

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO PRA JUNIOR DOJANG
TAEKWONDO ANAS MALIK CLUB BATANG GASAN (TAMC BAGAS)
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sains Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :

**MIFTAHUL JANNAH
NIM. 1303393**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

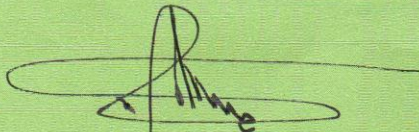
SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang
Taekowndo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC
BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Miftahul Jannah
NIM : 1303393/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S1)
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Januari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar, M. Si
NIP: 19530516 1980111 001

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP: 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP: 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas
Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS)
Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Miftahul Jannah
NIM : 1303393
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Februari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Abu Bakar, M. Si
2. Sekretaris : Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
3. Anggota : Drs. Hanif Badri, M. Pd
4. Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed
5. Anggota : Sonya Nelson, S. Si, M. Pd

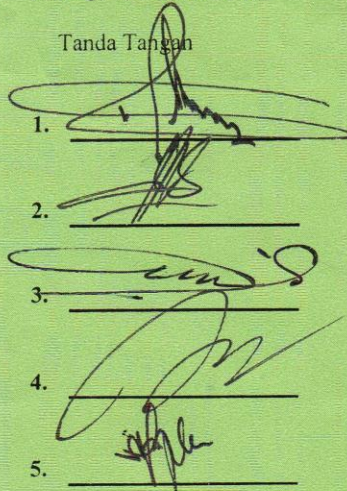
1.

2.

3.

4.

5.



PERSEMBAHAN

Karya kecil ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Ibu tercinta yang telah mendukung dan mendoakan sampai saat ini dengan ketabahan dan penuh perjuangan. dan untuk Almarhum Ayah, walau tidak berada disampingku saat ini sampai ku sukses, aku yakin ayah akan bahagia dengan keberhasilan ini.
- ❖ Abang-abang ku (Bang at, Bang Un, Bang Pis) serta Adik-adikku (Rafi dan Dewi) yang sudah memberikan semangat dan masukannya untuk menyelesaikan tugas ini.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan,



Miftahul Jannah
13033932013

ABSTRAK

Miftahul Jannah. 2018. “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo pra junior *Dojang TAMC BAGAS* Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet taekwondo dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman. Kemampuan kondisi fisik pada penelitian ini terdiri atas; kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelentukan.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di *dojang TAMC BAGAS* Kabupaten Padang Pariaman, yang dilakukan pada bulan Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh taekwondoin dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, yaitu 1) Atlet taekwondo *kyourugi*, (2) Pernah mengikuti kejuaraan, (3) kategori pra junior. Berdasarkan kriteria diatas maka sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapat hasil penelitian sebagai berikut: (1) kemampuan kecepatan atlet taekwondo pra junior putri berada pada kategori kurang sekali (100%) dan atlet putra berada pada kategori kurang sekali (50%). (2) kelincahan atlet taekwondo pra junior putri berada pada kategori baik sekali (83,33%) dan atlet putra berada pada kategori baik sekali (100%). (3) Daya ledak otot tungkai atlet taekwondo pra junior putri berada pada kategori kurang (50%) dan atlet putra berada pada kategori sedang (100%). (4) daya ledak otot lengan atlet taekwondo pra junior putri berada pada kategori sedang (83,33%) dan atlet putra berada pada kategori kurang (83,33%). (5) kelentukan pinggang atlet taekwondo pra junior putri berada pada kategori sedang (50%) dan atlet putra berada pada kategori sedang (100%). (6) kondisi fisik atlet taekwondo pra junior dojang TAMC BAGAS berada pada kategori kurang (42,67%)

Kata kunci: Atlet Pra Junior, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, berkah, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sekaligus dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus juga sebagai Pembimbing II yang telah memberikan arahan, perhatian dan bimbingannya selama menjadi mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi serta penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, M. Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd, Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed, dan Ibu Sonya Nelson, S. Si, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Bapak/Ibu dosen jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh staf Tata Usaha dan Pegawai pustaka khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Sabeum Arman Koto selaku pelatih Dojang Taekwondo TAMC BAGAS yang telah memberikan izin melakukan penelitian kepada atlet-atlet di TAMC BAGAS.
9. Adik-adik junior ku yang telah mau menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terselesaikan.
10. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Rekan-rekan jurusan Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2013 yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga segala harapan dan cita-cita kita dapat terwujud.
11. Dan terakhir sahabat seperjuangan, Adek Kurniati dan Yufika Wizahra (kawan patamo sobok di FIK) yang telah mengisi hari-hari penulis selama kuliah di Universitas Negeri Padang. Semoga kita selalu sukses kawan.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi baik.

Padang, Januari 2018

Miftahul Jannah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2. Kebutuhan Kondisi Fisik Pada Cabang Taekwondo.....	9
3. Hakikat Taekwondo	15

B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	23
D. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR RUJUKAN	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Kelas Pertandingan Taekwondo Pra Junior	19
Tabel 2 Kelas Pertandingan Taekwondo Junior	20
Tabel 3 Kelas Pertandingan Taekwondo Senior	20
Tabel 4 Populasi Penelitian.....	26
Tabel 5 Sampel Penelitian.....	27
Tabel 6 Norma Tes Lari 30 Meter.....	31
Tabel 7 Norma Tes <i>Shuttle Run</i>	32
Tabel 8 Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	33
Tabel 9 Norma Tes <i>Push Up</i>	34
Tabel 10 Norma <i>Flexiometer Test</i>	35
Tabel 11 Kelas Interval	36
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri	38
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra.....	39
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri	39
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra	40
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri	41
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....	41
Tabel 18 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri.....	42

Tabel 19 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra	43
Tabel 20 Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri	43
Tabel 21 Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra	44
Tabel 22 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Pra Junior	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Lapangan Pertandingan Taekwondo	21
Gambar 2 Keangka Konseptual	24
Gambar 3 Tes Lari 30 Meter	31
Gambar 4 Tes <i>Shuttle Run</i>	32
Gambar 5 Tes <i>Standing Broad Jump</i>	33
Gambar 6 Tes <i>Push Up</i>	34
Gambar 7 Tes Flexiometer.....	35
Gambar 8 Diagram Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra junior	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Kondisi Fisik.....	59
Lampiran 2 Hasil t-skor	60
Lampiran 3 Data Hasil Kondisi Fisik	61
Lampiran 4 Data Hasil Pengukuran Kecepatan	62
Lampiran 5 Data Hasil Pengukuran Kelincahan	63
Lampiran 6 Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai	64
Lampiran 7 Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan.....	65
Lampiran 8 Data Hasil Pengukuran Kelentukan.....	66
Lampiran 9 Dokumentasi	67
Lampiran 10 Izin Penelitian	71
Lampiran 11 Surat Keterangan	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dengan demikian untuk mendukung prestasi dibidang olahraga maka sangat diperlukan pembinaan dan pengembangan.

Pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan nasional menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan diantaranya adalah prestasi. Oleh sebab itu bidang keolahragaan ini perlu dilakukan pembinaan agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar, dan juga berkualitas.

Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan

dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (Syafuddin, 2011: 54). Olahraga prestasi berarti olahraga kompetitif yang mempunyai tujuan akhir yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dimana setiap orang dapat menggeluti salah satu cabang olahraga yang dinikmati selanjutnya ditujukan untuk berprestasi baik itu ditingkat daerah, nasional, bahkan sampai internasional.

Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Beladiri itu antara lain Taekwondo (Korea), Pencak Silat (Indonesia), Karate (Jepang), Kungfu (Cina), Boxing (Amerika) dan masih banyak lagi jenis atau nama-nama beladiri yang masuk dan berkembang di Indonesia.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang mendapatkan pembinaan dan yang sering dipertandingkan baik dari tingkat pusat sampai kedaerah sampai bahkan keperdesaan adalah cabang olahraga Taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea (Bellavia, 2006:2) . Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan.

Salah satu dojang Taekwondo di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan taekwondo terhadap olahraga adalah dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan yang disingkat TAMC Bagas. Dojang tersebut berdiri tahun 2015, tapi atlet dan pelatihnya merupakan pindahan dari dojang Sungai Limau. Dojang ini berganti karena kepengurusannya yang tidak jelas.

Pelaksanaan proses latihan di dojang ini dilakukan 2 kali seminggu yaitu pada Minggu pagi pukul 08:00-12:00 WIB dan Rabu sore pukul 16:00-18:00 WIB yang dilatih oleh Sabeum Arman Koto.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara penulis dengan pelatih taekwondo dojang TAMC BAGAS bahwa prestasi yang diperoleh belum maksimal. Ini ditandai dari naik turunnya prestasi yang diraih. Dilihat pada saat mereka mengikuti beberapa kejuaraan, seperti di Palembang mendapat 1 emas dan 1 perunggu, di Medan mendapat 2 perak dan 2 perunggu, kejuaraan di Sumbar seperti di Sijunjung mendapat 3 emas dan 1 perunggu, serta di Padang mendapat 2 perunggu.

Mencermati peraturan pertandingan taekwondo, dalam satu kali pertandingan terdiri dari 3 ronde. Dengan waktu istirahat antar ronde 1 menit. Tiap ronde dalam pertandingan taekwondo memerlukan waktu 2 menit bersih. Jadi total lamanya satu kali pertandingan adalah 8 menit. Bila diperhatikan pada pertandingan Taekwondo harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar setiap melakukan penyerangan atau elakan yang berulang-ulang dan cepat dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kondisi fisik merupakan unsur dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga (Syafuruddin, 2011: 54). Tanpa kondisi fisik yang baik, sulit bagi seorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Kondisi fisik terdiri atas beberapa komponen antara lain kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi (Bafirman, 2008: 4).

Selanjutnya kondisi fisik ini dikembangkan sesuai dengan karakteristik olahraga taekwondo, misalnya daya ledak tungkai dan kelentukan persendian tubuh bagian bawah terutama pada persendian pinggul agar dapat melakukan serangan kaki yang baik (Syafuruddin, 2011: 55). Selain itu, kekuatan kaki untuk melakukan serangan, kelincahan dan kecepatan pada saat menyerang dan bertahan koordinasi yang baik untuk melakukan rangkaian gerakan, daya tahan untuk mencegah terjadinya kelelahan yang cepat dan berlebihan yang mengakibatkan efek buruk pada pertandingan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat kejuaraan di Auditorium Universitas Andalas tanggal 11-13 Mei 2017, dimana taekwondo dojang TAMC BAGAS hanya mampu meraih 2 (dua) perunggu. Dilihat dari data prestasi atlet dojang TAMC BAGAS, kejuaraan kali ini mengalami penurunan, Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan di ronde 1 penampilan atlet bagus, staminanya baik, teknik serangan dan elakannya juga baik, tetapi pada saat masuk ronde berikutnya terlihat penampilan atlet menurun, seperti atlet mengalami kelelahan, tendangannya melemah, kurang cepatnya melakukan serangan dan elakan, tidak tepat sasaran, dan ketinggalan nilai. Disamping itu dalam pertandingan atlet susah mengontrol emosi dan juga ada rasa takut (cemas) saat bertanding.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya solusi tersebut

maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi prestasi taekwondoin pra junior *dojang* Tamc Bagas Kabupaten Padang Pariaman. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah diantaranya:

1. Belum diketahui gambaran kecepatan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.
2. Belum diketahui gambaran kelincahan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.
3. Belum diketahui gambaran daya ledak otot tungkai Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.
4. Belum diketahui gambaran daya ledak otot lengan Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.

5. Belum diketahui gambaran kelentukan pinggang Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.
6. Belum diketahui gambaran keseimbangan Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.
7. Belum diketahui gambaran mental Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Karena penelitian ini sangat luas, dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki maka masalah penelitian ini dibatasi kepada: “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman” yang meliputi:

1. Kecepatan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kelincahan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
4. Daya ledak otot lengan Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman

5. Kelentukan pinggang Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu: Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah gambaran kecepatan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimanakah gambaran kelincahan gerak Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimanakah gambaran daya ledak otot tungkai Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimanakah gambaran daya ledak otot lengan Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman?
5. Bagaimanakah gambaran kelentukan pinggang Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana profil kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet Taekwondo

Pra Junior Dojang Taekwondo Anas Malik Club Batang Gasan (TAMC BAGAS) Kabupaten Padang Pariaman, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui gambaran kecepatan gerak Atlet Taekwondo pra junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui gambaran kelincahan gerak Atlet Taekwondo pra junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui gambaran daya ledak otot tungkai Atlet Taekwondo pra junior Dojang taekwondo TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui gambaran daya ledak otot lengan Atlet Taekwondo pra junior Dojang taekwondo TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman
5. Untuk mengetahui gambaran kelentukan pinggang Atlet Taekwondo pra junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman .

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih taekwondo Dojang Tamc Bagas untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga beladiri taekwondo yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pecinta olahraga beladiri taekwondo.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan pada atlet taekwondo pra junior yaitu dengan melakukan lari *sprint* 30 meter. **Kecepatan** atlet putri berada pada kategori **kurang sekali** dan atlet putra berada pada kategori **kurang sekali**.
2. Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan pada atlet taekwondo pra junior yaitu dengan *shuttle run*. **Kelincahan** atlet putri berada pada kategori **baik sekali** dan atlet putra berada pada kategori **baik sekali**.
3. Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai yang dilakukan pada atlet taekwondo pra junior yaitu dengan *standing broad jump*. **Daya Ledak Otot Tungkai** atlet putri berada pada kategori **kurang** dan atlet putra berada pada kategori **kurang**.
4. Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan yang dilakukan pada atlet taekwondo pra junior yaitu dengan *push-up*. **Daya ledak otot lengan** atlet putri berada pada kategori **sedang** dan atlet putra berada pada kategori **kurang**.
5. Berdasarkan hasil tes kelentukan yang dilakukan pada atlet taekwondo pra junior yaitu dengan *flexiometer*. **Kelentukan** atlet putri berada pada kategori **sedang** dan atlet putra berada pada kategori **sedang**.

6. Berdasarkan hasil t-skor, kondisi fisik atlet taekwondo pra junior berada pada kategori kurang dengan frekuensi 41,67%

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah dalam olahraga terhadap Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Pra Junior Dojang TAMC BAGAS Kabupaten Padang Pariaman, yaitu:

1. Bagi peletih taekwondo pada umumnya, khususnya pelatih dojan TAMC BAGAS disarankan untuk melatih kecepatan, kelincahan, daya ledak tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan, serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis, dan kontiniu.
2. Bagi atlet pada umumnya dan terkhusus atlet taekwondo pra junior Dojang TAMC BAGAS disarankan dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, daya ledak tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan, serta unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis, dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Afdiko Saputra. 2015. [https://www.google.co.id/search =tes+flexiometer](https://www.google.co.id/search=tes+flexiometer). diakses 14 Januari 2018
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasamani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- _____. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik..* rev. ed. Jakarta: Rineka Cipta
- Anshar, Muhammad. 2016. “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kota Bukittinggi”. *Skripsi* tidak Diterbitkan. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Sukabina
- _____. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media
- _____. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bellavia. 2008. *Taekwondo*. Jakarta: PT. Citra Mandala Praatama
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*, Padang: FIK UNP
- Irianto, Agus. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- _____. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Marjohan. 2014. *Panduan Seminar dan Peneltian*. Padang: FIK UNP
- Munapalguna. 2014. “Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga”. <http://munapalguna.co.id>, diakses 21 Juni 2017