***PHYSICAL CONDITION PROFILE OF TAEKWONDO ATHLETES AT
DOJANG SPEED TAEKWONDO SCHOOL
PELALAWAN***

Indria Larasati, Agus Sulastio , Aref Vai

indria.larasati5246@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 0813-6447-7816

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to analyze the physical condition profile of taekwondo athletes at Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan. Optimal physical condition is crucial in taekwondo as it supports athletes' performance in competitions, including aspects of strength, flexibility, endurance, and explosive power. The research method used is a quantitative descriptive approach with physical tests, including vertical jump, push-ups, sit-ups, flexibility, and the bleep test. The results show that the majority of athletes, 87.5%, have a physical condition classified as poor, with an average score of 3.5 in the range of 2.0-3.9. This indicates that the physical condition of athletes at Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan still needs improvement. The study recommends that coaches design more structured training programs, involve regular evaluations, and pay attention to proper nutrition and recovery to achieve a more optimal physical condition. Improving physical condition is expected to enhance athletes' performance in competitions and minimize the risk of injury.*

Keywords: *Taekwondo, Athlete Physical Test*

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO
DI DOJANG SPEED TAEKWONDO SCHOOL
PELALAWAN**

Indria Larasati, Agus Sulastio , Aref Vai

indria.larasati5246@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0813-6447-7816

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet taekwondo di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan. Kondisi fisik yang optimal sangat penting dalam olahraga taekwondo karena mendukung performa atlet dalam bertanding, termasuk aspek kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan daya ledak. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan tes fisik yang mencakup vertical jump, push-up, sit-up, kelenturan, dan bleep test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet, yaitu 87,5%, memiliki kondisi fisik yang tergolong kurang, dengan rata-rata nilai 3,5 pada interval 2,0-3,9. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur, melibatkan evaluasi berkala, serta memperhatikan pola makan dan pemulihan yang tepat untuk mencapai kondisi fisik yang lebih optimal. Perbaikan kondisi fisik ini diharapkan dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetisi dan meminimalkan risiko cedera.

Kata Kunci: Taekwondo, Tes Fisik Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Aktivitas fisik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai medium untuk mengembangkan karakter, meningkatkan keterampilan sosial, dan membangun rasa kebersamaan. Dalam konteks yang lebih luas, olahraga dapat dilihat sebagai alat untuk mencapai tujuan individual maupun kolektif. Melalui olahraga, individu dapat mengasah kemampuan diri, membangun disiplin, dan mengembangkan semangat kompetisi yang sehat.

Tujuan olahraga sangat beragam, tergantung pada perspektif masing-masing individu. Bagi sebagian orang, olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Misalnya, seseorang yang rutin berolahraga dapat mengalami peningkatan stamina, pengurangan risiko penyakit jantung, dan perbaikan suasana hati. Selain itu, olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk bersosialisasi dan membangun jaringan pertemanan. Dalam konteks ini, olahraga tim seperti sepak bola dan basket menjadi pilihan populer karena memungkinkan interaksi sosial yang lebih intens.

Manfaat olahraga tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup manfaat psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Hal ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Sebagai contoh, seorang atlet yang berlatih secara teratur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang pesat di masyarakat adalah taekwondo. Olahraga bela diri asal Korea ini tidak hanya menarik perhatian masyarakat karena tekniknya yang menarik, tetapi juga karena nilai-nilai disiplin dan etika yang terkandung di dalamnya. Taekwondo mengajarkan para pesertanya tentang pentingnya menghormati lawan, disiplin dalam berlatih, dan semangat juang yang tinggi. Hal ini menjadikan taekwondo sebagai pilihan yang populer di kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia.

Perkembangan taekwondo di Indonesia mengalami kemajuan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Dengan adanya berbagai kejuaraan yang diadakan, baik di tingkat lokal maupun nasional, semakin banyak atlet muda yang terjun ke dalam dunia taekwondo. Selain itu, federasi taekwondo Indonesia juga aktif dalam menyelenggarakan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan kualitas pelatih dan atlet. Contohnya, kejuaraan nasional taekwondo yang rutin diadakan setiap tahun menjadi ajang bagi atlet untuk menunjukkan kemampuan mereka dan meraih prestasi.

Salah satu klub taekwondo yang berkontribusi dalam perkembangan olahraga ini di Indonesia adalah Dojang Speed Taekwondo School yang terletak di Pelalawan. Klub ini telah menjadi wadah bagi banyak atlet muda untuk belajar dan berlatih taekwondo. Dengan pelatih yang berpengalaman dan fasilitas yang memadai, Dojang Speed Taekwondo School berkomitmen untuk mencetak atlet-atlet berprestasi. Melalui program latihan yang terstruktur, klub ini tidak hanya fokus pada teknik bertarung, tetapi juga pada pengembangan karakter dan mental atlet.

Dalam olahraga taekwondo, faktor penting yang mendukung kesuksesan atlet 3 adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Atlet taekwondo dituntut untuk memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan,

dan fleksibilitas yang tinggi. Sebagai contoh, seorang atlet yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu bertahan dalam pertandingan yang berlangsung lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, program latihan yang fokus pada peningkatan kondisi fisik sangat penting untuk mendukung prestasi atlet.

Namun, permasalahan yang sering dihadapi atlet dalam olahraga taekwondo tidak bisa diabaikan. Salah satu tantangan utama adalah cedera yang sering terjadi akibat latihan yang intensif dan teknik yang salah. Cedera ini dapat menghambat perkembangan atlet dan mengurangi motivasi mereka untuk berlatih. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan komunitas, juga dapat menjadi hambatan bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Misalnya, seorang atlet muda mungkin merasa tertekan jika tidak mendapatkan dukungan dari orang tua dalam mengikuti kompetisi.

Di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan, permasalahan terkait kondisi fisik juga menjadi perhatian utama. Beberapa atlet mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi fisik yang optimal karena berbagai faktor, seperti kurangnya waktu untuk berlatih, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya pemulihan setelah latihan. Misalnya, seorang atlet yang tidak memiliki jadwal latihan yang teratur mungkin akan kesulitan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan ototnya. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memberikan perhatian lebih kepada atlet dalam hal ini. 4 Dalam menghadapi permasalahan tersebut, Dojang Speed Taekwondo School telah mengimplementasikan program latihan yang lebih terstruktur dan terarah. Program ini mencakup sesi latihan fisik yang intensif, serta edukasi tentang pola makan yang sehat dan pentingnya istirahat. Dengan demikian, diharapkan para atlet dapat mencapai kondisi fisik yang optimal dan siap bersaing di berbagai kejuaraan. Selain itu, dukungan dari orang tua dan komunitas juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan atlet.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan olahraga taekwondo memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Taekwondo sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat, atlet dapat mencapai prestasi yang membanggakan. Namun, tantangan yang dihadapi, terutama terkait kondisi fisik, perlu di adakan tinjauan ulang sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang atlet taekwondo khususnya di Dojang Speed Taekwondo School. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk meninjau Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam Sugiyono (2015) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang profil kondisi fisik atlet taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Data Hasil Tes Vertical Jump Atlet Taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan

Berdasarkan norma tes *vertical jump* atlet taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan diperoleh 1 orang atau 12,50% dalam kategori kurang sekali, 4 orang atau 50% dalam kategori kurang, 2 orang atau 25% dalam kategori sedang, 1 orang atau 12,50% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Data Tes *Vertical Jump* Atlet Taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan

Norma Vertical Jump	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5"	Kurang Sekali	2	1	12,50%
12"	Kurang	4	4	50,00%
19"	Sedang	6	2	25,00%
23"	Baik	8	1	12,50%
> 25	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data Hasil Tes Push UP Atlet Taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan

Berdasarkan norma tes *push up* atlet taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan diperoleh 2 orang atau 25% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 6 orang atau 75% dalam kategori kurang sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Tes *Push Up* Atlet Taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan

Norma Tes Push Up	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<21	Kurang Sekali	2	2	25,00%
22-37	Kurang	4	6	75,00%
38-53	Sedang	6	0	0,00%
54-69	Baik	8	0	0,00%
> 70	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data Hasil Tes Kelenturan Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan*

Berdasarkan norma tes kelenturan atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan* diperoleh 2 orang atau 25% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 3 orang atau 37.5% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 37.5% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Tes Kelenturan Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan*

Norma Tes Kelenturan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 10.5	Kurang Sekali	2	2	25,00%
13.00"	Kurang	4	3	37,50%
15.5"	Sedang	6	3	37,50%
17.5"	Baik	8	0	0,00%
> 19.5"	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data Hasil Tes *Sit Up* Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan*

Berdasarkan norma tes *sit up* atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan* diperoleh 5 orang atau 62.50% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 3 orang atau 37.5% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Data Tes *Sit Up* Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan*

Norma Tes <i>Sit Up</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
32	Kurang Sekali	2	5	62,50%
38	Kurang	4	3	37,50%
43	Sedang	6	0	0,00%
49	Baik	8	0	0,00%
55	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah				100%

Data Hasil *Bleep Test* Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan*

Berdasarkan norma tes *bleep test* atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan* diperoleh 7 orang atau 87.50% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 2 orang atau 12.50% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes *Bleep Test* Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School* Pelalawan

Norma <i>Bleep Test</i>	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 35.0	Kurang Sekali	2	7	87,50%
35.0 – 38.3	Kurang	4	1	12,50%
38.4 – 45.1	Sedang	6	0	0,00%
45.2 – 50.9	Baik	8	0	0,00%
51.0 – 55.9	Baik Sekali	10	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Analisis Data

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa hasil profil kondisi fisik atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School* Pelalawan yang tergolong pada kategori nilai kurang ada 7 orang atau 87.50%, yang tergolong pada kategori nilai cukup ada 1 orang atau 12.50%. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School* Pelalawan

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang	7	87,50%
2	4,0 – 5,9	Cukup	1	12,50%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0,00%
4	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0,00%
5	9,6 – 10	Sempurna	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School* Pelalawan adalah **3,5** yang termasuk pada interval **2,0-3,9** dengan kategori cukup, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat profil kondisi fisik atlet taekwondo *Dojang Speed Taekwondo School* Pelalawan tergolong **Kurang**.

Pembahasan

Kondisi fisik merupakan aspek fundamental dalam aktivitas olahraga, termasuk dalam cabang olahraga taekwondo. Kondisi fisik yang baik mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, daya ledak, dan daya tahan tubuh. Masing-masing komponen ini saling mendukung untuk memastikan performa atlet dalam mencapai hasil maksimal, baik dalam latihan maupun saat bertanding. Dalam taekwondo, yang merupakan olahraga bela diri dengan intensitas tinggi, kondisi

fisik menjadi penentu utama keberhasilan seorang atlet dalam menghadapi lawan dan menjalankan teknik-teknik dengan presisi.

Dalam olahraga taekwondo, kelima unsur kondisi fisik tersebut memainkan peran penting. Daya ledak otot tungkai, misalnya, diuji melalui tes vertical jump. Komponen ini sangat penting untuk mendukung gerakan tendangan yang menjadi ciri khas taekwondo. Kekuatan otot lengan, yang diuji melalui tes push-up, berkontribusi pada stabilitas dan kemampuan bertahan saat melakukan pukulan atau menahan serangan. Kelenturan, yang diuji dengan sit and reach, mendukung kemampuan atlet dalam mencapai ketinggian tendangan serta mengurangi risiko cedera. Daya tahan otot perut, diuji melalui tes sit-up, diperlukan untuk menjaga stabilitas tubuh selama pertandingan. Sedangkan daya tahan kardiovaskular, yang diuji melalui bleep test, memastikan atlet dapat bertahan dalam durasi pertandingan yang panjang tanpa kehilangan performa.

Pentingnya kelima unsur fisik tersebut tidak dapat diabaikan dalam olahraga taekwondo. Kombinasi daya ledak, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan memungkinkan atlet untuk melaksanakan teknik dengan kecepatan, akurasi, dan kekuatan optimal. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan kesulitan dalam menjaga performa selama pertandingan, terutama saat harus menghadapi lawan dengan tempo tinggi. Oleh karena itu, pelatih harus secara konsisten mengevaluasi dan meningkatkan profil kondisi fisik atlet mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap atlet taekwondo Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan menunjukkan rata-rata nilai kondisi fisik berada pada kategori kurang, yaitu dalam interval 2,0-3,9 dengan rata-rata nilai 3,5. Temuan ini mengindikasikan bahwa profil kondisi fisik atlet belum mencapai tingkat yang optimal. Kondisi ini harus segera menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi performa atlet dalam menghadapi kompetisi.

Rendahnya kondisi fisik atlet dapat berdampak pada berbagai aspek performa. Misalnya, daya ledak yang rendah akan mengurangi efektivitas tendangan, sementara kelenturan yang kurang optimal dapat menghambat kemampuan atlet dalam mencapai target tendangan yang tinggi. Selain itu, daya tahan yang tidak maksimal akan membuat atlet cepat lelah, sehingga sulit mempertahankan strategi dan teknik sepanjang pertandingan.

Kondisi fisik yang kurang optimal juga dapat meningkatkan risiko cedera. Atlet dengan kekuatan otot yang rendah, misalnya, lebih rentan terhadap cedera otot saat melakukan gerakan eksplosif seperti tendangan atau pukulan. Demikian pula, kurangnya kelenturan dapat menyebabkan ketegangan otot saat melakukan peregangan yang intens.

Untuk mengatasi masalah ini, pelatih di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan perlu segera mengambil langkah-langkah strategis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah merancang program latihan fisik yang terstruktur dan spesifik sesuai kebutuhan taekwondo. Program ini harus mencakup latihan kekuatan, latihan daya tahan, serta latihan kelenturan untuk memastikan semua komponen kondisi fisik atlet ditingkatkan secara merata.

Selain itu, pelatih dapat mengimplementasikan evaluasi berkala terhadap kondisi fisik atlet. Dengan melakukan pengukuran rutin menggunakan tes seperti vertical jump, push-up, sit and reach, sit-up, dan bleep test, pelatih dapat memantau perkembangan atlet dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan individu. Peningkatan kondisi fisik juga harus didukung oleh nutrisi yang tepat. Atlet taekwondo

membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses pemulihan dan pembentukan otot. Oleh karena itu, pelatih dapat bekerja sama dengan ahli gizi untuk memberikan panduan pola makan yang sesuai bagi para atlet. Di samping latihan fisik, penting bagi pelatih untuk memberikan perhatian pada aspek mental dan motivasi atlet. Kondisi fisik yang optimal tidak akan memberikan hasil maksimal jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri dan fokus saat bertanding. Oleh karena itu, pelatih perlu menciptakan lingkungan latihan yang mendukung pertumbuhan mental atlet.

Keterlibatan teknologi juga dapat membantu dalam meningkatkan kondisi fisik atlet. Penggunaan perangkat seperti tracker kebugaran atau aplikasi analisis performa dapat memberikan data yang akurat mengenai kemajuan atlet. Data ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program latihan yang lebih efektif. Selanjutnya, pelatih juga perlu mengembangkan pendekatan individu dalam melatih atlet. Setiap atlet memiliki kekuatan dan kelemahan yang berbeda, sehingga program latihan yang dipersonalisasi akan lebih efektif dalam meningkatkan kondisi fisik mereka. Selain latihan dan program gizi, pelatih harus memastikan bahwa atlet mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Pemulihan adalah bagian penting dari proses peningkatan kondisi fisik, karena memungkinkan tubuh untuk memperbaiki jaringan yang rusak dan meningkatkan kapasitas fisik.

Pelatih juga perlu melibatkan atlet dalam proses evaluasi dan perencanaan latihan. Dengan memahami pentingnya kondisi fisik dan perannya dalam performa, atlet akan lebih termotivasi untuk berkomitmen pada program latihan. Dalam jangka panjang, pelatih dapat merancang sistem pembinaan berjenjang yang dimulai sejak usia dini. Dengan membangun dasar kondisi fisik yang kuat sejak awal, atlet akan lebih siap menghadapi tantangan di tingkat kompetisi yang lebih tinggi. Kesimpulannya, kondisi fisik adalah elemen kunci dalam olahraga taekwondo. Temuan bahwa kondisi fisik atlet di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan masih dalam kategori kurang menjadi pengingat pentingnya perbaikan segera. Dengan langkah-langkah strategis seperti program latihan terstruktur, evaluasi berkala, dukungan nutrisi, dan perhatian pada aspek mental, pelatih dapat membantu atlet mencapai kondisi fisik yang optimal. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan performa mereka dalam pertandingan tetapi juga membantu menciptakan atlet yang lebih tangguh dan berdaya saing tinggi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet taekwondo di Dojang Speed Taekwondo School Pelalawan tergolong kurang, dengan rata-rata nilai 3,5 pada interval 2,0-3,9. Hal ini menunjukkan bahwa atlet belum mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kondisi fisik ini termasuk ketidakpastian dalam pelatihan yang terstruktur, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya nutrisi yang tepat, dan mungkin aspek psikologis yang memengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti program latihan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. **Program Latihan Terstruktur dan Spesifik:** Pelatih di Dojang Speed Taekwondo School perlu merancang program latihan yang lebih terstruktur dan terfokus pada peningkatan aspek-aspek fisik yang mendasar, seperti kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, dan daya ledak. Latihan yang lebih intensif dan beragam dapat meningkatkan kondisi fisik atlet secara menyeluruh.
2. **Evaluasi Berkala:** Pelatih harus melakukan evaluasi rutin terhadap kondisi fisik atlet menggunakan tes standar seperti vertical jump, push-up, sit-up, bleep test, dan tes kelenturan. Hasil evaluasi ini dapat dijadikan dasar untuk menyesuaikan program latihan dan memastikan perkembangan fisik atlet.
3. **Nutrisi dan Pemulihan:** Dukungan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung peningkatan kondisi fisik atlet. Pelatih sebaiknya bekerja sama dengan ahli gizi untuk menyusun pola makan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, pemulihan yang cukup setelah latihan dan pertandingan juga harus menjadi perhatian penting untuk mencegah cedera dan memastikan tubuh atlet dapat beradaptasi dengan latihan yang diberikan.
4. **Pendekatan Mental dan Motivasi:** Kondisi fisik yang baik tidak akan memberikan hasil maksimal jika atlet tidak memiliki mental yang kuat dan termotivasi. Oleh karena itu, pelatih perlu menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan mental atlet serta memberi dukungan motivasional secara konsisten.
5. **Penggunaan Teknologi:** Pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi pelacakan kebugaran atau alat analisis performa, dapat membantu memantau kemajuan atlet secara lebih objektif. Data yang diperoleh dapat digunakan untuk menyesuaikan program latihan, sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif.
6. **Pembinaan Jangka Panjang:** Membangun dasar kondisi fisik yang baik sejak usia dini akan memberikan keuntungan jangka panjang bagi atlet, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan di tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 1-6.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: RajawaliPers.
- Dik Dik, J. S. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana.
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(1), 600-609.

- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Sepdanius. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: RajawaliPers
- Sudijono, A. (2016). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704. Universitas Negeri Padang. Doi: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.660>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.768>
- Tiwi, D. P., & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(I), 22–37. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i1.465>
- Undang-Undang Republik Indonesia, (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wardiman, G., & Yendrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Partriot*, 1(3), 1179–1190. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Taekwondo Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36-45.
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sman 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.560>
- Zeptaviola, S. M., & Yulianti, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli