

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
ATLET TAEKWONDO PRA YUNIOR KOTA YOGYARATA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Hayuning Dwi Wulansari

NIM 06602241064

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
MEI 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Tae Kwon Do Pra Yunior Kota Yogyakarta" yang disusun oleh Hayuning Dwi Wulansari, NIM. 06602241064 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Pembimbing

Drs. Mansur M. S.

NIP. 19570519 198502 1 001



## 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 telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.



## PENGESAHAN

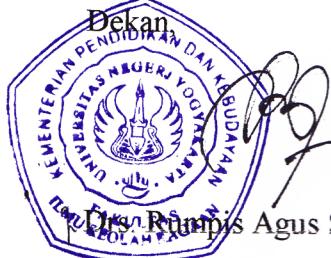
Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Tae Kwon Do Pra Yunior Kota Yogyakarta" yang disusun oleh Hayuning Dwi Wulansari, NIM. 06602241064 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Mansur, M.S.	Ketua Penguji / Pembimbing Utama		23/06/2013
Ch.Fajar Sri W., M.Or	Sekretaris Penguji / Anggota II		18/06/2013
Devi Tirtawirya M.Or.	Penguji I (Utama) / Anggota III		13/06/2013
Endang Rini Sukamti, M.S.	Penguji II (Pendamping) / Anggota IV		14/06/2013

Yogyakarta, Juni 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

*“I can do all things through Christ which strengtheneth me”*

“Segala perkara dapat kutanggung didalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

“Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu”

(Matius 6:33)

*“For nothing is impossible with God”*

“Sebab bagi Allah tidak ada yang mustahil”

(Lukas 1:37)

*“Duc in altum ...”*

“Bertolaklah ke tempat yang dalam ...”

(Lukas 5:4)

*“Life without limits”*

“Hidup tanpa batas”

(Nick Vujicic)

## PERSEMPAHAN

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada:

Tuhan Yang Maha Esa yang berkarya begitu luar biasa dalam hidup penulis.

Kepada orang tua penulis yang luar biasa,

“Bapak Yohanes Suhendra dan Ibu Niken Purwaningsih”.

Terimakasih untuk segala kasih sayang, *support*, pengajaran, kesabaran, dan doa yang tiada putus-putusnya bagi penulis.

Kakak penulis, “Maria Ika Dewi Natalia” dan adik penulis, “Diani Tri Ambarwati”.

Terimakasih untuk segala bimbingan, nasehat, dukungan, dorongan, doa, dan telah menjadi saudara yang teramat spesial bagi penulis.

Ari Mustikaningsih, Rini Utaminingsih, Bintoro, Eka, Duta

Terimakasih telah membantu dalam penelitian baik dalam memfasilitasi, maupun pendokumentasian sehingga memperlancar proses terselesaikannya skripsi ini.

Teman-teman PKO FIK UNY 2006 rekan seperjuangan yang tidak akan terlupakan.

Almamater FIK UNY yang membanggakan.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
ATLET TAEKWONDO PRA YUNIOR KOTA YOGYAKARTA**

Oleh  
Hayuning Dwi Wulansari  
06602241064

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta. Dengan permasalahan penelitiannya yaitu selain sehat tubuh juga memerlukan kesegaran jasmani dan atlet wajib memiliki kebugaran jasmani guna meraih prestasi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta yang termasuk kategori kelompok latihan pembinaan lapis 1, berjumlah 23 anak dengan usia 10-15 tahun. Objek penelitian ini adalah kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta. Lokasi penelitian di Lapangan Tegalrejo, Karangwatu Lor, Tegalrejo, Yogyakarta. Tes yang dipergunakan adalah *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* yang pemberlakunya dengan *try out test* terlebih dahulu, kemudian *real test*. Metode analisis data menggunakan norma tes A.C.S.P.F.T. dan program SPSS Statistics 17.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta adalah baik, yang dalam persentase (100%) yaitu 26,1 % (baik sekali), 60,9 % (baik), 13 % (sedang), 0 % (kurang), 0 % (kurang sekali). Dengan hasil *mean* tertinggi terhadap tes kebugaran jasmani pada tes lari hiliar mudik 4 x 10 meter dengan nilai 70,61, sedangkan yang terendah pada tes bergantung angkat badan (*pull-up*) / bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) dengan nilai 42,61.

Kata kunci: bugar, jasmani, taekwondo, pra yunior

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Pra Yunior Kota Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat ujian tingkat sarjana pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Proses pengerjaan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari pihak-pihak terkait, yang telah mendorong penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itulah penulis menghaturkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Drs. Agung Nugroho AM., M.Si. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Bapak Drs. Mansur M.S. selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan di FIK UNY
7. Bapak Wesley H. Tauntu, selaku pelatih utama atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta.

8. Para atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta selaku subjek penelitian.
9. Seluruh pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Maka dari itu demi kesempurnaan dan kebaikan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat berdayaguna dan memberikan manfaat bagi kepentingan bersama.

Yogyakarta, Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO / PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL .....	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR .....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Taekwondo .....	6
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	19
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian .....	40
1. Deskripsi dan Lokasi Penelitian .....	40
2. Subyek dan Hasil Penelitian .....	41
B. Pengolahan Data .....	50
1. Uji Kategori .....	50
2. Uji Normalitas .....	51
3. Uji Homogenitas .....	51
4. Uji Validitas Instrumen .....	52
5. Reliabilitas .....	52
C. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi .....	60
C. Keterbatasan Masalah .....	61
D. Saran-Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Usia Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi didalam Berbagai Cabang Olahraga (Bompa (1994:11)) .....	26
Tabel 2. Hasil <i>Try Out Test</i> Kebugaran Jasmani .....	42
Tabel 3. Hasil <i>Test</i> Kebugaran Jasmani .....	43
Tabel 4. Perbandingan Nilai Kebugaran Jasmani Saat <i>Try Out Test</i> dan <i>Test</i> .....	45
Tabel 5. Nilai Mean Menurut Instrumen / Tes yang diberikan .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lukisan dinding yang ditemukan pada langit-langit kuburan kerajaan Muyong-chong zaman Dinasti Koguryo, menggambarkan dua orang yang sedang mempraktekkan bela diri (taekwondo kuno) .....	8
Gambar 2. Chang Ung, <i>President International Taekwondo Federation (ITF)</i> .....	10
Gambar 3. Kim Un-Yong, <i>President The World Taekwondo Federation (WTF)</i> .....	11
Gambar 4. Metode <i>Survey</i> dilakukan dengan <i>try out test</i> kemudian <i>test</i> ...	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin / Keterangan Penelitian .....	67
Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian .....	79
Lampiran 3. <i>Descriptive</i> dan <i>Frequencies</i> .....	82
Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas Data .....	85
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	88
Lampiran 6. Formulir dan Petunjuk Pelaksanaan Tes A.C.S.P.F.T. .....	92
Lampiran 7. Daftar Hadir <i>Testee</i> , <i>Testor</i> , dan Data <i>Testor</i> .....	125
Lampiran 8. Dokumentasi .....	130

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

“*Mensana in Corporesano*” ialah satu istilah yang mengungkapkan bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Agaknya istilah tersebut sesuai dengan keadaan saat ini. Kondisi yang penuh dengan polusi udara, pencemaran lingkungan, ditambah *global warming* atau pemanasan global yang mengakibatkan tidak stabilnya kondisi alam semesta sehingga timbul berbagai macam bencana alam. Hal ini sangat memudahkan berbagai penyakit untuk menyerang tubuh manusia. Terlebih bagi seseorang yang kondisi fisiknya lemah, maka akan dengan mudahnya penyakit bersarang pada tubuh tersebut.

Dewasa ini olahraga banyak digemari masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Melalui olahraga kita diajak untuk berperilaku hidup sehat. Tubuh yang sehat, struktur dan fungsi organ yang sesuai pada porsinya atau normal adalah dambaan setiap orang. Sebab melalui tubuh yang sehat, kegiatan beraktivitas sehari-hari dapat dijalankan secara lancar tanpa hambatan fisik yang berarti. Akan tetapi sehat saja tidak cukup, terlebih untuk aktivitas yang membutuhkan banyak energi dalam waktu relatif lama dan dilakukan secara terprogram, kontinyu atau rutin hampir disetiap harinya. Oleh sebab itulah diperlukan kebugaran jasmani yang harus tetap terjaga atau prima yang tentunya diimbangi dengan kecukupan kebutuhan gizi tubuh. Sebab kebugaran jasmani tidak akan pernah tercapai

apabila kebutuhan gizi tubuh tidak tercukupi. Karena tubuh menyerap zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi untuk membangun kekuatan. Dan kekuatan atau energi berguna dalam melakukan aktivitas sehari-hari khususnya berolahraga secara kontinyu dan teratur untuk mencapai kebugaran jasmani. Dan itu semua sangat penting untuk dimulai sejak usia dini. Karena masa usia dini adalah masa aktif pertumbuhan yang sangat mempengaruhi masa usia dewasa, dimana pertumbuhan lambat laun semakin pasif. Jika sedari usia dini kebugaran jasmani sudah mulai dibentuk, maka akan memberi pengaruh besar terhadap puncak prestasi anak ketika ia nanti berusia dewasa, dalam hal ini menyangkut olahraga prestasi.

Dalam dunia olahraga, khususnya olahraga prestasi. Seorang atlet dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik guna menunjang aktivitas fisiknya. Yang mana aktivitas atau kerja fisik tersebut mendorong tercapainya hasil kerja yang produktif terhadap peningkatan prestasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani sangat mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi maksimal. Untuk itu kebugaran jasmani adalah mutlak atau wajib dimiliki, khususnya bagi setiap atlet. Jika hal tersebut tidak tercapai atau terpenuhi maka akan sangat menganggu aktivitas latihannya. Sehingga atlet akan sangat kesulitan dalam mengikuti kegiatan latihan yang telah diprogramkan. Apabila kondisi ini terus berlanjut, bukan tidak mungkin akan berimbas pada prestasi atlet, yang kemungkinan besar berakibat terhadap penurunan prestasi. Untuk itulah disetiap cabang olahraga manapun terlebih yang ditujukan untuk prestasi, kebugaran jasmani adalah wajib hukumnya.

Khususnya dalam cabang olahraga dan seni bela diri taekwondo yang ditujukan untuk prestasi. Yang mana cabang olahraga ini akan banyak membutuhkan energi ekstra dalam setiap latihannya. Yang dengan latihan yang terprogram dan kontinyu akan membentuk atau memupuk tercapainya kondisi kebugaran jasmani yang optimal. Dan dengan kebugaran jasmani yang prima tersebut, maka dapat meningkatkan tingkat produktifitas atlet dalam berprestasi. Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal, alangkah baiknya jika tingkat kebugaran jasmani dimulai sejak usia dini. Karena derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmani kian meningkat. Selain itu dengan derajat kebugaran jasmani yang baik, atlet juga dapat memperkecil tingkat kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktifitas fisik yang berat. Berdasarkan hal itulah penulis terdorong untuk mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior dengan mempergunakan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Pra Yunior Kota Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani yang diimbangi kecukupan gizi tubuh perlu dimiliki sejak usia dini karena memberi pengaruh besar saat usia dewasa.

2. Olahragawan yang ditujukan untuk prestasi atau atlet, wajib memiliki kebugaran jasmani yang optimal/prima untuk mencapai prestasi yang maksimal.
3. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmani kian meningkat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dijabarkan diatas, maka pembatasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini hanya mengetahui tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta? ”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet tae kwon do pra yunior Kota Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yaitu dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta, maka diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan, cerminan atau alternatif untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet atau olahragawan. Sehingga melalui hasil

pengukuran yang diperoleh khususnya bagi atlet, akan berguna untuk merancang program latihan selanjutnya demi meningkatkan kualitas kebugaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Taekwondo.**

Taekwondo adalah olahraga beladiri moderen yang berasal dari Korea yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Sebutan taekwondo baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai bela diri tradisional Korea. Tidak hanya aspek fisik, seni bela diri taekwondo juga mengajarkan aspek disiplin mental, seperti tertib, bertanggungjawab, tata krama. Melalui taekwondo dapat membentuk insan-insan yang memiliki mental yang berkualitas, yang kuat dan beretika baik. Hal ini dapat terjadi dengan syarat orang tersebut mempelajari bela diri ini secara benar dan sungguh-sungguh. Taekwondo terdiri dari tiga kata, yaitu: “tae” berarti kaki / menghancurkan dengan teknik tendangan; “kwon” berarti tangan / menghantam dan mempertahankan diri; serta “do” yang berarti seni / cara mendisiplinkan diri. Jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri / seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (V. Yoyok Suryadi, 2003: xv - 8).

Latar belakang sejarah perkembangan taekwondo dibagi dalam empat kurun waktu yaitu zaman kuno, masa pertengahan, masa modern dan zaman sekarang. (V. Yoyok Suryadi, 2002:1).

### **a. Zaman Kuno**

Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Hal ini sengaja atau tidak akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan diri kecuali dengan tangan kosong. Hal itu secara alamiah mengembangkan teknik-teknik bertarung dengan tangan kosong. Kemampuan bertarung dengan tangan kosong berkembang sebagai cara untuk menyerang dan bertahan. kemudian digunakan untuk membangun kekuatan fisik seseorang bahkan dijadikan pertunjukkan publik dalam acara-acara ritual. Manusia mempelajari teknik-teknik bertarung dari pengalaman melawan musuh-musuhnya. Inilah yang diyakini menjadi dasar seni bela diri taekwondo yang kita kenal sekarang. Pada masa lampau seni beladiri ini dikenal dengan nama “*Subak*”, “*Taekkyon*”, “*Takkyon*”. Di Korea ada tiga suku bangsa yang mempertunjukkan seni bela diri taekwondo. Di awal sejarah semenanjung Korea, terdapat tiga suku bangsa yang mempertunjukkan kontes seni bela diri pada acara ritual mereka. Ketiga kerajaan itu adalah *Koguryo*, *Paekje*, dan *Silla*. Dengan bela diri tersebut para kesatria dilatih untuk dijadikan kekuatan negara, bahkan para kesatria yang tergabung dalam kekuatan militer, saat itu menjadi warga negara yang terpandang. Oleh sebab itu taekwondo merupakan beladiri yang perlu dipelajari, seperti dalam buku tentang seni bela diri yang disebut *Muye Dobo Tongji* menyebutkan, “ Seni pertarungan

tangan kosong (taekwondo) adalah dasar seni bela diri, kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi kritis.” (V.Yoyok Suryadi 2002: 1-5)



**Gambar 1. Lukisan Dinding yang Ditemukan Pada Langit-Langit Kuburan Kerajaan *Muyong-Chong* Zaman Dinasti Koguryo, Menggambarkan Dua Orang yang Sedang Mempraktekkan Bela Diri (Taekwondo Kuno). (Yoyok Suryadi, (2002: 3)).**

### **b. Masa Pertengahan**

Pada masa Dinasti Koryo (918 sampai 1392 masehi), pada permulaan dinasti ini kemampuan bela diri menjadi kualifikasi untuk merekrut personel ketentaraan, dan juga menentukan pangkat seseorang dalam ketentaraan. Raja-raja Dinasti Koryo sangat tertarik pada kontes taekyon. namun pada akhir pemerintahan dinasti tersebut, ketika penggunaan senjata api mulai dikenal, dukungan terhadap kemajuan bela diri berkurang jauh.

### **c. Masa Moderen**

Pada masa Korea moderen, saat Dinasti Chosun (Yi) berkuasa pada tahun 1392 sampai 1910 dan pada zaman penjajahan Jepang sampai tahun 1945, *subakhui* dan *taekkyon* (sebutan taekwondo pada saat itu) mengalami kemunduran dan tidak dapat dukungan dari pemerintah yang memodernisasi tentaranya dengan senjata api. Saat penjajahan Jepang, semua seni bela diri dilarang, termasuk *taekkyon*. Seni bela diri *taekkyon* hanya diajarkan secara sembunyi-sembunyi oleh para master bela diri sampai masa kemerdekaan pada tahun 1945. (V.Yoyok Suryadi: 5)

### **d. Waktu Sekarang.**

Seni bela diri dan olahraga taekwondo mengalami berbagai perkembangan. Dalam buku yang berjudul “*Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*” karangan V. Yoyok Suryadi dikatakan bahwa pada tanggal 16 september 1961 taekwondo sempat berubah menjadi *taesoodo*, namun kembali menjadi taekwondo dengan organisasi nasionalnya yang bernama *Korea Taekwondo Association* (KTA) pada tanggal 5 agustus 1965. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang fleksibel, maksudnya dapat dipelajari siapa saja tanpa bergantung pada jenis kelamin, umur dan status sosial. Terbukti bahwa pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan sebagai markas besar taekwondo, hal ini menjadi penting bagi pengembangan taekwondo keseluruh dunia. Kejuaraan taekwondo yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea selatan.

Sampai saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap dua tahun sekali. Taekwondo terbagi menjadi dua aliran yaitu *International Taekwondo Federation* (ITF) markas besarnya bertempat di Toronto, Kanada, dengan Chang Ung yang menjabat sebagai Presiden ITF.



**Gambar 2. Chang Ung, President International Taekwondo Federation (ITF).** ([http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/40/ITF\\_President.jpg/180px-ITF\\_President.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/40/ITF_President.jpg/180px-ITF_President.jpg))

Aliran yang kedua disebut *The World Taekwondo Federation* (WTF), bermarkas besar di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan. Yang mana pada saat ini Chungwon Choue menjabat sebagai presiden WTF. Pada 28 Mei 1973, *The World Taekwondo Federation* (WTF) didirikan dan sekarang telah mempunyai lebih dari 160 negara anggota.



**Gambar 3. Chungwon Choue, President The World Taekwondo Federation (WTF). ([http://www.wtf.org/bbs/data/bbs\\_10002/cate1/090920\\_p20\\_taekwondo.jpg](http://www.wtf.org/bbs/data/bbs_10002/cate1/090920_p20_taekwondo.jpg))**

Di tahun 2002 taekwondo telah tersebar dan dipraktekkan lebih dari 40 juta orang diseluruh penjuru dunia ( V. Yoyok Suryadi: 2002 ), angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan taekwondo yang makin maju dan populer. Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan *multi event* di seluruh dunia. Pada *olympic games* 1988 di Seoul, taekwondo telah dipertandingkan sebagai pertandingan eksibisi. Hingga di Olimpiade Sidney tahun 2000, olahraga bela diri taekwondo mencapai puncaknya dengan dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi, dan terus dipertandingkan hingga sekarang.

Dalam sejarah singkat taekwondo Indonesia. Cabang olahraga taekwondo di Indonesia semakin populer sejak dipromosikan secara besar-besaran oleh Saseong Nim Daxon Joetandi (Dan VII Kukkiwon), seorang bankir profesional yang terkenal sebagai pemegang sabuk hitam termuda di Indonesia sejak berumur 7 tahun. Taekwondo Indonesia mulai

berkembang pada tahun 1970-an. Dimulai oleh aliran taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada saat itu bermekar di Toronto, Kanada. Aliran ini dipelopori oleh Gen. Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kuk Ki Won, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim. Masing-masing aliran mempunyai organisasi tingkat nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) untuk ITF, dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) untuk WTF. Atas musyawarah kedua aliran tersebut, pada tanggal 28 Maret 1981 akhirnya kedua aliran itu sepakat bersatu menjadi organisasi baru dengan nama Taekwondo Indonesia yang berafiliasi ke WTF. Pada saat itu organisasi tersebut diketuai oleh Leo Lopolisa sebagai ketua umum. Struktur organisasi di tingkat nasional disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) yang berpusat di Jakarta. Munas taekwondo Indonesia pertama pada tanggal 17 s.d. 18 September 1984 menetapkan Letjen Sarwo Edhie Wibowo (almarhum) sebagai ketua umum taekwondo Indonesia periode 1984 s.d. 1988. Disinilah era baru taekwondo Indonesia yang bersatu dan kuat dimulai. Kini taekwondo Indonesia telah berkembang diseluruh provinsi di Indonesia. Pada tahun 2002 terdapat lebih dari 200.000 anggota taekwondo aktif, angka ini belum termasuk anggota taekwondo yang tidak aktif berlatih. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena PON. Pada *Olympic Games*

bulan November tahun 2000 di Sidney, seorang atlet yang bernama Ika Dian Fitria telah berhasil mengharumkan nama Bangsa Indonesia dengan berhasil meraih medali emas di Kejuaraan Dunia Yunior.

Pada April 2011 telah diadakan Musyawarah Nasional VII Taekwondo Indonesia, diselenggarakan dalam rangka pemilihan Ketua Umum yang baru. Mayor Jenderal TNI Marciano Norman yang terpilih sebagai Ketua Umum Pengurus Besar Taekwondo Indonesia menggantikan Letnan Jenderal TNI (Purn) Erwin Sudjono,SH. Musyawarah Nasional ini diikuti oleh 33 pengurus Taekwondo tingkat provinsi seluruh Indonesia dan berlangsung selama 2 (dua) hari. Dalam Munas ini dari tiap-tiap pengurus daerah telah menyepakati 2 (dua) kandidat yaitu Letnan Jenderal TNI (Purn) Erwin Sudjono,SH dan Mayor Jenderal TNI Marciano Norman sebagai calon Ketua Umum. Saat pimpinan sidang pemilihan Ketua Umum akan dimulai, Letnan Jenderal TNI (Purn) Erwin Sudjono mengundurkan diri untuk mengikuti pemilihan jabatan Ketua Umum dengan demikian dalam sidang pemilihan Ketua Umum tersebut Mayor Jenderal TNI Marciano Norman secara aklamasi oleh 33 pengurus tingkat provinsi terpilih untuk menduduki jabatan sebagai Ketua Umum Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) periode tahun 2011 - 2015. PBTI merupakan suatu organisasi cabang olahraga taekwondo di Indonesia pada tingkat provinsi. Di tingkat provinsi disebut Pengurus Provinsi Taekwondo Indonesia (Pengprov TI), sedangkan ditingkat

kota atau kabupaten disebut Pengurus Cabang Taekwondo Indonesia (Pengcab TI) atau Pengurus Kota Taekwondo Indonesia (Pengkot TI), atau Pengurus Kabupaten Taekwondo Indonesia (Pengkot TI). Berkaitan dengan kepengurusan pada tingkat provinsi, khususnya Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Ketua Umum Pengprov TI / Pengda TI DIY saat ini dijabat oleh Ir. H. Krisniantara, W.P.

Baru-baru ini juga oleh Grand Masters Lioe Nam Khiong didirikan Yayasan Universal Taekwondo Indonesia (YUTI) yang dibentuk guna memajukan Taekwondo Indonesia. YUTI selama ini aktif membina *taekwondoin-taekwondoin* andalan Indonesia dan menggelar kejuaraan di seluruh Indonesia serta aktif mengikuti kegiatan internasional. Selain YUTI dibentuk juga UTI Pro (Universal Taekwondo Indonesia Profesional). Badan Olahraga Profesional Indonesia (BOPI) mengukuhkan eksistensi UTI Pro sebagai satu-satunya wadah olahraga taekwondo profesional di Indonesia. BOPI juga melantik kepengurusan UTI Pro Pusat yang dipimpin Ketua Umum Ngatino, di Jakarta. UTI Pro merupakan kelanjutan dari YUTI. Pendiri YUTI, *Grand Master* Lioe Nam Khiong menjadi pendiri dari UTI Pro duduk sebagai pembina. UTI Pro didirikan untuk mengelola, mengembangkan dan membina taekwondo di Tanah Air untuk jalur profesional bersama dengan TI (taekwondo Indonesia) di ranah amatir (Sumber: <https://www.facebook.com/notes/yusufariansyah/wadah-taekwondo-profesional-indonesia-uti-pro-dikukuhkan-selasa-6>

november-2012-/10151193147618145). Adanya organisasi taekwondo yang bertajuk Yayasan Universal Taekwondo Indonesia (YUTI) dan Universal Taekwondo Profesional (UT Pro) menimbulkan reaksi dari Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI). PBTI tidak mengakui keberadaan organisasi di luar PBTI. Pernyataan ini ditegaskan oleh ketua TI Sumut (Taekwondo Indonesia Sumatera Utara), Maherban Shah, lewat ketua harian Pengprov TI Sumut, Ir M Rejeki Karo. Dikatakan pula bahwa hal tersebut sesuai dengan keputusan Rapat Kerja Nasional PBTI baru-baru ini di Jakarta, di mana 31 Pengurus Provinsi Taekwondo Indonesia menolak dengan tegas keberadaan YUTI dan UT Pro. Kedua organisasi tersebut tidak bernaung di bawah PBTI, KONI, Kemenpora maupun Dispora. Sementara itu Sekretaris Jendral Pengprov TI Sumatera Utara, Irvan Suriadi juga menyatakan bahwa organisasi di luar PBTI tidak diperkenankan memakai atribut Taekwondo Indonesia, dan akan ditolak keanggotaan maupun ijazahnya jika bergabung ke dalam keanggotaan PBTI. Selain itu seluruh atlet, wasit maupun pengurus YUTI dan UT Pro tidak diperkenankan mengikuti kejuaraan di luar negeri atas nama Taekwondo Indonesia. Termasuk tidak diperkenankan mengikuti even seperti kejuaraan daerah, kejuaraan nasional termasuk PON (Pekan Olahraga Nasional), maupun kejuaraan regional dan internasional seperti *SEA Games*, *ASIAN Games*, dan Olimpiade yang mengatasnamakan Taekwondo

Indonesia (PBTI) (Sumber dari <http://www.hariansumutpos.com/2013/05/57302/ti-tidak-akui-yuti-dan-uti-pro>).

Menurut V. Yoyok Suryadi ( 2002 ) dalam bukunya disebutkan terdapat tiga materi dalam taekwondo. Yaitu *poomse*, *kyukpa*, dan *kyoruki*.

**a. *Poomse* atau Rangkaian Jurus**

*Poomse* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner atau biasa disebut bayangan, dengan mengikuti diagram tertentu. *Poomse* berasal dari dua kata, yaitu *poom* dan *se*, yang berarti rangkaian bentuk gerakan. *Poomse* terdiri dari variasi berbagai bentuk sikap kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh filosofi timur yang mendalam. *Poomse tae geuk* adalah poomse dasar dalam taekwondo. *Tae* berarti “keagungan” dan *geuk* berarti “keabadian”. Garis diagram dan arah gerakan *poomse tae geuk* berasal dari simbol-simbol filosofi timur yang disebut *pal gwe*. Dalam latihan taekwondo, *poomse tae geuk* merupakan pelajaran pokok yang diperuntukkan bagi yang belum mencapai sabuk hitam (*tae geuk* I s.d. VIII) dan *poomse* bagi sabuk hitam adalah *koryo* s.d. *ilyo*. Mempraktekkan gerakan *poomse* berarti mempelajari bagaimana mengontrol pernafasan, keseimbangan, keluwesan, kelenturan, ketangkasan serta pengaturan tenaga dan harus mampu memusatkan pikiran dan konsentrasi pada saat melakukan gerakan. Jika dipelajari dengan baik dan benar, *poomse* akan bermanfaat untuk meningkatkan kondisi tubuh, juga menimbulkan semangat serta rasa percaya diri yang kuat. (V. Yoyok Suryadi, 2002: xv, 41, 43).

**b. *Kyukpa* atau Teknik Pemecahan Benda Keras**

adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/ obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Teknik ini dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, tusukan jari tangan. Sedangkan obyeknya berupa papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain (V. Yoyok Suryadi, 2002: xv).

**c. *Kyoruki* atau Pertarungan**

“Adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan

teknik serangan dan teknik pertahanan diri.” (V. Yoyok Suryadi, 2002: xi).

Untuk mempelajari *poomse tae geuk* dengan baik, orang perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri taekwondo, yaitu gerakan dasar taekwondo (*ki bon do jak*), dan berbagai hal yang berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar gerakan taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Menurut V. Yoyok Suryadi (2002: 9) ada 6 komponen dasar yaitu bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (*seogi*), teknik bertahan / menangkis (*makki*), teknik serangan (*kongkok kisul*) yang terdiri: pukulan / *jierugi* (*punching*); sabetan/*chigi* (*striking*); tusukan / *chierugi* (*thrusting*); tendangan / *chagi* (*kicking*).

### **Filosofi Sabuk Taekwondo**

Terdapat enam warna sabuk dalam penggunaan seni bela diri taekwondo. Dalam buku V.Yoyok Suryadi (2002:147-148) dan *website* Wikipedia, Enslikopedia bebas (<http://id.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>) disebutkan filosofi sabuk taekwondo adalah sebagai berikut:

- a. Putih melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna, permulaan. Di sini para *taekwondoin* mempelajari jurus dasar (*gibon*) 1.

- b. Kuning melambangkan bumi, disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar taekwondo dengan kuat. Mempelajari *gibon* 2 dan 3. Sebelum naik sabuk hijau biasanya naik ke sabuk kuning strip hijau terlebih dahulu dan mempelajari *tae geuk* I.
- c. Hijau melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar taekwondo mulai ditumbuhkembangkan (mempelajari *tae geuk* II). Sebelum naik ke sabuk biru biasanya naik ke sabuk hijau strip biru terlebih dahulu (*tae geuk* III).
- d. Biru melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya, memberi arti bahwa manusia harus mulai mengetahui apa yang telah dipelajari (mempelajari *tae geuk* IV). Sebelum naik sabuk merah biasanya naik ke sabuk biru strip merah terlebih dahulu (*tae geuk* V).
- e. Merah melambangkan matahari artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita (mempelajari *tae geuk* VI). Sebelum naik sabuk hitam, biasanya naik ke sabuk merah strip satu (*tae geuk* VII) dan merah strip dua (*tae geuk* VIII) dahulu. Maksud dari matahari adalah tingkaran di mana seorang sabuk merah memberi kehangatan atau dalam arti denotasi mulai memberi ilmu atau bimbingan.
- f. Hitam melambangkan akhir, kedalaman, kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita dari takut dan kegelapan. Hitam memiliki tahapan dari *Dan* 1 hingga *Dan* 9. Juga melambangkan alam semesta.

Belajar taekwondo dikatakan berhasil jika seseorang tersebut tidak hanya terampil dalam aspek teknik bela diri, melainkan meliputi aspek fisik, mental dan spiritual. Yang sudah seharusnya ditunjukkan dengan kondisi fisik yang baik, mental yang berkualitas, kuat dan semangat tinggi, diimbangi dengan sikap dan tindakan hidup sehari-hari yang baik dan didasari jiwa yang luhur.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani.**

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Ada berbagai macam pengertian kebugaran jasmani, inilah beberapa definisi kebugaran jasmani yang beberapa referensinya diambil dari Hafid Irham (2008), dari program kelanjutan studi S<sub>1</sub> Pendidikan Jasmani.

Secara umum kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga manusia dapat menikmati waktu luangnya.

---

Dangsina Moelok (1984 : 1) menyatakan ditinjau dari segi ilmu fisiologi, kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian ( adaptasi ) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya ( dari kerja yang dilakukan sehari-hari ) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Depdikbud (1996 : 1) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Depdikbud (1997:4), kesegaran jasmani yaitu berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Rusli Lutan (2001: 7), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Muhajir (2007: 161), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan perkerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Muhajir (2004:2), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992), pengertian kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Sadoso Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Cholik dan Maksum (2007:51) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1985 : 10) pengertian kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*) kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut R.S Hadi Sanjaya (1993 : 1) kebugaran jasmani atau dalam bahasa inggrisnya *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.

Sudarno S.P. ( 1992:9 ) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat.

Menurut Muhammad Ichsan (1988 : 52) definisi kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang.

Menurut Henkel, B.O. et. Al. (1997: 112) kesegaran jasmani merupakan kemampuan kerja yang ditentukan oleh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi.

Suharto, dkk. (2000: 1) menyatakan bahwa segaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut *President's Council On Physical Fitness and Sport* dalam buku karangan Iskandar Z. Adisapoetra, dkk., (1999: 4) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994 : 146), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Sehingga kebugaran jasmani tersebut penting, karena dengan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas optimal.

### **Komponen Kesegaran Jasmani**

Kondisi segar/ bugar akan berpengaruh pada daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya.

Rusli Lutan (2001: 8) berkaitan dengan kesehatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas.

Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) ketahan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strength*), ketahan otot (*muscular endurance*), kelentukan (*flexibility*).

Len Kravitz yang diterjemahkan Sadoso Sumosardjuno ( 2001: 5-7 ), daya tahan kardiorespirasi atau kardioaerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Menurut Nieman (2004), komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua kelompok yaitu *health related fitness* dan *skill related fitness*. *Health related fitness* merupakan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari :

- *Cardio respiratory endurance*
- *Body composition*
- *Musculoskeletal :*
- *Flexibility*
- *Muscular strength*

- *Muscular endurance*

Sedangkan *skill related fitness* merupakan kesegaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari :

- *Agility*
- *Balance*
- *Coordination*
- *Speed*
- *Power*
- *Reaction time*

Menurut Sajoto (1995:8-11) kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Dwiyogo dan Sulistyorini (1991:24) menjelaskan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani adalah: a) daya tahan; b) daya tahan otot; c) daya tahan jantung; d) kelentukan; e) kecepatan; f) kelincahan; g) koordinasi; h) keseimbangan dan; i) ketepatan.

Depdiknas (2000: 53) daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak otot, dan kelentukan.

Sudarno S. P. (1992: 9) kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kemampuan motorik umum, dan ketangkasan neuromuskular.

Berdasar pendapat para ahli tentang kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa terdapat lima komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komposisi tubuh.

### **3. Hakikat Usia Dini dalam Kaitannya dengan Usia Pra Yunior**

Menurut Kurniawan Eka Seputra (2008: 19-20) dikemukakan bahwa anak pada masa usia dini merupakan peserta didik usia sekolah dasar yaitu

individu-individu yang selalu aktif melakukan konfrontasi baik terhadap alam sekitarnya, maupun terhadap dirinya sendiri. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu, tetapi mereka juga mencoba untuk dan mengalami. Anak usia dini adalah individu-individu yang aktif bergerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan sebagainya. Anak usia dini berkisar antara umur 6 tahun sampai 12 tahun. Hampir semua stimulus yang datang direspon dengan gerak. Syamsu Yusuf (2004: 18) menyatakan bahwa pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik pada umumnya dicapai, karena mereka sudah siap menerima pelajaran keterampilan. Pada umumnya olahraga untuk anak usia dini adalah senagai alat untuk mendorong tumbuh kembang anak lebih lanjut. Selain itu, olahraga untuk anak usia dini berguna untuk membantu dan mendorong tumbuh kembang anak baik jasmani, rohani, maupun sosial ((Kurniawan Eka Seputra (2008:20)). Masa usia dini merupakan masa aktif pertumbuhan, yang dimaksud aktif disini adalah aktif dalam belajar atau dalam menerima stimulus-stimulus. Ternyata masa dini juga merupakan masa pertumbuhan waktu yang cenderung lambat.

Dikatakan oleh Yanuar Kiram (1992: 31) bahwa walaupun pertumbuhan waktu itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat, dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan, yang ditandai dengan adanya kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan dengan keterampilan yang baru dipelajari.

Menurut Kurniawan Eka Seputra (2008:20) dikatakan bahwa dalam berbagai cabang olahraga, usia dini adalah usia tahap permulaan atau memulai belajar kegiatan berolahraga. Disini aktivitas fisik yang diperlukan bagi anak usia dini yaitu macam kegiatan olahraga perlu dilakukan agar dapat memberikan rangsangan untuk berkembang secara serasi. Dan dalam kegiatan latihannya masih bersifat *multilateral*. Bompa (1994:11) dalam sebuah tabel menyatakan usia dimana seseorang mulai belajar olahraga, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai macam olahraga sebagai berikut:

**Tabel 1. Usia Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi didalam Berbagai Cabang Olahraga (Bompa (1994: 11)).**

Olahraga	Usia Mulai Olahraga	Usia Pengkhususan	Usia Emas / Golden Age
Atletik	10 - 12	13 – 14	18 - 23
Bola Basket	7 - 8	10 – 12	20 - 25
Tinju	13 - 14	15 – 16	20 - 25
Balap Sepeda	14 - 15	16 – 17	21 - 24
Loncat Indah	6 - 7	8 – 10	18 - 22
Anggar	7 - 8	10 – 12	20 - 25
Senam Puteri	6 - 7	10 – 11	14 - 18
Senam Putera	6 - 7	12 – 14	18 - 14
Dayung	12 - 14	16 – 18	22 - 24
Sepakbola	10 - 12	11 – 13	18 - 24
Renang	3 - 7	10 – 12	16 - 18
Tenis	6 - 8	12 - 14	22 - 25
Bola Voli	11 - 12	14 – 15	20 - 25
Angkat Besi	11 - 13	15 - 16	21 - 28
<b>Gulat (Beladiri)</b>	<b>13 - 14</b>	<b>15 – 16</b>	<b>24 - 28</b>

Dalam penelitian ini digunakan sampel atlet pra yunior, yang rata-rata sampel berusia 10 sampai 13 tahun, selebihnya berusia maksimal 15 tahun. Yang mana usia diatas 13 tahun sampai 17 tahun termasuk usia atlet yunior. Namun dalam komunitas kegiatan berlatih melatih atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta, atlet yang berusia 10 sampai dengan 15 tahun termasuk dibina dalam kelompok latihan pra yunior. Berdasarkan hal tersebut peneliti menyimpulkan penggunaan atlet pra yunior Kota Yogyakarta dengan usia 10 sampai dengan 15 tahun.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Terkait dengan penelitian ini, maka penelitian yang relevan yang dapat dijadikan acuan yaitu:

1. Penelitian Yustina Ady Sandra ( 2007 ) dengan judul skripsi “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Bandongan 4 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N Bandongan 4 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas V dan VI), usia 10-12 tahun yang berjumlah 39 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan populasi sampling. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD N Bandongan 4 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang, yaitu kategori

BS (baik sekali) terdapat nol siswa (0 %), kategori B (baik) terdapat 4 siswa (10,20 %), kategori K (kurang) terdapat 13 siswa (33,33 %), kategori KS (kurang sekali) terdapat 4 siswa (10,26 %). Apabila dilihat dari rerata (mean) sebesar 13,64 yang terletak diantara interval 14 s.d. 17, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Bandongan 4 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang tahun ajaran 2009, adalah dalam kategori sedang.

2. Penelitian oleh Margiyono ( 2008 ) dalam skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri Bhayangkara Gondokusuman Kota Yogyakarta ”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V siswa SD Negeri Bhayangkara Gondokusuman Kota Yogyakarta yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 19 siswa putra dan 15 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali mencapai 0 siswa atau 0 %, sebanyak 1 siswa atau 2,9 % kategorinya baik, klasifikasi sedang mencapai 6 siswa atau 17,7 %, sebanyak 18 siswa atau 52,9 %, klasifikasi kurang, dan 9 siswa atau 26,5 % klasifikasinya kurang sekali.
3. Penelitian oleh Haryo Sri Nurhuda ( 2008 ) dengan skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sepak Bola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10 – 12 Tahun ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SSB

Panji Putra kelompok usia 10 – 12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Panji Putra Turi kelompok usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 17 siswa. Dengan koefisien validitas sebesar 0,911 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun sebagian besar berkategori sedang. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (17,65%) berkategori kurang, 7 siswa (41,18%) berkategori sedang, 6 siswa (35,29%) berkategori baik, dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun sebagian besar berkategori sedang.

4. Penelitian oleh Kurniawan Eka Seputra ( 2003 ) dalam skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria Klajuran Kelompok Umur 10-12 Tahun ”. Sekilas dari judul skripsi tersebut tampak tidak berhubungan dalam kaitan penelitian peneliti. Namun dalam penelitian yang relevan ini, peneliti melihat adanya

persamaan atau hubungan yang cocok dengan penggunaan uji tes tingkat kebugaran jasmani, yang menggunakan tes A.C.S.P.F.T.. Kemudian berkaitan juga dalam hal kisaran usia sampel yang digunakan yaitu usia anak multilateral. Selain itu dalam tata cara penggunaan penghitungan guna menentukan hasil kebugaran jasmani adalah sama, baik dalam penghitungan data kasar / penentuan nilai - T, maupun dalam sebagian besar penghitungan hasil akhir penentuan hasil kebugaran jasmani dan dalam penentuan analisis data yang menggunakan program komputer yang sama yaitu program SPSS. Yang mana hasil akhir kebugaran jasmani (dalam persentase 100%) menunjukkan beberapa kondisi kebugaran jasmani sesuai kategori yang ditentukan yaitu 35 % baik sekali (BS), 45 % baik (B), 20 % sedang (S), 0 % kurang (K), 0 % kurang sekali (KS).

### **C. Kerangka Berpikir**

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmani kian meningkat. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Kebugaran jasmani seseorang akan sangat baik dan menguntungkan jika dipantau mulai dari usia dini, karena ciri orang sehat adalah bugar. Banyak keuntungan kesehatan yang dapat dicapai dari aktifitas fisik yang tidak

berlebihan dan dilakukan secara teratur. Tentu saja, hasil yang lebih baik dapat dicapai dengan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain mengurangi risiko berbagai penyakit, melalui kebugaran jasmani pula seseorang dapat mengasah dan menunjukkan kualitas bakat olahraga yang dimiliki.

Tes A.C.S.P.F.T. merupakan alat ukur yang tepat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet tae kwon do pra yunior Kota Yogyakarta. Karena tes ini berlaku sesuai dengan standar Asia, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, dengan sasaran yang dituju berlaku untuk *testee* yang berumur 12 tahun ke atas dan umur kurang dari 12 tahun. Sehingga tes kesegaran jasmani A.C.S.P.F.T. dapat menunjukkan tingkat keakuratannya.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Inti dari suatu penelitian ialah dikarenakan adanya masalah yang perlu diatasi, ada fenomena yang belum diketahui dan penting untuk diketahui. Cara peneliti untuk merumuskan hal tersebut secara jelas ialah dengan membuat pertanyaan penelitian yang akan dijawab dalam penelitian.

Untuk itulah penulis merumuskan suatu pertanyaan penelitiannya sebagai berikut:

1. Apakah hasil tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik?
2. Apakah hasil tes *shuttle run* ( lari hilir mudik ) 4 x 10 meter menunjukkan hasil nilai tes pengukuran yang tertinggi dibandingkan tes pengukuran

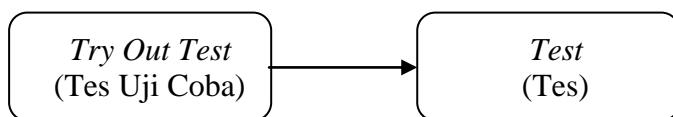
yang lainnya, mengingat taekwondo adalah olahraga yang berkaitan erat dengan kecepatan dan kelincahan?

3. Apakah hasil tes *pull up* ( bergantung angkat badan ) atau tes *flexed arm hang* ( bergantung siku tekuk ) menunjukkan hasil nilai tes pengukuran yang terrendah dibandingkan tes pengukuran A.C.S.P.F.T. lainnya, mengingat taekwondo adalah olahraga yang dominan menggunakan kaki ?

## **BAB III** **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan kategori penelitian deskriptif dengan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Yaitu untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta. Survei dilakukan dengan *try out test* terlebih dahulu, dengan perlakuan tes yang diberikan adalah sama.



**Gambar 4. Metode *survey* dilakukan dengan *try out test* kemudian *test*.**

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang sehat (*fit*) akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulangkali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya. Unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Dalam penelitian ini pengukuran kesegaran jasmani menggunakan tes A.C.S.P.F.T.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang ingin diteliti. Banyaknya pengamatan atau anggota suatu populasi disebut ukuran populasi, sedangkan suatu nilai yang menggambarkan ciri/karakteristik populasi disebut parameter (Sugiarto, dkk, 2001).

Sampel adalah sebagian dari populasi yang ingin diteliti, yang ciri-ciri dan keberadaannya diharapkan mampu mewakili atau menggambarkan ciri-ciri dan keberadaan populasi yang sebenarnya. Suatu sampel yang baik akan dapat memberikan gambaran yang sebenarnya tentang populasi. Pengambilan sampel adalah suatu proses yang dilakukan untuk memilih dan mengambil sampel secara benar dari suatu populasi, sehingga dapat digunakan sebagai wakil yang dapat menilai populasi tersebut. (Sugiarto, dkk, 2011). Secara umum, sampel yang baik adalah yang dapat mewakili sebanyak mungkin karakteristik populasi. Dalam bahasa pengukuran, artinya sampel harus valid, yaitu bisa mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Selain kriteria valid atau ketepatan, syarat sampel yang baik adalah memiliki presisi estimasi. Presisi mengacu pada persoalan sedekat mana estimasi kita dengan karakteristik populasi. Makin kecil tingkat perbedaan di antara rata-rata populasi dengan rata-rata sampel, maka makin tinggi tingkat presisi sampel tersebut.

Dalam kondisi tertentu terdapat juga sampel yang pengambilannya didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu, baik itu pertimbangan penelitian ataupun pertimbangan peneliti. Pada penelitian ini, kondisi sampel atau sasaran penelitian yang akan diteliti memiliki kekhususan tertentu. Oleh sebab itulah dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampling

nonprobabilitas atau nonrandom. Dalam menentukan sampel dengan menggunakan teknik sampling nonrandom, tidak menggunakan prinsip kerandoman (prinsip teori peluang). Dasar penentuannya adalah pertimbangan-pertimbangan tertentu dari peneliti atau dari penelitian. Teknik sampling nonrandom ini tidak dapat digunakan apabila suatu penelitian dirancang sebagai sebuah penelitian yang akan menguji hipotesis tertentu. Teknik sampling ini secara luas sering digunakan untuk penelitian-penelitian eksploratif atau penelitian deskriptif. Maka sesuai dengan penelitian peneliti. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang tidak memerlukan hipotesis dalam pelaksanaannya, karena penelitian ini langsung menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel purposif (*purposeful sampling*). Teknik ini disebut juga *judgemental sampling* atau sampel pertimbangan bertujuan. Sampel ini digunakan jika dalam upaya memperoleh data tentang fenomena atau masalah yang diteliti memerlukan sumber data yang memiliki kualifikasi spesifik atau kriteria khusus berdasarkan penilaian tertentu, tingkat signifikansi tertentu.

Sampel atau sasaran penelitian ini ditujukan kepada para atlet taekwondo putra dan putri tingkat pra yunior Kota Yogyakarta yang berusia 10 – 15 tahun dengan kata lain berusia tingkat sekolah dasar (SD) dan berusia setara sekolah menengah pertama (SMP). Yang mana para atlet taekwondo ini dibawah binaan “Pengurus Provinsi Taekwondo Indonesia daerah Kota Yogyakarta.”

Populasi atlet pra yunior ini berjumlah 250 atlet. Pembinaan para atlet ini terbagi dalam dua kategori yaitu atlet pra yunior unggul (pembinaan lapis 1) dan atlet pra yunior pemula (terdiri dari dua lapis, yaitu lapis 2 adalah atlet pemula, lapis 3 adalah atlet pemula dasar). Dan yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta tingkat unggul (pembinaan lapis 1) yang berjumlah 23 anak.

Para atlet taekwondo pra yunior pembinaan lapis satu yang berjumlah 23 anak ini selalu berlatih selama 3 sampai 4 kali dalam 1 minggu. Yang mana 3 kali latihan berisi latihan harian/biasa, sedangkan 1 kali latihan berisi latihan fisik. Lama latihan dalam satu kali latihan adalah dua jam. Atlet pra yunior pilihan atau khusus yang berjumlah 23 anak ini adalah atlet yang kemampuan taekwondonya lebih baik daripada atlet lainnya.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Suatu data yang akurat dapat diperoleh jika alat ukur yang digunakan tepat. Alat ukur yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, yaitu alat ukur yang sesuai dengan apa yang diukur. Alat ukur dirancang agar dapat menghasilkan keakuratan suatu data sesuai dengan data yang diperlukan.

Apabila kita membicarakan tes kesegaran jasmani, maka ada organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membakukan (menstandarkan) berbagai bentuk tes kesegaran jasmani. Organisasi tersebut

adalah *International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (I.C.S.P.F.T.).

Di Asia atas prakarsa dari negara-negara Asia, telah dibentuk satu organisasi yang sama dan merupakan anak dari I.C.S.P.F.T. yang sasaran kegiatannya ditujukan untuk negara-negara dan bangsa-bangsa Asia. Organisasi tersebut bernama *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (A.C.S.P.F.T.). Oleh sebab itu tes A.C.S.P.F.T. dalam penelitian ini berperan sebagai instrumen yang cocok atau sesuai karena tes ini sudah distandardkan sesuai standar Asia, yang mana negara Indonesia juga sebagai salah satu dalam negara-negara Asia. Referensi diambil dari buku “Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Teknik Tes A.C.S.P.F.T.” halaman 1 sampai dengan 39, oleh Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan di Jakarta. Persyaratan dan tata cara penggunaan tes A.C.S.P.F.T. dapat dilihat dilampiran 6.

Sedangkan langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis sebagai berikut:

1. Ijin penelitian.

Mencakup ijin penggunaan subyek penelitian sebagai sampel, dan ijin penggunaan fasilitas (tempat, alat).

2. *Try out* tes A.C.S.P.F.T.

*Try out test* ini dapat dilakukan apabila semua prasyarat tes A.C.S.P.F.T. sudah disiapkan. Setelah siap barulah dilakukan *try out test*, yang mana pemberlakuan tes dilakukan sesuai dengan tata aturan tes

A.C.S.P.F.T. *Try out* perlu dilakukan supaya penulis dapat memprediksi atau menganalisa bagaimana keadaan atau kondisi yang sebenarnya ketika penelitian yang sesungguhnya berlangsung, dengan kata lain *try out test* dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan apa saja yang diperlukan dalam suatu penelitian atau perlakukan tes yang diberikan. Sehingga peneliti dapat lebih mempersiapkan diri terhadap segala kemungkinan yang terjadi dilapangan.

### 3. Evaluasi *try out test*.

Evaluasi *try out test* perlu dilakukan untuk mengetahui hal-hal atau bagian-bagian mana saja yang perlu dievaluasi maupun tidak. Ini merupakan bentuk persiapan diri penulis sebelum penelitian dilakukan, sekaligus berguna untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan, yang mungkin merugikan proses penelitian.

### 4. Penelitian.

Pengukuran terhadap sampel dilakukan sesuai petunjuk penggunaan tes A.C.S.P.F.T. kemudian hasil pengukuran tersebut dicatat sebagai data kasar.

### 5. Pengolahan data hasil pengukuran.

Setelah data kasar didapat, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah pengolahan data. Pengolahan data yang dimaksud yaitu penulis melakukan beberapa penghitungan sesuai petunjuk penilaian tes A.C.S.P.F.T., ini merupakan hasil kasar. Kemudian dilakukan sejumlah penghitungan guna menentukan valid, reliabel, homogen tidaknya

penelitian terhadap sampel. Selain itu penghitungan juga dilakukan untuk menghitung data pengukuran penelitian sebagai hasil akhir penelitian. Penghitungan dilakukan menggunakan program SPSS 17.0.

6. Hasil akhir penelitian.

Setelah pengolahan data selesai dilakukan, dan hasil akhir penelitian sudah didapatkan maka langkah penelitian sudah selesai.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi dan Penelitian**

Penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani ditujukan kepada atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta. Atlet yang dijadikan sampel berjumlah 23 anak dan merupakan para atlet yang termasuk kategori atlet pembinaan lapis 1 atau dapat dikatakan atlet unggulan. Disebut atlet unggulan karena mereka memiliki prestasi yang lebih baik dibandingkan atlet kebanyakan, yang tentunya juga memiliki kemampuan taekwondo yang lebih baik daripada atlet lainnya. Penelitian ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 22 November 2012 dengan lokasi penelitian bertempat di Lapangan Tegalrejo, Karangwaru Lor, Tegalrejo, Yogyakarta. Yang mana sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu telah dilakukan *try out* atau ujicoba perlakukan tes A.C.S.P.F.T. kepada atlet tersebut, yang mana *try out test* dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2012 dengan lokasi *try out test* adalah sama dengan tes pada saat penelitian. Uji coba ini dirasa perlu bagi peneliti dikarenakan untuk mengetahui gambaran atau situasi ketika tes berlangsung, sehingga dapat mengetahui kekurangan-kekurangan yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian, selain itu juga menjadi bahan pembelajaran awal sebelum kegiatan penelitian yang sesungguhnya dilakukan. Dengan demikian peneliti dapat lebih mempersiapkan diri

terhadap segala kemungkinan yang terjadi ketika kegiatan penelitian berlangsung.

## 2. Subyek dan Hasil Penelitian

Subyek yang digunakan sebagai penelitian adalah atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta dengan kelompok latihan kategori pembinaan lapis satu, dengan usia 10-15 tahun. Penelitian yang diberikan kepada *testee* ini mempergunakan tujuh macam tes yang mana berdasar pada tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*). Yaitu tes yang sudah dibakukan dan distandardkan oleh organisasi internasional yang sasaran kegiatannya menyusun dan membakukan (menstandarkan) berbagai bentuk tes kesegaran jasmani, dalam hal ini tes distandardkan khusus bagi orang Asia. Tujuh macam tes tersebut adalah lari cepat 50 meter (*dash/sprint*), lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), bergantung angkat badan (*pull-up*) atau bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*), tes lari hilir mudik (*shuttle run*) 4x10 meter, baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik, tes lentuk togok kemuka (*forward flexion of trunk*), dan lari jauh (*distance run*) dengan jarak tertentu. Pemberian tes ini dilakukan dengan melakukan ujicoba atau *try out* terlebih dahulu, hal ini dimaksudkan sebagai bahan pertimbangan untuk mengetahui kekurangan apa saja yang akan terjadi dalam penelitian, sehingga peneliti lebih mempersiapkan diri terhadap segala kemungkinan yang mungkin terjadi. Setelah diberlakukan *try out test* atau tes ujicoba, barulah dilakukan pengukuran penelitian yang sesungguhnya dengan

pemberlakuan tes yang sama bagi *testee*, yang tentu hasilnya akan diolah untuk digunakan sebagai bahan penelitian.

Sebagai berikut adalah hasil penelitian pengukuran tingkat kebugaran jasmani atlet pra yunior Kota Yogyakarta, baik hasil *try out test* maupun hasil *test*.

**Tabel 2. Hasil Try Out Test Kebugaran Jasmani**

No. Subjek	Jenis Kelamin L/P	Usia SD-SMP		Tingkat Kebugaran Jasmani	
		dibawah 12 Tahun (SD)	12 Tahun ke Atas (SMP)	Jumlah Nilai-T	Kategori
1	L		✓	426	B
2	L		✓	411	B
3	L		✓	414	B
4	L		✓	407	B
5	L		✓	393	B
6	L		✓	412	B
7	L		✓	394	B
8	L		✓	370	S
9	L		✓	383	B
10	L		✓	363	S
11	L		✓	407	B
12	L	✓		394	B
13	L	✓		410	B
14	L	✓		432	B
15	P		✓	457	BS
16	P		✓	474	BS
17	P		✓	377	B
18	P		✓	463	BS
19	P		✓	459	BS
20	P		✓	415	B
21	P		✓	452	BS
22	P		✓	404	B
23	P		✓	459	BS

**Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

No. Subyek	Jenis Kelamin L/P	Usia SD-SMP		Tingkat Kebugaran Jasmani	
		dibawah 12 Tahun (SD)	12 Tahun ke Atas (SMP)	Jumlah Nilai-T	Kategori
1	L		√	401	B
2	L		√	420	B
3	L		√	383	B
4	L		√	386	B
5	L		√	406	B
6	L		√	407	B
7	L		√	376	S
8	L		√	360	S
9	L		√	386	B
10	L		√	358	S
11	L		√	377	B
12	L	√		398	B
13	L	√		402	B
14	L	√		421	B
15	P		√	444	BS
16	P		√	444	BS
17	P		√	424	B
18	P		√	456	BS
19	P		√	450	BS
20	P		√	427	B
21	P		√	453	BS
22	P		√	384	B
23	P		√	434	BS

Keterangan:

L : Laki-laki

P : Perempuan

SD : Sekolah Dasar

SMP : Sekolah Menengah Pertama

Jumlah Nilai-T: Jumlah nilai yang dihasilkan dari penjumlahan beberapa

nilai tiap *item* tes yang diberlakukan, yang mana nilai tersebut merupakan nilai yang sudah dipatenkan dan wajib dipergunakan sebagai aturan atau norma tes kesegaran jasmani dalam tes A.C.S.P.F.T.

Kategori :

- BS : Baik Sekali
- B : Baik
- S : Sedang
- K : Kurang
- KS : Kurang Sekali

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil tingkat kebugaran jasmani *try out test* terlihat lebih baik daripada hasil ketika *test*. Ini tampak pada bagian kolom nilai-T dan kategori yaitu dari 23 sampel terdapat 16 sampel yang nilai hasil kebugaran jasmani ketika *test* lebih rendah daripada ketika *try out test* ( terdapat pada sampel nomor 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 23 ), dan hanya 7 sampel yang nilai hasil kebugaran jasmani ketika *test* lebih tinggi daripada ketika *try out test*, dan nilainya pun tidak terpaut jauh ( terdapat pada sampel nomor 2, 5, 9, 12, 17, 20, 21 ). Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel berikut:

**Tabel 4. Perbandingan Nilai Kebugaran Jasmani Saat *Try Out Test* dan *Test*.**

No. Subyek	Tingkat Kebugaran Jasmani ( <i>Try Out Test</i> )		Tingkat Kebugaran Jasmani ( <i>Test</i> )		Keterangan
	Jumlah Nilai-T	Kategori	Jumlah Nilai-T	Kategori	
1.	<b>426</b>	<b>B</b>	<b>401</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
2.	411	B	420	B	Lebih Tinggi
3.	<b>414</b>	<b>B</b>	<b>383</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
4.	<b>407</b>	<b>B</b>	<b>386</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
5.	393	B	406	B	Lebih Tinggi
6.	<b>412</b>	<b>B</b>	<b>407</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
7.	<b>394</b>	<b>B</b>	<b>376</b>	<b>S</b>	<b>Lebih Rendah</b>
8.	<b>370</b>	<b>S</b>	<b>360</b>	<b>S</b>	<b>Lebih Rendah</b>
9.	383	B	386	B	Lebih Tinggi
10.	<b>363</b>	<b>S</b>	<b>358</b>	<b>S</b>	<b>Lebih Rendah</b>
11.	<b>407</b>	<b>B</b>	<b>377</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
12.	394	B	398	B	Lebih Tinggi
13.	<b>410</b>	<b>B</b>	<b>402</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
14.	<b>432</b>	<b>B</b>	<b>421</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
15.	<b>457</b>	<b>BS</b>	<b>444</b>	<b>BS</b>	<b>Lebih Rendah</b>
16.	<b>474</b>	<b>BS</b>	<b>444</b>	<b>BS</b>	<b>Lebih Rendah</b>
17.	377	B	424	B	Lebih Tinggi
18.	<b>463</b>	<b>BS</b>	<b>456</b>	<b>BS</b>	<b>Lebih Rendah</b>
19.	<b>459</b>	<b>BS</b>	<b>450</b>	<b>BS</b>	<b>Lebih Rendah</b>
20.	415	B	427	B	Lebih Tinggi
21.	452	BS	453	BS	Lebih Tinggi
22.	<b>404</b>	<b>B</b>	<b>384</b>	<b>B</b>	<b>Lebih Rendah</b>
23.	<b>459</b>	<b>BS</b>	<b>434</b>	<b>BS</b>	<b>Lebih Rendah</b>

Untuk itu, sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa betapa pentingnya seorang peneliti untuk menerapkan *try out test* terlebih dahulu sebelum *test* dilaksanakan. Mengapa demikian? *Try out test* perlu dilakukan karena untuk mengetahui kekurangan-kekurangan apa saja yang diperlukan dalam suatu penelitian atau perlakuan tes yang diberikan,

dengan kata lain *try out test* perlu dilakukan untuk memprediksi atau menganalisa bagaimana keadaan atau kondisi yang sebenarnya ketika penelitian yang sesungguhnya berlangsung sehingga peneliti dapat lebih mempersiapkan diri terhadap segala kemungkinan yang terjadi dilapangan.

Yang mana hasil *try out test* kemudian dievaluasi untuk menyempurnakan atau menggenapi kekurangan-kekurangan apa saja yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Hal ini sebagai bentuk persiapan diri peneliti sebelum penelitian dilakukan, sekaligus berguna untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan, yang mungkin merugikan proses penelitian.

Ada berbagai hal atau kekurangan-kekurangan yang mendorong penulis untuk melakukan evaluasi *try out test*. Baik evaluasi pengaruh dari segi dalam penelitian ( internal ), dalam hal ini *testee*, *testor*, dan instrumen penelitian ( kesiapan, penempatan, penggunaan ). Maupun pengaruh dari segi luar penelitian ( eksternal ), dalam hal ini kondisi lapangan, pengaruh cuaca, dan kondisi tak terduga lainnya. Dalam penelitian pengaruh dari segi dalam penelitian berupa:

a. *Testee*

Dari sisi kesiapan dan penggunaan instrumen penelitian. Dapat dikatakan bahwa *testee* belum siap untuk menerima suatu tes pengukuran, dikarenakan masih banyak *testee* yang mengalami kekeliruan atau kesalahan dalam melakukan teknik gerakan suatu *test instrument*. Yang mana pola suatu gerakan dari awal hingga akhir tidak sempurna seperti yang seharusnya dilakukan sesuai tata cara atau

petunjuk pelaksanaan penggunaan tes A.C.S.P.F.T.. Contohnya dalam melakukan suatu pola gerakan *sit up*, bahwa posisi kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat, selama *sit up* dilakukan posisi jari-jari kedua tangan harus saling bersilang selip dibelakang kepala sebagai alas. Sebab apabila teknik pola gerak *sit-up* keliru maka secara otomatis hasil jumlah penghitungan berapa kali gerakan *sit-up* yang diperoleh juga mengalami kekeliruan atau kesalahan. Dengan demikian hal itu akan sangat berdampak atau sangat mempengaruhi hasil akhir penelitian. Selain dari segi kesiapan terhadap penggunaan instrumen, terdapat juga dari segi penerimaan respon *testee* terhadap aba-aba atau petunjuk dari *testor*. Karena masih ada *testee* yang kurang merespon baik terhadap petunjuk atau aba-aba yang diberikan *testor* sehingga terjadi kesalahpahaman dalam melakukan suatu pengukuran.

b. *Testor*

Dari penguasaan alat penelitian dan tata cara pelaksanaan pengukuran penelitian. Bawa masih ada *testor* yang kurang memahami atau menguasai dalam penggunaan alat penelitian yang mana akan sangat mempengaruhi hasil akhir penelitian. Misalnya dalam penggunaan *stopwatch*, *flexometer*. Sedangkan dalam pemahaman mengenai tata cara atau petunjuk pelaksanaan penelitian, masih terdapat *testor* yang perlu menguasai tata cara atau pelaksanaan penelitian sesuai ketetapan instrumen yang diwajibkan ( sesuai petunjuk

pelaksanaan tes A.C.S.P.F.T. ). Dengan demikian *testor* dapat mengarahkan dan memberikan penjelasan yang sempurna kepada *testee*, sehingga *testee* dapat mengimplementasikan suatu tes pengukuran secara benar.

c. Instrumen Penelitian

Dalam hal ini lebih mengarah pada kesiapan ketersediaan alat, termasuk alat-alat pendukung apa saja yang perlu disediakan guna menopang lancarnya suatu proses penelitian. Karena terkadang ada hal-hal yang tidak terduga yang mana pada saat penggerjaan proses penelitian maupun melihat kondisi lapangan, diperlukan alat-alat pendukung untuk guna memperlancar proses penelitian. Sebab jika tidak disiapkan, hal tersebut dapat mempengaruhi terhambatnya proses penelitian.

Sementara itu pengaruh dari segi luar penelitian (eksternal) yang mana dapat mempengaruhi proses penelitian yang berujung pada pengaruh hasil akhir penelitian, yaitu:

a. Kondisi Lapangan

Peneliti harus jeli dalam memutuskan mengenai baik tidaknya atau pantas tidaknya kondisi lapangan untuk dijadikan sebagai tempat penggerjaan proses penelitian. Selain itu, karena dalam tes A.C.S.P.F.T. terdapat tujuh macam tes, maka perlu diatur atau ditentukan tentang bagaimana pembagian penggunaan bagian lapangan mana saja yang

dibutuhkan dalam penelitian. Sehingga pengeraaan proses penelitian dapat berlangsung lancar dan efektif.

b. Kondisi Cuaca, dan Kondisi Tidak Terduga

Kondisi cuaca memang sulit untuk diprediksikan, tetapi setidaknya dengan *try out test* tersebut peneliti dapat belajar membaca kondisi alam sekitar, sehingga peneliti dapat lebih mempersiapkan diri mengenai hal-hal apa saja yang dibutuhkan jika sewaktu-waktu terjadi perubahan cuaca tidak terduga. Hal ini untuk meminimalisir hambatan pengeraaan proses penelitian. Selain itu, kondisi tidak terduga yang dimaksud disini adalah suatu kondisi atau situasi yang tidak dapat diprediksi. Misalnya terkait warga sekitar lokasi penelitian. Saat penelitian berlangsung khususnya penelitian dilokasi *outdoor*, dalam hal ini di lapangan sepakbola. Terkadang terdapat beberapa warga sekitar yang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap apa yang sedang terjadi. Maka dari sini dibutuhkan kecakapan *testor* dalam mempersiapkan atau mengatur jalannya proses penelitian supaya berjalan lancar.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa *try out test* dapat menjadi sarana persiapan diri peneliti untuk mempersiapkan segala sesuatunya, yang berkaca dari pengalaman pada saat *try out test* tersebut berlangsung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil nilai kebugaran jasmani ketika *try out test* masih diragukan tingkat validitasnya,

hal ini disebabkan masih terdapat berbagai kekurangan-kekurangan dalam proses pengerjaan pengukuran penelitian. Ini berarti bahwa walaupun hasil nilai tingkat kebugaran jasmani ketika *try out test* lebih tinggi daripada hasil nilai ketika *test*, namun data nilai *try out test* tidak dapat dijadikan sebagai hasil penelitian, dengan kata lain yang pantas untuk dijadikan hasil penelitian adalah hasil nilai *test*. Karena proses pengerjaan ketika *test* dilakukan dengan persiapan yang sungguh-sungguh matang baik dari segi *testor*, *testee*, instrumen penelitian, kondisi lapangan ataupun persiapan terhadap hal-hal yang tidak terduga. Sehingga proses pengerjaan penelitian dapat dilakukan dengan sesempurna mungkin, secara lancar, dan tentunya hal-hal penghambat proses pengerjaan penelitian terminimalisir. Maka dapat dinyatakan bahwa hasil *test* yang dilakukan dapat dijadikan sebagai hasil penelitian yang kemudian data hasil kebugaran jasmani ketika *test* dapat diolah untuk memnentukan hasil akhir penelitian.

## **B. Pengolahan Data**

Pengolahan data menggunakan nilai hasil kebugaran jasmani ketika *test*, dengan hasil sebagai berikut:

### **1. Uji Kategori**

Pengujian kategori ini dilakukan untuk mengetahui seperti apa kondisi sampel setelah diuji, sehingga dapat ditentukan bahwa sampel termasuk dalam kategori mana. Apakah termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali. Pengujian kategori ini menggunakan

program SPSS *Statistics* 17.0. Penghitungan yang menunjukkan *output* atau hasil dapat dilihat dilampiran 3.

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta dalam persentase (100%) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani *testee* sebagai berikut 26,1 % (baik sekali), 60,9 % (baik), 13 % (sedang), 0 % (kurang), 0 % (kurang sekali). Dengan demikian disimpulkan rata-rata kondisi tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta adalah baik.

## **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas terhadap sebaran data ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS *Statistics* 17.0. *Output* dapat dilihat pada lampiran 4 mengenai uji normalitas data. Dari uji *Kolmogrov-Smirnov* tampak bahwa nilai Asym. Sig., hasil tes menunjukkan 0,864. Jadi probabilitas (Sig.)  $0,864 > 0,05$  (0,864 lebih besar dari 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data tingkat kebugaran jasmani adalah normal.

## **3. Uji Homogenitas**

Pengujian terhadap homogenitas sampel perlu dilakukan karena untuk mengetahui kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Pengujian homogenitas sampel penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS *Statistics* 17.0. *Output*

dapat dilihat pada lampiran 4 mengenai uji homogenitas data. Menunjukkan bahwa Asym. Sig. data tes sebesar 0,101, sedangkan Asym. Sig. data hasil tes tersebut lebih besar dari 0,05 ( maka probabilitas (Sig)  $0,101 > 0,05$  ). Dengan ini disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang sama / homogen.

#### **4. Uji Validitas Instrumen**

Suatu data yang akurat dapat diperoleh apabila alat atau instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah tepat. Yang dimaksud instrumen atau alat ukur yang tepat ialah alat ukur yang digunakan memiliki validitas yang baik. Yaitu alat ukur yang sesuai dengan apa yang hendak diukur, alat ukur dirancang agar dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan data yang diperlukan.

Dalam pengujian ini, digunakanlah teknik *pearson product moment* untuk menguji validitas instrumen. *Output* dapat dilihat pada lampiran 5 mengenai uji validitas instrumen. Dari hasil yang didapatkan instrumen adalah valid. Jadi dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani dapat digunakan.

#### **5. Reliabilitas**

Tujuan reliabilitas data mengandung pengertian bahwa suatu instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Sehingga dapat disimpulkan syarat atau kualifikasi suatu instrumen pengukur adalah konsistensi, keajegan dan tidak berubah-ubah. Pengujian dilakukan dengan melakukan ujicoba atau *try out* terlebih dahulu, baru

penelitian dilaksanakan. Penerapan tesnya sama dan terhadap sasaran yang sama, tetapi dalam waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas menggunakan menggunakan program SPSS *Statistics* 17.0. Pengujian reliabilitas ini ditujukan untuk menguji konsistensi suatu instrumen dalam mengukur suatu data dari waktu ke waktu. Jika data tersebut reliabel maka tes yang sama layak digunakan sebagai salah satu alat pengukur tingkat kebugaran jasmani. *Output* reliabilitas data dapat dilihat pada lampiran 5 mengenai uji reliabilitas. Dalam lampiran tersebut menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas instrumen kebugaran jasmani adalah reliabel, yaitu sebesar 0,610. Hal ini berarti instrumen kebugaran jasmani dapat digunakan.

### **C. Pembahasan**

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dan optimal sangat diperlukan bagi seseorang dalam menunjang aktivitas fisiknya, terlebih bagi olahragawan khususnya atlet. Baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seorang atlet sangat mempengaruhi prestasi yang akan diraih, sebab prestasi yang baik dan optimal hanya dapat diraih jika derajat kebugaran jasmani seseorang tersebut baik. Karena semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Dari hasil kerja yang produktif itulah kemungkinan besar prestasi yang optimal mampu diraih. Derajat kebugaran jasmani yang baik juga memberikan keuntungan lebih, yaitu atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan

terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Melalui penelitian ini, dapat dilihat bagian mana saja yang perlu mendapat penanganan khusus untuk dijadikan evaluasi dalam kegiatan latih melatih, guna meningkatkan kebugaran jasmani atlet, dalam hal ini atlet taekwondo. Hasil tes menurut *descriptive statistics* menunjukkan terdapat satu *item* yang nilainya lebih rendah dari yang lain. Yaitu bagian tes bergantung siku tekuk / angkat badan menempati posisi terendah dengan nilai mean sebesar 42,61. Walau demikian, hal ini tidak menutup kemungkinan untuk lebih meningkatkan derajat kebugaran jasmani di kategori *item* lainnya. Dan justru dapat digunakan sebagai analisa kasus, guna meningkatkan derajat kebugaran jasmani atlet. Nilai mean atau rerata menurut instrumen atau tes kebugaran jasmani yang diberikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5. Nilai Rata-Rata (*Mean*) Menurut Instrumen/Tes yang diberikan**

No.	Instrumen / Tes	<i>Mean</i>
1.	Lari cepat 50 meter	55, 35
2.	Lompat jauh tanpa awalan	52, 87
3.	Bergantung angkat badan / siku tekuk	42, 61
4.	Lari hilir mudik 4 x 10 meter	70, 61
5.	Baring duduk / <i>Sit Up</i> 30 detik	68, 17
6.	Lentuk togok kemuka	63, 39
7.	Lari jauh dengan jarak tertentu	55, 87

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rerata atau *mean* yang tertinggi diduduki oleh tes lari hilir mudik 4 x 10 meter dengan nilai 70,61.

Pada *shuttle run* test ini mengandung unsur kelincahan. Akan tetapi faktor kelincahanlah yang sangat dominan. Mengapa demikian? Mengacu pada definisi kelincahan itu sendiri dimana berasal dari kata “lincah” yang menurut W.J.S. Poerwadarminta (1985: 599) arti lincah adalah selalu bergerak-gerak (tidak dapat diam, tidak tenang); tidak tetap/selalu bertukar-tukar; cekatan/gesit. Sedangkan pengertian kelincahan menurut Sumaryoto Mario adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara tepat dan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Demikian halnya tes *shuttle run* mengharuskan orang yang melakukan tes tersebut harus bergerak cepat dan mampu mengubah arah dengan tangkas. Jadi kelincahan itu tidak hanya menurut kecepatan saja, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Begitu juga dalam taekwondo, kelincahan sangat berkaitan erat dalam cabang olahraga ini, bahkan dapat dikatakan kelincahan adalah utama, khususnya dalam *fighting* ataupun penggunaan jurus (*poomse - tae geuk*). Oleh sebab itulah dalam setiap kegiatan berlatih, selalu berkaitan dengan bentuk latihan kelincahan, baik itu kelincahan menurut kecepatan, maupun kelincahan menurut fleksibilitas. Ini bertujuan agar dalam melakukan suatu bentuk gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tepat. Yang dimaksud tepat disini adalah tepat dalam kecepatan, ketangkasan, arah gerakan, maupun keseimbangan / kontrol diri. Sementara itu dengan melihat rata-rata nilai *mean* dari nilai ketujuh jenis tes yang diberikan, nilai rata-rata *mean shuttle run test* mendapat *point* tertinggi dengan nilai *mean* 70,61. Dengan demikian

disimpulkan bahwa wajar apabila rata-rata nilai *mean* dari *shuttle run test* menempati nilai rata-rata tertinggi.

Kemudian jenis tes baring duduk / *sit up* selama 30 detik, nilai *mean* rat-ratanya sebesar 68, 17. Nilai ini berada dinilai tertinggi kedua setelah nilai *shuttle run test*. Pada jenis *sit up test* selama 30 detik ini digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut, yang mana kekuatan otot perut juga sangat dominan dalam gerakan-gerakan taekwondo. Pada kasus ini adalah gerakan yang mempergunakan kaki. Misalnya suatu bentuk gerakan tendangan. Dalam gerakan menendang, kekuatan otot yang berpengaruh tidak hanya otot *bicep*, *tricep* tetapi kekuatan otot perut juga berpengaruh, misalnya penggunaan perputaran pinggang untuk memberikan suplai dorongan agar terrangkai bentuk tendangan yang sempurna. Yang dimaksud tendangan yang sempurna yaitu bentuk tendangan yang indah (tepat sesuai jenis tendangannya, sasarannya, iramanya). yang tentunya dorongan kekuatan otot perut juga akan memberikan pengaruh lebih pada *power* tendangan.

*Point* rata-rata mean tertinggi ketiga adalah tes lentuk togok kemuka dengan nilai sebesar 63,39. Tes ini digunakan untuk mengetahui kelentukan tubuh seseorang. Menurut Mario Sumaryoto pengertian kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam ruang gerak sendi. Jadi disini berarti orang yang lentuk adalah orang yang tubuhnya mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Jadi yang menentukan fleksibilitas (kelentukan) seseorang adalah elastisitas otot. Kelentukan bagi atlet khususnya atlet taekwondo sangatlah

penting. Sebab dihampir setiap gerakan taekwondo membutuhkan elastisitas otot yang tidak lain membutuhkan kelentukan tubuh. Yang mana kelentukan tubuh teramat berguna dalam kenyamanan melakukan gerakan taekwondo, supaya terlihat bentuk gerakan yang indah, kenyamanan disini juga berarti membantu dalam menghemat pengeluaran tenaga (efisiensi) pada waktu melakukan gerakan-gerakan tertentu. Selain kenyamanan, kelentukan juga sangat membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan. Dan manfaat kelentukan yang utama adalah mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi ketika melakukan suatu gerakan. Oleh sebab itulah seorang *taekwondoin* sangat penting untuk memiliki kelentukan tubuh.

Kemudian lari jauh dengan jarak tertentu dengan *mean* sebesar 55, 87 menempati sebagai nilai mean terbesar keempat. Tes lari jauh ini digunakan untuk mengukur daya tahan tubuh khususnya daya tahan yang berkaitan dengan daya tahan otot, jantung, dan paru.

Selanjutnya lari cepat 50 meter yang menunjukkan kecepatan berada di urutan ke lima sebagai urutan nilai tertinggi berikutnya dengan nilai *mean* sebesar 55,35. Menurut Mario Sumaryoto definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam taekwondo sangat diperlukan mengingat beladiri ini yang jika dalam

kondisi *fighting* termasuk jenis olahraga *anaerobic*, yang sangat membutuhkan kecepatan.

Berikutnya nilai *mean* sebesar 52,87 oleh hasil tes lompat jauh tanpa awalan berada diurutan nilai tertinggi ke enam. Tes lompat jauh tanpa awalan ini menunjukkan kolaborasi antara kecepatan gerak dan kekuatan tolak. Yang mana penggabungan dua unsur tersebut akan menghasilkan gerak parabol yang panjang. Panjang pendeknya gerak parabol tergantung dari kekuatan dan ketangkasan setiap atlet, serta ditunjang dengan teknik saat di udara (gaya) yang cocok serta teknik yang tepat.

Kemudian urutan terakhir atau ketujuh nilai *mean* sebesar 42,61 pada hasil tes bergantung angkat badan / siku tekuk. Tes ini berguna untuk menunjukkan kekuatan otot lengan atlet. Pada hasil tes bergantung angkat badan / siku tekuk ini adalah wajar apabila menempati urutan nilai terendah. Hal ini dikarenakan kebanyakan latihan taekwondo lebih banyak menggunakan kaki. Oleh sebab itulah melalui hasil tes yang didapat, dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi atlet, khususnya pelatih agar tidak hanya kaki, tetapi kekuatan otot lengan pun juga perlu dilatihkan.

Dari hasil tersebut dapat dianalisa bahwa hasil tes bergantung angkat badan / siku tekuk merupakan titik terlemah dari ke tujuh tes yang diberikan. Bergantung angkat badan / siku tekuk adalah suatu gerakan tubuh yang sangat membutuhkan kekuatan otot lengan / tangan. Dalam kasus ini adalah wajar apabila bergantung angkat badan / siku tekuk mendapat posisi terendah, mengingat spesifikasi cabang olahraga yang digeluti para atlet tersebut adalah

tae kwon do. Yang mana taekwondo adalah cabang olahraga yang dapat dikatakan 80 % menggunakan kaki sebagai penggerak utama, khususnya dalam kondisi *fighting*. Tetapi hal ini bukanlah suatu keadaan yang dianggap remeh, melainkan menjadi suatu acuan untuk lebih meningkatkan kualitas atlet. Mengingat peran otot lengan / tangan tidak kalah penting kegunaannya. Misalnya dalam kondisi *fighting*, peran tangan / lengan berguna sebagai penyeimbang tubuh, berguna untuk menangkis suatu serangan, dapat pula gerakan lengan / tangan berfungsi untuk mengecoh / melakukan suatu gerakan tipuan. Sedangkan dalam penggunaan jurus *poomse* / *taegeuk*, penggunaan tangan / lengan sangat berperan besar untuk melakukan suatu bentuk gerakan yang menunjukkan keindahan jurus. Sehingga peran penggunaan otot lengan / tangan dalam taekwondo adalah sangat penting dan tidak dapat dilepaskan begitu saja.

Sementara untuk hasil nilai tes lainnya dapat dijadikan acuan sebagai catatan untuk mengidentifikasi bagian-bagian mana saja yang perlu ditingkatkan, terlebih pada gerakan yang mendominasi, yang dibutuhkan dan berkaitan erat digunakan dalam cabang olahraga taekwondo. Sehingga dapat digunakan sebagai suatu referensi, khususnya bagi pelatih untuk menyusun suatu program latihan yang sungguh dapat meningkatkan kualitas atlet.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta (dalam persentase 100 %) adalah sebagai berikut 26,1 % (baik sekali), 60,9 % (baik), 13 % (sedang), 0 % (kurang), 0 % (kurang sekali). Dengan demikian disimpulkan bahwa rata-rata kondisi tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta adalah baik. Dengan hasil *mean* tertinggi terhadap tes kebugaran jasmani pada tes lari hilir mudik 4 x 10 meter dengan nilai 70,61, sedangkan yang terendah pada tes bergantung angkat badan (*pull-up*) / bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) dengan nilai 42,61.

### **B. Implikasi**

Secara garis besar penelitian ini memperlihatkan bahwa hasil penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta dengan menggunakan tes A.C.S.P.F.T. secara umum menunjukkan hasil yang baik. Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi yang praktis bagi pelatih, khususnya pelatih taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta yang mana hasil tesnya dapat digunakan sebagai salah satu referensi atau acuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo yang bersifat umum yang mana berguna dalam memperbaiki suatu program latihan untuk meningkatkan kualitas atlet dalam pencapaian prestasi yang tinggi. Selain itu tes A.C.S.P.F.T. ini dapat diimplementasikan bagi

khalayak umum untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, mengingat jenis tes yang terkandung dalam tes A.C.S.P.F.T. ini juga bersifat umum.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian A.C.S.P.F.T. yang diberikan bagi atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta memang menunjukkan hasil yang baik. Walau demikian hal ini tidak yang terlepas dari berbagai keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan penelitian tersebut adalah:

1. Kondisi sampel kurang dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta secara umum, hal ini dikarenakan sampel yang digunakan termasuk sampel yang memiliki kriteria khusus atau tertentu.
2. Belum ada tes khusus yang distandardkan atau dibakukan untuk dipergunakan sebagai tes pengukur tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo, sehingga masih terkendala dalam melakukan pengukuran terperinci terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo, dalam rangka menghasilkan suatu hasil atau informasi yang mendetail terhadap suatu pengukuran tingkat kebugaran jasmani atlet yang berdasar atas spesifikasi cabang olahraga yang digeluti, yaitu cabang olahraga taekwondo.

### **D. Saran-saran**

Terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas yang berkaitan terhadap keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut:

1. Bagi badan atau organisasi yang bersangkutan terhadap kelangsungan hidup taekwondo baik itu yang diluar negeri, maupun khususnya yang didalam negeri, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat merancang suatu tes kebugaran jasmani khusus atlet taekwondo sehingga dapat segera dibakukan sebagai suatu tes yang dirancang khusus, untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo, sehingga hasil pengukuran yang didapatkan mampu menunjukkan informasi yang mendetail terhadap bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo secara lebih tepat dan terperinci sesuai dengan kemampuan taekwondo masing-masing atlet.
2. Bagi atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik hendaknya dapat mempertahankannya, dan sebaliknya bagi atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih membutuhkan peningkatan, hendaknya lebih bersungguh lagi dalam berlatih sehingga tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi pelatih atlet taekwondo pra yunior Kota Yogyakarta yang mendambakan kebugaran jasmani para atletnya meningkat, hendaknya hasil tingkat kebugaran jasmani yang ditunjukkan melalui tes A.C.S.P.F.T. tersebut dapat menjadi salah satu referensi untuk mengevaluasi program latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma & Manadji, Agus. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Bebe'X28. (2012). *Bab 15 Kebugaran jasmani*. Diakses dari: [http://okt28.blogspot.com/2012/02/bab-15-kebugaran-jasmani\\_18.html](http://okt28.blogspot.com/2012/02/bab-15-kebugaran-jasmani_18.html). pada tanggal 18 Februari 2012, Jam 18:37 WIB.
- David C, Niema. (2004). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Alih bahasa: Syahrastani, M.kes.). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Google Image. *Chang Ung - Presiden ITF*. Diakses dari: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/40/ITF\\_President.jpg/180px-ITF\\_President.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/40/ITF_President.jpg/180px-ITF_President.jpg).
- \_\_\_\_\_. *Chungwon Chue - Presiden WTF*. Diakses dari: [http://www.wtf.org/bbs/data/bbs\\_10002/cate1/090920\\_p20\\_taekwondo.jpg](http://www.wtf.org/bbs/data/bbs_10002/cate1/090920_p20_taekwondo.jpg).
- Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ichsan, Muhammad. (1988). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjend PT.
- Irianto, Djoko Pekik, M.Kes. Drs. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olaahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Katalog Klub. (2011). *Mayjen TNI Marciano Norman Terpilih Menjadi Ketua Umum Pengurus Besar Taekwondo Indonesia*. Diakses dari: <http://tinyurl.com/3v5k5ms>. pada tanggal 23 April 2011, 12:36 WIB.

- Khairina, Desy. (2008). "Faktor-faktor ..." FKMUI.Hlm.1-28.
- Kiram, Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: dirjen Dikti.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. (Alih bahasa: Sadoso Sumosardjuno). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku Asli diterbitkan tahun 1997.
- Lutan, Rusli. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Margiyono. (2008). " Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Bhayangkara Gondokusuman Kota Yogyakarta ". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mario, Sumaryoto. *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA Kelas XII*. Diakses dari: <http://sumaryotomario.wordpress.com/agama/>, Jam 18.20 WIB.
- Moeloek, Dangsina. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- \_\_\_\_\_. dan Tjokro, Arjadino. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Keshatan*. Bandung: CV Angkasa.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas IX*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bogor: Yudhistira.
- Muslich Maryaeni, Masnur. (2009). *Bagaimana Menulis Skripsi*. Malang: Bumi Aksara.

- Mutohir, Toha Cholik & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, Toha Cholik & Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Indeks Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Nugroho, Setyo. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Nurhuda, Haryo Sri. (2008). “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sepak Bola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10 – 12 Tahun ”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1985). *Kamus Bahasa Indonesia*. rev.ed. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Prasetyo, Bambang., & Miftahul Jannah, Lina. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saifuddin Azwar, M.A., Drs. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sandra, Yustina Ady. (2007). “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Bandongan 4 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Seputra, Kurniawan Eka. (2008). “Pengaruh Latihan *Small-sided Games* Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Kridaming Karsa Ksatria Klajuran Kelompok Umur 10-12 Tahun”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudarno, SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharto. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka KGU.

- \_\_\_\_\_. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1989). *Olahraga dan Kesehatan dari A sampai dengan Z*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- \_\_\_\_\_. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Tim Penyusun UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tudor O., Bompa . (1994). *Theory And Metodology Of Training, (Third Edition)*. Dubuqe, Iowa : endal/ Hunt Publishing Company.
- Wikipedia Bahasa Indonesia. *Taekwondo*. Diakses dari: <http://id.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>.
- Yoyok Suryadi, V. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.