

PROFILE OF PHYSICAL FITNESS TAEKWONDO KYOURUGI BEGINNERS' ATHLETE DOOJANG BARCELONA TRAINING TAEKWONDO CENTER DURING COVID-19 PANDEMIC IN PEKANBARU

Thasya Marta Ningsih, Ramadi, Alimandan

Email : tasyamarthaningsih@gmail.com¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Phone Number: +62 822-8827-0414

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department Of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to determine the profile of physical fitness level, especially the taekwondo kyourugi beginner athlete in doojang Barcelona Training Taekwondo Center during the covid-19 pandemic in Pekanbaru. This research uses descriptive quantitative research; this research will have 12 athletes for population and use total sampling technique. Based on the results of the research, the level of physical fitness of taekwondo kyourugi beginners athlete in doojang Barcelona Taekwondo Center Training in detail is: 0 athletes (0%) have very good physical fitness, 2 athletes (0.17%) have good physical fitness, 7 athletes (0.58%) have moderate physical fitness, 2 athletes (0.17%) have poor physical fitness, and 1 athlete (0.08%) have very poor physical fitness. Based on the results of the study, it was shown that the taekwondo kyourugi beginner athlete at the Barcelona Training Taekwondo Center had moderate physical fitness.*

Key Words: *Physical fitness level profile, athlete, doojang barcelona training taekwondo center.*

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET TAEKWONDO KYOURUGI PEMULA DOOJANG BARCELONA TRAINING TAEKWONDO CENTER SELAMA PANDEMI COVID – 19 DI PEKANBARU

Thasya Marta Ningsih, Ramadi, Alimandan

Email : tasyamarthaningsih@gmail.com¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², alimandan@lecturer.unri.ac.id³
Nomor HP: +62 822-8827-0414

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran/profil tingkat kebugaran jasmani khususnya para atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Center selama pandemi covid- 19 di Pekanbaru. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini akan dilakukan dengan jumlah populasi sebanyak 12 atlet dengan penarikan teknik total sampling. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Center secara rinci, sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik sekali, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani baik, 7 atlet (0,58%) mempunyai kebugaran jasmani sedang, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani kurang, dan 1 atlet (0,08%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Center memiliki kebugaran jasmani sedang.

Kata Kunci: Profil Tingkat Kebugaran Jasmani, atlet, doojang barcelona training taekwondo center

PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktifitas yang melibatkan pergerakan tenaga fisik dan pikiran untuk melatih tubuh manusia secara jasmani maupun rohani, kata olahraga mengandung dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badan atau tubuh. Selain itu olahraga sangat berperan penting bagi kehidupan manusia untuk pengembangan yang berkelanjutan, olahraga terbagi tiga yaitu : (1) Olahraga prestasi, olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi, (2) Olahraga rekreasi, olahraga yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan dan menimbulkan kepuasan atau kesenangan, (3) Olahraga pendidikan, olahraga yang formal dilakukan untuk mencapai sasaran pendidikan yang telah diatur oleh kurikulum pendidikan.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno dalam Setyawan, 2010: 2-3).

Gabbard, C mengatakan (1987 : 50) kesegaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu : kesegaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu : 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau skill meliputi a) Speed atau kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau Agility adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya Ledak atau Power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, d) Koordinasi atau Coordination adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam satu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau balance adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis. 2) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : a) Daya tahan jantung atau Cardiovascular Endurance adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja. b) Kekuatan otot atau muscular strength adalah kemampuan otot untuk membatasi beban pada suatu kontraksi maksimal. c) Keseimbangan tubuh atau body composition tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. d) Daya tahan otot atau muscular endurance adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. e) Kelenturan atau flexibility adalah keefektifitasan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal, untuk mencapai prestasi atlet diperlukan latihan yang berkesinambungan yang seimbang terutama pada latihan kesegaran jasmani atlet, berlatih juga kadang – kadang menimbulkan rasa bosan, hal ini dapat menurunkan prestasi atlet.

Virus corona atau dikenal juga dengan nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) merupakan virus baru yang menginfeksi sistem pernapasan orang yang terjangkit, virus ini umumnya dikenal sebagai Covid-19 (Lai et al., 2020). Virus ini bahkan membuat kita melakukan kebiasaan baru bahkan di

Lembaga peradilan dan dunia Pendidikan (Aji, 2020; Sodik, 2020). Virus Corona bisa menyebabkan hal yang fatal terutama bagi mereka yang mengidap gangguan pernapasan sebelumnya akan mengalami sindrom gangguan pada pernapasan tingkat akut walaupun sudah dinyatakan sembuh dari virus ini.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. Taekwondo berasal dari Korea yang bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea, Beladiri Taekwondo terbagi menjadi 2 kategori yang diperlombakan yaitu : (1) Kyourugi, Kyourugi merupakan tarung dalam taekwondo, (2) Poomsae, Poomsae merupakan seni didalam olahraga beladiri taekwondo, atlit yang bertanding hanya mengeluarkan dan memperagakan jurus taekwondo, poomsae bisa ditanding secara tunggal, mix, dan beregu.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan didoojang Barcelona Training Taekwondo Center, setiap atlet memiliki kebugaran jasmani yang berbeda, hal ini dipengaruhi kemampuan para pelatih dalam memanajemen club dari masing – masing atlet. Namun karena adanya pandemi covid-19 ini menyebabkan perubahan jadwal latihan yang mempengaruhi intensitas latihan sehingga akan mempengaruhi kebugaran jasmani atlet, dimana para pelatih khususnya doojang Barcelona Training Taekwondo Center tidak dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet.

METODELOGI PENELITIAN

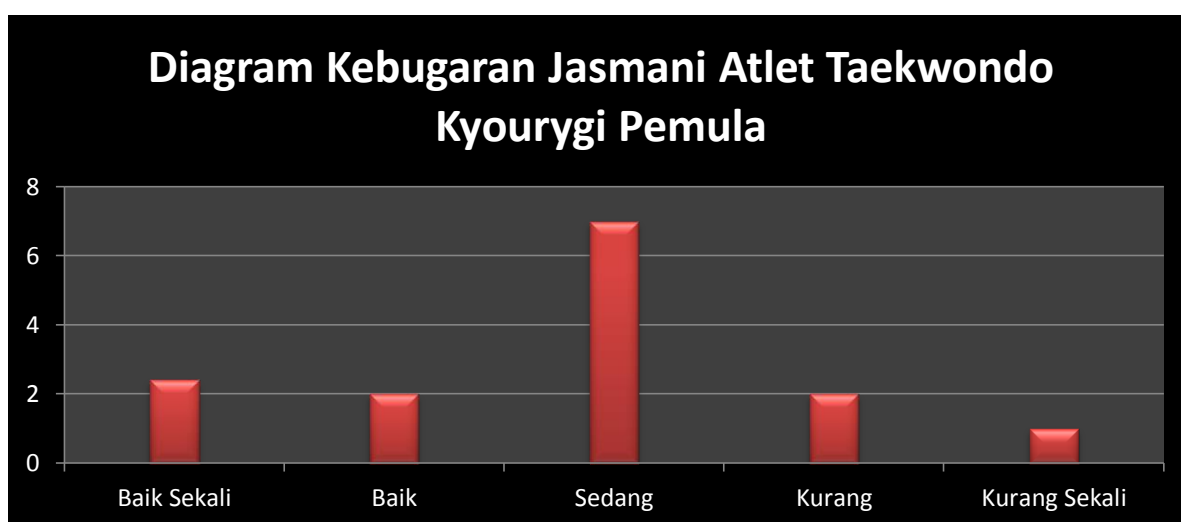
Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang ingin melihat tingkat kebugaran jasmani atlet kyourugi pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Center selama pandemi Covid -19 di Pekanbaru, populasi dalam penelitian ini atlet taekwondo kyourugi pemula usia 13 – 15 tahun doojang Barcelona Training Taekwondo Center, teknik penarikan sample menggunakan total sampling. Teknik Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan TKJI yang dianalisis dengan menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru. Secara keseluruhan, diperoleh nilai maximum sebesar 18, nilai minimum 8. Rata-rata diperoleh sebesar 14,3, standar deviasi sebesar 0,86, median diperoleh sebesar 14,5 dan modus sebesar 14. Data diperoleh dari rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain : Lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 Detik, Baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu : (5) baik sekali, (4) baik, (3) sedang, (2) kurang, (1) sangat kurang. Data hasil tes kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula doojang barcelona training taekwondo center selama pandemi covid-19 di Pekanbaru, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

No	Kategori kebugaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	0,17
3	Sedang	7	0,58
4	Kurang	2	0,17
5	Kurang Sekali	1	0,08
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center secara keseluruhan diperoleh.



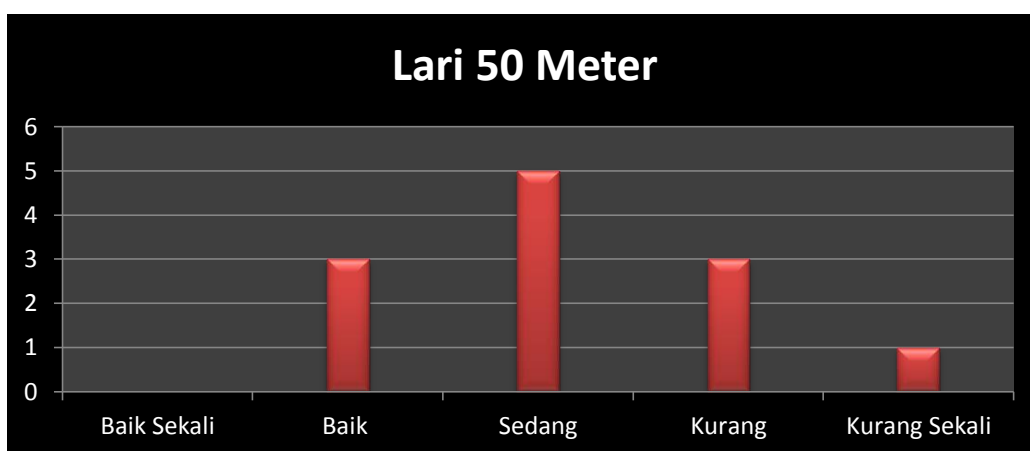
Berikut hasil tes kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Center selama pandemi covid – 19 di Pekanbaru per komponen :

a. Lari 50 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula doojang Barcelona Training Taekwondo Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru.

No	Kategori kesegaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	0,25
3	Sedang	5	0,41
4	Kurang	3	0,25
5	Kurang Sekali	1	0,08
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center berdasarkan tes lari 50 M.



Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh 0 atlet (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 3 atlet (0,25%) yang mempunyai kecepatan lari baik, 05 atlet (0,41%) yang mempunyai kecepatan lari sedang, 3 atlet (0,25%) yang mempunyai kecepatan lari kurang, dan 1 atlet (0,08%) yang mempunyai kecepatan lari kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar kemampuan lari 50 meter yang dimiliki atlet taekwondo kyourugi pemula doojang barcelona training taekwondo center selama pandemi covid-19 dipekarbaru masuk dalam kategori sedang.

b. Gantung Angkat Siku

Hasil analisis data dari indikator tes gantung siku berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru berdasarkan tes gantung siku.

No	Kategori kesegaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	0,25
3	Sedang	4	0,33
4	Kurang	2	0,17
5	Kurang Sekali	3	0,25
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, Berikut gambar Tingkat Kesegara Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru, berdasarkan tes siku tekuk.



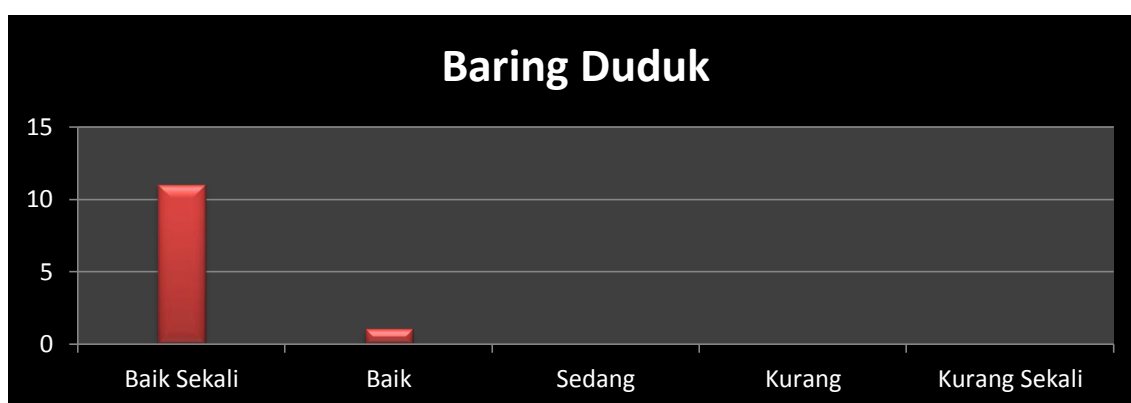
Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh 0 atlet (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 3 atlet (0,25) yang mempunyai otot lengan baik, 4 atlet (0,33%) yang mempunya otot lengan sedang, 2 atlet (0,17%) yang mempunyai otot lengan kurang, dan 3 atlet (0,25%) yang mempunyai otot lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

c. Baring Duduk

Hasil analisis indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru, berdasarkan tes baring duduk.

No	Kategori kesegaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	11	0,91
2	Baik	1	0,08
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru berdasarkan tes baring duduk.



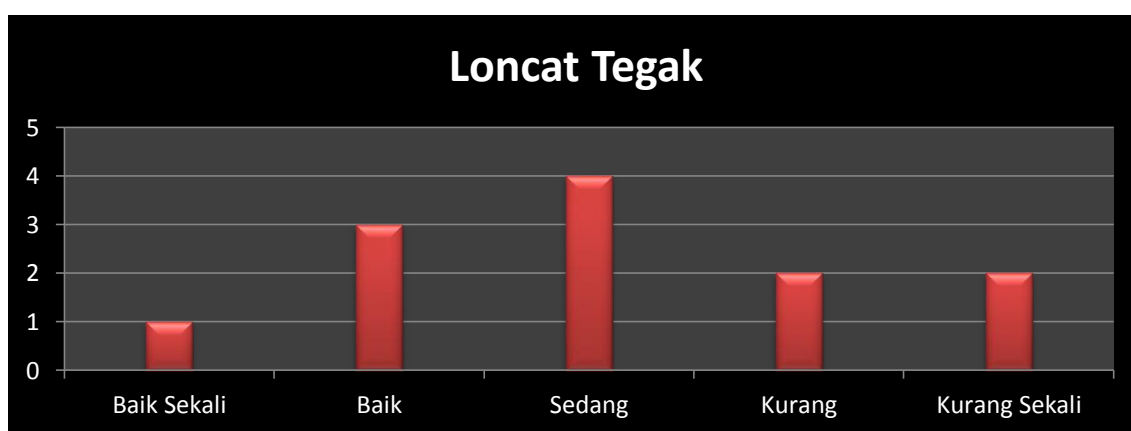
Berdasarkan tabel dan gambar diatas diperoleh 11 atlet (0,91%) mempunyai kekuatan otot perut bagus sekali, 1 atlet(0,08%) mempunyai otot perut baik, 0 atlet yang mempunyai otot perut sedang, 0 atlet yang mempunyai otot perut kurang dan 0 atlet yang mempunyai otot perut kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi covid-19 di Pekanbaru berdasarkan tes baring duduk sebagian besar masuk kedalam kategori baik sekali.

d. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator kecepatan loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmanin Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru, berdasarkan tes loncat tegak.

No	Kategori kesegaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	1	0,08
2	Baik	3	0,25
3	Sedang	4	0,33
4	Kurang	2	0,17
5	Kurang Sekali	2	0,17
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru berdasarkan tes loncat tegak.



Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh 1 atlet (0,08%) mempunyai kekuatan lompatan baik sekali, 3 atlet (0,25%) mempunyai kekuatan lompatan baik, 4 atlet (0,33%) mempunyai kekuatan lompatan sedang, 2 atlet (0,17%) mempunyai kekuatan lompatan kurang, dan 2 atlet (0,17%) mempunyai kekuatan lompatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi covid-19 di Pekanbaru, sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

e. Lari 1000 Meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmanin Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru, berdasarkan tes lari 1000 meter.

No	Kategori kebugaran jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	12	100
Jumlah		12	100

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru berdasarkan tes lari 1000 meter.



Berdasarkan tabel dan diagram diatas diperoleh 0 atlet mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 atlet mempunyai kecepatan lari baik, 0 atlet mempunyai kecepatan lari sedang, 0 atlet mempunyai kekuatan lari kurang, dan 12 atlet mempunyai kekuatan lari kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru sebagian besar masuk kedalam kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bawah Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik sekali, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani baik, 7 atlet (0,58%) mempunyai kebugaran jasmani sedang, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani kurang, dan 1 atlet (0,08%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali.

Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 secara keseluruhan menunjukkan bahwa

Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Atlet sebaiknya diberikan program latihan sesuai dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas atlet.

Namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti yang telah diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto (2000: 37-28) dalam skripsi(Larasati, 2016), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

- a. Makan Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dapat memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan, untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan 56 yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.
- b. Istirahat, istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Olahraga/aktivitas fisik
 - 1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.
 - 2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:
 - a. Overload (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.
 - b. Specifity (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
 - c. Revorsible (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.
 - 3) Takaran latihan Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana 57 latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intesity, and time)

Maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen, selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan kesegaran jasmani atlet secara maksimal, dan dapat meningkatkan prestasi atlet.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data, dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid- 19 di Pekanbaru sebagian besar masuk kedalam kategori sedang. Kebugaran Jasmani sangat berperan penting untuk atlet, maka apabila atlet rutin melakukan kegiatan Kesegaran Jasmani maka akan semakin tinggi pula Tingkat Kebugaran Jasmani, sehingga atlet dapat mampu menyelesaikan tugas hariannya tanpa merasa kelelahan dan mencapai prestasi yang optimal.

Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas, penulis berusaha memberikan rekomendasi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center Selama Pandemi Covid-19 di Pekanbaru.

1. Bagi atlet, khususnya atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Barcelona Training Taekwondo Center, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui beberapa tes.
2. Bagi pelatih Taekwondo Doojang Barcelona Training Taekwondo Center dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan atau latihan yang tujuannya dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet.
3. Penelitian ini untuk menjadi referensi untuk pembaca sebagai kesegaran jasmani dan dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Amburakmi, D. H. (2007). *Pelatihan Kondisi Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Dofi, B. A. (2008). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo LPT YAI.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktfivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sukur, M. H., Kurniadi, B., & N, R. F. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Journal Inicio Legis*, 1, 1–17. <https://doi.org/10.21107/il.v1i1.8822>

Supardi. (2017). *Statistik Penelitian Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.

Suryadi, Y. (2003). *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Wahidah, I. (2020). Pandemi Covid -19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Journal Manajemen Dan Organisasi*, 11(3), 179–188.

Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo