

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK ATLET TAEKWONDO  
POLRESTA PADANG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH:**

**IVAN FADLILAH**

**19087276 / 2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHANOLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul** : **Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Polresta Padang**

**Nama** : **Ivan Fadlilah**

**NIM/BP** : **19087276/2019**

**Program Studi** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Departemen** : **Kepelatihan**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

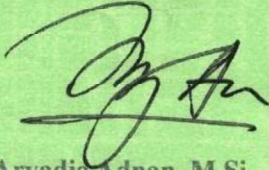
Padang, Januari 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing

**Dr. Masrun. M. Kes., AIFO**  
NIP.196311041987031002

  
**Drs. Arvadi Adnan. M.Si**  
NIP.195810201984031003

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul** : **Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Polresta Padang**

**Nama** : **Ivan Fadlilah**

**NIM/BP** : **19087276/2019**

**Program Studi** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Departemen** : **Kepelatihan**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

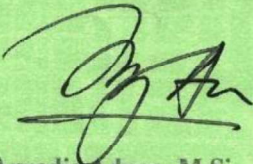
Padang, Januari 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing

Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP.196311041987031002

  
Drs. Aryadie Adnan, M.Si  
NIP.195810201984031003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Taekwondo Polresta Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 30 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Ivan Fadlilah  
2019/19087276

## ABSTRAK

**Ivan Fadlilah, 2023. “Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Taekwondo Polresta Padang” *Skripsi*. Padang : Progam Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga,. Departemen Kepeleatihan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan tidak maksimalnya prestasi Atlet Taekwondo Polresta Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik Atlet Taekwondo Polresta Padang.

Jenis Penelitian ini adalah statistic deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah terdiri dari 15 orang putra, dan 5 orang putri Dojang Polresta Padang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sensus, dimana semua atlet digunakan sebagai sampel yaitu dengan total 20 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari daya tahan *aerobic* dengan tes lari 15 menit *Balke Test*, daya ledak otot tungkai yang diukur dengan tes *standing board jump*, kecepatan diukur dengan *sprint 20m*, kekuatan yang diukur dengan tes *push up* dan *sit up*, kelincahan yang diukur dengan *side step*, kelentukan yang diukur dengan *sit and reach*, teknik tendangan yang diukur dengan *dollyo chagi*. Data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistic deskriptif (tabulasi frekuensi), dengan rumus  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ .

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kemampuan Atlet Taekwondo Polresta Padang pada semua indikator penilaian dapat dikategorikan baik/sangat baik. Berdasarkan hal tersebut dapat disarankan bagi dojang lain di kota padang untuk meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play*, meningkatkan kemampuan tendangan melalui latihan kombinasi *dollyo chagi*, lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.

**Kata kunci : Kondisi Fisik, Teknik, Atlet Taekwondo Polresta Padang**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul: **“PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK ATLET TAEKWONDO POLRESTA PADANG”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian proposal penelitian ini :

1. Teristimewa saya ucapkan terimakasih kepada kedua orangtua saya, Ayahanda Risman Shahab dan Ibunda Elinur, yang menjadi alasan terbesar saya untuk bersemangat menyelesaikan proposal serta menggapai cita-cita, dan tak pernah lelah mencurahkan kasih sayang yang tulus, selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan berupa doa, moral maupun materiil untuk keberhasilan penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes. sebagai Kepala Departemen Kepeleatihan yang

telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. Aryadie Adnan, M.Si sebagai pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, pelajaran, arahan, nasehat serta dukungakepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Terimakasih juga buat Abang saya Rifki Fadlilah Lathif, dan Adek saya Marisa Indri Putri, yang selalu mendoakan saya dan memberikan semangat kepada saya.
8. Kepada teman-teman satu Departemen Kepelatihan terutama angkatan 2019 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan proposal ini.
9. Dan Semua pihak yang memberikan dukungan dan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih untuk semuanya.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih yang tidak terhingga, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan memberi pengaruh untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih baik lagi kedepannya.

Padang, 30 Oktober 2023

Ivan Fadlilah  
19087276

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar belakang masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>E. Tujuan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
<b>A. Kajian Teori.....</b>	<b>8</b>
<b>    1. Hakikat Olahraga Taekwondo.....</b>	<b>8</b>
<b>    2. Sejarah singkat Taekwondo Indonesia.....</b>	<b>9</b>
<b>    3. Organisasi Taekwondo Polresta Padang.....</b>	<b>9</b>
<b>    4. Kondisi Fisik .....</b>	<b>10</b>
<b>B. Kerangka Konseptual .....</b>	<b>29</b>
<b>C. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>32</b>
<b>D. Defenisi Operasional .....</b>	<b>33</b>



<b>E.</b>	<b>Jenis Dan Sumber Data.....</b>	<b>35</b>
<b>F.</b>	<b>Instrumen Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>G.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>36</b>
<b>H.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>49</b>
	<b>BAB IV.....</b>	<b>50</b>
	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
<b>A.</b>	<b>Analisis Deskriptif.....</b>	<b>50</b>
<b>1.</b>	<b>Daya Tahan Aerobic (Vo2 max).....</b>	<b>50</b>
<b>2.</b>	<b>Daya ledak otot tungkai (Standing board jump).....</b>	<b>53</b>
<b>3.</b>	<b>Kecepatan (Sprint 20m).....</b>	<b>55</b>
<b>4.</b>	<b>Kekuatan (Push up dan Shit up).....</b>	<b>57</b>
<b>5.</b>	<b>Kelincahan (Side step).....</b>	<b>62</b>
<b>6.</b>	<b>Kelentukan (Sit and reach).....</b>	<b>64</b>
<b>7.</b>	<b>Tendangan (Dollyo chagi).....</b>	<b>67</b>
<b>B.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>69</b>
<b>1.</b>	<b>Daya tahan aerobic.....</b>	<b>70</b>
<b>2.</b>	<b>Daya ledak otot tungkai.....</b>	<b>72</b>
<b>3.</b>	<b>Kecepatan.....</b>	<b>74</b>
<b>4.</b>	<b>Kekuatan.....</b>	<b>75</b>
<b>5.</b>	<b>Kelincahan.....</b>	<b>76</b>
<b>6.</b>	<b>Kelentukan.....</b>	<b>77</b>
<b>7.</b>	<b>Tendangan.....</b>	<b>78</b>
	<b>BAB V.....</b>	<b>80</b>
	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>80</b>
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>80</b>
<b>B.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>81</b>
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kondisi fisik atlet Taekwondo Polresta Padang.....	30
Gambar 2. Pelaksanaan Tes lari 15 menit.....	37
Gambar 3. Pelaksaan <i>Standing Board Jump</i> .....	39
Gambar 4. Posisi lari <i>sprint 20m</i> .....	40
Gambar 5. Posisi untuk melakukan <i>Push up</i> .....	42
Gambar 6. Posisi untuk melakukan <i>Sit up</i> .....	43
Gambar 7. Posisi untuk melakukan <i>side step</i> .....	45
Gambar 8. Pelaksanaan tes <i>Sit and Reach</i> .....	47
Gambar 9. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> .....	49
Gambar 10. Histogram distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i> putra.....	51
Gambar 11. Histogram distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i> putri.....	52
Gambar 12. Histogram distribusi frekuensi <i>standing board jump</i> putra.....	54
Gambar 13. Histogram distribusi frekuensi <i>standing board jump</i> putri.....	55
Gambar 14. Histogram distribusi frekuensi kecepatan <i>sprint 20m</i> putra.....	56
Gambar 15. Histogram distribusi frekuensi kecepatan <i>sprint 20m</i> putri.....	57
Gambar 16. Histogram distribusi frekuensi kekuatan <i>push up</i> putra.....	58
Gambar 17. Histogram distribusi frekuensi kekuatan <i>push up</i> putri.....	60
Gambar 18. Histogram distribusi frekuensi kekuatan <i>sit up</i> putra.....	61
Gambar 19. Histogram distribusi frekuensi kekuatan <i>sit up</i> putri.....	62
Gambar 20. Histogram distribusi frekuensi kelincahan <i>side step</i> putra.....	63
Gambar 21. Histogram distribusi frekuensi kelincahan <i>side step</i> putri.....	64
Gambar 22. Histogram distribusi frekuensi kelentukan <i>sit and reach</i> putra.....	65
Gambar 23. Histogram distribusi frekuensi kelentukan <i>sit and reach</i> putri.....	67
Gambar 24. Histogram distribusi frekuensi tendangan <i>dollyo chagi</i> putra.....	68
Gambar 25. Histogram distribusi frekuensi tendangan <i>dollyo chagi</i> putri.....	69
Gambar 26. Papan LJK dan Pena.....	104
Gambar 27. Peluit.....	105
Gambar 28. <i>Stopwatch</i> .....	105
Gambar 29. Meteran.....	105
Gambar 30. <i>Cone</i> .....	106
Gambar 31. Target Petak.....	106
Gambar 32. Peneliti memberi arahan tentang pelaksanaan tes.....	107
Gambar 33. Pelaksanaan Tes Daya Tahan <i>Balke Test</i> .....	107
Gambar 34. Pelaksanaan Tes <i>Standing Board jump</i> .....	108
Gambar 35. Pelaksanaan Tes kecepatan <i>sprint</i> .....	108
Gambar 36. Pelaksanaan Tes <i>Push up</i> .....	109
Gambar 37. Pelaksanaan Tes <i>Sit up</i> .....	109
Gambar 38. Pelaksanaan Tes Kelincahan <i>Side step</i> .....	110
Gambar 39. Pelaksanaan Tes Kelentukan <i>Sit and reach</i> .....	110
Gambar 40. Pelaksanaan Tes Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	110
Gambar 41. Foto bersama Atlet dan Pelatih.....	110
Gambar 42. Surat penelitian dari kampus.....	111
Gambar 43. Surat Balasan Penelitian.....	112

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Capaian Prestasi Atlet Taekwondo Polresta Padang.....	3
Tabel 2. Populasi penelitian .....	33
Tabel 3. Norma Standarisasi Tes lari 15 menit .....	37
Tabel 4. Norma Standarisasi <i>Standing Board Jump</i> .....	39
Tabel 5. Norma standarisasi lari <i>Sprint 20m</i> .....	41
Tabel 6. Norma standarisasi <i>Push up</i> .....	42
Tabel 7. Norma standarisasi <i>Sit up</i> .....	44
Tabel 8. Norma standarisasi <i>Side step</i> .....	46
Tabel 9. Norma Standarisasi Tes <i>sit and reach</i> .....	47
Tabel 10. Norma Standarisasi Tes <i>Dollyo chagi</i> .....	49
Tabel 11. Distribusi frekuensi daya tahan <i>Aerobic</i> putra.....	50
Tabel 12. Distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i> Putri.....	52
Tabel 13. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai Putra .....	53
Tabel 14. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai Putri.....	54
Tabel 15. Distribusi frekuensi kecepatan <i>sprint 20m</i> putra.....	55
Tabel 16. Distribusi frekuensi kecepatan <i>sprint 20m</i> putri .....	56
Tabel 17. Distribusi frekuensi kekuatan <i>push up</i> putra.....	58
Tabel 18. Distribusi frekuensi kekuatan <i>push up</i> putri .....	59
Tabel 19. Distribusi frekuensi kekuatan <i>sit up</i> putra.....	60
Tabel 20. Distribusi frekuensi kekuatan <i>sit up</i> putri .....	61
Tabel 21. Distribusi frekuensi Kelincahan <i>Side step</i> putra .....	62
Tabel 22. Distribusi frekuensi Kelincahan <i>Side step</i> putri .....	63
Tabel 23. Distribusi frekuensi kelentukan <i>sit and reach</i> putra .....	65
Tabel 24. Distribusi frekuensi kelentukan <i>sit and reach</i> putri .....	66
Tabel 25. Distribusi frekuensi tendangan <i>dollyo chagi</i> putra .....	67
Tabel 26. Distribusi frekuensi tendangan <i>dollyo chagi</i> putri .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Atlet Taekwondo Polresta Padang.....	88
Lampiran 2. Rekapitulasi penelitian kondisi fisik dan teknik.....	97
Lampiran 3. Tabel Frekuensi .....	99
Lampiran 4. Peralatan Tes Penelitian.....	104
Lampiran 5 Pelaksanaan Tes Penelitian.....	107
Lampiran 6. Surat Penelitian dan Surat Balasan.....	111

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Taekwondo merupakan seni bela diri yang berasal dari negeri ginseng Korea yang mayoritas menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan (C. A. Bridge et al.,2013). Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang ada dan berkembang pesat di Negara Indonesia. Meskipun olahraga Taekwondo bukan olahraga asli Indonesia, namun olahraga Taekwondo mendapat tempat yang istimewa di hati masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan begitu tingginya antusias masyarakat Indonesia untuk mempelajari olahraga Taekwondo mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Tingginya antusias masyarakat Indonesia untuk mempelajari olahraga Taekwondo tentu didorong oleh berbagai tujuan dan alasan. Adapun tujuan tersebut antara lain untuk kebugaran jasmani dan rohani, sebagai bela diri, dan yang paling dominan adalah untuk prestasi. Jika keikutsertaan individu mengikuti olahraga Taekwondo untuk mengembangkan potensi diri, maka olahraga Taekwondo tersebut sudah masuk kedalam ranah olahraga prestasi yang dikembangkan dan dikompertisikan secara berjenjang mulai dari tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Tirtawirya, D. (2005)

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Maulana &

Deswandi, 2019). Prestasi olahraga beladiri Taekwondo Indonesia harus didukung oleh pembinaan atau pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, disamping itu juga di butuhkan bakat dan potensi untuk mencapai sebuah prestasi. Percaya diri merupakan suatu keadaan psikologis pada saat tampil atlet yang ditunjukkan oleh kemampuan, usaha, optimisme, kemandirian, stamina, kemampuan menyesuaikan diri, mengelola kelelahan, serta memiliki kemampuan mental dan fisik (Aristiani, 2016).

Atlet Taekwondo Polresta Padang yang dikelola oleh Kasat bimas Polres adalah atlet-atlet terpilih dari salah satu *dojang* yang ada di Kota Padang, pembinaan atlet Taekwondo Polresta Padang ini bertujuan untuk menambah porsi latihan yang di fokuskan kepada kondisi fisik dan teknik atlet Taekwondo Polresta Padang untuk mendapatkan atau meraih prestasi.

Dalam Depdiknas (2000:8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga, dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi akan mudah tercapai disamping juga dibutuhkan pengembangan teknik, taktik, dan mental bagi setiap atlet. Dalam olahraga terdapat beberapa komponen kondisi fisik seperti, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelentukan dan kekuatan, masing-masing komponen saling berkaitan dan setiap cabang olahraga membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tingkat yang maksimal, pelatih Taekwondo Polresta Padang membekali atlet dengan berbagai keterampilan teknik melalui latihan dan kondisi fisik. Dengan fasilitas yang memadai, latihan yang terprogram, dan pelatih yang berkompeten banyak sekali prestasi yang didapat oleh atlet Taekwondo Polresta Padang baik tingkat Sumatera Barat maupun di luar Sumatera Barat. Untuk lebih jelas capaian prestasi atlet Taekwondo Polresta Padang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Capaian Prestasi Atlet Taekwondo Polresta Padang**

No	Pertandingan Yang Diikuti	Waktu	Hasil Yang Dicapai
1.	Piala Bergilir Kapolda Sumatera Barat	2019	3 Medali Emas
2.	Bupati Cup Solok1	2019	5 Medali Emas
3.	Open Tournament Walikota Cup Pariaman	2021	6 Medali Emas
4.	Bupati Pessel Cup II	2022	5 Medali Emas

*Sumber : Profil Unit Dojang Polresta Padang, 2023*

Peneliti melakukan observasi pada Hari Minggu, pukul 10.00 WIB tanggal 19 Februari 2023, peneliti bersama Sabuem Efri Endryadi Hasan (Pelatih Taekwondo Polresta Padang) melakukan pertandingan uji coba melawan Dojang Gor Dan Dojang PU Sumbar. Peneliti sebagai Pelatih yang membawa atlet ke tengah lapangan. Taekwondoin Polresta Padang berhasil mencapai hasil yang memuaskan karena faktor kondisi fisik Taekwondoin terlihat pada saat pertandingan uji coba, Taekwondoin mampu menunjukkan permainan yang prima di ronde pertama sampai ronde akhir.

Taekwondoin terlihat bermain agresif pada saat ronde pertama sampai ronde akhir, bernafsu untuk mengalahkan lawan dengan cepat, sehingga tenaga Taekwondoin kondisi fisik sangat konsisten. Taekwondoin Polresta Padang dapat mengungguli permainan lawan dan sangat jelas sekali terlihat sekali dari kondisi fisik yang kuat dan prima ketimbang lawannya. Akhirnya Taekwondoin Polresta Padang memenangi pertandingan, jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi dojang lain yang ada di Kota Padang akan sulit mencapai prestasi yang diharapkan.

Taekwondo Polresta Padang berdiri sejak tahun 1990 yang didirikan pertama kali oleh Sabuem Hendri Zahar dan dilanjutkan oleh Sabuem Efri hingga saat ini.. Tekwondo Polresta Padang terdiri dari 40 anggota yang aktif saat ini. Informasi ini penulis dapat dari Sabuem Dea pada tanggal 19 Maret 2023 di Lapangan Polresta Padang.

Taekwondo Polresta Padang telah mengikuti beberapa kompetisi di Sumatera Barat dan beberapa *event* nasional. Untuk kejuaraan nasional Taekwondo Polresta Padang telah membawa 2 medali perak dan perunggu pada Pra PON XX Papua 2020 dan telah membawa 1 medali perunggu pada kejuaraan PON XX Papua 2020. Adapun kompetisi terakhir yang telah diikuti Taekwondo Polresta Padang di Sumatera Barat yaitu ; Piala Bergilir Kapolda Sumatera Barat, Penulis saat itu sebagai asisten pelatih membawa Dojang Taekwondo Polresta Padang, menurunkan atlet sebanyak 20 atlet dan mendapatkan 3 medali emas. Ditahun 2019 penulis membawa 18 atlet di



kejuaraan Bupati Cup Solok 1, membawa medali emas sebanyak 5 medali. Kompetisi Open Tournament Walikota Cup Pariaman, Taekwondo Polresta Padang menurunkan sebanyak 20 atlet, penulis sebagai asisten pelatih dan membawa 6 medali emas, dan kompetisi terakhir di tahun 2022, penulis sebagai asisten pelatih membawa 17 atlet dan berhasil merebut medali emas sebanyak 5 medali. Dari semua kompetisi yang diikuti oleh Dojang Gor dan Dojang Pu Sumbar penulis melihat kelemahan fisik atlet saat bertanding. Para atlet tampak kelelahan saat memasuki pertengahan ronde kedua sampai ronde akhir, disebabkan kurangnya ketahanan kondisi fisik dari Dojang Gor dan PU Sumbar .

Berdasarkan penjelasan dan observasi ternyata cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi Dojang yang ada di Kota Padang termasuk dojang Gor dan Pu Sumbar. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terdapat hal yang menyebabkan tidak maksimalnya prestasi dojang lain yang ada di Kota Padang termasuk dojang Gor dan Pu Sumbar maka perlu dilakukan penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi untuk dojang yang ada di Kota Padang demi perkembangan Taekwondo yang ada di Kota Padang.

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik Taekwondoin Polresta Padang sehingga kondisi fisik dojang lain yang ada di Kota Padang mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui patokan kondisi fisik atlet Taekwondoin Polresta Padang

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang diduga mempengaruhi prestasi atlet Taekwondo Polresta Padang:

- a. Kondisi Fisik
- b. Teknik
- c. Strategi
- d. Mental
- e. Sarana Dan Prasarana

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik dan teknik atlet Taekwondo Polresta Padang meliputi :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kekuatan
5. Kelincahan
6. Kelentukan
7. Teknik *Dollyo Chagi*

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana kondisi fisik pada atlet dan teknik atlet

Taekwondo Polresta Padang.

#### **E. Tujuan Masalah**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik dan teknik pada Atlet Taekwondo Polresta Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian berguna untuk:

1. Penelitian berguna sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelarsarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Para pelatih dan pengurus Taekwondo seluruh Kota Padang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet.
3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh kemampuan kondisi fisik yang maksimal
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang profil kondisi fisik dan teknik atlet Taekwondoin Polresta Padang.
5. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.