

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM  
MENGHADAPI PORDA XV DIY TAHUN 2019**

ARTIKEL e-JURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Panji Putra Rizkiyanto**  
NIM. 12602241051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI  
PORDA XV DIY TAHUN 2019**

*PROFILE OF PHYSICAL CONDITIONS AT TAEKWONDO CITY OF YOGYAKARTA CITY IN FACING  
PORDA XV DIY IN 2019*

Oleh: Panji Putra Rizkiyanto, kepelatihan olahraga, universitas negeri yogyakarta [panjiputrar.ppr8@gmail.com](mailto:panjiputrar.ppr8@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA Kota Yogyakarta dalam menghadapi PORDA XV Daerah Istimewa Yogyakarta 2019. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi atlet taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja sebanyak 15 orang dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah data tes kondisi fisik atlet PORDA 2019 Kota Jogja yang terdiri dari tes kelentukan, *power*, kecepatan serta daya tahan. Data diperoleh langsung dari KONI Kota Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori "sangat baik" sebesar 80% (8 atlet), kategori "baik" sebesar 20% (2 atlet), kategori "cukup" sebesar 0% (0 atlet), "kurang" sebesar 0% (0 atlet), "sangat kurang" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 atlet), kategori "baik" sebesar 100% (5 atlet), kategori "cukup" sebesar 0% (0 atlet), "kurang" sebesar 0% (0 atlet), "sangat kurang" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „baik”.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, atlet Taekwondo PORDA 2019*

*Abstrack*

This study aims to determine how much the physical condition of the Taekwondo athlete of the Yogyakarta City PORDA Puslatkot in facing PORDA XV Yogyakarta Special Region 2019. This research uses quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population of PORDA 2019 Jogja City Taekwondo athlete is 15 people with details of 10 male athletes and 5 female athletes. The sampling technique used is total sampling technique. The instrument used was the physical condition test data for PORDA 2019 athletes in Jogja consisting of tests of flexibility, power, speed and endurance. Data obtained directly from KONI Yogyakarta. The data analysis technique uses descriptive analysis in the form of a percentage. The results showed that: (1) Physical condition of male athlete Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City category "very good" by 80% (8 athletes), "good" category by 20% (2 athletes), "enough" category by 0% (0 athletes), "less" by 0% (0 athletes), "very less" by 0% (0 athletes). Based on the average value, which is 128.59, the physical condition of the male athlete Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City is in the category of "good". (2) Physical conditions of female athletes in Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City "very good" category at 0% (0 athletes), "good" category at 100% (5 athletes), "enough" category at 0% (0 athletes), "Less" by 0% (0 athletes), "very less" by 0% (0 athletes). Based on the average value, which is 121.26, the physical condition of the 2019 PORDA Taekwondo female athlete in the Jogja City Jogja is categorized as "good".

Keywords: *profile, physical condition, Taekwondo athlete PORDA 2019*

Mengetahui, Agustus 2019

Wakil Dekan I



Dr. O. Mansur, M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

Dosen Pembimbing,

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
NIP. 197408292003121002

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM  
MENGHADAPI PORDA XV DIY TAHUN 2019**

*PROFILE OF PHYSICAL CONDITIONS AT TAEKWONDO CITY OF YOGYAKARTA CITY  
IN FACING PORDA XV DIY IN 2019*

Oleh: Panji Putra Rizkiyanto, kepelatihan olahraga, universitas negeri yogyakarta  
[panjiputrar.ppr8@gmail.com](mailto:panjiputrar.ppr8@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA Kota Yogyakarta dalam menghadapi PORDA XV Daerah Istimewa Yogyakarta 2019. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi atlet taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja sebanyak 15 orang dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah data tes kondisi fisik atlet PORDA 2019 Kota Jogja yang terdiri dari tes kelentukan, *power*, kecepatan serta daya tahan. Data diperoleh langsung dari KONI Kota Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „**baik**”. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „**baik**”.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, atlet Taekwondo PORDA 2019*

*Abstrack*

This study aims to determine how much the physical condition of the Taekwondo athlete of the Yogyakarta City PORDA Puslatkot in facing PORDA XV Yogyakarta Special Region 2019. This research uses quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population of PORDA 2019 Jogja City Taekwondo athlete is 15 people with details of 10 male athletes and 5 female athletes. The sampling technique used is total sampling technique. The instrument used was the physical condition test data for PORDA 2019 athletes in Jogja consisting of tests of flexibility, power, speed and endurance. Data obtained directly from KONI Yogyakarta. The data analysis technique uses descriptive analysis in the form of a percentage. The results showed that: (1) Physical condition of male athlete Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City category "very good" by 80% (8 athletes), "good" category by 20% (2 athletes), "enough" category by 0% (0 athletes), "less" by 0% (0 athletes), "very less" by 0% (0 athletes). Based on the average value, which is 128.59, the physical condition of the male athlete Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City is in the category of "**good**". (2) Physical conditions of female athletes in Taekwondo Puslatkot 2019 PORDA Jogja City "very good" category at 0% (0 athletes), "good" category at 100% (5 athletes), "enough" category at 0% (0 athletes), "Less" by 0% (0 athletes), "very less" by 0% (0 athletes). Based on the average value, which is 121.26, the physical condition of the 2019 PORDA Taekwondo female athlete in the Jogja City Jogja is categorized as "**good**".

*Keywords: profile, physical condition, Taekwondo athlete PORDA 2019*

## PENDAHULUAN

Seni beladiri salah satu olahraga yang tidak asing ditelinga masyarakat Indonesia khususnya di kota Yogyakarta. Ada berbagai macam jenis seni bela diri yang dikenal dikalangan masyarakat seperti karate, *muaythai*, judo, pencak silat, aikido, tarung derajat, taekwondo dan lain sebagainya. Setiap jenis seni bela diri tentunya memiliki teknik-teknik serangan yang berbeda-beda. Salah satunya seni bela diri taekwondo yang terkenal dengan teknik menyerang menggunakan kaki dan tangan.

Taekwondo adalah seni beladiri tradisional yang berasal dari Negara Korea Selatan yang berpusat di Seoul. Taekwondo dapat diartikan sebagai berikut; *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang menggunakan tangan, *Do* yang berarti disiplin atau seni. Jadi dapat disimpulkan bahwa taekwondo yaitu seni beladiri yang menggunakan teknik dari tangan maupun kaki untuk bertahan dan menyerang serta disiplin tinggi. Taekwondo tidak hanya mengajarkan seseorang dalam mempertahankan diri dari penyerangan namun juga mengajarkan cara beretika, seperti saat sedang berbicara dengan

seseorang, hendak memasuki ruangan maupun meninggalkan ruangan serta saling menghormati. Hal ini selaras dengan pendapat V.Yoyok Suryadi (1988:xvi), taekwondo seharusnya tidak hanya dikembangkan sebagai olahraga prestasi saja, melainkan sebagai seni beladiri yang dapat membentuk dan mendidik manusia-manusia yang sehat dan berkarakter kuat.

Beladiri taekwondo terbagi menjadi dua kategori yaitu petarung (*kyourugi*) dan jurus (*poomsae*). Kategori *kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (taekwondoin) dimana mereka saling serang agar mendapatkan poin sekaligus menjaga diri agar tidak terkena serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo, secara umum taekwondo terkenal saat menyerang menggunakan kaki, pada waktu pertandingan *kyourugi* serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, apabila serangan tak bertenaga maka poin akan susah di dapatkan. Kategori *poomsae* adalah nomor

seni yang memperagakan jurus atau gerakan dasar beladiri taekwondo. Pada kategori *poomsae* atlet taekwondo memainkan beberapa jurus secara bergantian dan dimana atlet yang memiliki akumulasi skor nilai tertinggi maka menjadi pemenangnya.

Dalam taekwondo *kyourugi* dan *poomsae* memerlukan daya tahan yang baik untuk menghadapi pertandingan dengan waktu yang cukup lama dan menguras tenaga, ketika seorang taekwondoin memiliki daya tahan yang baik maka dapat mempertahankan performa saat bertanding. Seorang atlet taekwondo harus dapat melakukan tendangan yang tinggi atau kearah kepala lawan untuk mendapatkan skor yang tinggi, untuk itu fleksibilitas sangat diperlukan untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendian secara optimal.

Menurut V. Yoyok Suryadi (2002: 9) ada beberapa teknik-teknik dasar untuk menjadi taekwondoin yang handal, yaitu: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan/menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kyongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/jierugi (*punching*), sabetan/*chigi* (*striking*), tusukan/*chierugi* (*thrusting*) dan tendangan/*chagi* (*kicking*).

Taekwondo salah satu cabang olahraga yang kerap menyumbangkan medali emasnya untuk Kota Yogyakarta disetiap *event* khususnya pada pertandingan PORDA DIY. Kota Yogyakarta berikutnya adalah tuan rumah pesta olahraga pada Pekan Olahraga Daerah tahun 2019 yang dimana harus banyak persiapan yang dilakukan untuk mendukung suksesnya pesta olahraga tersebut.

Kota Yogyakarta sebagai tuan rumah PORDA DIY XV tahun 2019 maka penulis tertarik untuk meneliti kondisi fisik atlet khususnya cabang olahraga taekwondo Kota Yogyakarta dalam persiapan PORDA 2019 mendatang.

## METODE 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. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta. Hasil penelitian profil fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta di ukur dengan tes balke 15 menit, V-sit and reach, sprint lari 20 meter.

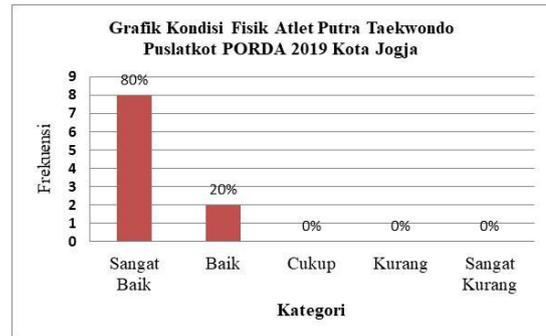
### Kondisi Fisik Atlet Putra

Data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 59,50, skor tertinggi (*maksimum*) 175,16, rerata (*mean*) 128,59, *standar deviasi* (SD) 36,11. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja

No	Interval	Kategori	F	%
1	182,77 < X	Sangat Baik	8	80%
2	146,66 < X ≤ 182,77	Baik	2	20%
3	110,54 < X ≤ 146,66	Cukup	0	0%
4	74,43 < X ≤ 110,54	Kurang	0	0%
5	X ≤ 74,43	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk kategori „baik”. Secara rinci, kondisi fisik atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta, sebagai berikut:

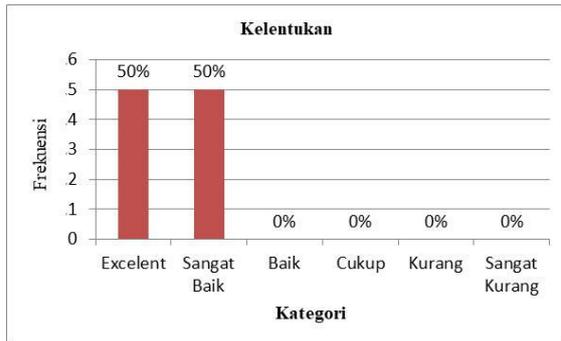
### a. Kelentukan

Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,2, skor tertinggi (*maksimum*) 32,0, rerata (*mean*) 21,470, *standar deviasi* (SD) 5,8191. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	3	30%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	1	10%
6	Sangat Kurang	0	0%
	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelentukan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 50% (5 atlet), “sangat baik” 50% (5 atlet), kategori “baik” 0% (0

atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori

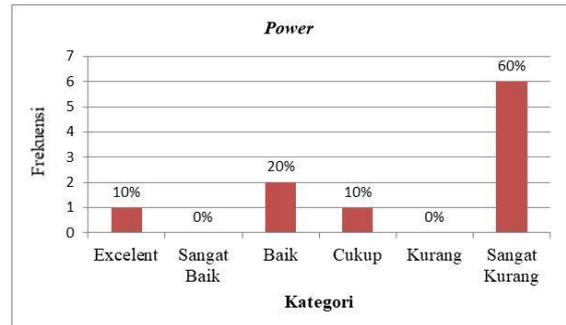
“sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

#### b. Power

Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 50, skor tertinggi (*maksimum*) 60, rerata (*mean*) 55,30, *standar deviasi* (SD) 4,596. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	1	10%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	2	20%
4	Cukup	1	10%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	6	60%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *power* atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang *Power* Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

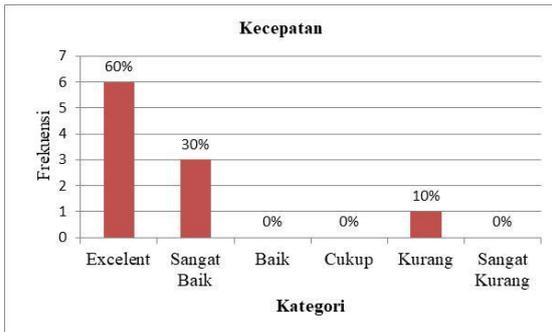
Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 10% (1 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 20% (2 atlet), kategori “cukup” 10% (1 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 60% (6 atlet).

#### c. Kecepatan

Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,21, skor tertinggi (*maksimum*) 3,87, rerata (*mean*) 3,5820, *standar deviasi* (SD) ,26494. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	3	30%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	1	10%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Kecepatan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 60% (6 atlet), “sangat baik” 30% (3 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 10% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

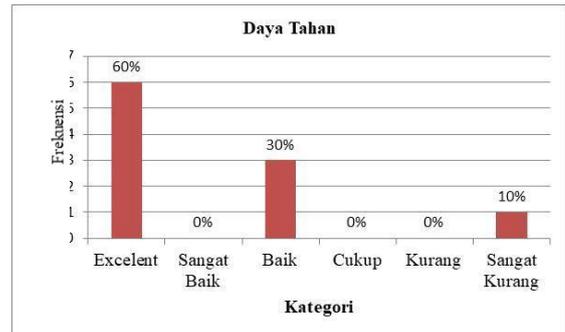
#### d. Daya Tahan

Analisis data daya tahan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 33,30, skor tertinggi (*maksimum*) 44,37, rerata (*mean*) 39,3370, *standar deviasi* (SD) 3,33369. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	3	30%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 60% (6 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 30% (3 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 atlet).

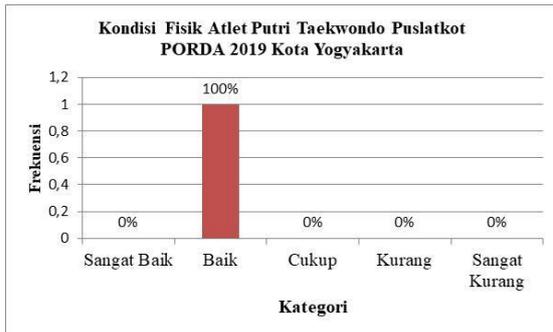
## 2. Kondisi Fisik Atlet Putri

Data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 40,28, skor tertinggi (*maksimum*) 216,65, rerata (*mean*) 121,26, standar deviasi (SD) 64,44. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	F	%
1	217,92 < X	Sangat Baik	0	0%
2	153,48 < X ≤ 217,92	Baik	5	100%
3	89,04 < X ≤ 153,48	Cukup	0	0%
4	24,59 < X ≤ 89,04	Kurang	0	0%
5	X ≤ 24,59	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 3 di bawah ini:



**Gambar 6.** Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk kategori „baik”.

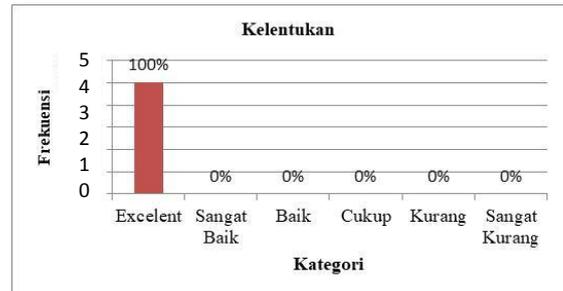
**a. Kelentukan**

Analisis data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,2, skor tertinggi (*maksimum*) 32,0, rerata (*mean*) 21,470, *standar deviasi* (SD) 5,8191. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	5	100%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelentukan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Kelentukan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 9 dan gambar7 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “exceclent” 100% (5 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

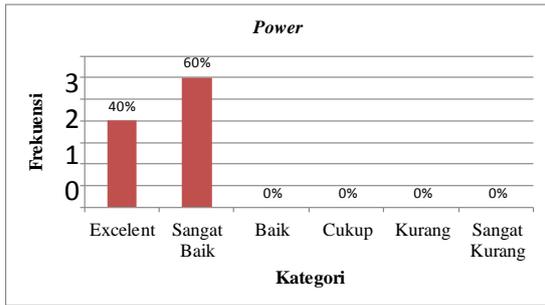
**b. Power**

Analisis data *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 27, skor tertinggi (*maksimum*) 44, rerata (*mean*) 32,40, *standar deviasi* (SD) 6,877. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi Power Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	2	40%
2	Sangat Baik	3	60%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *power* atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 40% (2 atlet), “sangat baik” 60% (3 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

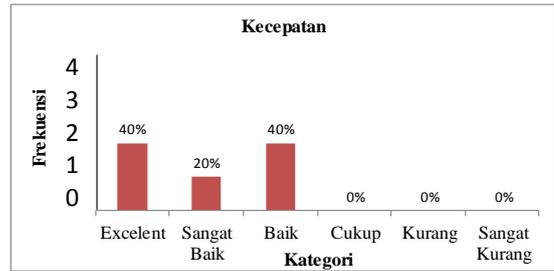
**c. Kecepatan**

Analisis data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,65, skor tertinggi (*maksimum*) 4,50, rerata (*mean*) 3,99, *standar deviasi* (SD) ,34979. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	2	40%
2	Sangat Baik	1	20%
3	Baik	2	40%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 9.** Diagram Batang Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “excecelent” 40% (2 atlet), “sangat baik” 20% (1 atlet), kategori “baik” 40% (2 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

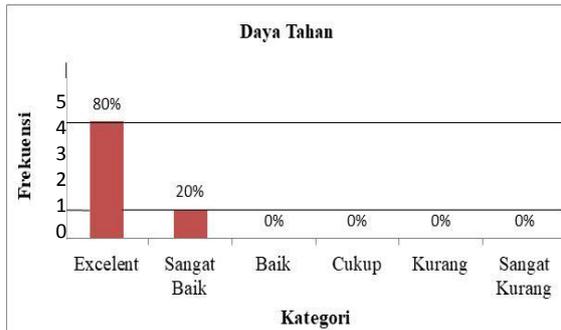
**d. Daya Tahan**

Analisis data daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 32,10, skor tertinggi (*maksimum*) 36,22, rerata (*mean*) 34,3420, *standar deviasi* (SD) 1,82850. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	4	80%
2	Sangat Baik	1	20%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 10.** Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “exelent” 80% (4 atlet), “sangat baik” 20% (1 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

## A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri atas terdiri atas kelentukan, *power*, kecepatan dan daya tahan aerobik. Hasilnya disajikan sebagai berikut:

### 1. Atlet Putra

Rangkuman kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

NO	Kondisi Fisik	Atlet Putra					
		Exc	SB	B	C	K	SK
1	Kelentukan	6	3	0	0	1	0
2	Power	1	0	2	1	0	6
3	Kecepatan	6	3	0	0	1	0
4	Daya tahan	6	0	3	0	0	1

Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta Tiap Pemain

NO	Nama	Kelentukan	Power	Kecepatan	Daya Tahan
1	AA	Exc	SK	Exc	Exc
2	AM	Exc	SK	Exc	Exc
3	RBGR	SB	SK	SB	Exc
4	FFF	SB	C	SB	B
5	YARA	Exc	SK	Exc	Exc
6	RAK	SB	SK	Exc	SK
7	MAA	Exc	K	SB	Exc
8	FR	Exc	Exc	K	B
9	TW	SB	SK	Exc	Exc
10	GBA	SB	C	Exc	B

Berdasarkan data, menunjukkan bahwa *power* tungkai atlet perlu ditingkatkan karena masih ada 6 atlet yang masuk kategori sangat kurang dan 1 atlet kategori kurang.

### 2. Atlet Putri

Rangkuman kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

NO	Kondisi Fisik	Atlet Putri					
		Exc	SB	B	C	K	SK
1	Kelentukan	5	0	0	0	0	0
2	Power	2	3	0	0	0	0
3	Kecepatan	2	1	2	0	0	0
4	Daya tahan	4	1	0	0	0	0

Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta Tiap Pemain

NO	Nama	Kelentukan	Power	Kecepatan	Daya Tahan
1	AZ	Exc	Exc	B	Exc
2	ODP	Exc	Exc	Exc	SB
3	DK	Exc	SB	B	Exc
4	NS	Exc	SB	Exc	Exc
5	AAAA	Exc	SB	SB	Exc

Berdasarkan data, menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri sudah baik akan tetapi untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik maka perlu ditingkatkan lagi dari masing-masing kondisi fisik tersebut.

Pembinaan kondisi fisik pada atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta perlu diperhatikan lagi serta dipahami oleh pelatih maupun atlet untuk itu

pembinaan kondisi fisik harus dibenahi serta ditingkatkan lagi untuk mencapai puncak prestasi. Seorang atlet taekwondo yang ingin mencapai puncak prestasinya harus berlatih teknik, taktik mental serta melatih kondisi fisik yang baik dan teratur untuk tetap menjaga stamina tetap bagus khususnya pada saat bertanding.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk dalam kategori “baik” dengan rincian nilai rata-rata untuk atlet putra 128,59 dan atlet putri 121,26.

### Saran

1. Bagi atlet yang memiliki kondisi fisik dibawah standar agar meningkatkan frekuensi dan keseriusan dalam berlatih.
2. Bagi pelatih taekwondo agar selalu memperhatikan kualitas kondisi fisik atletnya dengan program latihan yang baik dan benar.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta dapat menggunakan model penelitian yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

Anas Sudijono. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Arif Darmanto. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.

Harsono.( ). *Latihan Kondisi Fisik*.

Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik* . Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.

Muhammad Hilman. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.

Rizal Muharyoko. (2013). *Profil Kondisi Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur di Bawah 14 Tahun di Kabupaten Sleman Tahun 2013*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.

Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Singgih D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.

Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP-IKIP Yogyakarta.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto.(2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Yogi Septianto. (2015). *Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Penelitian Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.

Yoyok Suryadi (2002), *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.