

REVIEW OF THE PHYSICAL CONDITION OF PANGKALAN HIGH SCHOOL 1 PANGKALAN HIGH SCHOOL ATLET

Yuliyah Khumayroh, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Email: lia.yuliyahkhumayroh@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, Ardiah_juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 081266644258

*Health Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: This study aims to determine the extent of the level of physical condition of male male athletes in SMA 1 Pangkalan Kerinci in terms of durability, flexibility, speed, strength and agility. This research was carried out at the Pangkalan Kerinci Regent Office Creative Park field, Pelalawan Regency, Riau Province in November 2018 until June 2019. The population to be used was the Team of Men of Taekwondo Putra SMA 1 Pangkalan Kerinci consisting of 4 students. The results of data analysis tests the physical condition of taekwondo athletes at SMA 1 Pangkalan Kerinci. Stating that the test results of the physical condition of male taekwondo athletes at SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, in an endurance test with an average of 7.37, there were 1 sufficiently categorized athlete (6.40 - 7.27), and 3 athletes categorized as less (7.28 - 8.18), Flexibility Test with an average of 12, there are 2 well-categorized athletes (6-11), 1 sufficiently categorized athlete (12-17), and 1 athlete with less category (18-23), Speed test with an average of 4.81, there are 3 less category athletes (4.73 - 5.11), and 1 category athlete less once (5.12 - 5.50), Strength tests with an average of 24.5, there are 4 athletes in medium category (20-25), and agility tests with an average of 11.26, there are 4 athletes categorized as very good (> 12.10). Based on the results of the research review of the physical condition of the Male Taekwondo Athletes in SMA 1 Pangkalan Kerinci, there were 1 athlete categorized quite well, 2 Athletes in the Good category, and 1 Athletes in the Excellent category. So it can be concluded that the condition of the male taekwondo athlete at SMA 1 Pangkalan Kerinci is included in the Good category.

Key Words: Physical Condition, Taekwondo Athletes

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO PUTRA SMA NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI

Yuliyah Khumayroh, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Email: lia.yuliyahkhumayroh@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, Ardiah_juita@yahoo.com

Nomor HP: 081266644258

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci ditinjau dari daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Taman Kreatif Kantor Bupati Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau pada bulan November 2018 sampai Bulan Juni 2019. Populasi yang akan digunakan adalah Tim putra Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang terdiri dari 4 Siswa. Hasil analisis data tes kondisi fisik atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, dalam tes daya tahan dengan rata-rata 7.37, terdapat 1 atlet berkategori cukup (6.40 – 7.27), dan 3 orang atlet berkategori kurang (7.28 – 8.18), Tes kelenturan dengan rata-rata 12, terdapat 2 atlet berkategori baik (6 – 11), 1 orang atlet berkategori cukup (12 – 17), dan 1 orang atlet berkategori kurang (18 – 23), Tes kecepatan dengan rata-rata 4.81, terdapat 3 atlet kategori kurang (4.73 – 5.11), dan 1 atlet kategori kurang sekali (5.12 – 5.50), Tes kekuatan dengan rata-rata 24.5, terdapat 4 orang atlet berkategori sedang (20 – 25), dan Tes kelincahan dengan rata-rata 11.26, terdapat 4 orang atlet berkategori baik sekali (>12.10). Berdasarkan hasil penelitian tinjauan kondisi fisik Atlet Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci terdapat 1 Atlet berkategori cukup baik, 2 Atlet berkategori Baik, dan 1 Atlet berkategori Baik Sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi atlet taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci termasuk dalam kategori Baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet Taekwondo

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir dan perkembangan prestasi yang optimal. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi.

Olahraga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stres dan satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stres. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Dari sekian banyak faktor tersebut yang paling berpengaruh adalah kondisi fisik, karena kondisi fisik dasar dari semua cabang olahraga termasuk olahraga taekwondo. Kondisi fisik adalah suatu keadaan seseorang yang mampu memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik dan psikis. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan mengikuti prinsip-prinsip dasar latihan.

Kondisi fisik merupakan peranan yang sangat penting dalam program latihan pada atlet. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Apabila kondisi fisik baik, maka akan ada: (1) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kekuatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, (3) Ekonomi gerak yang lebih baik pada saat latihan, (4) Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, (5) Respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. Selain itu, kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih, Harsono (2001:4). Komponen kondisi fisik dapat ditinjau dari konsep muskular meliputi : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Arsil (2000:17).

Dalam melakukan latihan – latihan kondisi fisik serta perkembangan fitness yang optimal, banyak tekanan yang harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya. Dalam pre-season, yaitu musim latihan jauh sebelum pertandingan, berbagai komponen kondisi fisik harus dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim – musim latihan berikutnya, yaitu early dan mid season, dia sudah mencapai kondisi fisik yang baik.

Daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara definisi daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh yang mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Harsono (2001: 8) mengartikan “keadaan tubuh atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami lelah yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.”

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Taekwondo dikenal sebagai senibela diri yang berarti: cara menendang dan memukul. Dalam bahasa korea hanya untuk Tae berarti menendang atau menghancurkan dengan kaki; Kwon berarti tunju; Do berarti jalan atau seni. Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki atau jalan atau cara kaki dan kepala untuk menghancurkan.

Untuk memudahkan penulisannya, di Indonesia disepakati dieja dengan kata Taekwondo. Di dunia internasional ada pula yang mengeja dengan ejaan Tae Kwon Do, Taekwon-Do, atau Taegwondo. Konon diwayatkan seni bela diri Taekwondo didirikan oleh Jendral Choi Hong Hee di Korea. Cikal bakal Taekwondo adalah Tae Kwon yakni seni bela diri kuno asli Korea yang sudah berabad-abad lamanya berkembang di Korea. Dalam Taeyon terbagi dalam banyak aliran, antara lain Kwon Bup, Bang Soo Do, Kong Soo Do, Soo Bahk Ki, dan Tae Soo Do.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Taman Kreatif Kantor Bupati Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau pada bulan November 2018 sampai Bulan Juni 2019. Penelitian ini didasarkan pada jenis pendekatan teknik samplingnya. Penelitian ini termasuk jenis pendekatan populasi, dan ditinjau dari pendekatan menurut timbulnya variabel maka jenis pendekatan ini adalah pendekatan non eksperimen, dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan Desain penelitian “one-shot case study” (Sumber : Suharsimi Arikunto, 2002:75).

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah Tim putra Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang terdiri dari 4 Siswa. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 4 orang.

Menurut Arikunto (2006 : 131) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Mengingat populasi kurang dari 100 orang maka seluruh populasi dijadikan sample (total sampling) yaitu sebanyak 4 orang. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2006:134) "apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi". maka dijadikan untuk pengambilan sample adalah keseluruhan tim putra taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang berjumlah 4 siswa.

1. Tes Daya tahan

Untuk daya tahan tes yang digunakan adalah lari jarak sedang dilakukan oleh peserta dengan jarak tempuh 1600 meter (Faruq, 2014 : 107)

Tujuan: mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2. Tes kelentukan

Tes yang digunakan adalah fleksibilitas *Front Split* (Faruq, 2014 : 137).

Tujuan : untuk mengukur ekstensi tungkai

Perlengkapan : kotak *Flexomeasures*, jika tidak ada pakailah penggaris panjang.

3. Tes kecepatan

Tes yang digunakan adalah Lari cepat 30m. Faruq (2014 : 130).

Tujuan : untuk mengukur kecepatan.

4. kekuatan

Tes yang digunakan untuk kekuatan adalah tes baring duduk (Sit Up) Widiastuti (2011 : 91)

Tujuan : untuk mengetahui kekuatan pada atlet, dengan pelaksanaan sebagai berikut :
Pelaksanaan :

Peserta berbaring dengan lutut yang ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilangi dada. Sit up dapat dimulai apabila peluit telah dibunyikan dengan posisi baring dahulu. Pada saat memulai angkat badan ke posisi 90 derajat dan kembali kelantai, kaki dapat dipegang oleh patner.

5. Tes Kelincahan

Tes ini menggunakan tes lari bolak-balek (Faruq 2014 : 156)

Tujuan : mengukur kemampuan mengubah arah lari dn posisi tubuh

Pelaksanaan :

- a) Pada aba-aba “bersedia”, atlit berdiri dibelakang garis lintasan. Pada aba-aba “siap”, atlit lari dengan start berdiri. Pada aba-aba “ya”, atlit segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama.
- b) Atilt berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak balek sehingga menempuh jarak 40 meter.
- c) Setelah melewati finish di garis kedua, pencatat waktu dihentikan.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah cara yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan, yaitu berupa angka-angka dari tes lari 1600 meter, tes fleksibilats pergelangan kaki, lari 30 meter, tes baring duduk (sit up), dan tes lari bolak-balik.

Teknik Analisi Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Dari data yang telah dikumpulkan kemudian dipisah-pisah menurut jenisnya masing-masing dan disusun untuk dianalisis dan disimpulkan. Adapun teknik analisis yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Deskriptif Presentase. Rumus Persentase:

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Angka presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana keadaan kondisi fisik atlet Taekwondo di SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci dengan melihat hasil dari daya tahan dengan lari 1600 meter, kelenturan dengan front split, kecepatan dengan lari 30 meter, kekuatan dengan baring duduk (Sit Up), dan kelincahan dengan lari bolak balik.

Deskripsi Data

Hasil penelitian ini diperoleh dari studi langsung pada atlet Taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, yang akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan peneliti yang telah ajukan terlebih dahulu sebagai berikut :

1. Data Tes Daya Tahan

Data kondisi fisik atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang diperoleh dari tinjauan langsung kepada 4 orang atlet. Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap lari 1600 meter diperoleh nilai tertinggi = 7.54, nilai terendah = 7.00, mean = 7.37, standar defiasi = 0,346. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi frekuensi kondisi fisik atlet dari segi Daya Tahan lari 1600 meter.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	7.00 – 7.208	1	25 %
2	7.209 – 7.417	0	0%
3	7.418 – 7.626	3	75%
Jumlah		4	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel ternyata 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 7.00 – 7.208 dengan kategori cukup, kemudian 3 orang sampel (75%) dengan rentang nilai 7.418 – 7.626 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini :

2. Data Tes Kelenturan

Data tes yang diperoleh dari hasil tes *Fleksibilitas Front Split* yang diikuti oleh sampel sebanyak 4 orang pada atlet taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, untuk nilai tertinggi = 18, nilai terendah = 8, mean = 12, dan standar deviasi = 4,545. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2 Distribusi frekuensi kondisi fisik atlet dari segi kelenturan.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	8 – 11,863	2	50 %
2	11, 864 – 15,725	1	25%
3	15,726 – 19,589	1	25%
Jumlah		4	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel ternyata 2 orang sampel (50%) kategori Baik dengan rentang nilai 8 – 11,863, kemudian 1 orang sampel (25%) kategori cukup dengan rentang nilai 11,864 – 15,725, dan 1 orang sampel (25%) kategori kurang dengan rentang nilai 15,726 – 19,589.

3. Data tes Kecepatan.

Data tes kecepatan yang diperoleh dari hasil lari 30 meter yang diikuti oleh 4 atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Untuk nilai tertinggi =5,12, nilai terendah = 4,75, mean = 4,81, dan standar deviasi = 0,214. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 3 Distribusi frekuensi kondisi fisik atlit dari segi kecepatan lari 30 meter.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	4.62 – 4.81	3	75 %
2	4.82 – 5.01	0	0 %
3	5.02 – 5.21	1	25 %
Jumlah		4	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 orang sampel ternyata terdapat 3 orang sampel (75%) berkategori kurang dengan rentang nilai 4,62 – 4,81, dan 1 orang sampel (25%) kategori kurang sekali dengan rentang 5,02 – 5,21.

4. Data Tes Kekuatan

Data tes kekuatan yang diperoleh dari hasil tes baring duduk (Sit Up) yang diikuti oleh sampel sebanyak 4 orang pada atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Untuk nilai tertinggi = 25, nilai terendah = 24, mean = 24,5, dan standar deviasi = 0,386. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Taekwondo
SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	24 – 24,386	2	50 %
2	24,387 – 24, 773	0	0 %
3	24,774 – 25, 16	2	50%
Jumlah		4	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel ternyata terdapat 2 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 24 – 24,386 dan 2 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 24,774 – 25,26 berkategori Cukup.

5. Data Tes Kelincahan

Data tes kelincahan diperoleh dari hasil tes lari bolak balek yang diikuti oleh 4 sampel atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Untuk nilai tertinggi = 11.59, nilai terendah = 10.94, mean = 11.26, dan standar deviasi = 0,279. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

**Tabel. 5. Distribusi frekuensi kondisi fisik atlet dari segi
kelincahan dengan lari bolak balek**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	10,94 – 11,191	2	50%
2	11.192 – 11,443	1	25%
3	11,444 – 11,695	1	25%
Jumlah		4	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel ternyata terdapat 2 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 10.94 – 11,191, kemudian 1 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 11,192 – 11,443, dan 1 orang sampel (25%) dengan kategori baik sekali.

Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Tabel 6. Deskripsi Data Hasil Tes Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan. Kerinci.

No	Tes	N	Mean	Maksimum	Minimum
1	Tes Daya Tahan	4	7.37	7.54	7.00
2	Tes Kelentukan	4	12	18	8
3	Tes Kecepatan	4	4.81	5.12	4.62
4	Tes Kekuatan	4	24.5	25	24
5	Tes Kelincahan	4	11.26	11.59	10.94

Data yang diperoleh dari hasil tes yang diikuti oleh 4 orang sampel pada Atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, untuk nilai rata-rata tes daya tahan yaitu lari 1600 m adalah 7.37, nilai tertinggi = 7.54, nilai terendah = 7.00. Nilai rata-rata kelentukan *front split* adalah 12, nilai tertinggi = 18, nilai terendah = 8. Nilai rata-rata kecepatan yaitu lari jarak 30 m adalah 4.81, nilai tertinggi = 5.12, nilai terendah = 4.62. Nilai rata-rata kekuatan yaitu sit up adalah 24.5, nilai tertinggi = 25, nilai terendah = 24. Nilai rata-rata kelincahan yaitu lari bolak balek adalah 11.26, nilai tertinggi = 11.59, nilai terendah = 10.94.

Hasil Analisis Data

Hasil analisis data tes kondisi fisik atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, dalam tes daya tahan terdapat 1 atlet berkategori cukup (6.40 – 7.27), dan 3 orang atlet berkategori kurang (7.28 – 8.18), Tes kelentukan terdapat 2 atlet berkategori baik (6 – 11), 1 orang atlet berkategori cukup (12 – 17), dan 1 orang atlet berkategori kurang (18 – 23), Tes kecepatan terdapat 3 atlet kategori kurang (4.73 – 5.11), dan 1 atlet kategori kurang sekali (5.12 – 5.50), Tes kekuatan terdapat 4 orang atlet berkategori sedang (20 – 25), dan Tes kelincahan terdapat 4 orang atlet berkategori baik sekali (>12.10).

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian di atas, masih ada beberapa atlet taekwondo putra yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori cukup, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah.

Setelah dilakukan tes kondisi fisik dengan menggunakan 5 instrument yaitu tes lari jarak 1600 m, tes kelentukan, tes lari jarak 30 m, tes baring duduk (Sit Up), dan tes lari bolak balek yang dilakukan oleh 4 sampel ternyata ada yang mendapatkan kategori sangat baik, dan kategori baik, hasil ini bisa didapatkan karena kuatnya motivasi seorang atlet dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Kemudian ada sampel yang mendapatkan kategori cukup, kurang dan kurang sekali, hasil ini bisa didapatkan karena masih kurangnya motivasi atlet dalam proses latihan, tidak adanya motivasi atlet saat proses latihan sehingga menyebabkan atlet mudah merasakan kelelahan, kurangnya kekuatan pada otot perut dan kurangnya kecepatan sehingga atlet tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam tes daya tahan terdapat 1 atlet berkategori cukup (6.40 – 7.27), dan 3 orang atlet berkategori kurang (7.28 – 8.18), Tes kelentukan terdapat 2 atlet berkategori baik (6 – 11), 1 orang atlet berkategori cukup (12 – 17), dan 1 orang atlet berkategori kurang (18 – 23), Tes kecepatan terdapat 3 atlet kategori kurang (4.73 – 5.11), dan 1 atlet kategori kurang sekali (5.12 – 5.50), Tes kekuatan terdapat 4 orang atlet berkategori sedang (20 – 25), dan Tes kelincahan terdapat 4 orang atlet berkategori baik sekali (>12.10).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tinjauan kondisi fisik atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci terdapat 1 atlet berkategori sedang, 2 atlet berkategori baik, dan 1 atlet berkategori baik sekali. Dengan demikian dari semua sampel yang berjumlah 4 orang diperoleh rata-rata 57.44, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci termasuk dalam Kategori Baik.

Jadi diharapkan untuk para atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci dapat melakukan latihan dengan baik dan serius agar dapat memperoleh hasil yang maksimal pada pertandingan selanjutnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil analisis data tes kondisi fisik atlet taekwondo SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, dalam tes daya tahan dengan rata-rata 7.37, terdapat 1 atlet berkategori cukup (6.40 – 7.27), dan 3 orang atlet berkategori kurang (7.28 – 8.18), Tes kelentukan dengan rata-rata 12, terdapat 2 atlet berkategori baik (6 – 11), 1 orang atlet berkategori cukup (12 – 17), dan 1 orang atlet berkategori kurang (18 – 23), Tes kecepatan dengan rata-rata 4.81, terdapat 3 atlet kategori kurang (4.73 – 5.11), dan 1 atlet kategori kurang sekali (5.12 – 5.50), Tes kekuatan dengan rata-rata 24.5, terdapat 4 orang atlet berkategori sedang (20 – 25), dan Tes kelincahan dengan rata-rata 11.26, terdapat 4 orang atlet berkategori baik sekali (>12.10).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tinjauan kondisi fisik Atlet Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci terdapat 1 Atlet berkategori cukup baik, 2 Atlet berkategori Baik, dan 1 Atlet berkategori Baik Sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi atlet taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci termasuk dalam kategori Baik.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci”, diantaranya sebagai berikut:

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan kondisi fisik dan instrument tes yang lebih tepat demi tercapainya hasil penelitian yang lebih valid.
2. Bagi pelatih, hendaknya menyusun program latihan guna peningkatan kondisi fisik pada atlet taekwondo, serta dalam menyusun program latihan tersebut hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan kepada pelatih atlet Taekwondo Putra SMA Negeri 1 Pangkalan. Kerinci khususnya dan kepada pelatih atlet taekwondo, untuk menjadikan tes kondisi fisik sebagai acuan dalam melakukan seleksi untuk atlet taekwondo dan persiapan untuk event yang diadakan.
4. Kepada seluruh atlet taekwondo putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci diharapkan untuk melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, demi mendapatkan hasil yang maksimal serta meningkatkan prestasi dalam pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FKIP UNP

Arikunto Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekat Praktik*.

Depetermen Pendidikan Nasional . (1999). *Teas Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Fenanlampir Albertus, Muhammad Faruq Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta
<http://sdkkanisius.blogspot.com/2012/12/latihan-fisik-taekwondo.html>

Irawadi. Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.

- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.UNS.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta.
- P. Suryana, Krisdayadi Dadang. (2004). *Taekwondo, Teknik dasar Poomse, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti*.
- Ritonga Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*.ALFABERTA.Bandung.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Alfaberta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.