

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO  
DOJANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana sains  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**RONDAP MAHYUDIN**  
**17113/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

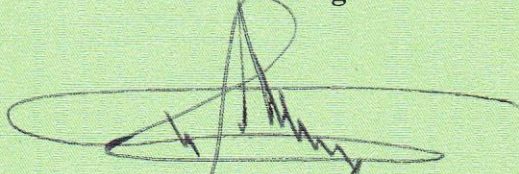
## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Profil Kondisi Fisik Atlet Takwondo Dojang Kabupaten  
Padang Pariaman  
**Nama** : Rondap Mahyudin  
**Nim/BP** : 17113/2010  
**Program studi** : Ilmu keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



Drs. Abu Bakar, M.Si  
NIP.19530516 198011 1 001

**Pembimbing II**



Drs. Syafrizal, M.Pd  
NIP. 19600919 198703 1 003

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



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

## PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI





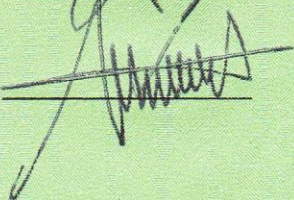
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo  
Dojang Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rondap Mahyudin  
NIM/BP : 17113/2010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Abu Bakar, M.Si	
2. Sekretaris	: Drs. Syafrizal, M.Pd	
3. Anggota	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes	
4. Anggota	: Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	

## PERNYATAAN

Dengan inisaya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, atau tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Taewondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Karya 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang yang dicantumkan pada keputusan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2017

Pernyataan



Rondap Mahyudin  
NIM. 17113/2010

## ABSTRAK

### **Rondap Mahyudin. 2017. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 103 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang atlet senior putra. Untuk memperoleh data daya tahan aerobik ( $Vo_2Max$ ) diukur melalui *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing Board jump*, dan kecepatan diukur dengan lari 30 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : 1) Daya tahan aerobik atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang, 2) Daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang, dan 3) Kecepatan atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang.

**Kata kunci: Taekwondo, Kondisi Fisik**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia –Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Profil Kondosi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Gambaran Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs.Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.

4. Bapak Drs.Abu Bakar,M.Si, dan Bapak Drs.Syafrizar,M.Pd, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr.Wilda Welis,SP.M.Kes ,dan Bapak Muhamad Sazeli Rifki,S.Si.M.Pd dan Bapak Anton Komaini,S.Si.M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balsan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Olahraga Taekwondo .....	8
2. Kondisi Fisik .....	10
3. Komponen Dasar Kondisi Fisik .....	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	11
5. Komponen Komponen Kondisi Fisik Atlet Taekwondo.....	13
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
C. Jenis dan Sumber Data .....	26
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Teknik Analisa Data .....	32

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34
B. Pembahasan .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	25
Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran (VO2Max) Putra (ml/kg.BB/min) .....	28
Tabel 3. Norma Test Standing Broad Jump.....	30
Tabel 4. Norma lari 30 meter Putra .....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	34
Tabel 6. Distribusi ftekuensi daya letak otot tungkai atlet taekwondo di Dojang Kabupaten Padang Pariaman .....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Piramida faktor-faktor latihan .....	11
Gambar 2.	Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 3.	Lintasan <i>bleep step</i> / lari multi tahap.....	28
Gambar 4.	Pelaksanaan Test Standing Broad Jump.....	29
Gambar 5.	Tes lari 30 meter.....	31
Gambar 6.	Histogram daya tahan aerobik atlet taekwondo dojang Kabupaten Padang Pariaman .....	35
Gambar 7.	Histogram daya letak otot tungkai atlet taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman.....	36
Gambar 8.	Histogram Kecepatan .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Penelitian .....	47
Lampiran 2. Rekap Data Penelitian .....	48
Lampiran 3. Deskripsi Data Tes VO2Max .....	49
Lampiran 4. Deskripsi Data Hasil Tes Daya Ledak otot Tungkai.....	50
Lampiran 5. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan.....	51
Lampiran 6. Form Penghitungan MFT .....	52
Lampiran 7. Tabel Penilaian VO2Max.....	53
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang menaungi berbagai cabang olahraga yang berada di Indonesia di antara lain yaitu beladiri taekwondo adalah olahraga beladiri asal Korea, taekwondo bila dimaknai setiap kata mempunyai makna yaitu "tae" adalah kaki, "kwon" adalah pukulan dengan tendangan dan "do" adalah seni. Apabila diartikan dari setiap katanya bisa ditarik kesimpulan bahwa taekwondo adalah seni beladiri yang dominan menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata untuk membela diri (Rahmani 2014 :60).

Perkembangan ini terlihat dengan bertambahnya animo masyarakat dan meningkatnya frekwensi kejuaraan-kejuaraan taekwondo yang terus aktif diadakan untuk melakukan pembinaan perstai yang nantinya diharapkan dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan sesuai dengan tujuan.

Olahraga prestasi yang dijelaskan dalam UU. RI. No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pasal 20 (2007 :78) bahwa:

“Pemerintah daerah bertanggung jawab melaksanakan pembinaan, pengembangan, olahraga yang meliputi pembinaan dan penembangan perolahragaan, tenaga keolahragaan dan organisasi olahraga, penyediaan dana olahraga, penyusunan metode pembinaan dan pengembangan olahraga, penyediaan sarana dan prasarana olahraga, serta penghargaan dibidang keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga beladiri taekwondo dapat dijadikan ajang kompetisi untuk bepacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Dalam pencapaian prestasi yang baik maka membutuhkan pembina yang terarah dan terorganisasi, serta terprongam dengan baik.

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo yang terdiri atas: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*, (2) Bagian tubuh yang di gunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) Sikap kuda-kuda, (4) Teknik bertahan dan menangkis atau *makki*, (5) Teknik serangan atau *kongkyok kinsul* yang terdiri atas: pukulan atau *jirerugi*, (Suryadi 2009 : 9).

Pertandingan taekwondo dibagi menjadi dua bagian yaitu: *kyourugi* dan *poomsae*. *Kyourugi* adalah pertandingan satu lawan satu di arena pertandingan dengan menggunakan teknik yang berlaku di taekwondo yang di prebolehkan, sesuai peraturan-peraturan taekwondo bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dilakukan menggunakan bagian di bawah tulang mata

kaki (punggung telapak kaki dan bahasa koreanya “baldeung”, tumit bagian dasar “dwichuk”, tumit bagian belakang” dwikumchi”, telapak kaki). Mekanisme pertandingan dalam seni beladiri taekwondo adalah antara dua orang atlet saling bertemu saling beradu teknik tendangan dan pukulan, vektor dan kanter untuk mendapatkan poin.

Untuk berprestasi ada beberapa faktor yang harus dimiliki atlet, antara lain: kemampuan, takti, tekni, fisik, dan psikologi yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik dibutuhkan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut menjadi sempurna dan menjadi reflek yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun pertandingan. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tenaga selanjutnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap perkembangan Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman dengan pelatih, tentang profil atlet taekwondo yang berada di dojang Kabupaten Padang Pariaman masih banyak mengalami kekurangan seperti dari segi sarana prasarana, motivasi, kondisi fisik atlet. Dalam menjalankan sebuah kegiatan atau latihan membutuhkan sarana dan prasarana karena faktor yang paling utama adalah ketersediaan alat yang dibutuhkan dalam melakukan kegiatan serta latihan di dojang kabupaten padang pariaman belum cukup memadai dan banyak kekurangan.

Taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu tempat dimana perkumpulan menyalurkan hobi serta bakat yang dimiliki anak pada bidang olahraga taekwondo, bisa juga dikatakan sebuah organisasi pembinaan untuk anak yang berprestasi dalam bidang olahraga taekwondo. Tapi kenyataannya dojang kabupaten padang pariaman mengalami penurunan dari beberapa segi seperti atlet itu sendiri, disebabkan sarana prasarana, motivasi atlet, dan kondisi fisik.

Dalam olahraga taekwondo yang paling terpenting adalah kondisi fisik yang dimiliki atlet, dimana kondisi fisik itu adalah salah satu faktor internal dari tubuh atlet yang sangat menunjang prestasi atlet, dimana seorang pelatih menyampaikan kekurangan masing-masing atlet yang dimilikinya. Kekurangan tersebut dilihat dari kemampuan daya tahan atlet dilapangan, baik didalam kejuaraan maupun dalam latihan. Pada saat atlet latihan pelatih tidak bisa memaksakan fisik atlet untuk mencoba teknik-teknik yang diberikan pada saat itu, sehingga hanya sebagian atlet yang berkeinginan keras untuk mencoba, inilah yang menjadi penyebab rendahnya prestasi di dojang kabupaten padang pariaman.

Kelincahan juga sangat penting dalam pertandingan karena pada saat lawan menyerang atlet sangat mudah untuk menghindari serangan dari lawan sehingga mudah bagi atlet untuk membalas serangan tersebut, dengan gerakan yang cepat merupakan konsep dasar melakukan serangan pada olahraga taekwondo. Faktor kondisi fisik yang tidak kalah penting dalam olahraga ini adalah daya ledak otot tungkai dimana gerakan yang lebih dominan untuk menyerang lawan dan mendapatkan poin, disini penulis melihat tendangan yang dimiliki atlet dojang kabupaten padang pariaman sebagian besar masih

belum bisa dikatakan kuat dan juga tepat karena daya ledak otot tungkai yang tidak mempunyai *power* yang bagus.

Kelentukan salah satu faktor kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet bela diri tidak kecuali dalam olahraga taekwondo dimana kelentukan berguna untuk gerakan reflek menghindar saat menerima serangan, sangat berguna dalam olahraga ini, tapi kenyatannya di dojang kabupaten padang pariaman ini kelentukan yang dimiliki oleh atlet belum dikatakan baik,

Atas dasar hal tersebut, maka diperlukan penelitian tentang profil atlet taekwondo di dojang kabupaten padang pariaman. Dimana peneliti ini akan membahas bagaimana profil atlet tersebut ditinjau dari segi sarana prasarana, motivasi atlet itu sendiri, dan juga tidak terlepas dari faktor kondisi fisik atlet di dojang kabupaten padang pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas dapat diuraikan indentifikasi masalahnya yaitu:

1. Gambaran mental menyebabkan rendahnya prestasi atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.
2. Gambaran gizi atlet menyebabkan rendahnya prestasi atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.
3. Gambaran sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya prestasi atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.
4. Gambaran kondisi fisik menyebabkan rendahnya prestasi atlet kabupaten padang pariaman.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah melihat gambaran kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dalam penelitian ini, yaitu:”

1. Gambaran kondisi fisik atlet taekwondo di dojang kabupaten padang pariaman.
2. Gambaran kegiatan dan fisik atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.
3. Gambaran perstasi atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Penulis atau peneliti. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang guna memperoleh gelar sarjana Saen
2. Pelatih taekwondo, sebagai bahan pertimbangan untuk mengukur pola kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kecepatan masing-masing atlet taekwondo dojang kabupaten padang pariaman,
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik atlet Taekwondo di Dojang Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang.
3. Kecepatan atlet Taekwondo senior putra Dojang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo :

1. Bagi olahragawan atau para pemain disetiap cabang olahraga apapun hendaknya selalu menjaga kesehatan, keteraturan dan kedisiplinan mengikuti latihan.
2. Atlet taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman disarankan untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.

Terutama pada kondisi fisik yang masih tergolong sedang dan cukup, seperti daya tahan aerobik, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan keletukan.

3. Bagi pelatih hendaknya memberikan masukan mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet terutama daya ledak otot tungkai kelincahan, kelentukan daya tahan aerobik.
4. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet taekwondo Dojang Kabupaten Padang Pariaman
5. Berguna bagi pengurus dojang untuk bisa lebih memperhatikan kondisi atletnya dan juga informasi bagi umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang: Sukabina
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina
- Barlian, Eri. 2013. *Sosiologi Olahraga*. Padang. Sukabina Press
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan Ke-2*. Jakarta: UNS
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Mikanda, Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia cerdas
- Riduwan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Suryadi, Yoyok. 2002. *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta : Gramedia
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK. UNP
- Undang Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang System Keolahragaan. Jakarta. Depdikbud
- Amrulloh, Muhammad Yasyfi. 2014. *Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta*. (online). Dalam ([http://UNY.ac.id/14312/1/Skripsi Muhammad Yasyfi Amrulloh\\_Nim 10602241044.pdf](http://UNY.ac.id/14312/1/Skripsi_Muhammad_Yasyfi_Amrulloh_Nim_10602241044.pdf) diakses 17 April 2016)
- Daya Ledak Otot (online). Dalam (<http://physical-education-sport-robert-0723431752>. Diakses 22 April 2016)
- <http://2012/06/test-pengukuran-olahraga.html> diunduh pada tanggal 16 April 2016
- Kusriyani. 2004. *Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik*. (online). Dalam ([http://eptints.UNY.ac.id/9069/3/200860224\\_1061.pdf](http://eptints.UNY.ac.id/9069/3/200860224_1061.pdf) diakses 16 April 2016)