

**SURVEI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET
TAEKWONDO BINAAN CLUB ACEH WARRIOR
KOTA BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

**Khusnul Hatimah
1911040059**



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

PEGESAHAN TIM PENGUJI
SURVEI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET TAEKWONDO
BINAAN CLUB ACEH WARRIOR KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

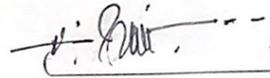
Banda Aceh, 27 Maret 2024

Tanda Tangan

Pembimbing I : Zulheri Is, M.Pd
NIDN.1302108903



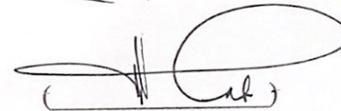
Pembimbing II : Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401



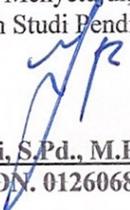
Penguji I : Rika Kustina, M.Pd
NIDN. 0105048503



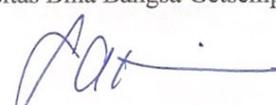
Penguji II : Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701



Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Khusnul Hatimah
NIM : 1911040059
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Taekwondo
Binaan Club Aceh Warrior Kota Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 22 Januari 2024

Pembimbing I



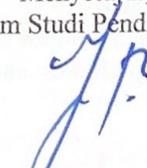
Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Pembimbing II



Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

LEMBARAN PERSETUJUAN
SURVEI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET TAEKWONDO
BINAAN CLUB ACEH WARRIOR KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903



Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Khusnul Hatimah
NIM : 1911040059
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 22 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Khusnul Hatimah
NIM 1911040059

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan taufik, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“SURVEI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET TAEKWONDO BINAAN CLUB ACEH WARRIOR KOTA BANDA ACEH”**. Dalam penulisan skripsi ini peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati perkenankanlah penulis ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan- Nya selama menulis skripsi
2. Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi contoh sekaligus panutan bagi penulis
3. Dua orang paling bersejarah dalam hidup saya Ibu Yunita Indra Sari S.Sos dan Bapak Nasruddin. Terima kasih kepada kalian yang telah merawat dan menjaga saya sampai saya menjadi anak yang mandiri, kalian sangat berarti bagi saya, semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan amin.
4. Ibu Dr. Hj. Lili Kasmini, M.Si. selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan dalam penulisan proposal skripsi ini.
5. Bapak Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
6. Bapak Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan dan arahan kepada penulis.
7. Bapak Zulheri Is, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan sabar dan penuh perhatian kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi ini.

8. Bapak Salbani, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan sabar dan penuh perhatian kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah berperan banyak dalam mentransfer ilmunya kepada penulis.
10. Terima kasih kepada ketua, pelatih dan atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior yang telah membantu kelancaran penelitian ini.
11. Kepada kakak hafnita diah ulfa, S.Pd. Selaku senior saya yang telah banyak sekali membantu penulis menyelesaikan penulisan ini
12. Kepada Ariyanta Sitepu sbagai partner spesial saya, terima kasih telah menjadi sosok pendamping saya dalam segala hal, terutama dalam penulisan skripsi ini telah mendukung, menghibur dalam keadaan kesedihan dan memberikan semangat untuk terus maju dalam meraih semua impian saya.
13. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan ssuliat apapun dalam penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Semua pihak yang telah membantu dengan suka rela dalam penelitian ini. Semoga semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan proposal ini mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya peneliti berharap semoga hasil penelitian ini memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi perkembangan prestasi *Taekwondo*, khususnya di Club *Taekwondo* Aceh Warrior.

Banda Aceh 22 Januari 2024

Penulis

ABSTRAK

Khusnul hatimah 2023. Survei Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Taekwondo Binaan Club Aceh Warrior Kota Band Aceh, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I Dr. Munawar, S.Pd.I, M.Pd. Pembimbing II Salbani, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior. Kemampuan fisik dibatasi pada kecepatan, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, daya tahan otot perut, kelentukan, dan daya tahan jantung paru. Jenis penelitian ini yaitu analisis survei. Populasi dalam penelitian ini atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior yang berjumlah 20 atlet. Pengambilan sampling pada penelitian ini dilakukan dengan total sampling. Metode yang dilakukan adalah tes dan pengukuran dengan instrument tes diantaranya: kecepatan (*sprint* 30 meter), kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), power otot tungkai (*vertical jump*), daya tahan otot perut (*sit up*), kelentukan (*split*), daya tahan jantung paru (balke 15 menit). analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan dapat di ketahui bahwa rata rata nilai tes kecepatan *sprint* 30 meter berada di kategori “Kurang” sebesar 50% (10 atlet), kemampuan kekuatan otot tungkai berada pada kategori “kurang” sebesar 70% (14 atlet), kemampuan power otot tungkai dengan kategori “Baik” sebesar 45% (9 atlet), kekuatan otot perut berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 70% (14 atlet), untuk kelentukan berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 70% (14 atlet), dan pada kemampuan daya tahan berada di kategori “kurang” sebesar 40% (8 atlet). Secara keseluruhan dari rangkaian tes yang telah dilakukan, hasil kondisi fisik Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior berada pada kategori cukup.

Kata kunci: survei, kondisi fisik, *taekwondo*, aceh warrior.

ABSTRAK

Khusnul hatimah 2023. Survei Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Taekwondo Binaan Club Aceh Warrior Kota Band Aceh, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I Dr. Munawar, S.Pd.I, M.Pd. Pembimbing II Salbani, S.Pd, M.Pd.

This research aims to determine the physical condition of Aceh Warrior Taekwondo Club athletes. Physical abilities are limited to speed, leg muscle strength, leg muscle power, abdominal muscle endurance, flexibility and cardiopulmonary endurance. this

type of research is survey analysis. The population in this study were 20 Taekwondo Club Aceh Warrior athletes. Sampling in this research was carried out by total sampling. The method used is tests and measurements with test instruments including: speed (30 meter sprint), leg muscle strength (leg dynamometer), leg muscle power (vertical jump), abdominal muscle endurance (sit ups), flexibility (split), power hold cardiopulmonary resistance (15 minutes hold). The data analysis used is frequency distribution in percentage form. Based on the results of the tests carried out, it can be seen that the average 30 meter sprint speed test score is in the "Poor" category at 50% (10 athletes), leg muscle strength ability is in the "poor" category at 70% (14 athletes), Leg muscle power was in the "Good" category at 45% (9 athletes), abdominal muscle strength was in the "Very Good" category at 70% (14 athletes), flexibility was in the "Very Good" category at 70% (14 athletes), and endurance ability was in the "poor" category at 40% (8 athletes). Overall, from the series of tests that have been carried out, the results of the physical condition of the Aceh Warrior Taekwondo Athlete are in the fair category.

Keywords: survey, physical condition, taekwondo, Aceh warrior

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	1
2.1 Hakikat Survei	9
2.2 Hakikat Kondisi Fisik	10
2.3 Komponen Kondisi Fisik	11
2.4 Hakikat <i>Taekwondo</i>	15
2.5 Penelitian yang Relevan	18
2.6 Kerangka Berpikir	22
BAB III METODELOGI PENELITIAN	24
3.1 Metode dan Jenis Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.3 Waktu dan Lokasi	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	55
5.1 Kesimpulan	55

5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1 Daftar Sampel Penelitian	25
3.2 Angket Tes Kondisi Fisik Putra	33
3.3 Angket Tes Kondisi Fisik Putri	34
3.4 Norma Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	35
3.5 Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i>	35
3.6 Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	36
3.7 Norma Tes <i>Sit Up</i>	36
3.8 Norma Tes <i>Split</i>	36
3.9 Norma Tes <i>Balke</i>	36
4.1 Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik	39
4.2 Hasil Tes <i>Sprint</i> 30 Meter	40
4.3 Persentase Tes <i>Sprint</i> 30 Meter	41
4.4 Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	42
4.5 Persentase <i>Leg Dynamometer</i>	43
4.6 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	43
4.7 Persentase <i>Vertical Jump</i>	44
4.8 Hasil Tes <i>Sit Up</i>	45
4.9 Persentase Tes <i>Sit Up</i>	46
4.10 Hasil Tes <i>Split</i>	47
4.11 Peresentase Tes <i>Split</i>	47
4.12 Hasil Tes <i>Balke</i>	48
4.13 Persentase Tes <i>Balke</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
3.1 Gambar Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	27
3.2 Gambar Tes <i>Vertical Jump</i>	28
3.3 Gambar Tes <i>Leg Dynamometer</i>	29
3.4 Gambar <i>Sit Up</i>	30
3.5 Norma Tes <i>Balke</i>	31
3.6 Norma Tes <i>Split</i>	32
4.1 Diagram Hasil Tes <i>Sprint</i> 30 Meter	41
4.2 Diagram Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	43
4.3 Diagram Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	45
4.4 Diagram Hasil Tes <i>Sit Up</i>	46
4.5 Diagram Hasil Tes <i>Split</i>	48
4.6 Diagram Hasil Tes <i>Balke</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. SK Pembimbing	59
2. Form Pengumpulan Data Tes	60
3. Data Primer Peneliti	61
4. SK Penelitian	62
5. Surat Izin Penelitian	63
6. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, karena olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis dengan menggunakan raga untuk melakukan berbagai keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang dilakukan dalam olahraga 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”.

Olahraga bertujuan untuk mencapai sasaran atau prestasi tertentu, hakikatnya melalui aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu, hal ini untuk meningkatkan suatu prestasi yang mumpuni memerlukan proses latihan. Dalam Fitra Tias Yulianti, Sutardji dan Prapto Nugroho (2013:20) mengemukakan terdapat empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini yaitu 1) Mereka melakukan rekreasi, 2) Tujuan pendidikan, 3) Mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan 4) Mencapai sasaran atau prestasi tertentu. Sama halnya dengan prestasi dalam olahraga, prestasi akan tercipta dikarenakan proses latihan yang rutin dilakukan. Pada umumnya fokus prestasi dikhususkan pada atlet cabang olahraga yang akan dipertandingkan pada even olahraga daerah maupun nasional.

Prestasi olahraga suatu bangsa merupakan aset Negara yang dapat membanggakan dan membangkitkan nasionalisme suatu bangsa (Pajar Jumara, 2016:3). Di samping itu prestasi olahraga juga merupakan salah satu tolak ukur suatu kemajuan bangsa. Olahraga sebagai salah satu unsur pembentukan karakter bangsa yang tidak boleh tertinggal dalam memberikan sumbangan untuk meningkatkan potensi manusia dalam mewujudkan dunia yang aman, damai dan sejahtera.

Banyak referensi menyatakan bahwa untuk dapat berprestasi olahraga secara maksimal perlu didukung oleh banyak faktor, termasuk yang utama adalah faktor kondisi fisik. Menurut Yulingga Nanda Hanief dkk (2016:18). Mengemukakan kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda lagi. Untuk mencapai prestasi yang lebih baik khususnya pada cabang olahraga *Taekwondo* perlunya kondisi fisik yang prima.

Faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk *taekwondo* (Arif Darmanto, 2015:4). Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang keterampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan. Selain teknik dasar, seorang atlet harus dibekali kondisi fisik yang baik supaya mampu bertanding secara maksimal. Dalam olahraga *taekwondo* atlet dituntut harus memiliki fisik yang optimal dalam

menghadapi pertandingan selama 1,5 menit dari ronde 1 hingga ronde ke-3.

(Kazemi et al., 2009) dalam (Khayyat et al., 2020) mengatakan atlet *taekwondo* harus mempunyai kemampuan bergerak dengan cepat dan bertenaga. Selain itu harus mahir dalam beberapa aspek kebugaran seperti kekuatan aerobik, anaerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan dan kelincahan (Bouhlef et al., 2006) (Bridge et al., 2014). Atlet *taekwondo* dapat dikatakan sempurna jika memiliki kemampuan fisik, keterampilan, teknik, determinasi, strategis, dan kesiapan psikologis yang kuat (Kazemi et al., 2006).

Taekwondo adalah salah satu cabang bela diri Korea. Beladiri yang identik dengan kaki ini memang berkonsentrasi pada tendangan dan pukulan. (Kazemi et al., 2006) dalam (Khayyat et al., 2020) mengatakan *Taekwondo* terkenal dengan tendangannya yang tinggi dan cepat. Dalam aplikasinya sebagai olahraga prestasi, *taekwondo* lebih mendominasi banyak tendangan yang unik dan bervariasi. Hal inilah yang membedakan *Taekwondo* dengan semua bentuk beladiri lainnya.

Tahun 1973 adalah tahun pertama kalinya kejuaraan *Taekwondo* kelas dunia digelar. Kejuaraan ini menyita perhatian Indonesia terhadap *taekwondo*. Sehingga pada tahun 1975 masuklah seni beladiri ini ke Indonesia. Pada saat itu, ada dua organisasi *taekwondo* Indonesia yang mewakili kedua aliran internasional. Aliran ITF diwakilkan dengan PTI (Persatuan *Taekwondo* Indonesia) dipimpin oleh Letjen Leo Lopulisa, sedangkan aliran WTF diwakilkan dengan FTI (Federasi *Taekwondo* Indonesia) yang dipimpin oleh Marseka Muda Sugiri. Namun perpecahan ini tidak berlangsung lama, 5 tahun berselang, yaitu sekitar tahun 80-an, KONI membuka

peluang cabang olahraga untuk *Taekwondo* sehingga anggotanya tetap dengan syarat hanya ada satu wadah *Taekwondo* di Indonesia.

Maka, pada tahun 1981 kedua organisasi tersebut mengadakan musyawarah nasional yang menghasilkan keputusan disatukanya kedua organisasi tersebut dalam satu organisasi baru yang diberi nama *Taekwondo* Indonesia yang dipimpin oleh Letjen Leo Lupolisa sebagai ketua umunya (Hendra, 2017). WTF telah menyumbangkan banyak tenaga dan waktu untuk memastikan keadilan dan kejujuran dalam perwasitan dan penilaian dalam berbagai kompetisi tekwondo, yang pada umumnya terberpusat pada seputar *kyorugi (fight)*. *Taekwondo* secara garis besar dibagi menjadi dua nomor pertandingan, *kyorugi (fight)* dan *poomsae* (seni jurus), (Yoyok Suryadi, 2008).

Kyorugi adalah salah satu kategori yang dipertandingkan dalam pertandingan *taekwondo*. Pertandingan ini dilakukan diarena dengan 2 atlet yang saling bertarung memperebutkan poin tertinggi. Pertandingan katagori *kyorugi* merupakan pertandingan *body contact* antara atlet yang bertanding (Jurnal Kejora 2020:43). Dalam melakukan *kyorugi* diperlukan ketahanan fisik, kecepatan, aksi reaksi, fleksibilitas, keakuratan serangan, variasi-variasi tendangan, dan juga mental yang kuat.

Poomsae adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dengan menggunakan teknik dasar menyerang dan bertahan. Oleh karena itu *poomsae* memiliki kelebihan dalam melatih teknik khusus yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan dasar (Yoyok Suryadi, 2008:1).

Poomsae dilengkapi dengan titlenya, garis-garis *poomsae*, kuda-kuda posisi siap, kelompok gerakan, dan teriakan. Pada pertandingan *poomsae* yang dituntut adalah keindahan gerak dari kumpulan jurus-jurus *taekwondo*.

Dasar-dasar *taekwondo* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi *taekwondoin* yang handal harus menguasai teknik dasar *taekwondo* yang terdiri atas: (1) bagian tubuh yang menjadi saran atau *keup-so*, (2) bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) sikap kuda-kuda, (4) Teknik bertahan dan menangkis atau *makki*, (5) Teknik serangan atau *kongkyok kisul* yang terdiri atas: pukulan atau *jireugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chierugi* dan tendangan atau *chagi* (Yoyok Suryadi, 2002:9).

Aceh Warrior adalah salah satu wadah berlatih beladiri *taekwondo* yang berada di kota Banda Aceh. Club taekwondo ini berdiri sejak tahun 2015 dan berlokasi di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh. Kegiatan latihan yang dilakukan bertujuan untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat kota, daerah, maupun tingkat nasional. Jadwal latihan yang dilakukan Club Aceh Warrior 3 kali pertemuan dalam satu minggu, (senin, rabu, dan jumat). Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet *taekwondo* dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga *taekwondo* memerlukan acuan data kondisi fisik yang dapat membandingkan kondisi baik atau tidaknya fisik atlet club Aceh Warrior. Setelah peneliti melakukan observasi terhadap Club Aceh Warrior, tidak ada data kondisi fisik yang terukur, dikarenakan club aceh warrior belum pernah melakukan tes

kondisi fisik dominan terhadap atlet, maka dari itu peneliti tertarik melakukan survei untuk data kondisi fisik pada club *taekwondo* ini, dikarenakan belum ada data kondisi fisik yang menjadi acuan untuk Club Aceh Warrior.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Survei Kondisi Fisik Dominan Atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior Banda Aceh.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan tes fisik atlet *taekwondo* belum diuji secara empiris.
2. Belum diketahui hasil tingkat kondisi fisik atlet *taekwondo* Club Aceh Warrior
3. Belum ada tes fisik baku untuk mengukur fisik atlet *taekwondo* Club Aceh Warrior.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang muncul di atas, maka penelitian ini dibatasi pada item tes yaitu *sprint* 30 meter, *leg dynamometer*, *vertical jump*, *sit up*, *split*, balke 15 menit.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah di penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kondisi fisik dominan atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior?

1.5 Tujuan Penelitian

Senada dengan permasalahan di atas maka yang menjadi tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hasil tes kondisi fisik atlet *Tekwondo* club Aceh Warrior.
2. Mendapatkan hasil tes kondisi fisik atlet *Taekwondo* club Aceh Warrior yang belum ada sebelumnya.
3. Memberikan acuan tes kondisi fisik kepada atlet dan pelatih untuk kedepannya

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Membantu penulis dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.
2. Guna menambah wawasan keilmuan di bidang kepelatihan untuk menciptakan atlet-atlet dengan kemampuan fisik yang baik.
3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih dan atlet dalam mencapai peningkat prestasi dalam cabang *Taekwondo*.

1.7 Definisi Oprasional

1. Pengertian survie

Menurut Sugiyono (2014) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, namun peneliti melakukan perlakuan dalam mengumpulkan data kusioner, tes, wawancara.

2. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik dominan adalah kemampuan fisik atau tubuh yang mempengaruhi gerak pada sesuatu cabang olahraga, yang menunjukkan

kekhususan dan membedakan ssatu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya.

3. Pengertian taekwondo

Taekwondo beladiri yang berasal dari korea, *taekwondo* terdiri dari tiga kata, yaitu *taek* berarti kaki, *kwon* berarti tangan, dan *do* berarti seni jadi *taekwondo* adalah seni atau mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan Teknik kaki dan tangan kosong (Ria Lestari, 2012).

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Survei

Penelitian survei adalah penelitian yang bertujuan untuk menghimpun informasi mengenai variabel dari populasi atau sekelompok objek, penelitian ini banyak digunakan untuk memecahkan masalah pada bidang pendidikan termasuk perumusan kebijakan, (Trianto, 2011:200). Sedangkan menurut Ali Maksun (2012) survey adalah penelitian yang mengambil sampel dari populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Penelitian *survey* mendasarkan diri pada logika deduktif, yaitu dimulai dengan menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil.

Menurut (Sujarweni 2015, 13) penelitian survei adalah: “Penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden. Dalam penelitian survei digunakan untuk meneliti gejala suatu kelompok atau perilaku individu. Nana Syaodih Sukmadinata (2015: 82) mengemukakan pendapat bahwa penelitian survei digunakan untuk menghimpun data atau informasi mengenai populasi yang besar menggunakan sampel yang relatif kecil. Penelitian ini digunakan untuk mendapatkan gambaran umum mengenai karakteristik populasi seperti usia, jenis kelamin, suku, pendidikan, agama, pekerjaan, dll.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa survei merupakan suatu prosedur penelitian yang dilakukan guna untuk menghasilkan data yang konkret pada masa ini dan dapat digunakan pada masa yang akan datang juga.

Dapat dilakukan dengan cara pengamatan, wawancara, tes, observasi, kemudian hasil dari prosedur tersebut diolah menjadi data yang konkret dan dapat digunakan kedepannya untuk kepentingan kepelatihan dan pendataan.

2.2 Hakikat Kondisi Fisik

Kurniawan dan Susanto (2020:143) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu tolak ukur awal untuk menunjang latihan Teknik, taktik, strategi dan mental.” Kondisi menjadi tolak ukur kemampuan fisik dalam menunjang berbagai jenis latihan teknik, taktik, strategi, dan mental seseorang. Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (keadaan latihan) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan Syafruddin (2011:64).

Kemampuan fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan meningkat. Sajoto dan Lufisanto (2015: 4), menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat di perlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi” kondisi fisik sehingga komponen-komponen fisik yang mendukung aktifitas prestasi seseorang perlu terus ditingkatkan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat ahli diatas, kemampuan fisik adalah kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kondisi fisik, baik peningkatan maupun dalam pemeliharanya. Dapat diartikan bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Dalam hal ini kondisi fisik yang akan diuji adalah kemampuan kondisi fisik dari atlet *taekwondo* club aceh warrior.

2.3 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (2015: 155-223) adalah “daya tahan jantung, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan”.

1. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukardiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu berkaitan dengan durasi dan intensitas kerja. Semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seseorang olahragawan, berarti semakin baik daya tahan tubuhnya.

2. Stamina

Stamina adalah kemampuan daya tahan lama organisme manusia untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, dimana aktivitas dilakukan dengan intensitas tinggi frekuensi tinggi dan selalu menggunakan power. Paru-paru, jantung, pusat syaraf dan otot skelet bekerja berat dalam melakukan stamina. Kelelahan atau keletihan adalah keadaan berkurangnya suatu unit fungsional dalam melaksanakan tugasnya dan akan semakin berkurang jika keletihan bertambah (Nur'amanilah, 2010).

3. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincihan, dan koordinasi (Syafuruddin, 2012:111). Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal, istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau *flexibility*, (Bompa dalam Syafuruddin, 2011: 31). Manfaat kelentukan membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincihan, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Didalam olahraga *taekwondo* kelentukan sangat berperan penting dalam melakukan tendangan.

4. Kelincihan (*agility*).

Kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. (Tirtawiraya, 2011) menyebutkan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang dalam berlari secepat-cepatnya dan mengubah-ubah arahnya. Seperti pendapat (Holmberg, 2009:73) dalam (Diputra, 2015) bahwa kelincihan adalah keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah mempercepat dan memperlambat. Kelincihan juga diperlukan untuk melakukan gerakan teknik dan taktik habis-habisan dengan mempertahankan dinamika keseimbangan, kecepatan (Chaabene, 2017). Didalam Olahraga beladiri *taekwondo* kelincihan sangat diperlukan untuk menghindari serangan dari lawan.

5. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan ialah kemampuan dalam mempergunakan otot menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot (Bompa & Gregory, 2009).

6. *Power*

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang singkat, *power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga, menurut (Harsono, 2018) *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan menurut Dewi Laelatul (2013: 36) *power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat.

7. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya pada waktu dan kecepatan yang spesifik. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus

menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Pelatih dan atlet sebaiknya mengerti pengembangan kekuatan dan power dapat mempengaruhi performa (Bompa & Gregory, 2009; Tudor O. Bompa, 1999).

8. Kecepatan (*speed*).

Kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen ini menjadi salah satu faktor yang penting dalam berlatih *taekwondo*, berbagai macam teknik tendangan dalam *taekwondo* membutuhkan kecepatan yang baik. Ada beberapa faktor untuk meningkatkan kecepatan menurut pendapat dari (Sabatini, 2019) yang menerangkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan yaitu jenis target, jenis kelamin, latihan dengan target fisik akurasi kontrol, berat badan, jarak eksekusi, tinggi eksekusi, dan pengalaman atlet.

9. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi pada tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerak. Menurut Widiastuti (2011:17) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, visual, vestibular, oleh sebab itu seseorang pada saat melakukan gerak keseimbangan secara tidak langsung berhubungan langsung dengan anggota badan yang lainnya. Pendapat Ann Thomson dalam Jurnal Virgin, Jilid 1 Nomor 1, Januari 2015 halaman 41, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi

keseimbangan maupun dalam keadaan static dan dinamik serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Komponen kemampuan Fisik dominan *taekwondo* menurut (Albertus dan Muhammad: 2015: 236) menyatakan 6 item tes fisik dominan *taekwondo* terdiri dari (1) Kecepatan, tes lari *sprint* 30 meter, (2) Kekuatan otot tungkai, tes *leg dynamometer*, (3) Power otot tungkai, tes *vertical jump* (4) Daya tahan otot perut, tes *sit up* 1 menit, (5) Kelentukan, tes *split*, (6) Daya tahan jantung paru, tes *Balke* (lari 15 menit). Dalam penelitian ini yang akan menjadi objek tes kondisi fisik dominan adalah club Aceh warrior. Peneliti akan melakukan survei kemampuan fisik dominan terhadap atlet *taekwondo*. Untuk kemudian diketahui bagaimana hasil dari kondisi fisik dominan yang telah di uji.

Untuk mendapat prestasi yang optimal di dalam olahraga beladiri *taekwondo* haruslah dimulai dari pembinaan sejak dini, dan kondisi fisik juga sangat berperan pada atlet *taekwondo*, serta program latihan yang bagus dan sistematis sangat dibutuhkan (Yogi, 2019). Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak atlet (Sepriadi, 2018).

2.4 Hakikat Taekwondo

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dikenal sebagai seni bela diri Korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young, 2009:2). *Taekwondo* terdiri dari tiga kata yaitu *Tae*, *kwon* dan *do*. *Tae* berarti kaki atau menghancurkan

dengan kaki, *Kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, serta *Do* sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri.

Menurut Amrinder Singh (2017) “*taekwondo* adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi trampil teknik termasuk peninju, tendangan melompat, blok dan menangkis Tindakan dengan tangan dan kaki. *Taekwondo* adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis.”

Secara sederhana, *Taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri dari atau bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Banyak kelebihan yang dimiliki *taekwondo*, *taekwondo* juga mengajarkan tentang etika, cara berbicara, masuk ruangan, mengeluarkan disiplin mental, disiplin karakter dan yang terpenting adalah aspek fisik untuk menghadapi pertarungan (Tirtawirya, 2005:200). Dengan demikian, *taekwondo* akan membentuk pribadi yang memiliki fisik prima, mental kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh dalam berlatih.

Tiga materi utama dalam berlatih, pertarungan dalam beladiri *taekwondo* (*Kyorugi*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan teknik jurus dalam beladiri ini (*Poomsae*). Berlatih *taekwondo* tidak dapat hanya dengan memiliki keterampilan tekniknya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental, dan spiritual agar dapat keseimbangan diantaranya. Menurut Tirtawirya (2005:12-14), teknik-teknik dasar *taekwondo* harus dikuasai oleh seorang *taekowndoin* agar dapat menjadi atlet yang profesional. Teknik itu di antaranya:

1. Serangan (*Kyongkyok Kisul*)

Teknik ini terdiri dari pukulan (*jireugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chireugi*) dan tendangan (*chagi*). Di dalam teknik tendangan, terdapat beberapa jenis seperti tendangan ke depan (*ap chagi*), tendangan mengayun atau cangkul (*naeryo chagi*), tendangan melingkar (*dollyo chagi*), tendangan ke samping (*yeop chagi*) dan tendangan ke belakang (*dwi chagi*).

2. Kuda-kuda (*Soegi/Stance*)

Ada beberapa kuda-kuda dasar yaitu kuda-kuda kaki rapat (*moa soegi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Soegi*), kuda-kuda kecil atau sikap berjalan (*Ap Soegi*), kuda-kuda besar atau panjang (*Ap Kubi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Soegi*), dan kuda-kuda L (*Dwit Kubi*).

3. Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan keatas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtung An Makki*), tangkisan dari dalam keluar (*Momtung Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonnal Makki*). Tangkisan dalam *taekwondo* dikenal dengan istilah *Makki*. Tangkisan dapat dilakukan menggunakan lengan tangan, atau pisau tangan.

4. Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules* dan *interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan *Taekwondo* adalah: (1) Badan serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Akan tetapi, tidak diperbolehkan disepanjang tulang belakang dan (2) muka, daerah ini tidak termasuk

daerah kepala bagian belakang yang tertutupi oleh pelindung kepala (*head guard*) dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki.

Aceh warrior menjadi salah satu wadah tempat berlatih atlet *taekwondo* di Banda Aceh. Atlet-atlet tersebut berlatih tiga hari dalam seminggu, menggabungkan latihan teknik dan fisik, namun belum ada hasil tes kondisi fisik dominan yang konkret untuk menunjang program latihan yang akan dijalankan oleh pelatih. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan mengukur kondisi fisik dominan atlet *taekwondo* club Aceh Warrior.

2.5 Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan dan valid, yang berhubungan dengan penelitian ini. Berikut beberapa penelitian dianggap relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian oleh Anton Ilham (2020), yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Futsal STIK BBG Banda Aceh.” Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hal ini mendeskripsikan hasil kesimpulan kondisi fisik atlet futsal. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh. Sampel yang digunakan peneliti adalah atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh yang berjumlah 11 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes kekuatan, tes daya tahan, tes kelincahan, tes kecepatan, dan tes daya lentur. Teknik analisis data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah persentase dan rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada tes kekuatan tungkai sebesar 56,36, tes daya tahan sebesar 5,22, tes kelincahan 13,45, tes kecepatan 8,20, tes daya lentur 23.

2. Penelitian oleh Mayang Emha Arni (2021), yang berjudul “Tingkat Kondisi” Fisik Cabang Olahraga Atlet *Taekwondo* Kota Jambi Menghadapi PORPROV 2021”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Kota Jambi menuju PORPROV 2021. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet *Taekwondo* Kota Jambi dengan sampel yang berjumlah 65 orang. Instrument kondisi fisik yang digunakan adalah tes: *Bleep test*, *Push up*, *Sit up*, *Wall shit*, Lari 20 meter, *T test*, *Sit and reach*, *Strok stand*, *Standing board jump*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga *Taekwondo* Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet cabang Olahraga *taekwondo* Kota Jambi menuju PORPROV 2021 berada di dalam kategori sedang.

3. Penelitian oleh Radian Abi Wibandoro (2017) yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 1Kauman Tulungagung” Tujuan penelitan ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 KaumanTulungagung, meliputi kekuatan otot lengan, otot perut dan otot tungkai, keceepatan, kelentukan, keseimbangan, power, dan daya tahan. Subyek penelitian ini adalah 14 putri dan 14 putra atlet *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung. Hasil penelitian: (1)Kekuatan Otot Lengan siswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri rata ± rata 60% baik sedangkan kategori putra rata ± rata baik 45% (2)Kekuatan Otot Perutsiswa-siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman kategori putri rata ± rata 60% baik sedangkan putra 45% baik(3)Kekuatan otot tungkaisiswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri 40% kurang sekali sedangkan kategori putra rata ± rata 60% baik sekali(4)kecepatan siswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri rata ± rata 75% kurang sekali sedangkan kategori putra rata ± rata 60% kurang sekali(5) Kelentukan siswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri rata ± rata 100% kurang sekali sedangkan kategori putra rata ± rata 50% kurang sekali(6)Keseimbangan siswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri rata ± rata kaki kanan 70% baik sekali dan kaki kiri 60% baik sekali. Sedangkan kategori putara rata ± rata kaki kanan 40% sedang dan kaki kiri 50% sedang (7) Power Tungkaisiswa- siswi

ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung lompat jauh tanpa awalan kategori putri 70% kurang sekali. Sedangkan kategori putra 60% baik sekali (8) Daya Tahan siswa- siswi ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung kategori putri rata ± rata 100% kurang sekali. Sedangkan kategori putra 50% kurang sekali. Jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa keadaan kondisi fisik ekstrakurikuler *taekwondo* SMA Negeri 1 Kauman Tulungagung dalam keadaan baik yakni kekuatan otot lengan, otot perut dan, kekuatan otot tungkai, kecepatan masuk kategori kurang sekali, kelentukan masuk kategori kurang sekali, lompat jauh tanpa awalan kategori kurang sekali sedangkan daya tahan masuk dalam kategori kurang sekali.

4. Penelitian oleh Bagas Dwi Sulisty (2021) yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet *Taekwondo* Kyorugi Cadet-Junior Dojang PMS Dragon Surabaya Tahun 2021” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Analisis Kondisi Fisik yang meliputi Kecepatan Lari, Kelenturan, Power Otot Tungkai, Reaksi Tangan, Kelincahan dan Daya Tahan Aerobik pada Atlet *Taekwondo* Kyorugi Cadet-Junior Dojang PMS Dragon Kota Surakarta tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Survei. Populasi penelitian berjumlah 115 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran. Variabel dalam penelitian ini yaitu analisis kondisi fisik. Hasil penelitian diperoleh bahwa: analisis kondisi fisik pada atlet kyorugi cadet-junior dojang PMS Dragon kota Surakarta yaitu dalam kategori “Baik Sekali”

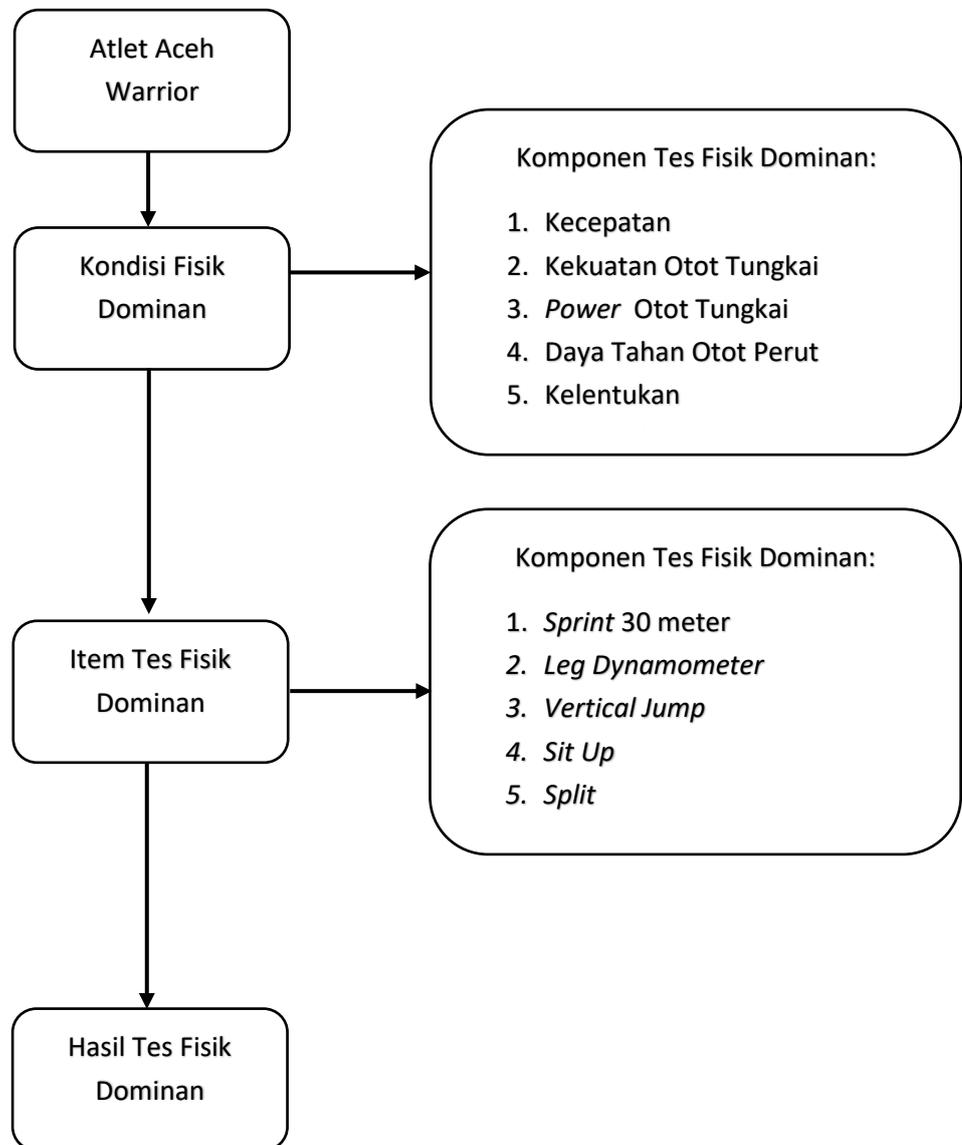
sebesar 3% (1 atlet), kategori “Baik” sebesar 37% (13 atlet), kategori Sedang” sebesar 34% (12 atlet), kategori “Kurang” sebesar 17% (6 atlet), dan kategori “Kurang Sekali” sebesar 9% (3 atlet). Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa dalam proses latihan kondisi fisik *taekwondo kyorugi*, karakteristik atlet yang perlu diperhatikan. Atlet yang memiliki kecepatan lari, kelenturan, power otot tungkai, reaksi tangan, kelincahan, dan daya tahan aerobik dalam kategori baik akan lebih mudah menguasai gerakan *taekwondo kyorugi*, sehingga kualitas atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik dalam kategori baik sekali menjadi lebih maksimal dari pada atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik dalam kategori sedang, dan atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik dalam kategori sedang menjadi lebih baik dari pada atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik dalam kategori kurang.

2.6 Kerangka Berfikir

Sugiyono (2017:60) mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Maksud dari kerangka berpikir sendiri adalah supaya terbentuknya suatu alur penelitian yang jelas dan dapat diterima secara akal (Sugiyono, 2017: 92)

Untuk menjadi atlet salah satu cabang beladiri yang berprestasi, haruslah memiliki kondisi fisik yang prima. Dalam hal ini atlet-atlet club Aceh Warrior akan di tes dan diukur kemampuan kondisi fisiknya dengan komponen tes fisik dominan cabang olahraga *taekwondo*. Menggunakan 6 instrumen tes mulai dari kecepatan, kekuatan, kelenturan, kekuatan daya tahan otot, dan daya tahan jantung paru. Dari

6 rangkaian tes tersebut akan diketahui hasil dari kondisi fisik dominan atlet *taekwondo* club Aceh warrior, kerangka berpikir peneliti sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana Sugiyono (2011:56) penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrument kunci. Jenis penelitian yang bersifat survei analisis dalam penelitian kualitatif yang lebih ditonjolkan ialah proses dan makna, landasar teori digunakan untuk pemadu agar fokus peneliti sesuai fakta yang ada dilapangan.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewahan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010:49). Menurut peneliti jenis pendekatan ini sangat sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini data yang diambil merupakan hasil dari pengumpulan survei angket table tes jawaban dari objek penelitian yaitu atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior yang kemudian akan dipresentasikan dalam bentuk angka statistik penelitian kualitatif.

Penulis melakukan survei dalam pengumpulan data melalui media tes yang diberikan kepada subjek penelitian. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, menurut Sugiyono (2019: 15) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi melakukan pengumpulan data misalnya dengan menyebarkan

kuesioner, tes, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diartikan kesimpulan (Sugiyono, 2016:80). Populasi dalam Populasi dalam penelitian ini 20 atlet *Taekwondo* Aceh Warrior.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:81). Teknik total *sampling* ialah. Teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Pada penelitian ini pengambilan sampel memakai teknik *total sampling* atau sampel keseluruhan, artinya semua jumlah populasi mendapat peluang menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan Arikunto (2010) “Jika jumlah subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%, jika tidak mencapai 100 maka subjeknya diambil semua menjadi penelitian populasi.” Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet *taekwondo* club Aceh warrior.

Tabel 3.1 Daftar sampel penelitian.

No	Nama	Jenis kelamin
1.	FM	L
2.	RMR	L
3.	AAN	L
4.	MAF	L

No	Nama	Jenis Kelamin
5.	RA	L
6.	MS	L
7.	NS	L
8.	BAP	L
9.	MAH	L
10.	PA	L
11.	AS	P
12.	VAL	P
13.	ASH	P
14.	PZM	P
15.	AA	P
16.	NH	P
17.	WT	P
18.	YRF	P
19.	FM	P
20.	NAM	P

Sumber: Data Pelatih Club Aceh Warrior.

3.3 Waktu dan Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 7-10 oktober 2023, yang berlokasi di Stadion Harapan Bangsa Lhong Raya Banda Aceh.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

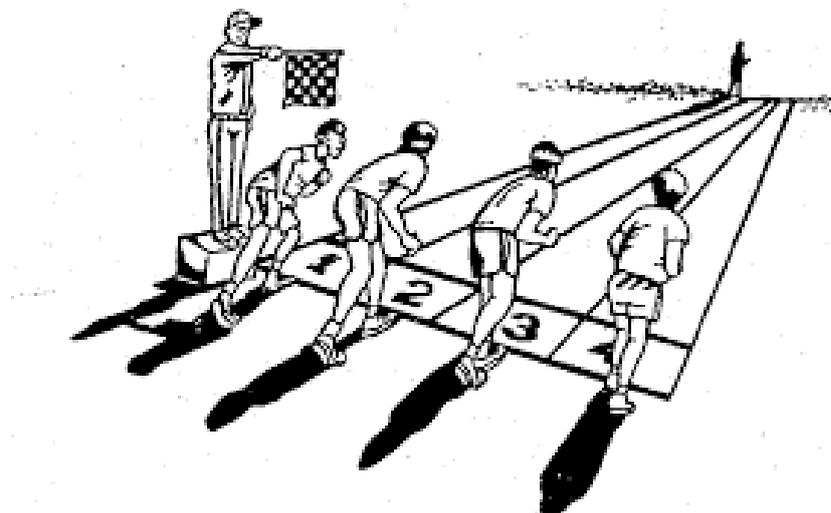
3.4.1 Proses dan Tahapan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data (Sugiyono: 2013). Proses merupakan serangkaian tahap kegiatan mulai dari menentukan sasaran sampai tercapainya tujuan, pada penelitian menggunakan beberapa tahapan diantaranya:

1. Kecepatan

Bentuk kondisi fisik yang dites dan ukur adalah *sprint* 30 meter

- Tujuan: Untuk mengukur kecepatan gerak seseorang.
- Alat: *Stopwatch*, peluit, meteran, *cone*, lintasan lari.
- Pelaksanaan: Atlet berdiri dibelakang garis *start*, berisap dengan *start* berdiri, lalu pada aba-aba “ya” atlet berlari dengan secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finis.
- Penilaian: Hasil yang di catat oleh tester adalah waktu tercepat yang ditempuh oleh atlet.



Gambar 3.1. Tes Lari *Sprint* 30 Meter

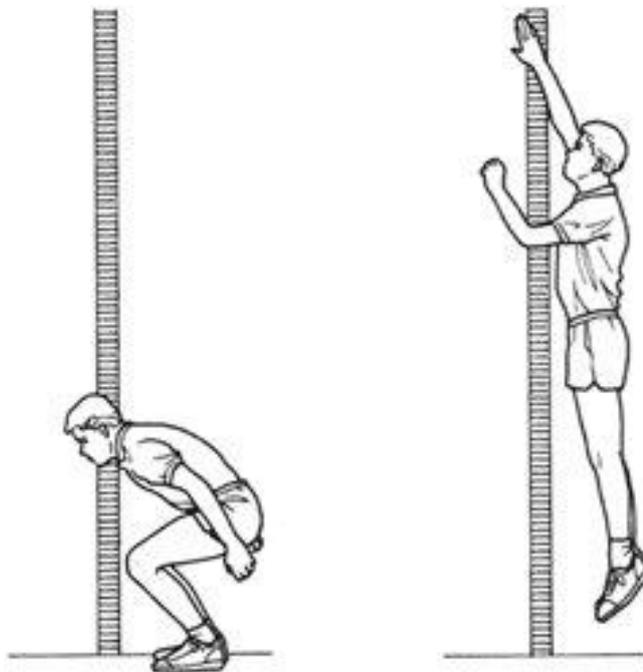
Sumber: Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 10-12 tahun

2. Power Otot Tungkai.

Bentuk kondisi fisik yang diukur dan dites adalah menggunakan *vertical jump*.

- Tujuan: Mengukur *power* otot tungkai dalam arah vertikal.
- Perlengkapan: Alat ukur *Vertical Jump*.

- Pelaksanaan: Atlet berdiri di atas alas lompatan dengan mengikatkan pita di pinggang, kemudian mengambil ancang-ancang untuk melompat dan melompat setinggi mungkin.
- Penilaian: Tester akan mencatat hasil yang keluar pada pengukur yang terdapat di alat ukur.



Gambar 3.2 Tes *Vertical Jump* Sumber:
Sumber: jurnal physioandrehab

3. Kekuatan Otot Tungkai (*Strength*)

Bentuk kondisi fisik yang dites dan diukur adalah otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*.

- Tujuan: Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tungkai (*strength*).
- Perlengkapan: *Leg dynamometer*.

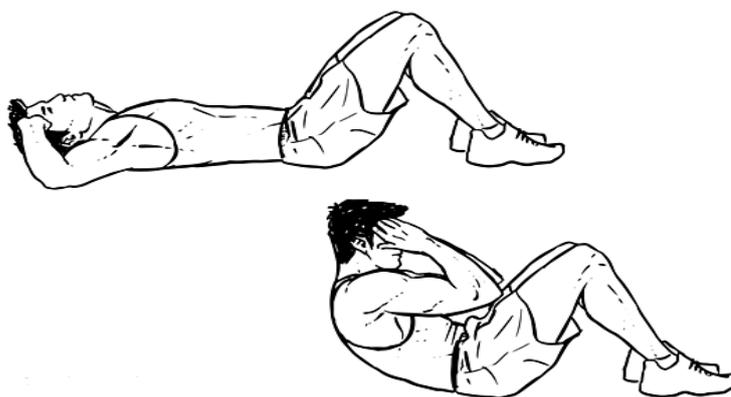
- Pelaksanaan: atlet berdiri dengan tangan memegang handel *leg dynamometer*.
- Pelaksanaan: Atlet berdiri dengan tangan memegang handel *leg dynamometer*, badan tegak, dan kaki ditekuk 45° . Atlet berusaha sekuatkuanya meluruskan tungkainya dengan maksimum, kemudian hasil akan keluar pada pengukur dan menunjukkan angka yang mampu diraih.
- Penilaian: Nilai akan keluar pada alat *leg dynamometer* lalu dicatat oleh tester.



Gambar 3.3 *leg dynamometer*
Sumber: the education university of hong kong

4. Daya tahan otot perut
 - Bentuk tes daya tahan yang akan digunakan *sit up* untuk daya tahan kekuatan otot perut.
 - Tujuan: Mengukur daya tahan otot perut.
 - Perlengkapan: Matras/lantai (permukaan datar).

- Pelaksanaan: Atlet berbaring pada matras/alas dengan posisi lutut diteguk (sikap melakukan sit up). Lalu melakukan gerakan bangun, dengan kedua tangan di belakang telinga. Atlet melakukan gerakan *sit up* dan dihitung oleh tester, gerakan dilakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit.
- Penilaian: Tester akan menghitung jumlah gerakan yang dilakukan oleh atlet dengan benar, dan apabila gerakan yang dilakukan salah tidak akan dihitung.



Gambar 3.4 Gerakan *Sit Up*
Sumber: wordoutlabs fit

5. Daya tahan jantung paru

- Bentuk kondisi fisik yang akan dites menggunakan tes *balke* lari 15 menit untuk daya tahan jantung dan paru
- Tujuan: Untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan paru.
- Perlengkapan: Lintasan lari, *Stopwatch*, alat bendera.
- Pelaksanaan: Atlet bersiap di belakang garis *start*, dan mulai lari ketika ada aba-aba bendera dikibaskan, lalu timer mulai menghitung waktu. Atlet lari

dengan putaran sebanyak mungkin selama 15 menit, dan jarak yang ditempuh akan dicatat oleh petugas. Setelah waktu dihentikan, atlet dapat melakukan pendinginan *cooling down*.

- Penilaian: Hasil jarak yang diperoleh akan dihitung dengan:

$$\text{VO2max} = \frac{(\text{X meter} - 133)}{15} \times 0,172 + 33,3$$

Sumber: Albertus & Faruq (2015)



Gambar 3.5 Tes *Balke* (Lari 15 Menit)

Sumber: pssi.org, yoursay.id

6. Kelentukan

Bentuk kondisi fisik yang akan di tes dan diukur menggunakan *split test*.

- Tujuan: Mengukur ekstensi tungkai.
- Perlengkapan: Penggaris panjang.
- Pelaksanaan: Sampel berdiri dengan awalan tungkai terpisah, lalu buka tungkai selebar mungkin hingga menyentuh lantai. Lalu tester mengukur jarak antara lantai hingga selangkangan.

- Penilaian: Tester mengisi angka terendah yang dapat dicapai dari hasil *side split* yang dilakukan atlet.



Gambar 3.6 Tes *Split*.
Sumber: Jurnal berpisah senam

3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data

Lubis (2004:4) mengemukakan bahwa instrument merupakan salah satu alat ukur yang digunakan dalam menjangkau data. Sedangkan menurut Suharsismi Arikunto (2010:265), instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Maka yang menjadi instrumen dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan arti observasi adalah peninjauan secara cermat. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung (Riyanto, 2010:96). Selain wawancara, observasi juga merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sangat lazim dalam metode penelitian kualitatif.

Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran riil suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

2. Angket Tabel Tes

Angket adalah salah satu alat untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Dengan tujuannya untuk dapat memperoleh suatu informasi dari masalah yang akan dipecahkan peneliti prinsip pembuatan angket diantaranya menjelaskan pertanyaan yang ingin diketahui sesingkat singkatnya. Angket adalah suatu bentuk instrument pengumpulan data yang fleksibel dan relative sangat mudah digunakan menurut Azwar, (2009:101). Angket ini dikatakan sebagai metode pengumpulan data yang mudah dan efisien jika peneliti mengetahui pasti variabel yang akan diukur dan mengetahui hal apapun yang bisa diharapkan dari responden peneliti (Sugiyono, 2011:142).

Tabel 3.2 Angket Tes Kondisi Fisik Dominan Putra

No	Bentuk tes	Nilai					Ket
		Kurang Sekali (1)	Kurang (2)	Cukup (3)	Baik (4)	Baik Sekali (5)	
1.	Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	77-145	146-214	215-282	>283	-	kg
2.	Daya tahan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	10-29	30-49	50-69	70-89	>90	Kali

3.	Power Otot Tugkai (<i>Vertical Jump</i>)	38-45	46-52	53-61	62-69	>70	Cm
4.	Kecepatan (<i>Sprint 30m</i>)	5,12-5,50	4,73-5,11	4,35-4,72	3,92-4,34	3,58-3,91	Detik
5.	Kelentukan (<i>Split Test</i>)	>24	18-23	12-17	6-11	0-5	Cm
6.	Daya Tahan Jantung Paru (<i>Balke 15 menit</i>)	<49	50-52	53-55	56-58	>59	ml/kg/mnt

Sumber: Albertus & Faruq (2015)

Tabel 3.3 Angket Tes Kondisi Fisik Dominan Putri

No	Bentuk tes	Nilai					Ket
		Kurang Sekali (1)	Kurang (2)	Cukup (3)	Baik (4)	Baik Sekali (5)	
1.	Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	6-64	65-123	124-184	183-241	>242	kg
2.	Daya tahan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	10-28	29-47	48-68	69-87	>88	Kali
3.	Power Otot Tugkai (<i>Vertical Jump</i>)	29-32	33-37	38-42	44-47	>48	cm
4.	Kecepatan (<i>Sprint 30m</i>)	5,86-6,30	5,41-5,86	4,97-5,40	4,51-4,96	4,06-4,50	detik
5.	Kelentukan (<i>Split Test</i>)	>24	18-23	12-17	6-11	0-5	Cm
6.	Daya Tahan Jantung Paru (<i>Balke 15 menit</i>)	<43	43-44	45-47	48-52	>53	ml/kg/mnt

Sumber: Albertus & Faruq (2015)

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2014:274). Sedangkan menurut sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung peneliti. Metode ini digunakan untuk memperoleh data berupa arsip ketika peneliti melakukan penelitian, seperti proses jalannya penelitian kepada atlet Club Aceh Warrior.

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018:482) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Setelah melakukan tes kondisi fisik dominan pada atlet *taekwondo* club aceh warrior, kemudian data tes kondisi fisik yang telah di peroleh akan di katagorikan sesuai dengan norma item tesnya masing masing, setelah data kondisi fisik di katagorikan, kemudian dilakukan pengolahan data dengan teknik distribusi frekuensi. Menurut Hasan (2001) dalam Kajian Pustaka (2014), “Distribusi frekuensi adalah susunan data menurut kelas interval tertentu atau menurut kategori

tertentu dalam sebuah daftar. Dalam melakukan pendistribusian frekuensi, diperlukan perhitungan perhitungan persentase frekuensi dari setiap item tes. Menentukan nilai distribusi frekuensi dalam penelitian ini, penulis menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001:67) sebagai berikut:

Rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi yang sedang dicari

N: Jumlah Responden

Norma item tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Norma tes kecepatan (*sprint* 30 meter).

Tabel 3.4 Norma Lari *Sprint* 30 Meter.

No	Kategori	Putra	Putri	Keterangan
1	Baik sekali	3,58 – 3,91	4,06 – 4,50	detik
2	Baik	3,92 – 4,34	4,51 – 4,96	detik
3	Cukup	4,35 – 4,72	4,97 – 5,40	detik
4	Kurang	4,73 – 5,11	5,41 – 5,86	detik
5	Kurang sekali	5,12 – 5,50	5,86 – 6,30	detik

Sumber: (Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

2. Kekuatan otot Tungkai (*leg dynamometer*)

Tabel 3.5 Norma tes *leg dynamometer*

No	Kategori	Putra	Putri	keterangan
1	Baik sekali	>259	>219,50	kg
2	Baik	187,50-<159,50	171,50-<219,50	kg
3	Cukup	127,50-<187,50	127,50-<171,50	kg
4	Kurang	84,50-<127,50	81,50-<127,50	kg
5	Kurang sekali	<84,50	<81,50	kg

Sumber: (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Dekdikbud, 1996)

3. Power Tungkai (*vertical jump*)Tabel 3.6 Norma Tes *Vertical Jump*.

NO	Katagori	Putra	Putri	Keterangan
1.	Baik sekali	50-63	41-44	cm
2.	Baik	43-49	35-40	cm
3.	Cukup	35-42	30-34	cm
4.	Kurang	28-34	25-29	cm
5.	Kurang sekali	< 27	<24	cm

Sumber: (Johnson & Nelson, 2000)

4. Daya Tahan Otot Perut (*sit up*)Tabel 3.7 Norma Tes *Sit Up*.

No	Kategori	Putra	Putri	keterangan
1	Baik sekali	50 – 56	46 – 47	1 menit
2	Baik	44 – 50	37 – 45	1 menit
3	Cukup	38 - 43	33 – 36	1 menit
4	Kurang	32 – 37	28 – 32	1 menit
5	Kurang sekali	25 – 31	21 - 27	1 menit

Sumber: (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

5. Kelentukan (*split tes*)Tabel 3.8 Norma Tes *Split/sidesplit*.

No	Kategori	Putra	Putri	keterangan
1	Baik sekali	>24	>24	cm
2	Baik	18 – 23	19 – 23	cm
3	Cukup	12 – 17	12 – 18	cm
4	Kurang	6 – 11	7 – 11	cm
5	Kurang sekali	1 – 5	2 – 6	cm

Sumber: (Albertus dan Muhammad, 2015)

6. Daya Tahan (*balke*)Tabel 3.9 Norma Tes *Balke* (lari 15 menit).

No	Kategori	Putra	Putri	keterangan
1	Baik sekali	>61.00	>54.30	ml/kg/menit
2	Baik	60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	ml/kg/menit
3	Cukup	55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	ml/kg/menit

No	Kategori	Putra	Putri	keterangan
4	Kurang	49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	ml/kg/menit
5	Kurang sekali	<43.20	<39.10	ml/kg/menit

Sumber: (Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang membahas tentang kondisi fisik atlet *taekwondo* Club Aceh Warrior, berdasarkan hasil pengumpulan data tes kondisi fisik yang telah dilakukan oleh atlet *taekwondo* Club Aceh Warrior yang terdiri dari: (1) *leg dynamometer*, (2) *Sit up*, (3) *vertical jump*, (4) *sprint 30m*, (5) *split test*, (6) *balke 15 menit*. Maka hasil tes yang diperoleh dijabarkan dalam data berikut:

Tabel 4.1 Data hasil penelitian tes kondisi fisik

NO	Nama	p/l	<i>Sprint 30 (dtk)</i>	<i>Leg Dynamometer (kg)</i>	<i>Vertical Jump (cm)</i>	<i>Sit Up 1 menit</i>	<i>Split (cm)</i>	<i>Balke (mtr)</i>
1	FM	1	4.33	100.5	65	56	18	3550
2	RMR	1	4.14	111	73	62	0	3350
3	AAN	1	5.01	123.5	49	54	7	3550
4	MAF	1	4.81	110.5	46	55	6	3150
5	RA	1	4.82	112	43	55	0	3300
6	MS	1	4.49	145	48	49	7	3360
7	NS	1	4.80	108	34	55	5	3100
8	BAP	1	4.00	137	50	63	9	3750
9	MAH	1	5.00	100	43	48	5	2350
10	PA	1	5.12	103	44	50	10	2350
11	AS	p	5.20	78.5	50	51	0	3110
12	VAL	p	5.60	70	12	46	0	2000
13	ASH	p	5.46	77	40	43	0	2550
14	PZM	p	5.34	92.5	42	50	0	2780
15	AA	p	5.80	80	18	40	3	1800
16	NH	p	5.85	85	15	42	0	1830

NO	Nama	p/l	<i>Sprint 30 (dtk)</i>	<i>Leg Dynamometer (kg)</i>	<i>Vertical Jump (cm)</i>	<i>Sit Up 1 menit</i>	<i>Split (cm)</i>	<i>Balke (mtr)</i>
17	WT	p	5.40	90.5	40	45	0	3000
18	YRF	p	5.36	84.5	33	58	0	3050
19	FM	p	5.40	95	38	40	0	2100
20	NAM	p	5.24	114.5	41	62	0	2745

Sumber: Data primer.

a. *Sprint 30 Meter.*

Tes *Sprint 30 meter* ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan pada atlet *Taekwondo Aceh Warrior*. Berdasarkan hasil data tes *sprint 30 meter* Atlet *Taekwondo Club Aceh Warrior* diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.2 hasil tes *sprint 30 meter*

No	Nama	p/l	<i>Sprint 30 (dtk)</i>	Katagori
1	FM	l	4.33	Baik
2	RMR	l	4.14	Baik
3	AAN	l	5.01	Kurang
4	MAF	l	4.81	Kurang
5	RA	l	4.82	Kurang
6	MS	l	4.49	Cukup
7	NS	l	4.80	Kurang
8	BAP	l	4.00	Baik
9	MAH	l	5.00	Kurang
10	PA	l	5.12	Kurang sekali
11	AS	p	5.20	Cukup
12	VAL	p	5.60	Kurang
13	ASH	p	5.46	Kurang
14	PZM	p	5.34	Cukup
15	AA	p	5.80	Kurang
16	NH	p	5.85	Kurang
17	WT	p	5.40	Cukup
18	YRF	p	5.36	Cukup
19	FM	p	5.40	Cukup
20	NAM	p	5.24	Cukup

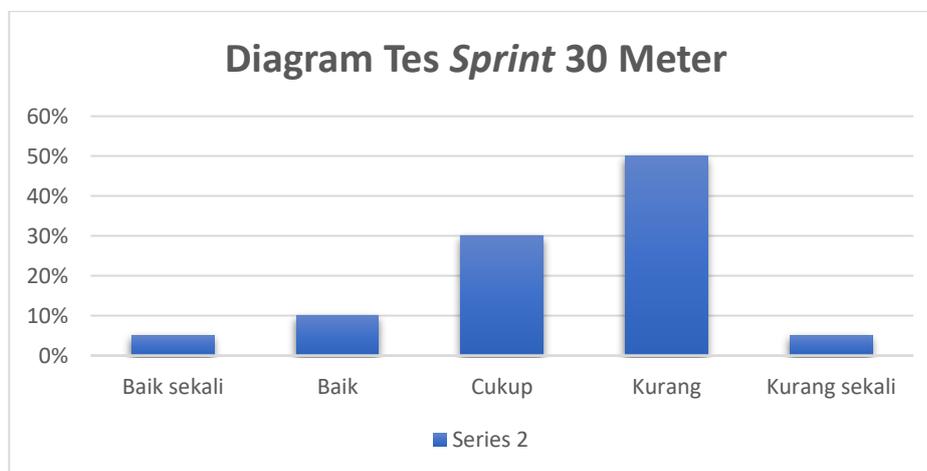
Tabel 4.3 Kategorisasi tes *Sprint* 30 meter

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	0	0%
2.	Baik	3	15%
3.	Cukup	6	30%
4.	Kurang	10	50%
5.	Kurang sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan hasil persentase pada tabel 4.3 tes *sprint* 30 meter diatas dapat disimpulkan bahwa Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior tidak ada yang berada pada kategori “baik sekali”, kategori “baik” sebanyak 15% (3 atlet), katagori “cukup” sebanyak 30% (6 atlet), katagori “kurang” sebanyak 50% (10 atlet), katagori “kurang sekali” sebanyak 5% (1 atlet).

Rincian tabel di atas dituang dalam diagram batang berikut:



Gambar 4.1 Diagram Data hasil *Sprint* 30 Meter Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior

b. *Leg Dynamometer*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kekuatan otot tungkai atlet *taekwondo* club aceh warrior. Berdasarkan hasil tes *leg dynamometer* yang telah dilakukan atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Tes *Leg Dynamometer*

No	Nama	p/l	<i>Leg dynamometer</i> (kg)	Katagori
1	FM	l	100.5	Kurang
2	RMR	l	111	Kurang
3	AAN	l	123.5	Kurang
4	MAF	l	110.5	Kurang
5	RA	l	112	Kurang
6	MS	l	145	Cukup
7	NS	l	108	Kurang
8	BAP	l	137	Cukup
9	MAH	l	100	Kurang
10	PA	l	103	Kurang
11	AS	p	78.5	Kurang sekali
12	VAL	p	70	Kurang sekali
13	ASH	p	77	Kurang sekali
14	PZM	p	92.5	Kurang
15	AA	p	80	Kurang sekali
16	NH	p	85	Kurang
17	WT	p	90.5	Kurang
18	YRF	p	84.5	Kurang
19	FM	p	95	Kurang
20	NAM	p	114.5	Kurang

Sumber: Data Peneliti

Table 4.5 Presentase hasil tes *leg dynamometer*

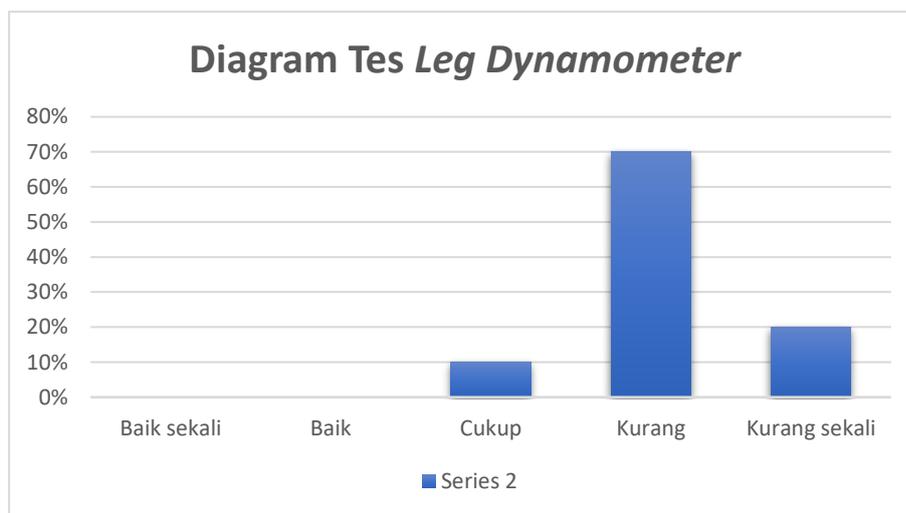
NO	Katagori	<i>Frekuensi</i>	Persentase
1.	Baik sekali	0	0%
2.	Baik	0	0%
3.	Cukup	2	10%
4.	Kurang	14	70%
5.	Kurang sekali	4	20%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan hasil persentase pada tabel 4.5 tes *leg dynamometer* di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada atlet yang berkatagori “baik sekali” dan berkatagori

“baik”, sedangkan yang berkategori “cukup” sebanyak 2% (2 atlet), katagori kurang sebanyak 70% (14 atlet), katagori “kurang sekali” sebanyak 20% (4 atlet).

Data di atas digambarkan dalam bentuk diagram batang dibawah ini



Gambar 4.2 Diagram Data hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Taekwondo Aceh Warrior

c. *Vertical jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif otot tungkai dengan arah *vertical*. Berdasarkan hasil data tes *vertical jump* Atlet Taekwondo Club Aceh Warrior diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.6 Data hasil tes *Vertical Jump*

No	Nama	p/l	<i>Vertical jump</i> (cm)	Katagori
1	FM	1	65	Baik sekali
2	RMR	1	73	Baik sekali
3	AAN	1	49	Baik
4	MAF	1	46	Baik
5	RA	1	43	Baik
6	MS	1	48	Baik
7	NS	1	34	Kurang

No	Nama	p/l	Vertical jump (cm)	Katagori
8	BAP	l	50	Baik sekali
9	MAH	l	43	Baik
10	PA	l	44	Baik
11	AS	p	50	Baik sekali
12	VAL	p	12	Kurang sekali
13	ASH	p	40	Baik
14	PZM	p	42	Baik sekali
15	AA	p	18	Kurang sekali
16	NH	p	15	Kurang sekali
17	WT	p	40	Baik
18	YRF	p	33	Cukup
19	FM	p	38	Baik
20	NAM	p	41	Baik sekali

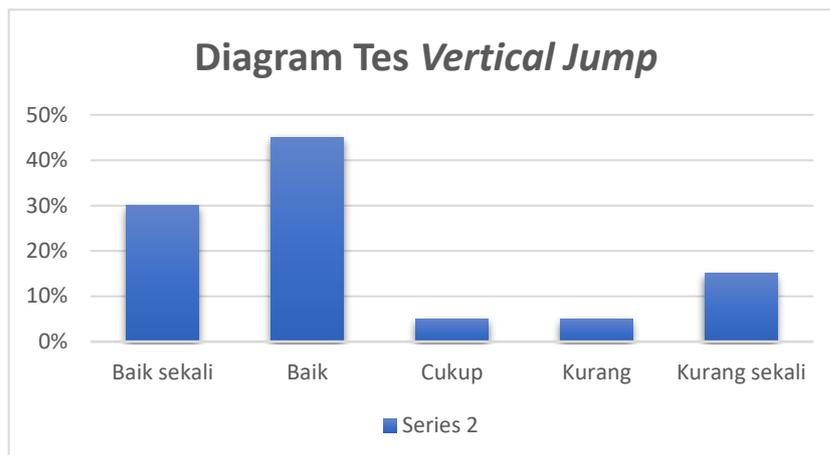
Sumber: Data Peneliti

Table 4.7 persentase Tes *vertical jump*

NO	Katagori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	6	30%
2.	Baik	9	45%
3.	Cukup	1	5%
4.	Kurang	1	5%
5.	Kurang sekali	3	15%
Jumlah		20	100%

Sumber: data peneliti

Berdasarkan hasil persentase pada table 4.7 tes *vertical jump* diatas dapat disimpulkan bahwa, dengan katagori baik sekali sebanyak 30% (6 atlet), katagori “baik” sebanyak 45% (9 atlet), katagori “cukup” dan katagori “kurang” sebanyak 5% (1 atlet), “kurang sekali” sebanyak 15% (3 atlet). Jika digambarkan dalam bentuk diagram batang, hasil tes *vertical jump* seperti dibawah:



Gambar 4.3 Diagram Data hasil Tes *Vertical Jump* Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior

d. *Sit Up*

Split tes dilakukan dengan tujuan mengukur kemampuan gerak kelentukan Atlet *Taekwondo* Atlet Aceh Warrior. Berdasarkan hasil data tes *sit up* Atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior diperoleh data sebagai berikut:

Table 4.8 Hasil tes *sit up*

No	Nama	p/l	<i>Sit up</i> (1 menit)	Katagori
1	FM	l	56	Baik sekali
2	RMR	l	62	Baik sekali
3	AAN	l	54	Baik sekali
4	MAF	l	55	Baik sekali
5	RA	l	55	Baik sekali
6	MS	l	49	Baik
7	NS	l	55	Baik sekali
8	BAP	l	63	Baik sekali
9	MAH	l	48	Baik
10	PA	l	50	Baik sekali
11	AS	p	51	Baik sekali
12	VAL	p	46	Baik sekali
13	ASH	p	43	Baik
14	PZM	p	50	Baik sekali
15	AA	p	40	Baik
16	NH	p	42	Baik
17	WT	p	45	Baik

No	Nama	p/l	Sit up (1 menit)	Katagori
18	YRF	p	58	Baik sekali
19	FM	p	40	Baik sekali
20	NAM	p	62	Baik sekali

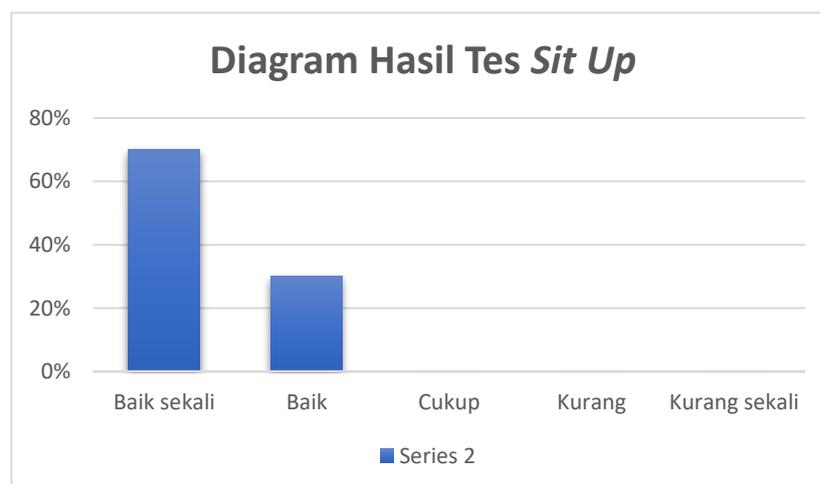
Sumber: Data Peneliti

Table 4.9 Persentase tes *sit up*.

NO	Katagori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	14	70%
2.	Baik	6	30%
3.	Cukup	0	0%
4.	Kurang	0	0%
5.	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: data peneliti

Berdasarkan hasil persentase pada table 4.9 tes *sit up* diatas dapat disimpulkan bahwa, katagori “baik sekali” sebanyak 70% (14 atlet), katagori “baik” sebanyak 30% (6 atlet), dan tidak ada yang berkatagori “cukup, kurang, kurang sekali”. Data diatas dituang dalam bentuk diagram batang seperti dibawah ini:



Gambar 4.4 Diagram Data hasil Tes *Sit Up* Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior.

e. *Split test*

Berdasarkan hasil tes *split* Atlet *Taekwondo* Club Aceh Warrior diperoleh data sebagai berikut:

Table 4.10 Data hasil tes *split*.

No	Nama	p/l	<i>Split</i> (cm)	Katagori
1	FM	L	18	Kurang
2	RMR	L	0	Baik sekali
3	AAN	L	7	Baik
4	MAF	L	6	Baik
5	RA	L	0	Baik sekali
6	MS	L	7	Baik
7	NS	L	5	Baik sekali
8	BAP	L	9	Baik
9	MAH	L	5	Baik sekali
10	PA	L	10	Baik
11	AS	P	0	Baik sekali
12	VAL	P	0	Baik sekali
13	ASH	P	0	Baik sekali
14	PZM	P	0	Baik sekali
15	AA	P	3	Baik sekali
16	NH	P	0	Baik sekali
17	WT	P	0	Baik sekali
18	YRF	P	0	Baik sekali
19	FM	P	0	Baik sekali
20	NAM	P	0	Baik sekali

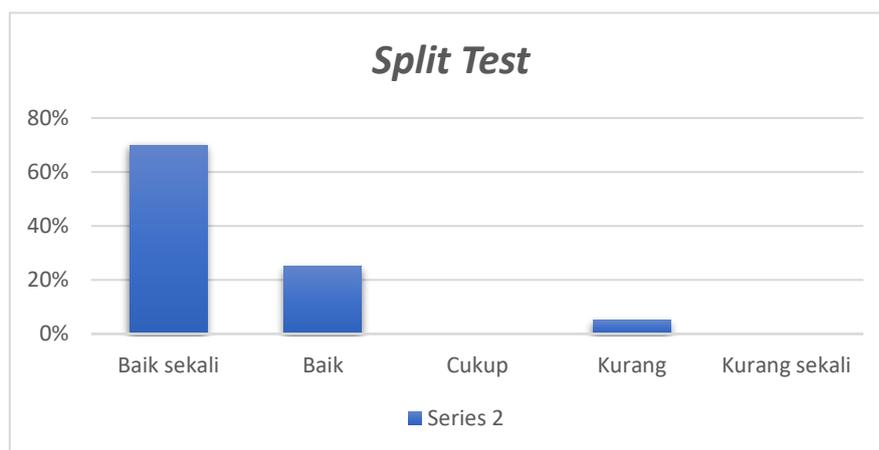
Sumber: Data Peneliti

Table 4.11 tes *split*.

NO	Katagori	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1.	Baik sekali	14	70%
2.	Baik	5	25%
3.	Cukup	0	0%
4.	Kurang	1	5%
5.	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: data peneliti.

Berdasarkan hasil persentase pada table 4.11 tes *split* diatas dapat disimpulkan bahwa, katagori “baik sekali” sebanyak 70% (14 atlet), katagori “baik” sebanyak 25% (5 atlet), katagori “kurang” sebanyak 5% (1 atlet), tidak ada yang berkatagori “cukup”, dan katagori “kurang sekali”.



Gambar 4.5 Diagram Data hasil Tes *Sit Up* Atlet *Taekwondo* Aceh Warrior.

f. Tes *Balke* 15 menit

Tes *balke* berfungsi untuk memprediksi tingkat kebugaran jasmani atau VO_{2Max} seseorang. Berdasarkan hasil tes *balke* 15 menit atlet *taekwondo* club aceh warrior diperoleh sebagai berikut:

Table 4.12 hasil tes *balke* 15 menit

No	Nama	p/l	Balke ml/kg/menit	Katagori
1	FM	1	51.13	Cukup
2	RMR	1	48.83	Kurang
3	AAN	1	51.13	Cukup
4	MAF	1	46.54	Kurang
5	RA	1	48.26	Kurang
6	MS	1	48.95	Kurang
7	NS	1	45.97	Kurang
8	BAP	1	53.424	Cukup

No	Nama	p/l	Balke ml/kg/menit	Katagori
9	MAH	l	37.37	Kurang sekali
10	PA	l	37.37	Kurang sekali
11	AS	p	46.08	Cukup
12	VAL	p	33.35	Kurang sekali
13	ASH	p	39.66	Kurang
14	PZM	p	42.30	Kurang
15	AA	p	31.06	Kurang sekali
16	NH	p	31.40	Kurang sekali
17	WT	p	44.82	Cukup
18	YRF	p	45.39	Cukup
19	FM	p	34.50	Kurang sekali
20	NAM	p	41.9	Kurang

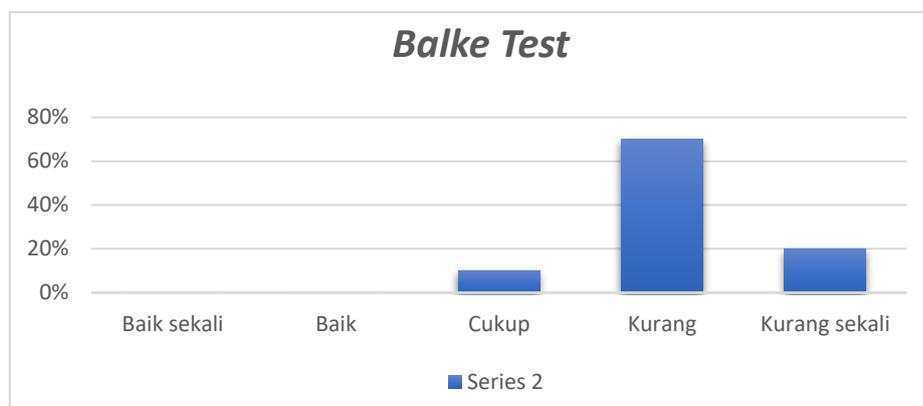
Sumber: Data Peneliti

Table 4.13 tes *balke* 15 menit

NO	Katagori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	0	0%
2.	Baik	0	0%
3.	Cukup	6	30%
4.	Kurang	8	40%
5.	Kurang sekali	6	30%
Jumlah		20	100%

Sumber: data peneliti

Berdasarkan hasil persentase pada table 4.13 tes *balke* 15 menit diatas dapat disimpulkan bahwa, tidak ada katagori “baik sekali” dan “baik”, sedangkan katagori “cukup” sebanyak 30% (6 atlet), dan katagori “kurang” sebanyak 40% (8 atlet), katagori “kurang sekali” sebanyak 30% (6 atlet). Data di atas di tuang dalam bentuk diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.6 Diagram Data hasil Tes *Balke* Atlet Taekwondo Aceh Warrior.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet Taekwondo Club Aceh Warrior. Penelitian kondisi fisik ini dibatasi dengan tes: (1) tes lari *sprint* 30 meter untuk kecepatan, (2) tes *leg dynamometer* untuk kekuatan tungkai, (3) tes *vertical jump* untuk power otot tungkai, (4) tes *sit up* 1 menit untuk daya tahan otot perut, (5) tes *split* untuk kelentukan, (6) tes *Balke* (lari 15 menit) untuk daya tahan jantung paru. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terjawab sudah permasalahan dari rumusan masalah, yaitu: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Club Aceh Warrior.

Kemampuan fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan meningkat. Sajoto dan Lufisanto (2015: 4), menyatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat di perlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu

awalan prestasi” sehingga komponen-komponen fisik yang mendukung aktifitas prestasi seseorang perlu terus ditingkatkan.

4.2.2 Khusus

Berdasarkan hasil persentase tes *sprint* 30 meter dapat disimpulkan sebanyak 50% atlet aceh warrior memiliki kemampuan kecepatan *sprint* 30 meter yang “kurang”. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang menurut Haag Jonath dan krempel (1987) dalam Andi Suhendro (2005:4.26) adalah tenaga otot, kecepatan, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometri, dan daya tahan kecepatan. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa, kurangnya kemampuan kecepatan atlet *taekwondo* club aceh warrior dikarenakan kurangnya kecepatan rangsangan dan otot atlet *taekwondo* club aceh warrior tidak bekerja dengan maksimal, dan disebabkan oleh kurangnya bentuk latihan kecepatan.

Faktor yang mempengaruhi kurangnya gerak kecepatan Atlet Club Aceh Warrior dikarenakan kurangnya latihan koordinasi antara kecepatan dan kecepatan reaksi. Adapun bentuk latihan kecepatan yang baik untuk meningkatkan latihan kecepatan atlet diantaranya adalah *Pro agility, T-drill, figure eights, ladder drill, bag drill, forward back, Abc Running* dan lainnya (Brown Lee dalam Pramukti & Junaidi, 2014).

Dari hasil penelitian tes *leg dynamometer*, ditarik kesimpulan bahwa sebanyak 70% atlet Aceh Warrior memiliki kemampuan otot tungkai dengan kategori “kurang”. Penyebab dari kurangnya kemampuan otot tungkai atlet Aceh Warrior disebabkan kurangnya latihan untuk mengembangkan eksplosif *power* otot

tungkai yang merupakan komponen penting dalam olahraga *taekwondo*. Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai, yang dapat dilakukan oleh atlet *Taekwondo Aceh Warrior* untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan latihan *lunges, squad, single leg squad*, dan latihan menggunakan beban seperti *dumble*. Dapat juga dilakukan dengan latihan naik turun tangga, lompat jingkat, gerak jongkok berdiri, gerak loncat katak (Wahyudi, dkk, 2010;61-62).

Dalam olahraga *taekwondo*, power otot tungkai memiliki peran penting dalam meraih prestasi (Haryono dan Pribadi, 2012). Widiaratri et al. (2016) berpendapat salah satu faktor yang mempengaruhi *vertical jump* adalah *flexibilitas* dan power otot tungkai. Pada tes *vertical jump* kemampuan atlet *Taekwondo Club Aceh Warrior* berada pada kategori “baik” sebanyak 45%. Dari hasil tes tersebut diketahui bahwa banyak dari atlet *taekwondo club aceh warrior* yang berhasil dalam menggabungkan *flexibilitas* dan power otot tungkai.

Dari tes *sit up* yang telah dilakukan oleh atlet *Taekwondo Club Aceh Warrior* ada sebanyak 70% atlet yang memiliki katagori “baik sekali”. Kekuatan otot perut sangat di butuhkan dalam olahraga *taekwondo* dikarenakan dalam pertandingan perut paling sering menjadi sasaran lawan pada saat melakukan tendangan. Meiriawati (2013) mengatakan bahwa gerakan sit-up adalah sebuah kekuatan latihan perut yang biasa dilakukan untuk memperkuat otot-otot perut, latihan ini bersifat aerobik, sit-up bukan hanya untuk latihan kekuatan otot abdominal tetapi bisa juga untuk mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot tanpa lemak. Karena itu kekuatan otot perut sangat dibutkan dalam olahraga *taekwondo* untuk mengatasi beban atau tahanan dari sasaran lawan juga sebagai salah satu

faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal yang digunakan oleh beberapa cabang olahraga termasuk *taekwondo*.

Flexibility sangat dibutuhkan dalam olahraga *taekwondo* untuk menunjang kemampuan kaki menendang tinggi ke arah sasaran, untuk itu fleksibilitas juga sangat diperlukan untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendian secara optimal (Panji, 2019 dalam sofia wahyuni 2020:9). Maka dari itu pada penelitian ini dilakukan tes *split* untuk mengukur kelentukan pada atlet *Taekwondo Club Aceh Warrior*, dari hasil penelitian tes *split* yang telah dilakukan sebanyak 70% atlet *taekwondo Club Aceh Warrior* yang berkategori “sangat baik”. Faktor-faktor yang mempengaruhi *flexibility* yaitu, tipe atau jenis persendian, elastisitas nya otot-otot, elastisitas nya ligament dan kapsul, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, umur atau usia, tebal kulit dan tulang (Davis, 2000).

VO2Max menjadi komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga *taekwondo*, untuk melengkapi komponen fisik lainnya seorang *taekwondoin* harus memiliki kapasitas jantung paru yang baik agar mampu melakukan banyak gerakan dalam *taekwondo* mulai dari menendang hingga *sparing* atau *fight* dalam pertandingan. Namun kondisi fisik Atlet *Taekwondo Aceh Warrior* berada dalam katagori “kurang” sebanyak 40%, hal ini disebabkan oleh kurangnya materi latihan yang menunjang faktor-faktor daya tahan jantung parunya baik. Untuk meningkatkan vo2max dapat dilakukan malalui Latihan yang berlangsung dengan jarak yang jauh dan waktu yang cukup lama seperti interval, berenang, lari gunung. Latihan yang baik untuk meningkatkanVo2 Max adalah jenis latihan cardio atau aerobik, latihan yang memacu detak jantung, paru dan sistem otot (Hulke & Phatak,

2015 dalam Hendra Rustiawan 2020:18). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat VO2Max diantaranya adalah, jenis kelamin, usia, keturunan, ketinggian dataran, Latihan dan gizi (Indrayana dan Ely, 2019).

BAB V PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Dari hasil yang ada peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelatih dan atlet dapat mengetahui status kemampuan kondisi fisik atlet, sehingga dapat lebih mudah untuk menjaga dan meningkatkan lagi kemampuan fisiknya menjadi semakin baik dan dalam kondisi yang prima saat mengikuti pertandingan dan bisa mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap sebagai sarana untuk mengukur dan membandingkan pada tes berikutnya. Tujuan penting pengukuran kondisi fisik adalah menyediakan sarana-sarana yang diperlukan untuk mengadakan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet *Taekwondo Club Aceh Warrior* untuk kemampuan kecepatan *sprint* 30 meter berada di kategori “Kurang” sebesar 50% (10 atlet), kemampuan kekuatan otot tungkai berada pada kategori “kurang” sebesar 70% (14 atlet), kemampuan power otot tungkai dengan kategori “Baik” sebesar 45% (9 atlet), kekuatan otot perut berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 70% (14 atlet), untuk kelentukan berada pada kategori “Baik sekali” sebesar 70% (14 atlet), dan pada kemampuan daya tahan berada di kategori “kurang” sebesar 40% (8 atlet). Secara keseluruhan dari rangkaian tes yang telah dilakukan, hasil kondisi fisik Atlet *Taekwondo Aceh Warrior* berada pada kategori cukup, namun pada 3 item tes yang terdiri dari kecepatan, kekuatan otot tungkai

dan daya tahan jantung paru harus diperhatikan program peningkatannya karena masih di bawah kategori yang cukup.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya untuk meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga *taekwondo* sehingga dapat menampilkan performa terbaik dalam bertanding.
2. Bagi atlet hendaknya berlatih lebih giat lagi dan menjaga kondisi fisik agar tetap disiplin dalam latihan, menjaga asupan gizi dan makanan untuk memenuhi dan mendukung kondisi fisik yang dirasa kurang dalam diri atlet.
3. Bagi peneliti, masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini dan besar harapan untuk peneliti selanjutnya dapat memperbaiki beberapa kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bridge, C. A. et al. 2014. Physical and physiological profiles of *Taekwondo* athletes. In *Sports Medicine*
- Bompa Tudor, O., & Gregory, H. G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of training*. USA: Human Kinematics.
- Fenanlampir, Albertus & Muhammad, 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Hidayat. S. 2014. *Pelatihan olahraga teori dan metedologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hendra.2017. *Sejarah perkembangan taekwondo*. <https://pbti.info/1/index.php/id/tentang-pbti-1/sejarah>.
- Hulke, S., & Phatak, M. S. (2015) dalam Hendra rustiawan (2020): Cardiorespiratory response to aerobic exercise programs with different intensity : 20 weeks longitudinal study. *Journal of Research in Medical Sciences*, (July 2012), 649–655.
- INDONESIA, P. R.2007. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Kazemi, M. et al.2009 *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*. 2004 olympic tae kwon do athlete profile.
- Kazemi, M. et al. 2006. A profile of Olympic *Taekwondo* competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Khayyat, H. et al. 2020. Physical, physiological and psychological profiles of elite Turkish taekwondo athletes. *Biomedical Human Kinetics*.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. 2000. *Foundations of Behavioral Research*. 4th Edition. Fort Worth: Harcourt College Publisher.
- Ledhyane. I.H, 2013. *Analisis Ragam & Rancangan Acak Lengkap*. Statistik MAM 4137. ledhyane.lecture.ub.ac.id/files/2013/07/RAL-2013.pdf. Diunduh 20 Maret 2017.
- Lufisanto dan S. 2015. Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Bola. *Jurnal Kesehatan olahraga*. Vol. 3 No 2 2015.

- Lubis. 2004. *Asesmen berkelanjutan. Konsep Dasar, Tahapan Pengembangan dan Contoh*. Surabaya: UNESA University Press.
- Maksum, A. 2015, April. Kurikulum dan pembelajaran di perguruan tinggi: menuju pendidikan yang memberdayakan. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran. (STKIP PGRI Jombang Jawa Timur, 2015)* (pp. 3-14).
- Sulistyo, B. D., & Hutomono, S. 2022. *ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO KYORUGI CADET-JUNIOR DOJANG PMS DRAGON KOTA SURAKARTA TAHUN 2021*. Jurnal Ilmiah Spirit, 22(2), 58-71.
- Suriadi, Yoyok. 2008. *Poomsae taekwondo untuk kompetisi*. Soul: Jungdam media.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*: Padang, FIK UNP Padang.
- Sukardiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Saryono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*, PT. Alfabeta, Bandung.
- Syafruddin. 2012. *Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- S. Handayani. 2011. *Pengantar studi dan administrasi*.
- Trianto. 2011. *Model Pembelajaran Terpadu Konsep Strategi Dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widodo, T. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Solo: UNS Press.

Lampiran I

(Sk Pembimbing)

	UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN <small>Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No. 34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia bbg.ac.id info@bbg.ac.id +62 823-2121-1883</small>					
<p>KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR: 1520/131013/F1/SK/V/2023</p> <p style="text-align: center;">Tentang</p> <p style="text-align: center;">PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI</p>						
<p>Menimbang</p>	<p>: a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.</p> <p>b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.</p>					
<p>Mengingat</p>	<p>: a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulisan Akhir Mahasiswa.</p> <p>b. Rapat standar bimbingan Skripsi Universitas Bina Bangsa Getsempena Tanggal 19 April 2021.</p> <p>c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena tahun 2010.</p> <p>d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 04 May 2023 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani</p>					
<p>MEMUTUSKAN</p>						
<p>Menetapkan Pertama</p>	<p>: Menunjuk Saudara/i :</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>Dr. Munawar, M.Pd</td> <td>Sebagai Pembimbing I</td> </tr> <tr> <td>Salbani, M.Pd</td> <td>Sebagai Pembimbing II</td> </tr> </table>		Dr. Munawar, M.Pd	Sebagai Pembimbing I	Salbani, M.Pd	Sebagai Pembimbing II
Dr. Munawar, M.Pd	Sebagai Pembimbing I					
Salbani, M.Pd	Sebagai Pembimbing II					
<p>Untuk membimbing skripsi mahasiswa</p>						
<p>Kedua</p>	<p>: Dengan Ketentuan:</p> <p>Nama/NIM : Khusnul Hatimah / 1911040059</p> <p>Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani</p> <p>Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Tekondo Binaan Club Aceh Warrior Kota Banda Aceh</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan. 2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan. 3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan. 					
<p>Ditetapkan di : Banda Aceh Pada Tanggal : Kamis, 25 Mei 2023 Dekan FKIP,</p> <p style="text-align: center;">  Dr. Mardhatillah, M.Pd NIDN: 1312049101 </p>						
<p>TEMBUSAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketua Program Studi 2. Yang bersangkutan 3. Arsip 						

Lampiran II

(Form pengumpulan data/tes)

LEMBAR PENGUMPULAN DATA TES PENGUKURAN KONDISI FISIK

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Tanggal Tes :

Tempat Tes :

No.	Komponen	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket
1.	Kecepatan (<i>Speed</i>)	<i>Sprint 30m</i>			
2.	Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	<i>Split Test</i>			
3.	Power otot tungkai	Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)			
4.	Daya tahan otot (perut)	<i>Sit Up</i>			
5.	Kekuatan otot tungkai	<i>Leg dynamometer</i>			
6.	Daya tahan jantung patu	<i>Balke test/lari 15 menit (VO2Max)</i>			
	Jumlah Nilai				
	Klasifikasi/Kategori				

Petugas Pengukuran

(.....)

Lampiran III

Data primer peneliti

NO	NAMA	p/I	<i>Sprint</i> 30 (dtk)	<i>Leg</i> <i>Dynamo</i> <i>meter</i> (kg)	<i>Vertical</i> <i>Jump</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Split</i> (cm)	Balke (mtr)	VO2Ma *
1	FM	I	4.33	100.5	2.9	56	18	3550	51.13
2	RMR	I	4.14	111	2.96	62	0	3350	48.84
3	AAN	I	5.01	123.5	2.29	54	7	3550	51.13
4	MAF	I	4.81	110.5	2.6	55	6	3150	46.54
5	RA	I	4.82	112	2.85	55	0	3300	48.26
6	MS	I	4.49	145	2.85	49	7	3360	48.95
7	NS	I	4.8	108	2.84	55	5	3100	45.97
8	BAP	I	4	137	3.1	63	9	3750	53.42
9	MAH	I	5	100	2.85	48	5	2350	37.37
10	PA	I	5.12	103	2.7	50	10	2350	37.37
11	AS	p	5.2	78.5	2.47	51	0	3110	46.09
12	VAL	p	5.6	70	1.93	46	0	2000	33.36
13	ASH	p	5.46	77	2.4	43	0	2550	39.66
14	PZM	p	5.34	92.5	2.47	50	0	2780	42.30
15	AA	p	5.8	80	2.3	40	3	1800	31.06
16	NH	p	5.85	85	2.47	42	0	1830	31.41
17	WT	p	5.4	90.5	2.57	45	0	3000	44.82
18	YRF	p	5.36	84.5	2.28	58	0	3050	45.40
19	FM	p	5.4	95	2.42	40	0	2100	34.50
20	NAM	p	5.24	114.5	2.3	62	0	2745	41.90
Jumlah (Σ)			101.17	2018	51.55	1024	70		859.5
Min			4	70	1.93	40	0		31.064
Max			5.85	145	3.1	63	18		53.424
Rata-rata (x̄)			5.06	100.90	2.58	51.20	3.50		42.98
St. Deviasi			0.50	19.39	0.29	7.00	4.76		6.63

Lampiran IV

(SK peneliti)



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN

Jl. Tanggul Krueg Lamnyong No. 34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia | bbg.ac.id | info@bbg.ac.id | +62 823-2121-1883





Nomor : 066/131013/FI/KM/VI/2023
 Lampiran : -
 Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi*

Kepada Yth,
 Kepala Club Aceh Warrior
 Di_
 Tempat

Dengan hormat,
 Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : **Khusnul Hatimah**
 NIM : **1911040059**
 Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani**

Untuk mengumpulkan data-data Atlet Taekwondo Binaan Club dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

“Survey Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Taekwondo Binaan Club Aceh Warrior Kota Banda Aceh”.

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 16 Juni 2023
 Dekan FKIP



Dr. Mardhatillah, M.Pd
 NIDN: 1312049101

Tembusan:

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran V

(Surat Izin Penelitian)



ACEH WARRIOR
TAEKWONDO CLUB

Sekretariat : Jl. Sultan Malikul Saleh, Hall Serbaguna, Komplek Stadion Harapan Bangsa Lhong Raya. Handphone : +62852 6000 0224
Banda Aceh

	Banda Aceh, 19 Juli 2023
<p>Nomor : 080/AW-TKD/VII/2023</p> <p>Lampiran : -</p> <p>Hal : <u>Pelaksanaan Penelitian Skripsi.</u></p>	<p>Kepada Yth, Dekan FKIP</p> <p>..... UBBG</p> <p>..... di -</p> <p style="text-align: right;">Tempat</p>

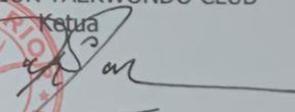
Assalamualaikum wr. Wb

Salam Olahraga;

1. Sehubungan dengan Surat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Nomor 1866/131013/FI/KM/VI/2023 tanggal 16 Juni 2023 perihal Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi di Dojang Taekwondo Aceh Warrior Club tentang Survey Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Taekwondo Binaan Club Aceh Warrior Kota Banda Aceh.
2. Berkenaan dengan hal tersebut diatas, kami sangat mendukung dan mengizinkan untuk dilaksanakan penelitian kepada Atlet Aceh Warrior Taekwondo club dengan tetap mengikuti Ketentuan dan Peraturan yang berlaku, sehingga pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil sesuai kebutuhan peneliti. Kami harapkan hasil dari penelitian tersebut dapat diberikan 1 (satu) Eks kepada Club Aceh Warrior Taekwondo Club,
3. Demikian kami sampaikan atas kerjasama diucapkan terimakasih

ACEH WARRIOR TAEKWONDO CLUB

Ketua



Gunawan Usman, S.Pd

Lampiran VI

(Dokumentasi Penelitian)



Sprint 30 meter



Sit up



Balke 15 menit



Vertical jump



Leg dynamometer



Split



Foto bersama pelatih dan sampel peneliti

