keadaan fisik" atau "keadaan tubuh". Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para atlet. Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang diperuntukkan bagi atlet.

Menurut (Sidik zafar, 2019) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pereliharaannya. Artinya dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus dikembangkan, walaupun dalam kenyataannya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan setiap cabang olahraga. Menurut (Edwarsyah, 2017) Jonath Krempel dalam Irawadi (1981:1) mengartikan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi". Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan.

Menurut (Danilo Gomes de Arruda, 2021) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Terdapat 5 komponen kondisi fisik yaitu: Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Fleksibilitas, dan Power.

Menurut (Agustin & Sulistyarto, 2017) Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan. Artinya bahwa kondisi fisik sebagai peranan penting yang baik tidak dapat dipisahkan dari aktifitas sehari-hari. Didalam peran kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut dapat dikembangkan, walaupun disana sering dilakukan prioritas sesuai dengan keadaan. Seorang atlet Taekwondo harus mempunyai kondisi fisik yang prima tentunya butuh latihan rutin untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik.

b. Komponen Kondisi Fisik

Setiap orang mempunyai komponen fisik yang berbeda dengan orang lain, karena kondisi fisik penting dalam berolahraga dan kondisi fisik berpengaruh pada kesehatan. Dengan kondisi fisik yang bagus seseorang akan terjauh dari

penyakit, dan dalam kondisi fisik yang prima agar mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

1. Daya Tahan

Daya tahan merupakan faktor kondisi fisik yang mendasari peningkatan kondisi fisik lainnya. Daya tahan atlet yang bagus memungkinkan atlet untuk menerima porsi latihan yang berat, dan dapat memulihkan kondisi tubuh dengan cepat jika terjadi kelelahan. Menurut (Abdulloh & Jatmiko, 2021) menyatakan bahwa dalam pertandingan atlet taekwondo harus memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik, kebugaran aerobik memiliki peranan yang penting dalam performa atlet taekwondo, hal ini terkait dengan upaya pemulihan yang cepat dari atlet ketika pertandingan.

2. Kecepatan

Secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan hereditas-genetik. Sumber energi kecepatan gerak bersifat anaerob. Periodisasi performa kecepatan gerak diintervensi oleh kemampuan teknik dan kemampuan fisik (*Fleksibilitas-Kekuatan-Daya Tahan*). Atlet yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif. Atlet yang kuat adalah atlet yang dapat bergerak cepat, atlet yang lebih kuat adalah atlet yang dapat bergerak lebih cepat. Atlet yang tahan dapat melakukan gerakan cepat yang banyak dan lama sedangkan atlet yang lebih tahan akan melakukan gerakan cepat yang lebih banyak dan lebih lama.

Menurut (Andini, 2020) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Bahkan apabila setelah mencapai *peak performance* nya kecepatan gerak ini kecenderungan sangat sulit untuk meningkat dan sering kemampuan kecepatan gerak ini menjadi menurun. Oleh karena itu, kemampuan kecepatan adalah kemampuan yang dominan hereditas/genetik. Dasar pemikiran inilah yang menjadi pertimbangan dalam mencari calon atlet (*Talent Identification*) karena setiap cabang olahraga dalam olahraga prestasi komponen kecepatan gerak itu lebih dominan.

3. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam pertandingan Taekwondo, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan taekwondoin dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam taekwondo kyorugi merupakan kemampuan taekwondoin untuk bergerak yang cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat-saat melakukan hindaran dan tendangan. Dengan demikian tanpa memiliki kombinasi dari komponen biomotor kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan, taekwondoin akan kesulitan dalam upaya menghindar dan melakukan serangan balasan dengan akurat dan menghasilkan tendangan yang keras dan tepat. Kombinasi dari komponen biomotor kecepatan dan kelincahan saat bergerak akan menjadi keseimbangan yang dinamis.

4. **Fleksibilitas**

Fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruang gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Elastisitas otot dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan (*stretching exercises*) juga melibatkan pelatihan pada komponen kekuatan.

Komponen fisik *fleksibilitas* ini sering dilupakan dan diabaikan oleh para pelatih, sehingga masih banyak para pemain atau atlet yang melakukan latihan ini tidak dengan baik karena pelatih tidak mengingatkan atau tidak memberikan pemahaman pentingnya melakukan gerakan kelenturan dan kelenturan. Tugas pelatih adalah memberikan latihan secara komprehensif, termasuk latihan *fleksibilitas* ini. Sebaiknya atlet taekwondo itu dibuat sefleksibel mungkin karena mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang optimal daripada atlet yang tidak fleksibel terutama berperan dan berfungsi untuk mendapatkan efisiensi gerak teknik yang lebih baik. Dalam Tendangan taekwondo keterlibatan faktor kondisi fisik yang mutlak diperlukan adalah *fleksibilitas* dan kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan tendangan yang baik dan berkualitas.

5. **Kekuatan**

Kekuatan merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi otot yang maksimal dan juga sebagai kemampuan untuk melawan beban atau hambatan. Menurut (Sidik zafar, 2019) kekuatan sebagai modal dasar dari keterampilan gerak memberikan pengaruh yang besar terhadap kecepatan gerak. Akan tetapi untuk mencapai atau menuju pada kemampuan tersebut, terlebih dahulu harus menempuh beberapa tahapan (*period*) yang kita kenal dengan periodisasi biomotorik sehingga masing-masing memberikan dukungan dan saling menunjang pencapaian prestasi.

6. **Daya Otot (*Muscular Power*)**

Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang singkat. Selain itu, hal ini dapat dihubungkan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energi.

Daya otot bisa juga disebut dengan daya ledak otot atau *explosive power*. Beberapa latihan yang dapat menambah daya otot, antara lain :

- a. Vertical jump atau gerakan meloncat ke atas, dapat melatih daya ledak otot tungkai.
- b. Front jump atau gerakan meloncat ke depan, dapat juga melatih daya ledak otot tungkai.
- c. Side jump atau gerakan meloncat ke samping, melatih *explosive power* dari otot tungkai.

2. **Ketepatan (*Accuracy*)**

Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu. Memanah, bola bowling, sepakbola, dan bola basket adalah contoh olahraga yang membutuhkan akurasi. Untuk latihannya, kamu bisa langsung saja spesifik kepada jenis olahraga tertentu. Misalnya, dalam olahraga bola basket kamu bisa berlatih menembak jarak dekat maupun jarak jauh untuk memasukkan bola ke dalam ring. Dalam

olahraga Taekwondo ketepatan dibutuhkan pada saat melakukan tendangan ke *body protector* lawan agar masuk telak dan mendapatkan poin .

3. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan tubuh dengan arah pandangan. Bentuk latihan dalam Taekwondo adalah seperti melakukan olahraga lompat tali untuk meningkatkan koordinasi yang baik.

4. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan fisik untuk segera bertindak dalam menghadapi rangsangan yang timbul melalui panca indra. Kecepatan reaksi berperan untuk melakukan serangan ke sasaran secepat mungkin. Selain itu, kecepatan reaksi berfungsi sebagai serangan balik (*counter-attack*) ketika lawan gagal menyerang pada saat sparring.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan fisik untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh. Diperlukan daya tahan otot yang optimal untuk mampu menahan guncangan dan koordinasi pandangan agar tetap seimbang. Dalam Teknik Kuda-kuda di taekwondo memerlukan keseimbangan, dan pada saat setelah menendang juga di perlukan keseimbangan yang bagus agar tidak mudah jatuh setelah menendang lawan.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Indikatornya meliputi beberapa faktor yang memengaruhi kondisi fisik diantaranya adalah faktor latihan, faktor prinsip beban latihan, faktor istirahat, faktor gaya hidup sehat, faktor usia, faktor jenis kelamin, faktor lingkungan dan faktor makanan. Kondisi fisik akan semakin meningkat ketika melakukan latihan yang baik dan istirahat yang cukup.

Menurut (NUSYIRWAN, 2019) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.

Menurut (Bafirman, 2018), Latihan hendaknya dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot yang lebih kecil. mengemukakan bahwa hal tersebut berdasarkan alasan:

- a. otot kecil lebih cepat lelah;
- b. otot besar lebih mudah pelaksanaannya.

Tidak di anjurkan melakukan latihan secara berurutan pada kelompok otot yang sama, berilah jarak waktu yang cukup untuk periode pemulihan (*recovery*). Berlatih merupakan kewajiban bagi seorang, setidaknya dua kali sehari. Rutinitas ini berdampak kepada atlet baik fisiologis maupun psikologis. Disini dituntut suatu pengaturan keseimbangan antara latihan, gaya hidup dan istirahat dari seorang atlet. Faktor pemulihan sangat penting terhadap keberhasilan atlet. Karena pemulihan berkaitan dengan pembentukan cadangan energi dan kesegaran otot untuk menghadapi suatu pertandingan.

Untuk mempertahankan kondisi fisik dan psikologis dalam status tertinggi. Maka *recovery* harus mengikuti kaidah – kaidah sebagai berikut :

1. Pertukaran yang rasional antara kerja dengan fase regenerasi.
2. Kesempatan untuk mengilangkan tekanan social.
3. Membuat suasana tim yang menyenangkan tentang. Percaya, dan pemain yang penuh *optimistic*.
4. Diet yang rasional dan bervariasi sesuai dengan cabang olahraga dan fase latihan.
5. Istirahat aktif dalam suasana yang menyenangkan aktivitas social yang ringan.
6. Pemantauan yang terus menerus terhadap kondisi kesehatan atlet.

Dalam latihan atau masa pertandingan faktor pemulihan memegang peranan yang sangat penting. Dalam hal pengisian atau pemulihan energi memerlukan waktu. Pemulihan atau *recovery* adalah mengembalikan kondisi tubuh untuk siap untuk melakukan suatu aktivitas berikutnya.

Menurut (Tirtawirya, 2005) Olahraga taekwondo sebagai olahraga bela diri yang mengandalkan fisik saat bertanding tidak akan bisa berprestasi dengan baik jika kondisi fisik tidak dilatih secara benar dan berkelanjutan. Manusia merupakan tubuh, seandainya jika tubuh tidak pernah dirawat dan dikembangkan maka tubuh tidak akan menjadi baik. Supaya tubuh menjadi baik dan sehat maka tubuh harus di rawat, untuk bisa berkembang dengan baik maka perlu adanya perlakuan atau aktivitas yang baik.

Dari Keterangan di atas dapat di simpulkan bahwa Latihan dan Istirahat (*Recovery*) sangat di butuhkan dalam olahraga untuk menjaga kondisi fisik atlet, yang mana intensitas latihan dan *recovery* berguna untuk mempercepat metabolisme tubuh supaya tubuh tetap bugar dan semangat dikarenakan latihan yang baik dan terkontrol serta waktu *recovery* yang cukup untuk tubuh atlet.

b. Cara-cara Meningkatkan Kondisi Fisik

Ada berbagai cara dalam meningkatkan kondisi fisik seperti latihan yang rutin, istirahat yang cukup, dan memakan makanan yang bergizi, dan menjaga kesehatan. Saat seseorang yang memiliki hobi dalam berolahraga sudah menerapkan pola hidup yang sehat, dapat dipastikan kondisi fisiknya sehat dan bagus selama usianya belum masuk kategori lanjut usia..

Menurut (B.Pane) Untuk tetap sehat dan bugar, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu. Manfaat dalam berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol.

Agar program latihan kondisi fisik berjalan efektif, maka secara individu, atlet dan pelatih harus melakukan program latihan yang rutin. Ada beberapa prinsip dasar program latihan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip Beban Berlebih (The Overload Principles)
Menurut (Bafirman, 2018) Prinsip pembebanan berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Untuk mendapatkan efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individual, tetapi pada prinsipnya diberi beban mendekati submaksimal hingga beban submaksimalnya. Prinsip beban berlebih dapat meningkatkan penampilan secara umum.
2. Prinsip Beban Bertambah (*Principle of Progressive Resistance*)
Menurut (Bafirman, 2018), suatu prinsip peningkatan beban secara bertahap yang dilaksanakan di dalam suatu program latihan. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan. Dalam meningkatkan beban peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dapat menurunkan pengaktifan sistem syaraf.
3. Prinsip Latihan Berurutan (The Principle of Arrangement Of Exercise)
Latihan hendaknya dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot yang lebih kecil. Bawers (1992) mengemukakan bahwa hal tersebut berdasarkan alasan: a. otot kecil lebih cepat lelah, b. otot besar lebih mudah pelaksanaannya. Jangan melakukan latihan secara berurutan pada kelompok otot yang sama, berilah jarak waktu yang cukup untuk periode pemulihan (*recovery*).
4. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)
Menurut (Bafirman, 2018), pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum aktivitas, bertujuan; pemulihan cadangan energi, membuang asam laktat dari darah dan otot, dan pemulihan cadangan oksigen. Pemulihan merupakan adaptasi tubuh setelah berlatih selama periode latihan tertentu. Sesudah berlatih selama suatu periode latihan tertentu, bagian tubuh yang aktif, seperti otot, tendon dan ligamen membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan. Tubuh akan melakukan penyesuaian secara perlahan dan bertahap. Pelaku olahraga seperti atlet dan pelatih seharusnya memulai proses penyesuaian pada atletnya dengan memberikan program latihan yang sudah di sesuaikan oleh masing-masing kondisi fisik para atlet.

Menurut (Setiowati, 2014), asupan makanan terutama protein sangat berpengaruh pada masa otot melalui perubahan sintesis protein, dengan peningkatan asupan protein menyebabkan peningkatan keseimbangan protein kearah positif yang kemudian menyebabkan peningkatan sintesis protein. Peningkatan sintesis protein secara perlahan mengakibatkan hipertropi otot yang pada akhirnya berpengaruh pada kekuatan otot. Seorang atlet membutuhkan asupan energi yang lebih besar dari orang biasa dikarenakan aktivitas yang tinggi mengeluarkan energy yang banyak metabolisme, panas dan sintesis

KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang AHA Taekwondo Rokan Hilir mendapat nilai rata-rata 1,74 yang terletak pada interval 2,0 – 3,9 dengan persentase 17,4%, kemudian dilihat dari norma tes kondisi fisik atlet tersebut berada dalam kategori **Kurang..**

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, B. H., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.765>
- Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 29–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Andini, H. N. (2020). *Hasri Nur Andini, 2020 PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu*. 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Arikunto. (2006). Deskriptif Kuantitatif. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 38–46.
- Arikunto, S. (2014). *PROSEDUR PENELITIAN SUATU PENDEKATAN PRAKTIK*. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (Bafirman (ed.); RAJAWALI P). PT RAJAGRAFINDO PERSADA. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Danilo Gomes de Arruda. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet taekwondo PPLP Aceh Tahun 2020*. 3(4), 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v3i4.4132>
- Edwarsyah, S. H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11749>
- NUSYIRWAN, L. H. (2019). *PERANCANGAN APLIKASI PENGENALAN LATIHAN DASAR OLAHRAGA BULU TANGKIS BAGI PEMULA BERBASIS ANDROID 2019*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Pengajar, S., & Maritim, A. (2018). *Jurnal Sainara Vol.2 No.2 Maret 2018 KELELAHAN DAN KESEHATAN KERJA NELAYAN Aprilia Yudi Pratiwi*,

Dedeh Suryani, Sunarji, Andi Hendrawan Staf Pengajar Akademi Maritim Nusantara. 2(2).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4538>

- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>
- Sidik zafar, D. (2019a). PELATIHAN KONDISI FISIK. In Nita (Ed.), *PELATIHAN KONDISI FISIK* (PT REMAJA). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sidik zafar, D. (2019b). *PELATIHAN KONDISI FISIK* (Nita (ed.); PT REMAJA). PT REMAJA ROSDAKARYA. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondodalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 115607. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v1i2.6869>
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10283>
- Tomi, P., & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Universitas Negeri Padang, Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>