

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

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



Oleh:

**FADHIL
NIM. 16086016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto

Nama : FADHIL

Nim : 16086016

Program Studi : Penjaskesrek

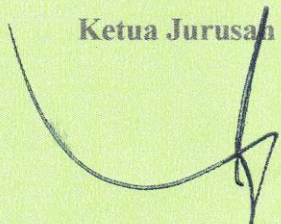
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Rika Sepriani, M.Farm,Apt

NIP. 1986090420101 2 2003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto**
Nama : **Fadhil**
NIM : 16086016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Rika Sepriani, M.Farm,Apt

1.....


2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd

2.....


3. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd M.Pd

3.....


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam 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 di cantumkan 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 hukum yang berlaku.

Padang, November 2020
Yang membuat pernyataan



FADHIL
NIM. 16086016

ABSTRAK

Fadhil (2020): Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya prestasi atlet Taekwondo kota Sawahlunto yang diduga karena belum maksimalnya kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2020 di lapangan SMP N 2 kota Sawahlunto. Populasi adalah seluruh kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto yang aktif latihan berusia 16 sampai 18 tahun sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah metode sensus dimana semua atlet dijadikan sampel, yaitu sebanyak 15 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test* untuk mengukur daya tahan, 2) *sprint 30 m* untuk mengukur kecepatan, 3) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Daya Tahan *Aerobic* rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 47,29 ml/kg/mindikategorikan baik. 2) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 4.68 detik dikategorikan sedang. 3) Kemampuan Daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 2.58 meter dikategorikan baik sekali.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Taekwondo kota Sawahlunto

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto”.

Skripsi ini dibuat melengkapinya persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. IbukRika Sepriani, M.Farm., Apt sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini, Dan Bapak Arie Asnaldi S.Pd.,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
 6. Kedua Orang Tua saya, Papa Maizar dan Mama Ardawati, abang saya Widyan Nugraha (alm), kakak saya Fadhillah, adik saya Mutia Miranda yang sangat kucintai, dan terimakasih juga untuk Fela Riska sebagai teman dekat yang sangat saya sayangi, yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
 7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
 8. Kepada teman-teman seperjuangan, Pelatih dan Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
- Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | Hal |
|---|------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 9 |
| 1. Hakikat Olahraga Taekwondo..... | 9 |
| 2. Sejarah singkat Taekwondo | 9 |
| 3. Jenis-jenis pertandingan Taekwondo | 10 |
| 4. Penilaian dalam pertandingan Taekwondo | 13 |
| 5. Kondisi Fisik | 17 |
| B. Kerangka Konseptual | 30 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 33 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Defenisi Operasional | 35 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 35 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| F. Instrument Penelitian..... | 36 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 36 |
| H. Teknik Analisa Data..... | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Analisis Deskriptif..... | 44 |
| 1. Daya Tahan Aerobik..... | 44 |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai | 46 |
| 3. Kecepatan | 48 |
| B. Pembahasan | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 56 |
| B. Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian | 34 |
| Tabel 2. Norma Standarisasi <i>Bleep Test</i> | 39 |
| Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Standing Board Jump</i> | 41 |
| Tabel 4. Norma Standarisasi Lari 30 meter (<i>sprint</i>) | 43 |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> atlet Taekwondo Kota Sawalunto | 45 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai atlet Taekwondo Kota Sawahlunto | 56 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> | 38 |
| Gambar 2. | Pelaksanaan <i>Standing Board Jump</i> | 41 |
| Gambar 3. | Posisi start lari <i>sprint</i> 30 meter | 42 |
| Gambar 4. | Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan..... | 46 |
| Gambar 5. | Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai..... | 47 |
| Gambar 6. | Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Data Mentah | 62 |
| Lampiran 2. RekapitulasiI Data Penelitian | 65 |
| Lampiran 3. Tabel Frekuensi | 66 |
| Lampiran 4. Tabel Normalitas | 67 |
| Lampiran 5. Dokumentas Penelitian | 70 |
| Lampiran 6. Surat Izin Penelitian..... | 74 |
| Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian | 75 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

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 dikompetisikan secara berjenjang mulai dari tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Tirtawirya, D. (2005)

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.

Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto yang dikelola oleh Koni Kota Sawahlunto adalah atlet-atlet terpilih dari salah satu *dojang* yang ada di Kota

Sawahlunto, pembinaan atlet Taekwondo Kota Sawahlunto ini bertujuan untuk menambah porsi latihan yang di fokuskan kepada kondisi fisik dan teknik atlet Taekwondo Kota Sawahlunto 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 Kota Sawahlunto 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 kota Sawahlunto baik tingkat Sumatera Barat maupun di luar Sumatera Barat. Untuk lebih jelas capaian prestasi atlet Taekwondo kota Sawahlunto dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

| NO | Pertandingan yang diikuti | Waktu | Hasil yang dicapai |
|----|---------------------------|-------|--------------------|
| 1. | Piala Ketum TI Sumbar | 2014 | 24 Medali Emas |
| 2. | Sijunjung Cup I | 2015 | 16 Medali Emas |
| 3. | Walikota Cup Solok I | 2017 | 12 Medali Emas |
| 4. | Sijunjung Cup II | 2017 | 8 Medali Emas |

Peneliti melakukan observasi pada hari minggu pukul 10.00 WIB tanggal 21 Desember 2019 saya bersama SabuemMetrizal (Pelatih Taekwondo Kota Sawahlunto) melakukan pertandingan uji coba melawan Dojang Kamaru Kab.Sijunjung di SMP N 2 Sawahlunto. Saya sebagai wasit yang memimpin pertandingan tersebut. Taekwondoin kota Sawahlunto belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan karena faktor kondisi fisik Taekwondoin terlihat pada saat pertandingan uji coba, Taekwondoin hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di ronde pertama saja.

Taekwondoin terlihat bermain agresif pada saat ronde pertama, bernafsu untuk mengalahkan lawan dengan cepat, sehingga tenaga Taekwondoin lebih banyak terkuras di ronde pertama. Di ronde kedua terlihat beberapa masalah pada daya tahan Taekwondoin, yaitu Taekwondoin tampak kelelahan mengimbangi permainan lawan, tendangan yang dilakukan Taekwondoin juga tidak kuat, arahnya cenderung jauh dari sasaran dan tidak menghasilkan poin.

Kecepatan bertahan Taekwondoin juga terlihat menurun pada saat lawan melakukan serangan, dan juga kelincahan Taekwondoin pada saat bertahan kurang agresif, sehingga lawan dengan mudah mencuri poin, dengan kehabisan stamina dan tempo permainan yang menurun dari Taekwondoin kota Sawahlunto, Taekwondoin tersebut kesulitan untuk mengimbangi permainan lawan.

Akhirnya Taekwondoin kota Sawahlunto mengalami kekalahan, jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi Taekwondoin akan sulit mencapai hasil yang diharapkan.

Taekwondo kota Sawahlunto berdiri sejak tahun 1980-an yang didirikan pertama kali oleh sabuem Tos dan sabuem Les hingga saat ini. Taekwondo kota Sawahlunto sekarang di kelola oleh KONI kota Sawahlunto, yang di pimpin oleh dua orang pelatih, Sabuem Metri Zal sebagai pelatih utama dan sabuem Fadhil sebagai asisten pelatih. Taekwondo kota Sawahlunto terdiri dari 30 anggota yang aktif saat ini. Informasi ini penulis dapat dari Sabuem Les pada tanggal 20 maret 2020 di Lapangan Segitiga kota Sawahlunto.

Taekwondo kota Sawahlunto telah mengikuti beberapa kompetisi di Sumatera Barat maupun diluar Sumatera Barat. Empat kompetisi terakhir kota Sawahlunto yaitu: Piala Ketum TI Sumbar tahun 2014, Penulis saat itu sebagai asisten pelatih membawa Dojjang Taekwondo Sawahlunto, menurunkan atlet sebanyak 30 atlet dan membawa 24 medali emas. Ditahun 2015 penulis membawa 20 atlet di kejuaraan Bupati Cup I Sijunjung, membawa medali

emas sebanyak 16 medali. Kompetisi Walikota Cup Solok I, Taekwondo kota Sawahlunto menurunkan sebanyak 20 atlet, penulis sebagai asisten pelatih dan membawa 12 medali emas, dan kompetisi terakhir di tahun 2017, penulis sebagai asisten pelatih membawa 15 atlet dan berhasil merebut medali emas sebanyak 8 medali. Dari semua kompetisi yang diikuti Taekwondo kota Sawahlunto, penulis melihat beberapa kelemahan fisik atlet saat bertanding. Atlet tampak kelelahan saat memasuki pertengahan ronde kedua, namun saat latihan penulis melihat kondisi fisik atlet Taekwondo kota Sawahlunto dikategorikan baik, mereka sanggup melakukan program latihan yang diberi, seperti sprint 30 m sebanyak 5 kali pengulangan, lari sebanyak 8 keliling lapangan bola selama 15 menit. Namun ada beberapa factor yang mempengaruhi cepatnya menurun performa atlet saat bertanding seperti kurangnya mental saat bertanding dan evoria yang berbeda ketika latihan dan ketika bertanding.

Berdasarkan penjelasan dan observasi ternyata cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi Taekwondoin kota Sawahlunto. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terdapat hal yang menyebabkan tidak maksimalnya prestasi tersebut maka perlu dilakukan penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi demi perkembangan Taekwondoin kota Sawahlunto.

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik Taekwondoin kota

Sawahluntosehingga kondisi fisik para Taekwondoin mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang diduga mempengaruhi kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Sawahlunto:

1. kondisi fisik
2. teknik
3. strategi
- 4.mental
5. sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet Taekwondo kota Sawahlunto meliputi :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana daya tahan pada atlet Taekwondoin kota Sawahlunto.

2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pada atlet Taekwondoin kota Sawahlunto.
3. Bagaimana kecepatan atlet Taekwondoin kota Sawahlunto.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui daya tahan pada atlet Taekwondoinkota Sawahlunto.
- 2 Mengetahui daya ledak otot tungkai pada atlet Taekwondoinkota Sawahlunto.
- 3 Mengetahui kecepatan pada atlet Taekwondoinkota Sawahlunto.

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 Sumatera Barat 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 atlet taekwondoin Kota Sawahlunto.

5. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.