

## TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO PUSLATDA PON 2015 YOGYAKARTA

### LEVEL OF PHYSICAL CONDITION ON TAEKWONDO ATHLETES OF PUSLATDA PON 2015 YOGYAKARTA

Oleh : Arif Darmanto  
Email : WahyuPrayogo@gmail.com

#### Abstrak

Setiap cabang memiliki tuntutan komponen kebugaran yang berbeda-beda, sehingga perlu ada data tentang kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet dengan rincian 8 atlet putra dan 4 atlet putri, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Data diperoleh langsung dari data KONI DIY. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 37,5% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 37,5% (3 atlet), “kurang” sebesar 12,5% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 12,5% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 450,01, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘cukup’. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 50% (2 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 449,98, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘cukup’.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, atlet Taekwondo Puslatda PON 2015*

#### Abstract

*Each sport branch has different fitness component requirements, so there needs to be data about the physical condition of the athlete. This research aims to determine the physical condition of Taekwondo athletes on Puslatda (Regional Training Center) PON (National Sport Competition) 2015 Yogyakarta. The research type was descriptive quantitative. The method used was by survey with data collection technique used test and measurement. The population of the research were Taekwondo athletes of Puslatda PON 2015 Yogyakarta, totalling 12 athletes consisting of 8 male athletes and 4 female athletes, taken by using total sampling technique. The instrument in this research consisted of flexibility, sit-up, push-up, agility, reaction, back strength, leg muscle strength, leg power, and aerobic endurance. The data obtained directly from data of KONI DIY (Yogyakarta Sport Committee). The data analysis technique employed descriptive analysis in percentage form. Based on the research result, it can be concluded that; (1) the physical condition of male Taekwondo athletes of Puslatda PON 2015 Yogyakarta is in "very good" category by 0% (0 athlete), in "good" category 37.5% (3 athletes), in "medium" category 37.5% (3 athletes), in "less" category by 12.5% (1 athlete), in "very less" category by 12.5% (1 athlete). Based on the average score which is 450.01, the physical condition of the male Taekwondo athlete of Puslatda PON 2015 Yogyakarta is categorized as 'medium'. (2) The physical condition of female Taekwondo athletes of Puslatda PON 2015 Yogyakarta is in "very good" category by 0% (0 athlete), in "good" category 25% (1 athlete), in "medium" category 50% (2 athletes), in "less" category 25% (1 athlete), in "very less" category 0% (0 athlete). Based on the average score which is 449.98, the physical condition of female Taekwondo athletes of Puslatda PON 2015 Yogyakarta is categorized as 'medium'.*

*Keywords: profile, physical condition, Taekwondo athlete of Puslatda PON 2015*

## **PENDAHULUAN**

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga beladiri taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga secara menyeluruh akan dapat ditumbuhkembangkan.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

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 sasaran 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 *jierugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau

*chierugi* dan tendangan atau *chagi* (Yoyok Suryadi, 2002: 9).

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor *kyourugi* dan nomor *poomsae*. Nomor *kyourugi* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dan dilakukan menggunakan bagian di bawah tulang mata kaki (punggung telapak kaki atau dengan istilah Koreanya "*baldeung*", tumit bagian dasar "*dwichuk*", tumit bagian belakang "*dwikumchi*", telapak kaki sebelah dalam keseluruhan "*balbadak*"). Mekanisme pertandingan dalam seni beladiri taekwondo adalah antara dua orang atlet saling bertemu beradu teknik tendangan dan pukulan, baik itu teknik *counter* dan *attack* untuk mendapatkan poin. Untuk mendapatkan poin taekwondoin harus mengenai sasaran yang diijinkan dengan keras sehingga menimbulkan efek pada lawan yang terkena tendangan. Nomor *poomsae* adalah nomor seni yang memperagakan gerakan dalam taekwondo. Dalam nomor ini setiap atlet berusaha memainkan satu atau dua jurus secara bergantian dan dimana atlet yang berhasil memiliki nilai akumulasi tertinggi akan menjadi pemenang.

Pertandingan taekwondo membutuhkan seperti; kesempurnaan gerak teknik, power yang bagus, keseimbangan, daya tahan, fleksibilitas, konsentrasi/mental. Misalnya kesempurnaan gerak teknik yang baik pada pertandingan pastinya akan menambah nilai sehingga dapat memperoleh kemenangan. Pertandingan cukup lama dan menguras tenaga, sehingga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dengan daya tahan yang baik maka seorang atlet taekwondo *poomsae* dapat mempertahankan kan performa pada saat

pertandingan. Dalam jurus, terdapat gerakan-gerakan yang membutuhkan fleksibilitas yang tinggi, karena fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendiannya secara optimal. Berdasarkan beberapa hal tersebut masih ada satu hal yang paling penting, yaitu konsentrasi/mental, karena jurus taekwondo cukup banyak, jadi seorang atlet taekwondo membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar dapat menghafal jurus tersebut dengan baik dan benar.

Melihat definisi dari olahraga Taekwondo di atas, tentunya agar seorang atlet dapat berprestasi dalam olahraga Taekwondo ada beberapa hal yang mendukung. Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi.

Menurut Sajoto (1995: 2), ada beberapa faktor penentu pencapaian prestasi adalah sebagai berikut:

1. Aspek biologis yang meliputi:
  - a. Potensi/kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratoric function*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).
  - b. Fungsi organ-organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung peredaran darah, daya

kerja paru sistem pernafasan, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indra dan lain-lain.

- c. Struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, dan bentuk tubuh: *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph*.
- d. Gizi sebagai penunjang aspek biologis meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, dan variasi makanan yang bermacam-macam.
2. Aspek psikologis yang meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan yang meliputi sosial, sarana sarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua dan masyarakat sekitar.
4. Aspek penunjang meliputi pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, dan organisasi yang tertib.

Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Menurut Sajoto (1995: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat. Lebih lanjut menurut Sajoto (1995: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan

(*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

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. Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang ketrampilan 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.

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

Berdasarkan pada kenyataan yang ada bahwa kondisi fisik yang baik penting bagi seorang atlet, itu merupakan dasar yang baik

bagi atlet untuk dapat meningkatkan latihan. Selain itu penting bagi seorang pelatih untuk mengetahui kondisi fisik masing-masing atletnya sebagai data yang akurat dalam upaya mempersiapkan atlet untuk menghadapi even selanjutnya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta. Kondisi fisik adalah kemampuan keadaan biomotor dominan dalam olahraga sebagai salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu pada saat tes kondisi fisik Puslatda tahun 2015, yang terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Definisi masing-masing komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas yang diukur menggunakan tes *sit and reach*.

2. Kekuatan otot perut adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada perut untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes *sit up* selama 1 menit.
3. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes *push up* selama 1 menit.
4. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.
5. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
6. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer*.
7. Kecepatan reaksi yaitu waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis, setelah menerima rangsang yang diukur menggunakan tes kecepatan reaksi dengan satuan detik.

### Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet dengan rincian 8 atlet putra dan 4 atlet putri, sehingga disebut penelitian populasi.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu pada saat tes kondisi fisik Puslatda tahun 2016, yang terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Data diperoleh langsung dari data KONI DIY.

### Teknik Analisis Data

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

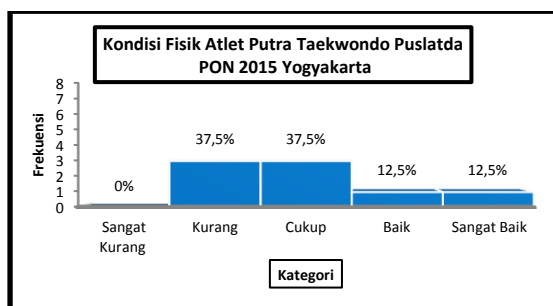
Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet dengan rincian 8 atlet putra dan 4 atlet putri. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power tungkai*, dan daya tahan aerobik. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan.

Hasil data kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

**1. Kondisi Fisik Atlet Putra**

Data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 407,92, skor tertinggi (*maksimum*) 549,71, rerata (*mean*) 450,01, *standar deviasi* (SD) 49,98.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta tampak pada gambar 1 di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta**

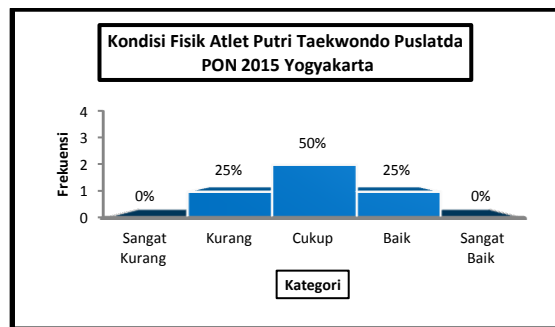
Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet),

kategori “baik” sebesar 37,5% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 37,5% (3 atlet), “kurang” sebesar 12,5% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 12,5% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 450,01, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘**cukup**’.

**2. Kondisi Fisik Atlet Putri**

Data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 387,09, skor tertinggi (*maksimum*) 487,56, rerata (*mean*) 449,98, *standar deviasi* (SD) 43,57.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta tampak pada gambar 2 di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta**

Berdasarkan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 50% (2 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 449,98, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘**cukup**’.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri atas terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power tungkai*, dan daya tahan aerobik. Hasilnya disajikan sebagai berikut:

**1. Atlet Putra**

Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta**

Kondisi Fisik	Atlet Putra					
	Exc	SB	B	C	K	SK
Kel	3	2	3	0	0	0
<i>Sit-up</i>	0	3	5	0	0	0
<i>Push Up</i>	0	2	3	2	1	0
KeliN	0	1	7	0	0	0
Kec	0	6	2	0	0	0
KOP	0	8	0	0	0	0
KOT	0	5	2	1	0	0
<i>Power Tungkai</i>	3	1	0	3	1	0
Daya Tahan	0	0	0	0	8	0

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa *power tungkai* atlet perlu ditingkatkan karena masih ada 3 atlet yang masuk kategori cukup. Begitu pula dengan daya tahan aerobik, semua talet yaitu 8 atlet masih dalam kategori kurang.

**2. Atlet Putri**

Rangkuman kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta**

Kondisi Fisik	Atlet Putra					
	Exc	SB	B	C	K	SK
Kel	0	2	2	0	0	0
<i>Sit-up</i>	0	0	3	1	0	0
<i>Push Up</i>	0	0	2	2	0	0
KeliN	0	0	3	1	0	0
Kec	0	4	0	0	0	0
KOP	0	2	2	0	0	0
KOT	0	0	4	0	0	0
<i>Power Tungkai</i>	0	0	0	0	2	2
Daya Tahan	0	0	0	0	2	2

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa *power tungkai* atlet perlu ditingkatkan karena masih ada 2 atlet yang masuk kategori sangat kurang dan 2 atlet dalam kategori kurang. Begitu pula dengan daya tahan aerobik, masih ada 2 atlet yang masuk kategori sangat kurang dan 2 atlet dalam kategori kurang.

Pembinaan kondisi fisik atlet taekwondo perlu dibenahi atau dikembangkan cara latihannya agar dapat mencapai prestasi yang menggembirakan. Kesamaan umum kondisi fisik untuk cabang olahraga yang mengendalikan keterampilan dan pengarahan tenaga otot-otot besar adalah kekuatan dan kecepatan. Pada masa sekarang untuk taekwondo diperlukan persiapan yang matang. Pemain harus bisa membaca kekuatan lawan, dimana letak kelemahannya. Seorang atlet taekwondo yang ingin maju dan mempertahankan prestasinya, selain harus berlatih teknik, juga harus berlatih fisik secara teratur.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Taekwondo merupakan olahraga

yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam suatu pertandingan, menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

### KESIMPULAN

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 37,5% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 37,5% (3 atlet), “kurang” sebesar 12,5% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 12,5% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 450,01, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘**cukup**’.
2. Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet),

kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 50% (2 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 449,98, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori ‘**cukup**’.

### Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yoyok Suryadi. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.