

**TINGKAT KONDISI FISIK KHUSUS ATLET *TAEKWONDO***  
**DOJANG UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**VALDESIA WULANTAMI PITAJAYA**

**NIM. 19086266**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI**  
**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

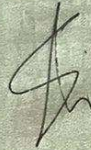
**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Unp**  
Nama : **Valdesia Wulantami Pitajaya**  
NIM/Tahun Masuk : **19086266/2019**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**  
Departemen : **Pendidikan Olahraga**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, 16 Februari 2023

Mengetahui,  
a.n Kepala Departemen Pendidikan Olahraga  
Sekretaris Departemen



**Sepriadi, S.Si., M.Pd**  
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui Oleh,  
Dosen Pembimbing



**Drs. Suwirman, M.Pd.**  
NIP. 19611119 198602 1 001



## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### TINGKAT KONDISI FISIK ATLET *TAEKWONDO* DOJANG UNP

Nama : Valdesia Wulantami Pitajaya  
NIM/ Tahun Masuk : 19086266/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Februari 2023

#### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd.  
2. Anggota : Drs. Yaslindo MS.  
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Taekwondo* Dojang UNP” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan contributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, February 2023

Yang membuat pernyataan



Valdesia Wulantami Pitajaya

Nim.19086266

## ABSTRAK

**Valdesia Wulantami Pitajaya (2023) : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang UNP**

Penurunan prestasi atlet terjadi karena kurangnya pembinaan prestasi olahraga yang seharusnya dilaksanakan dengan perencanaan yang matang serta proses evaluasi secara berkala, dari belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Dojang UNP membuat penelitian ini harus dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian dekriptif. Dimana Jumlah populasi kurang lebih sebanyak 60 orang atlet. Sampel penelitian berjumlah 20 orang atlet diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu berdasarkan tingkatan sabuk. Instrument penelitian ini menggunakan tes daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jumps*, tes kecepatan dengan menggunakan lari 30 m, tes kelincihan menggunakan *agility T test*, tes kelentukan menggunakan *spilt* dan tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 68% berada pada kategori cukup hasil ini dibuktikan dengan tes yang meliputi: 1) daya ledak otot tungkai atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 45% kategori baik. 2) kecepatan atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 55% berada pada kategori cukup. 3) kelincihan atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 45% berada pada kategori kurang. 4) kelentukan atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 45% berada pada kategori baik. 5) daya taha aerobik atlet *Taekwondo* Dojang UNP putra 45% berada pada kategori sangat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 51,55.

**Kata kunci : Kondisi fisik; *Taekwondo***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“TINGKAT KONDISI FISIK ATLET *TAEKWONDO* DOJANG UNP”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada bapak Drs. Suwirman, M.Pd., selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu dan pemikiran, arahan, serta motivasi atas kesempurnaan skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Drs. Yaslindo MS. Dan ibu Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd., selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Teristimewa kepada Ibu tercinta, yang telah banyak memberikan dorongan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan menyelesaikan penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes dan Bapak Sepriadi, S. SI, M. Pd selaku ketua dan sekretaris Departemen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Seluruh Bapak/ Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Pelatih dan seluruh rekan-rekan atlet *Taekwondo* Dojang Universitas Negeri Padang yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khusus angkatan 2019 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari allah *subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada allah *subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri. Semoga penulis skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhoNya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, January 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	10
A. Latar Belakang Masalah.....	10
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Pembatasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat penelitian .....	17
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....	19
A. Kajian Teori .....	19
B. Penelitian yang relevan .....	39
C. Kerangka konseptual.....	41
D. Pertanyaan peneltian .....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Populasi dan Sampel .....	45
D. Definisi Operasional .....	47
E. Jenis dan Sumber Data.....	48
F. Insturment dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Hasil Penelitian .....	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan .....	74

B. Saran .....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN .....	80

## DAFTAR GAMBAR

1. Pukulan Yang Digunakan Untuk Menyerang .....	12
2. Teknik Pukulan .....	13
3. Tangkisan Bawah .....	13
4. Tangkisan Tengah .....	14
5. Tendangan Dollyo Chagi .....	14
6. Tendangan Dwi Chagi.....	15
7. <i>Standing Broad Jumps</i> .....	39
8. Kecepatan .....	41
9. Kelicahan .....	42
10. Kelentukan .....	44
11. Daya Tahan .....	45



## DAFTAR TABEL

1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
3. Norma Daya ledak otot tungkai .....	40
4. Norma kecepatan.....	42
5. Norma <i>Agility</i> .....	43
6. Norma Kelentu .....	44
7. Norma Daya Tahan Aerobik.....	47
8. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	50
9. Distribusi frekuensi kecepatan .....	52
10. Distribusi frekuensi kelincahan.....	54
11. Distribusi frekuensi kelentukan .....	56
12. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik.....	57

## DAFTAR GRAFIK

1. Daya ledak otot tungkai .....	61
2. Kecepatan .....	63
3. Kelincahan .....	65
4. Kelentukan .....	67
5. Daya tahan aerobic .....	69
6. Kondisi fisik .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Identitas Responden .....	69
2. Data Mentah Hasil Penelitian.....	70
3. Analisa Data Kelincahan .....	71
4. Analisis Data Daya Ledak.....	72
5. Analisis Data Kelentukan.....	73
6. Analisis Data Kecepatan .....	74
7. Analisis Data Daya Tahan Aerobic.....	75
8. Analisis Data Semua Item Test.....	76
9. Form Penilaian Bleep Test.....	77
10. Perhitungan Bleep Test .....	78
11. Norma Test.....	81
12. Dokumentasi .....	83
13. Surat Penelitian .....	91
14. Surat Balasan.....	92



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan sehari-hari, seperti yang kita ketahui olahraga sendiri adalah suatu aktifitas fisik yang meliputi berbagai macam hal salah satunya adalah dapat membangkitkan kesehatan fisik maupun mental dalam hal ini “Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tumpah mebedahkan ras, suku, dan agama” (Chan, 2012). Selain itu “Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga dapat membentuk jasmani dan rohani yang kuat serta sehat” (Suwirman et al., 2018). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang dimana dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik.

Performa juga di butuhkan dalam olahraga prestasi mengapa demikian “Agar performa tubuh dalam keadaan siap untuk melakukan aktifitas yang menantang seperti dalam kondisi berolahraga maka ada baiknya melakukan

olahraga secara rutin agar tubuh terbiasa” (Haryanto & Welis, 2019). Dalam hal ini “Olahraga performa melambangkan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terarah, berjenjang dan berkelanjutan melalui turnamen untuk mencapai performah dan juga dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi” (Y. Setiawan et al., 2018). Olahraga performa juga suatu pencapaian yang bisa mencapai keberhasilan “Dalam olahraga performa untuk mencapai suatu yang ingin dicapai dan mendapatkan keberhasilan dalam cabang olahraga tertentu sangat diperlukan sekali kerja sama suatu tim” (Maizan & Umar, 2020). Hal lain yang terkait dengan olahraga performa adalah “Peforma juga dapat diraih dalam tingkatan yakni dimulai dari berbagai daerah, nasional, maupun internasional” (Gennio et al., 2020).

Salah satu tujuan olahraga *Taekwondo* Adalah pencapain prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satunya bentuk pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Dari kutipan diatas, bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga olahraga dapat dicapai melalui pengembangan dan pembinaan. Pembinaan dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahraagaa prestasi. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah *Taekwondo*. *Taekwondo* merupakan salah satu cabang olahraga yang lahir dari korea “*Taekwondo* juga ikut di perlombahkan sebagai olahraga prestasi di tingkat daerah nasional, maupun internasional” (Sinaga & Ibrahim, 2020). Organisasi Indonesia yang mengelola *Taekwondo* ini adalah Persatuan Besar *Taekwondo* Indonesia PBTI. *Taekwondo* terdiri dari berbagai kategori yaitu : 1) *kyorugi* 2) *pomsaee* 3) *kyupak*. Dan memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu *kyorugi* yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga *pomsaee* dimana atlet menampilkan jurus-jurus *Taekwondo* dengan teknik dan cara yang benar. Maka, dari dua jenis pertandingan tersebut *kyorugi* atau laga sangatlah membutuhkan kondisi fisik yang baik sebelum pertandingan. Sehingga perlu dilakukan evaluasi pada kondisi fisik atlet.

Dari semua kategori yang paling banyak digemari adalah *kyorugi* atau laga. Kategori *kyorugi*, merupakan kategori pertandingan *Taekwondo* yang menampilkan dua orang *Taekwondoin* dari sudut yang berbeda. Kedua *Taekwondoin* tersebut saling berhadapan menggunakan unsur tendangan, menangkis, dan, memblok serangan dari lawan dengan menggunakan teknik dan



taktik dalam bertanding ketahanan stamina dan semangat juang. Untuk mendapatkan nilai atau poin sebanyak supaya menang.

Di Sumatera Barat perkembangan *Taekwondo* sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub *Taekwondo* dan tempat latihan atau Dojang *Taekwondo*, seperti adanya klub *Taekwondo* Dojang UNP. Dojang UNP adalah salah satu klub *Taekwondo* yang terletak di Padang yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga *Taekwondo*. Dojang merupakan tempat latihan, UNP merupakan singkatan dari Universitas Negeri Padang, asal pemberian nama UNP karena tempat latihannya terletak di salah satu Universitas Negeri di Sumatera Barat. Klub Dojang UNP membina olahraga beladiri *Taekwondo* lebih dari 15 tahun dikampus UNP ini. Pembinaan *Taekwondo* klub UNP padang ini berawal dari ketertarikan pelatih dan generasi muda terhadap olahraga *Taekwondo*, pelatih klub ini bernama sanim Abdullah. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi, dan dapat mengharumkan nama daerah khususnya daerah Sumatera Barat. *Taekwondo* Dojang UNP Padang telah mampu meraih prestasi baik ditingkat daerah, wilaya maupun tingkat nasional.

Kegunaan pembinaan olahraga prestasi membutuhkan program latihan yang terencana. Sebelum menyusun program pelatih harus mengevaluasi dan mengetahui status dan kondisi atlet. Dari observasi peneliti dilapangan sewaktu Dojang UNP Padang melakukan latihan bahwa saat internal sparing atlet terlihat hanya bersemangat di ronde pertama dan terlihat menurun performanya saat

memasuki ronde kedua, peneliti juga melihat bahwa terlihat kurang bertenaganya *Taekwondoin* saat melakukan tendangan, saat *Taekwondoin* melakukan tendangan kesasaran lawan tendangan rata-rata tidak mendapatkan poin karena gerakannya sudah terbaca oleh lawan seperti mau melakukan penyerangan dan lawan pun langsung mengconter pada tendangan tersebut dan mendapatkan poin, disini terlihat bahwa masih kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Kemudian peneliti melihat sebagian atlet masih terlihat kaku saat bertanding, terlihat kurang lincah saat mau melakukan serangan ataupun saat membaca pergerakan lawan. Dan peneliti melihat sebagian atlet masih kurang tinggi tendangannya dan kebanyakan atlet split nya masih kurang dan atlet mengeluh melakukan split ini, karena merasa nyeri di bagian paha.

Dari uraian diatas belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pada klub *Taekwondo* UNP Padang. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi serta ketidak seimbangan prestasi atlet *Taekwondo* tersebut. Faktor yang mempengaruhinya antara lain: pelatih, sarana dan prasarana, atlet, bakat, minat, kondisi fisik, teknik dan taktik, mental, gizi, manajemen, dana, perhatian dan dukungan masyarakat serta pemerintah setempat.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Taekwondo* di Dojang UNP Padang”. Adapaun alasan yang mendasar penulis memilih tema dan judul tersebut adalah: kondisi fisik merupakan salah satu

sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap atlet untuk menjaga dan meningkatkan prestasinya dalam semua event. Demikian pula bagi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang, kondisi fisik mampu mempertahankan prestasi dan meningkatkan prestasinya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet *Taekwondo* UNP Padang, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang.
2. Teknik, taktik dan mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang.
3. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang.
4. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang.
5. Kurangnya Perhatian pemerintah menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP.
6. Kesehatan dan gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini membatasi pada masalah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang UNP yang terdiri atas : daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan aerobic.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka adapun rumusan masalah nya yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai *Taekwondo* Dojang UNP?
2. Bagaimana kecepatan atlet *Taekwondo* Dojang UNP?
3. Bagaimana kelincahan atlet *Taekwondo* Dojang UNP?
4. Bagaimana kelentukan atlet *Taekwondo* Dojang UNP?
5. Bagaimana daya tahan aerobik atlet *Taekwondo* Dojang UNP?
6. Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Taekwondo* Dojang UNP?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai atlet *Taekwondo* Dojang UNP
2. Kecepatan atlet *Taekwondo* Dojang UNP
3. Kelincahan atlet *Taekwondo* Dojang UNP
4. Kelentukan atlet *Taekwondo* Dojang UNP
5. Daya tahan aerobic atlet *Taekwondo* Dojang UNP

## 6. Kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP

### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini tentang bagaimana tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP . Diharapkan dapat memberikan gambaran maupun informasi, secara nyata dan apa adanya tentang bagaimana tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dan bahan informasi tentang bagaimana tingkat kondisi fisik atlet *Taekwondo* Dojang UNP.

#### 2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk bahan acuan, petunjuk, dalam pengembangan yang inovatif untuk meningkatkan prestasi atlet *Taekwondo* Dojang UNP.

1. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan dalam kajian ini dan sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih, dapat memberikan kemudahan dalam memantau keefektifan dan perkembangan atlet guna untuk meningkatkan kualitas atlet pada cabang olahraga beladiri *Taekwondo* di Dojang UNP.



3. Bagi atlet, dapat meningkatkan motivasi dalam berlatih agar lebih terpacu ketika melakukan kegiatan latihan untuk meningkatkan prestasi. Digunakan sebagai petunjuk dalam memperbaiki pelaksanaan olahraga beladiri *Taekwondo* di Dojang UNP. Sehingga meningkatkan prestasi didalam olahraga beladiri *Taekwondo*.
4. Perputasakaan FIK UNP, sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian sejenis.