

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA  
DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA DAERAH XV (PORDA)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**  
**Panji Putra Rizkiyanto**  
**NIM. 12602241051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA  
DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA DAERAH XV (PORDA)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2019**

**Oleh:**  
Panji Putra Rizkiyanto  
12602241051

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA Kota Yogyakarta dalam menghadapi PORDA XV Daerah Istimewa Yogyakarta 2019.

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi atlet taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja sebanyak 15 orang dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah data tes kondisi fisik atlet PORDA 2019 Kota Jogja yang terdiri dari tes kelentukan, *power*, kecepatan serta daya tahan. Data diperoleh langsung dari KONI Kota Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „**baik**”. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja masuk kategori „**baik**”.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, atlet Taekwondo PORDA 2019*

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA DAERAH XV (PORDA) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2019

Disusun Oleh:

PANJI PUTRA RIZKIYANTO  
NIM 12602241051

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
NIP. 197408292003121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA  
DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA DAERAH XV (PORDA)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2019**

Disusun Oleh:

Panji Putra Rizkiyanto

NIM. 12602241051

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Pada tanggal 5 Agustus 2019

**TIM PENGUJI**

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or	Ketua Penguji		26/8/2019
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.	Sekretaris Penguji		.....
Ch. Fajar Sriyahuniati, M.Or.	Penguji I		..... - 23/8/2019

Yogyakarta, 29 Agustus 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 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 pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2019  
Yang Menyatakan,



Panji Putra Rizkiyanto  
NIM. 12602241051

## **MOTTO**

**Tidak ada hal yang mustahil, lakukan dan berikan yang terbaik.**

**Tidak ada usaha yang sia-sia, teruslah berjuang dengan sungguh-sungguh  
untuk mewujudkan sebuah mimpi.**

**Selalu ada jalan di setiap kesulitan jangan mudah menyerah untuk  
meraihnya.**

## **PERSEMPAHAN**

Dengan mengucap syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Bapak dan ibuku tercinta yang selalu memberikan segalanya kepadaku tanpa terkecuali, do'a yang sellalu menyertaiku dan nasihat yang sangat bermanffat kepadaku serta pengorbanan yang besar untuku.

Istriku tercinta, Nurul Janah sebagai istriku yang senantiasa menemani dan membantu dalam segala hal untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Teman-temanku di manapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah s.w.t, karena atas kasih dan rahmat-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta dalam Menghadapi Pekan Olahraga Daerah XV (PORDA) Daerah Istimewa Yogyakarta 2019” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Devi Tirtawirya, M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS, Ketua Penguji serta sebagai Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan TAS ini.
2. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan PKL dan Ketua Program Studi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesaiya TAS ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Selaku Pelatih utama Taekwondo Kota Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakata, Agustus 2019

Penulis,

Panji Putra Rizkiyanto  
NIM.12602241051

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Profil .....	6

2. Hakikat Kondisi Fisik .....	7
3. Hakekat Atlet .....	17
4. Hakikat Taekwondo .....	17
5. Hakikat PORDA .....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berfikir.....	24
D. Pertanyaan Peneliti.....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian .....	28
D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	29
E. Teknik Analisis Data .....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	32
1. Kondisi Fisik Atlet Putra.....	33
2. Kondisi Fisik Atlet Putri .....	40
B. Pembahasan .....	48

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

A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
D. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
----------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik .....	30
Tabel 2. Data Tinggi Badan dan Berat Badan.....	32
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	44
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	45

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot	
PORDA 2019 Kota Jogja .....	47
Tabel 13. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot	
PORDA 2019 Kota Jogja .....	48
Tabel 14. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot	
PORDA 2019 Kota Jogja Tiap Pemain .....	49
Tabel 15. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot	
PORDA 2019 Kota Jogja .....	49
Tabel 16. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot	
PORDA 2019 Kota Jogja Tiap Pemain .....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.....	34
Gambar 2. Diagram Batang Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	35
Gambar 3. Diagram Batang <i>Power</i> Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	37
Gambar 4. Diagram Batang Kecepatan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	38
Gambar 5. Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	40
Gambar 6. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	41
Gambar 7. Diagram Batang Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	43
Gambar 8. Diagram Batang <i>Power</i> Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	44
Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	46
Gambar 10.Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	56
Lampiran 2. Tabel Data Tes Kesehatan dan Fisik Atlet Puslatkot 2018 .....	57
Lampiran 3. Tabel Data Penelitian Berdasarkan T Skore.....	58
Lampiran 4. Statistika Kondisi Fisik Atlet Putra.....	59
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Atlet Putra .....	60
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Atlet Putri .....	63



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Seni beladiri salah satu olahraga yang tidak asing ditelinga masyarakat Indonesia khususnya di kota Yogyakarta. Ada berbagai macam jenis seni bela diri yang dikenal dikalangan masyarakat seperti karate, *muaythai*, judo, pencak silat, aikido, tarung derajat, taekwondo dan lain sebagainya. Setiap jenis seni bela diri tentunya memiliki teknik-teknik serangan yang berbeda-beda. Salah satunya seni bela diri taekwondo yang terkenal dengan teknik menyerang menggunakan kaki dan tangan.

Taekwondo adalah seni beladiri tradisional yang berasal dari Negara Korea Selatan yang berpusat di Seoul. Taekwondo dapat diartikan sebagai berikut; *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang menggunakan tangan, *Do* yang berarti disiplin atau seni. Jadi dapat disimpulkan bahwa taekwondo yaitu seni beladiri yang menggunakan teknik dari tangan maupun kaki untuk bertahan dan menyerang serta disiplin tinggi. Taekwondo tidak hanya mengajarkan seseorang dalam mempertahankan diri dari penyerangan namun juga mengajarkan cara beretika, seperti saat sedang berbicara dengan seseorang, hendak memasuki ruangan maupun meninggalkan ruangan serta saling menghormati. Hal ini selaras dengan pendapat V.Yoyok Suryadi (1988:xvi), taekwondo seharusnya tidak hanya dikembangkan sebagai olahraga

prestasi saja, melainkan sebagai seni beladiri yang dapat membentuk dan mendidik manusia-manusia yang sehat dan berkarakter kuat.

Beladiri taekwondo terbagi menjadi dua kategori yaitu petarung (*kyourugi*) dan jurus (*poomsae*). Kategori *kyourugi* adalah pertarungan antara dua atlet (taekwondoin) dimana mereka saling serang agar mendapatkan poin sekaligus menjaga diri agar tidak terkena serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo, secara umum taekwondo terkenal saat menyerang menggunakan kaki, pada waktu pertandingan *kyourugi* serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, apabila serangan tak bertenaga maka poin akan susah di dapatkan. Kategori *poomsae* adalah nomor seni yang memperagakan jurus atau gerakan dasar beladiri taekwondo. Pada kategori *poomsae* atlet taekwondo memainkan beberapa jurus secara bergantian dan dimana atlet yang memiliki akumulasi sekor nilai tertinggi maka menjadi pemenangnya.

Dalam taekwondo *kyourugi* dan *poomsae* memerlukan daya tahan yang baik untuk menghadapi pertandingan dengan waktu yang cukup lama dan menguras tenaga, ketika seorang taekwondoin memiliki daya tahan yang baik maka dapat mempertahankan performa saat bertanding. Seorang atlet taekwondo harus dapat melakukan tendangan yang tinggi atau kearah kepala lawan untuk mendapatkan skor yang tinggi, untuk itu fleksibilitas sangat diperlukan untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendian secara optimal.

Menurut V. Yoyok Suryadi (2002: 9) ada beberapa teknik-teknik dasar untuk menjadi taekwondoin yang handal, yaitu: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan/menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kyongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/jierugi (*punching*), sabetan/*chigi* (*striking*), tusukan/*chierugi* (*thrusting*) dan tendangan/*chagi* (*kicking*).

Taekwondo salah satu cabang olahraga yang kerap menyumbangkan medali emasnya untuk Kota Yogyakarta disetiap *event* khususnya pada pertandingan PORDA DIY. Kota Yogyakarta berikutnya adalah tuan rumah pesta olahrga pada Pekan Olahraga Daerah tahun 2019 yang dimana harus banyak persiapan yang dilakukan untuk mendukung suksesnya pesta olahraga tersebut.

Kota Yogyakarta sebagai tuan rumah PORDA DIY XV tahun 2019 maka penulis tertarik untuk meneliti kondisi fisik atlet khususnya cabang olahraga taekwondo Kota Yogyakarta dalam persiapan PORDA 2019 mendatang.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikiut :

1. Belum diketahui kemampuan fisik atlet PORDA Kota Yogyakarta tahun 2019 cabang olahraga taekwondo secara detail.
2. Belum diketahui bahwa pentingnya fisik yang baik bagi atlet untuk mendukung dalam penguasaan teknik.

3. Pelatih belum mempunyai data fisik atlet taekwondo PORDA Kota Yogyakarta 2019.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas profil kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Yogyakarta dalam menghadapi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XV Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2019. Kemampuan fisik taekwondo dalam penelitian ini terdiri atas; 1. Kelentukan, 2. Power, 3. Kecepatan , 4. Daya Tahan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu : “Bagaimana profil kondisi fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta dalam menghadapi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XV Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2019”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet taekwondo Kota Yogyakarta dalam menghadapi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XV Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2019.

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

Manfaat diadakan penelitian profil kondisi fisik atlet taekwondo PORDA Kota Yogyakarta:

## **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan di masa mendatang.
- b. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- c. Dapat dijadikan suatu gambran bahwa dengan kondisi fisik yang baik maka akan mendukung puncak prestasi atlet.
- d. Dapat menjadi bukti secara ilmiah bahwa penelitian kondisi fisik atlet taekwondo PORDA XV 2019 dan dapat dijadikan pedoman dalam pembinaan kondisi fisik atlet.

## **2. Secara Praktis**

- a. Bagi atlet, untuk mengetahui kemampuan fisik yang dimiliki masing-masing atlet pada tes awal program latihan. Sehingga pada tes berikutnya masing-masing atlet tahu seberapa meningkatkah kemampuan fisik untuk mempersiapkan pada ajang pertandingan Pekan Olahraga Daerah di Kota Yogyakarta tahun 2019.
- b. Bagi pelatih, hasil tes dapat dijadikan rekomendasi dalam melanjutkan program latihan untuk persiapan pertandingan Pekan Olahraga Daerah di Kota Yogyakarta tahun 2019.
- c. Sebagai informasi dalam mengetahui masing-masing kemampuan fisik atlet yang kemudian dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Profil**

Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil menurut Sri Mulyani (1983: 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Menurut Muhammad Hilman (2016: 09) profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Menurut Sri Rumini (1983: 1) profil merupakan pandangan sisi garis besar, bigrafi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama. Sedangkan menurut Hasan Alwi (2005: 40) profil adalah pandangan mengenai seorang.

Dari berbagai pengertian dan pendapat para ahli tentang profil bahwa pendapat-pendapat yang sudah diungkapkan tidak jauh berbeda, tergantung dari segi mana memandangnya. Profil dari sudut pandang statistiknya adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik maupun tabel sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan atlet taekwondo Kota Yogyakarta yang dipandang dari segi kondisi fisiknya.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988:57). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu diperlakukan dengan prioritas, (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

Sasaran utama latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Sukadiyanto, 2010: 9).

Kondisi fisik merupakan pondasi utama dalam setiap cabang olahraga khususnya beladiri taekwondo karena itu setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Manurut Harsono (2018: 3) kondisi fisik yang baik, maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan mengalami rasa sakit (*soreness*) pada otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari *mental flatique*, sehingga terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Atlet yang telah melakukan latihan fisik dengan baik belum tentu dapat membawanya pada keberhasilan. Akan tetapi latihan fisik bagi atlet sebagai suatu keharusan yang harus dilakukan, karena jika tidak melatih fisiknya cenderung akan mengakibatkan kegagalan dalam latihan maupun bertanding. Oleh karenanya setiap atlet harus berlatih fisik secara kontinu dari cabang olahraga apapun itu sangat diperlukan, begitu juga cabang olahraga taekwondo. Menurut Harsono (2008:6) latihan fisik banyak manfaatnya yaitu:

1. Peningkatan pemakaian O<sub>2</sub> didalam otot sehingga meningkatkan energi kontraksi muskular.
2. Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi.
3. Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan kekuatan (*force*) yang lebih besar.
4. Menambah jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
5. Respirasi lebih efisiensi dengan lebih banyak menggunakan kapasitas paru-paru; dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik.
6. Menambah volume darah ke sel-sel tubuh, dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukan.
7. Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrol gerakan-gerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sedikit mungkin energi dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama.
8. Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut (*increased stroke volume*) dan heart rate istirahat dan denyut jantung latihan (*exercise*).

9. Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan, sehingga orang tidak menambah bobot yang tidak diperlukan (yang *carry unneeded weight*).
10. Tulang-tulang, ligamen, dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera-cedera.

Singgih D Gunarsa (2008: 3) menyatakan bahwa faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang diinginkan dapat dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya.

### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik dan tidak dapat terpisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu diperlakukan dengan prioritas (komponen apa saja yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar dibandingkan dengan komponen lainnya). Menurut Mochammad Sajoto (1988:57), komponen kondisi fisik meliputi:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penggunaan tubuh yang luas.
6. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
7. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
9. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
10. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Taekwondo merupakan seni beladiri yang memiliki kondisi fisik yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Berikut adalah komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini:

### **1) Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan otot dan persendian badan untuk bergerak seluas mungkin dan mempertahankannya dalam beberapa detik. (Amung Ma'mun 2003;17).

Sukadiyanto (2010: 207) fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: fleksibilitas statis, dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak (range of motion) satu persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen

biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi.

Sukadiyanto (2010: 206) menyatakan beberapa keuntungan bagi atlet memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain; (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya cedera, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah.

Kelentukan sangat diperlukan atlet taekwondo untuk melakukan gerak yang maksimal sehingga terhindar dari cedera ketika melakukan serangan kepada lawan. Kelentukan dapat diatih dengan cara melakukan *stretching* pelenturan badan, melakukan gerakan *split* dan sebagainya. Tes kelentukan dapat dilakukan dengan menggunakan *sead and rich*.

## 2) *Power*

*Power* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.

Sukadiyanto (2010: 193) menjelaskan *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

*Power* banyak digunakan pada cabang olahraga yang bersifat *eksplosif* yang menggunakan unsur kekuatan dan kecepatan sebagai komponen biomotor utama, seperti olahraga beladiri, sepak bola, voli, atletik (lompat, sprint lempar) dan lain sebagainya. Taekwondo merupakan olahraga yang banyak menggunakan

*power* dalam pertandingan *kyourugi* dan *poomsae* unsur utama untuk mendapatkan poin maupun nilai dalam pertandingan harus menggunakan power baik pukulan, tendangan, maupun tangkisan. Olahraga beladiri taekwondo memerlukan power sebagai komponen yang sangat penting.

H Subardjah, (2012: 11) menyatakan bahwa seorang atlet yang mempunyai power adalah orang yang memiliki: (1) derajat otot kekuatan tinggi, (2) derajat kecepatan yang tinggi, dan (3) derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan otot. Latihan power dapat dilatih dengan dengan alat ataupun tanpa alat. Latihan dengan menggunakan alat diantaranya adalah dengan menggunakan latihan mesin pembebanan bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran ataupun dengan alat yang dimodifikasi untuk melatih *power*. Dapat pula dilakukan dengan latihan tanpa alat bisa dengan berat badan sendiri (*plyometric*). Latihan *plyometric* yang umum dilakukan atlet taekwondo seperti, lompat kijang (dengan satu kaki), lompat tiga langkah, lompat jauh tanpa awalan, lompat dengan hurdle (hexagon). Komponen power dapat di tes menggunakan alat *vertical jump*.

### **3) Kecepatan**

Sukadiyanto (2010:174) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat (sesingkat) mungkin. Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih ketahanan dan kekuatan.

Sukadiyanto (2010:175) menyatakan ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan *reaksi* dan kecepatan *gerak*. Kecepatan reaksi adalah kemampuan atlet dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedang

kecepatan gerak adalah kemampuan atlet melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Bompa (Sukadiyanto,2010:179) menyatakan tingkat kemampuan kecepatan atlet sangat ditentukan oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antar lain ditentukan oleh (1) keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), (4) teknik, (5) elastisitas otot, (6) konsentrasi dan kemauan.

Kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan serangan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dan tepat mengenai sasaran untuk mendapatkan poin dari lawan saat dalam pertandingan, selain itu kecepatan diperlukan pada saat menghindari serangan lawan dan melakukan serangan balik (*counter attack*). Kecepatan dapat dilatih dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan jarak 20-30 meter, latihan beban dengan beban medium dan dilakukan secepat-cepatnya. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah tes sprint 20 meter.

#### **4) Daya Tahan**

##### **a) Daya Tahan Jantung dan Paru (*General Endurance*)**

Ada dua jenis daya tahan yaitu daya tahan umum (*cardio respirator*) dan daya tahan khusus (*muscle endurance*) atau yang biasa disebut daya tahan jantung dan paru adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan terebut. (Amung Ma'mun 2003:16).

Daya tahan cabang olahraga taekwondo sangat diperlukan terutama untuk mengukur daya tahan selama atlet bertanding. Strategi dan taktik yang disusun oleh pelati saat beratnding tidak akan maksimal jika seorang atlet tidak memiliki

daya tahan jantung paru yang baik. Daya tahan pada penelitian ini dapat dikukur menggunakan tes balke lari 15 menit.

**b) Daya Tahan Otot**

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada intensitas sub maksimal. Pada keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian. (Mochamad Sajoto, 1988:58)

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik**

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

**1) Makanan dan Gizi**

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

**2) Faktor Tidur dan Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

**3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat**

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
  - b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
  - c) Istirahat yang cukup.
  - d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
  - e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- 4) Faktor Lingkungan
- Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- 5) Faktor Latihan dan Olahraga
- Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

#### **d. Faktor-faktor pengaruh puncak prestasi**

Dalam beladiri taekwondo ada beberapa komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam proses latihan atlet dari segi gerakan maupun teknik, diantaranya; daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan serta *power*. Selain latihan fisik yang harus dipenuhi untuk mencapai kesuksesan sebuah latihan dan pertandingan, seorang atlet sebelumnya juga dapat memahami beberapa faktor untuk mencapai prestasinya. Menurut Sajoto (1995:2), ada beberapa faktor penentu pencapaian prestasi adalah sebagai berikut:

- 1) Aspek biologis yang meliputi:

- a. Potensi/kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory function*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).
  - b. Fungsi organ-organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru sistem pernafasan, daya kerja pernapasan, daya kerja panca indra dan lain-lain.
  - c. Struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukurang besar, lebar dan berat tubuh: *endomorphy*, *mesomorphy* dan *ectomorphy*.
  - d. Gizi sebagai penunjang aspek biologis meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, dan variasi makanan yang bermacam-macam.
- 2) Aspek psikologis yang meliputi intelektual, motivasi, kepribadian dan koordinasi kerja otot dan saraf.
  - 3) Aspek lingkungan yang meliputi sosial, sarana-sarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua dan masyarakat sekitar.

- 4) Aspek penunjang meliputi pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, dan organis yang tertib.

### **3. Hakikat Atlet**

Atlet adalah sebutan bagi seorang yang berprestasi pada bidang olahraga. Dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari cabang olahraga tersebut. Menurut Basuki Wibowo (C. Tri Juni Pertiwi, 2012:8) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Monty P (C. Tri Juni Pertiwi, 2012:8) atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi sepesifik dalam dirinya. Dari beberapa pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan seseorang yang ahli dan berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya.

### **4. Hakikat Taekwondo**

#### **a. Sejarah Taekwondo**

Taekwondo adalah seni beladiri warisan budaya Korea, dapat dikatakan taekwondo sekarang dikenal sebagai seni beladiri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young 2009:2). Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu *Tae*, *kwon* dan *do*. Secara harfiah dapat diartikan *Tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, *Kwon* yang berarti tangan atau hantaman dan mempertahankan diri dengan tangan, serta *Do* sebagai seni atau cara mendisiplinkan diri. Taekwondo

dapat diartikan adalah seni beladiri yang mengandalkan kaki dan tangan untuk menyerang maupun bertahan dari musuh serta mengajarkan aspek disiplin mental.

### b. Teknik Gerak Dasar Taekwondo

Teknik-teknik dasar pada Taekwondo menurut Hu-seup Song dan Jong-o Kim (dalam Yoyok Suryadi, 2002: 35), antara lain:

- 1) Kuda-kuda atau seogi yang terdiri atas:

*Apseogi* adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan, kaki depan menahan 70% berat badan, *apkoobi* adalah kuda-kuda dengan dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat, *dwitkoobi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang. *Beom seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat. *Moa seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, posisi badan tegak lurus. *apjoochoom* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu ke arah depan, ditekuk. *Pyeonhi seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar ke samping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar. *Koa Seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilangkan, mengangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut. *Haktari seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkannya di samping lutut yang lain. *Haktari ogeum seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kuda-kuda *haktari seogi*,

hanya saja kaki yang lain dibiarkan menggantung. *Joochoom seogi* adalah kuda-kuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar ke samping, lutut ditekuk.

2) Pukulan dan Tangkisan atau *makki* dan *jireugi* yang terdiri atas:

*Arae makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan. *Eolgool makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan ke arah muka. *Montong bakat makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuangnya keluar. *Montong an makki* adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan dari luar. *Geodreo montong makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan pukulan atau tendangan dari luar. *Soonal arae makki* adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan ke arah kaki. *Sonnal montong makki* adalah tangkisan untuk menangkis serangan ke arah wajah. *Eotkeoreo eolgool* adalah tangkisan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan kedepan wajah. *Jebipoom mokchigi* adalah tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan arah kepala dan memukul ke arah leher lawan secara bersamaan. *Momtong jireugi* adalah pukulan untuk arah perut. *Eolgool jireugi* adalah pukulan ke arah muka atau kepala. *Joochoom yeop jireugi* adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi badan ke samping.

3) Tendangan atau *balchagi* yang terdiri atas:

*Yeopchagi* adalah tendangan menusuk ke samping. *Dwutchagi* adalah tendangan dengan arah kaki ke belakang badan berputar 90 derajat. *Dollyochagi* adalah tendangan melingkar ke samping. *Yidan twieo apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki. *Yidan Twieo Yeopchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat

dengan salah satu kaki ditekuk. *Yidan twieo dwitchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara memutar tubuh 360 derajat di udara, dengan salah satu kaki, dan menendang dengan kaki yang lain. *Modeumbal twieo apchagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan menendangkan kedua kaki sekaligus. *Yidan twieo apdollyeo chagi* adalah tendangan yang dilakukan dengan kaki bersamaan. Pada saat di udara salah satu kaki menendang dengan arah tendangan ke samping. *Apchagi* adalah tendangan ke arah depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut didepan dada dan melepaskan tungkai bawah kearah perut atau kepala. *Apchaoligi* adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki lurus ke atas melebihi bahu.

Tiga materi penting dalam berlatih Tae Kwon Do adalah *Poomsae*, *Kyukpa*, dan *Kyorugi* (Yoyok Suryadi, 2002: xvi).

- 1) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
- 2) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
- 3) *Kyourugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, di mana dua orang yang bertarung saling mematikan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi taekwondoin yang baik harus menguasai beberapa teknik taekwondo dengan baik. Teknik tersebut di antaranya yaitu teknik kuda-kuda (*seogi*), teknik pukulan dan tangkisan (*makki* dan *jireugi*), dan teknik tendangan (*balchagi*).

## **5. Hakikat Pekan Olahraga Daerah (PORDA)**

Pekan Olahraga Daerah (PORDA) adalah multi even olahraga daerah yang diselenggarakan 2 (dua) tahun sekali, dan merupakan titik kulminasi kegiatan keolahragaan dalam rangka peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga daerah. Selain itu PORDA dijadikan ajang evaluasi hasil pembinaan yang dilaksanakan oleh Koite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) kabupaten atau kota bersama-sama pengurus cabang olahraga, dan semua komponen disetiap daerah. PORDA sebagai sarana pemersatu bangsa yang merupakan salah satu tujuan pokok menyelenggarakan PORDA tersebut harus tetap dipertahankan dan ditingkatkan kualitasnya. Sejalan dengan perkembangan kehidupan berbangsa dan bernegara, tujuan penyelenggara PORDA juga diharapkan untuk dapat menjaring bibit atlet potensial, yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan menyelenggarakan PORDA secara bergilir, akan tercipta dan terbentuk pemerataan pembangunan khususnya pembangunan sarana dan prasarana keolahragaan, serta sektor lain yang pada gilirannya dapat mendorong percepatan peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga nasional dan sekaligus memperkokoh kesatuan dan persatuan bangsa. ([www.pordajabar.com](http://www.pordajabar.com)).

Tujuan PORDA diadakan selain untuk bahan evaluasi atlet maupun pelatih dalam menyusun program latihan, merupakan ajang seleksi bagi atlet yang berprestasi (juara) untuk dipilih menjadi atlet PUSLATDA yang ditujukan dan dipersiapkan untuk menghadapi kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) serta dapat membawa nama baik daerah, dan bangsa.

## B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Arif Darmanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta yang berjumlah 12 atlet dengan rincian 8 atlet putra dan 4 atlet putri, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan, *sit-up*, *push-up*, kelincahan, reaksi, kekuatan punggung, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Data diperoleh langsung dari data KONI DIY. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 37,5% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 37,5% (3 atlet), “kurang” sebesar 12,5% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 12,5% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 450,01, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori „**cukup**”. (2) Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar

0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 25% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 50% (2 atlet), “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 449,98, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta masuk kategori „**cukup**”.

2. Yogi Septianto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu berjumlah 6 atlet di mana terdiri atas 3 atlet putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, power tungkai yang diukur menggunakan tes vertical jump, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

3. Rizal Muharyoko (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur di Bawah 14 Tahun di Kabupaten Sleman Tahun 2013”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo Poomsae putra umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013 yang berjumlah 13 atlet putra. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 13 atlet. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet taekwondo Poomsae putra umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013 berdasarkan T Score berada pada kategori “kurang sekali” persentase sebesar 7.69% (1 atlet), pada kategori “kurang” persentase sebesar 38.46% (5 atlet), pada kategori “sedang” persentase sebesar 15.38% (2 atlet), kategori “baik” persentase sebesar 23.08% (3 atlet), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 15.38% (2 atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 398,97, profil kondisi fisik atlet taekwondo Poomsae putra umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013 masuk dalam kategori sedang. Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

### **C. Kerangka Berpikir**

Puncak prestasi olahraga dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental selain itu dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya

meliputi aspek biologis, psikologis, lingkungan, penunjang seperti pelatih yang berkualitas tinggi. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kemampuan dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Di antaranya, seperti; power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas; tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Taekwondo merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan biomotor yang baik. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang dapat meningkatkan biomotor. Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan benar diperlukan waktu yang lama. Waktu yang lama dalam berlatih membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi agar Taekwondoin dapat melaksanakan semua materi latihan yang diberikan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

#### **D. Pertanyaan Peneliti**

Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimakah profil kondisi fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta dalam menghadapi PORDA 2019 ?.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2006:302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

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

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sugiyono (2010: 60) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah profil fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta. Data penelitian ini merupakan data sekunder, yang diukur dan di tes pada saat seleksi fisik Puslatkot tahun 2019, yang terdiri dari (1) *Sit and reach tes*, (2) *vertical jump tes*, (3) tes *sprint 20 m*, (4) tes balke

15'. Dengan metode tes dan pengukuran item tes yang digunakan pada penelitian ini meliputi:

1. Kelentukan (*fleksibility*), yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Untuk mengukur kelentukan atlet menggunakan tes *sit and reach*.
2. Daya ledak (*power*), yaitu hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Untuk mengukur power tungkai atlet menggunakan tes *vertical jump*.
3. Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan pada waktu sesingkat-singkatnya. Untuk mengukur kecepatan atlet yaitu dengan menggunakan tes sprint 20 m.
4. Daya tahan (*endurance*), yaitu kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Untuk mengukur daya tahan atlet menggunakan tes balke 15'.

#### **C. Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo PORDA Kota Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri, sehingga disebut penelitian populasi.

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

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes. Subjek penelitian ini adalah atlet taekwondo Kota Yogyakarta.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, merupakan data sekunder, yaitu data yang diambil pada saat tes kondisi fisik Puslatkot tahun 2019, diantaranya merupakan tes dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian.

## 2. Instrumen Penelitian

Untuk dapat mengumpulkan data dengan teliti, maka diperlukan instrument penelitian. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik atlet taekwondo yaitu menggunakan tes fisik sebagai berikut: (1) *Sit and reach* tes untuk mengukur kelentukan, (2) *vertical jump tes* untuk mengukur power tungkai, (3) tes *sprint* 20 m untuk mengukur kecepatan lari, (4) tes balke 15' untuk mengukur daya tahan. Data diperoleh langsung dari KONI Kota Yogyakarta.

## E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Data yang diperoleh setiap item-item tes merupakan data kasar dari tiap hasil tes yang diperoleh, kemudian data kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus sebagai berikut:

$$T=10\left(\frac{M-X}{SD}\right)+50 \text{ dan } T=10\left(\frac{X-M}{SD}\right)+50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

(Sumber: Sutrisno Hadi, 1991 : 46)

Setelah data kasar dirubah kedalam T skor, kemudian data dimaknai dengan cara mengkategorikan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan pengkategorian menggunakan lima batasan norma, pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet dengan rincian 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta. Hasil penelitian profil fisik atlet taekwondo Kota Yogyakarta di ukur dengan tes balke 15 menit, V-sit and reach, sprint lari 20 meter.

**Tabel.2** Data Tinggi Badan, Berat Badan

No	Nama	L/P	TB (Cm)	BB (Kg)
1	Aufa Abrar	L	171	59.1
2	Aurelius Marvel	L	167.5	57.7
3	Rangga Barera Graciano R	L	177	66.2
4	Farhan Firmansyah F	L	179.4	64.8
5	Yogi Agung Rahman Al-Atiq	L	173.8	65.3
6	Rafif Al khusni	L	161.2	51.6
7	M. Ayyub Anshori	L	174.5	57.7
8	Fakhri Ramadhan	L	173.3	58.4
9	Tito Wibowo	L	171	56
10	Galang Baasith A	L	167.8	46
11	Adinda Zelsha	P	159.4	46.4
12	Oktalia Dwi P	P	154.4	58.5
13	Diana Khairunnisa	P	157.5	45.5
14	Nur Saphira	P	156	52.1
15	Aulia Anggraini A.A	P	152.5	53.6

Hasil data kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Kondisi Fisik Atlet Putra**

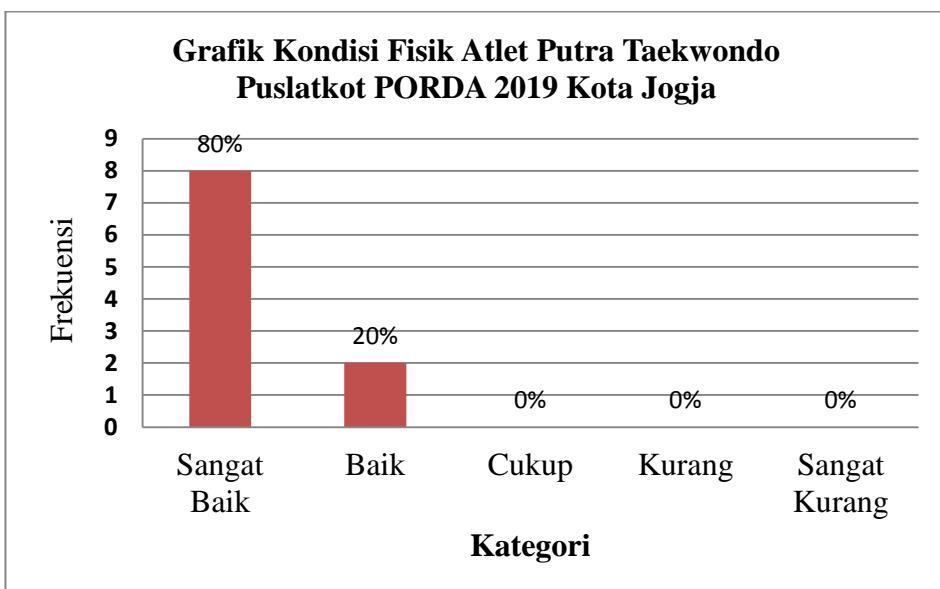
Data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 59,50, skor tertinggi (*maksimum*) 175,16, rerata (*mean*) 128,59, *standar deviasi* (SD) 36,11.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja

No	Interval	Kategori	F	%
1	$182,77 < X$	Sangat Baik	8	80%
2	$146,66 < X \leq 182,77$	Baik	2	20%
3	$110,54 < X \leq 146,66$	Cukup	0	0%
4	$74,43 < X \leq 110,54$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 74,43$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1.**Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 80% (8 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 128,59, kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk kategori „**baik**”. Secara rinci, kondisi fisik atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta, sebagai berikut:

#### a. Kelentukan

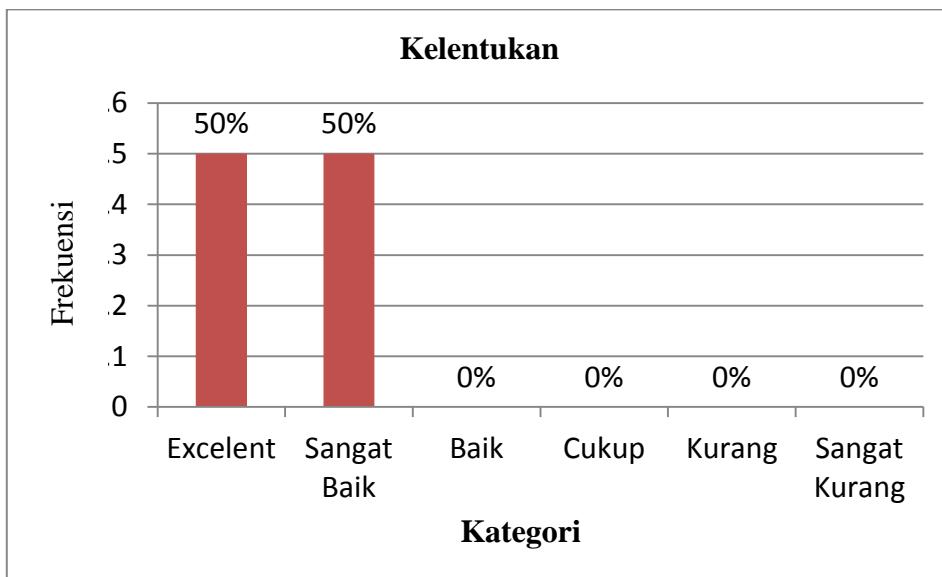
Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,2, skor tertinggi (*maksimum*) 32,0, rerata (*mean*) 21,470, *standar deviasi* (SD) 5,8191. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi

frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	3	30%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	1	10%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelentukan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Kelentukan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 50% (5 atlet), “sangat baik” 50% (5 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

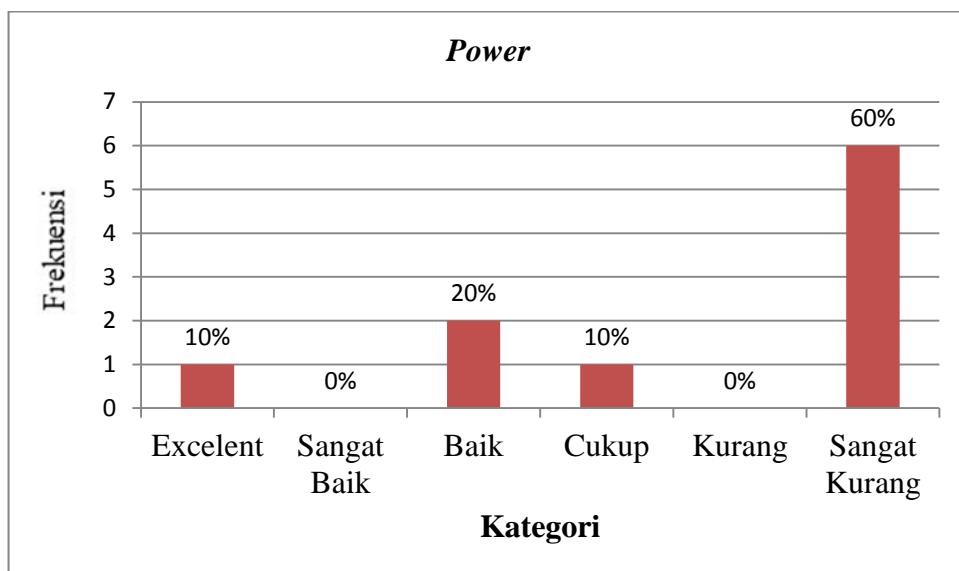
### b. Power

Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 50, skor tertinggi (*maksimum*) 60, rerata (*mean*) 55,30, *standar deviasi* (SD) 4,596. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Power Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	1	10%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	2	20%
4	Cukup	1	10%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	6	60%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *power* atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang *Power* Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 10% (1 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 20% (2 atlet), kategori “cukup” 10% (1 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 60% (6 atlet).

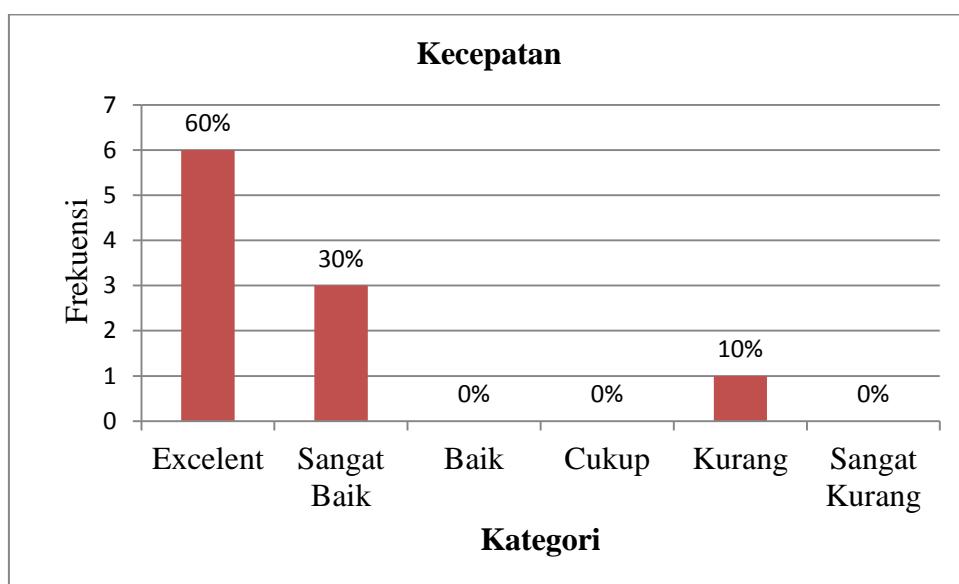
### c. Kecepatan

Analisis data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,21, skor tertinggi (*maksimum*) 3,87, rerata (*mean*) 3,5820, *standar deviasi* (*SD*) ,26494. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	3	30%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	1	10%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Kecepatan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 60% (6

atlet), “sangat baik” 30% (3 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 10% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

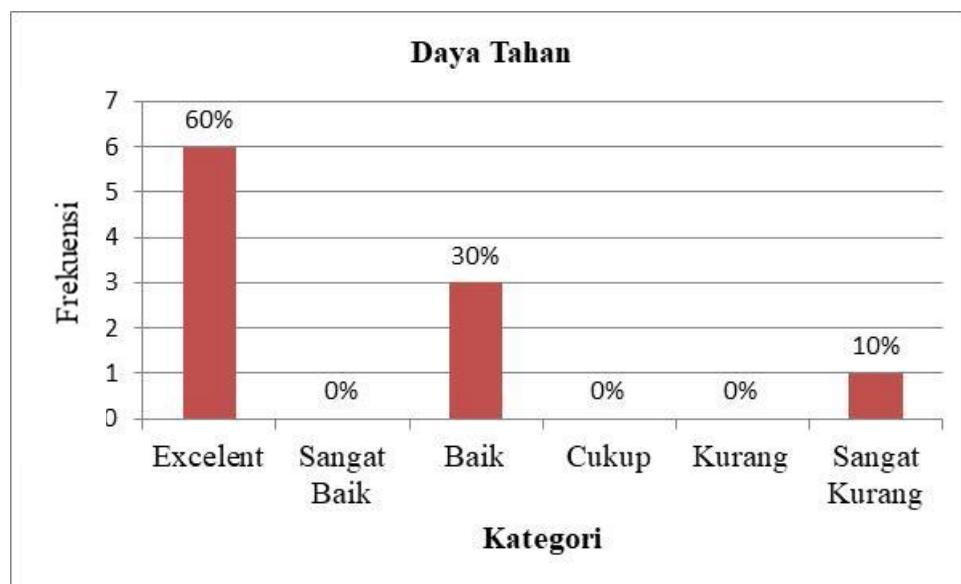
#### d. Daya Tahan

Analisis data daya tahan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 33,30, skor tertinggi (*maksimum*) 44,37, rerata (*mean*) 39,3370, *standar deviasi* (SD) 3,33369. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	6	60%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	3	30%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putra Puslatkot PORDA 2019 Yogyakarta Jogja berada pada kategori “execelent” 60% (6 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 30% (3 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 atlet).

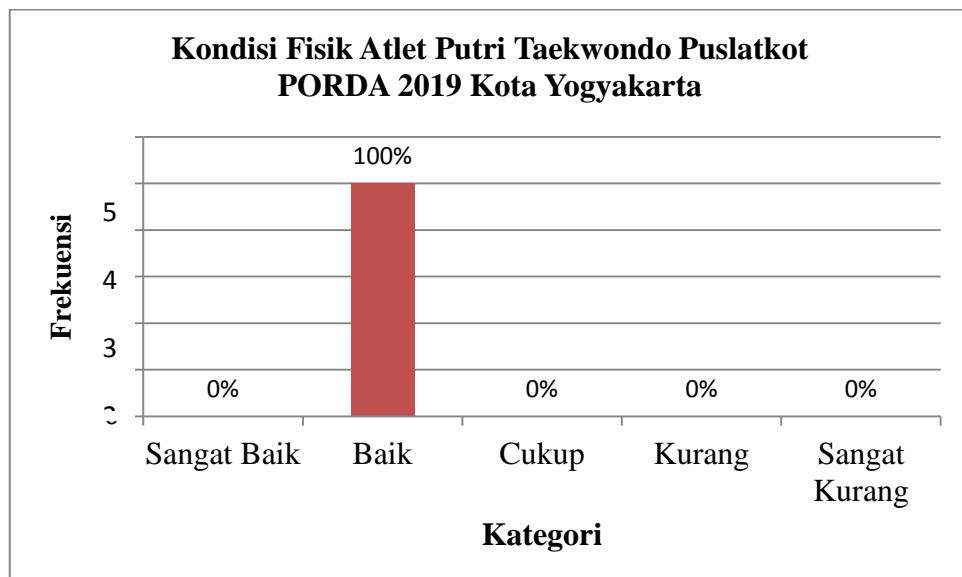
## 2. Kondisi Fisik Atlet Putri

Data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta setelah dikonversikan ke dalam T Skor diperoleh skor terendah (minimum) 40,28, skor tertinggi (maksimum) 216,65, rerata (mean) 121,26, standar deviasi (SD) 64,44. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8** Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	F	%
1	$217,92 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$153,48 < X \leq 217,92$	Baik	5	100%
3	$89,04 < X \leq 153,48$	Cukup	0	0%
4	$24,59 < X \leq 89,04$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 24,59$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 6 di bawah ini:



**Gambar 6.** Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan

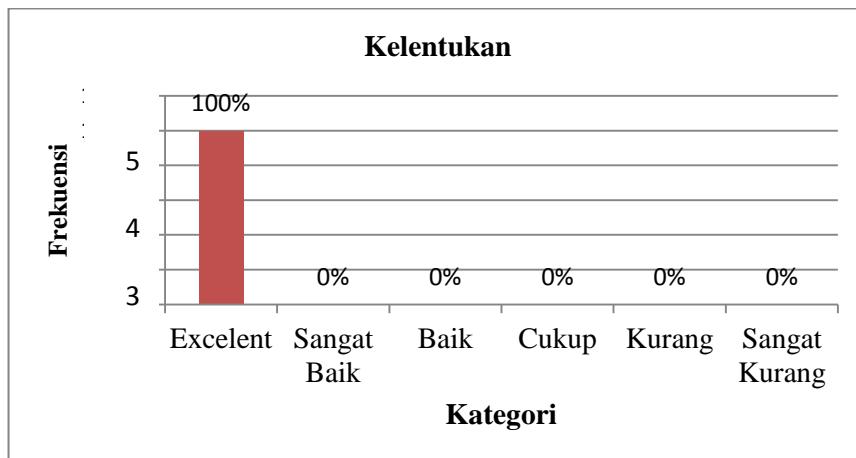
nilai rata-rata, yaitu 121,26, kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk kategori „**baik**”. Secara rinci, kondisi fisik atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja, sebagai berikut:

#### a. Kelentukan

Analisis data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,2, skor tertinggi (*maksimum*) 32,0, rerata (*mean*) 21,470, *standar deviasi* (SD) 5,8191. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

<b>Tabel 9.</b> Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta			
No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	5	100%
2	Sangat Baik	0	0%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelentukan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Kelentukan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 100% (5 atlet), “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

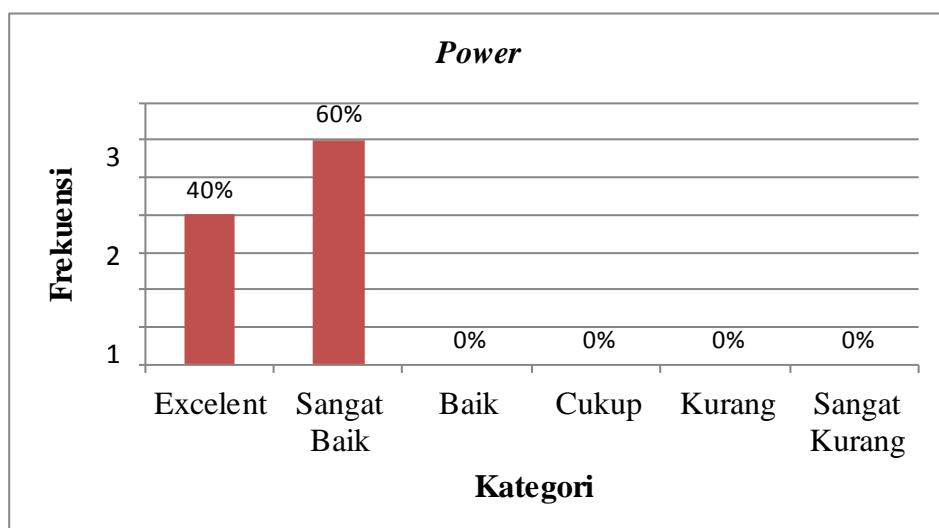
### b. *Power*

Analisis data *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 27, skor tertinggi (*maksimum*) 44, rerata (*mean*) 32,40, *standar deviasi* (SD) 6,877. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi Power Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	2	40%
2	Sangat Baik	3	60%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *power* atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa *power* atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 40% (2

atlet), “sangat baik” 60% (3 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

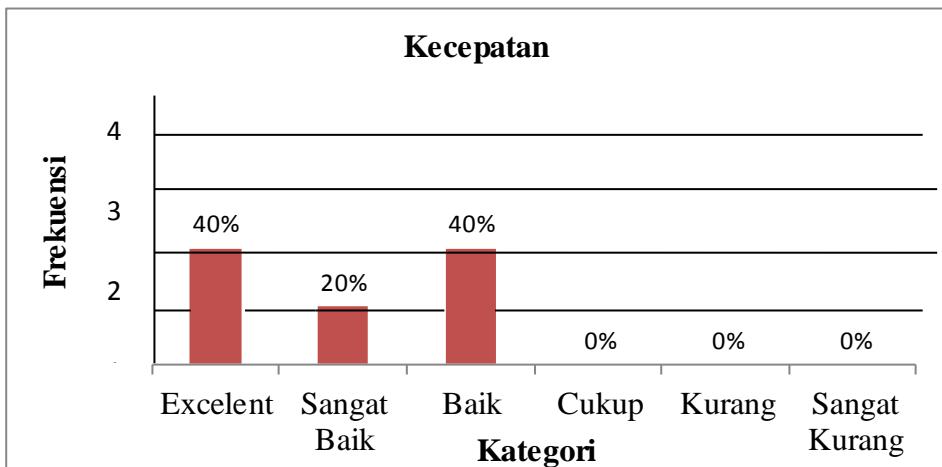
### c. Kecepatan

Analisis data kelentukan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,65, skor tertinggi (*maksimum*) 4,50, rerata (*mean*) 3,99, *standar deviasi* (SD) ,34979. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	2	40%
2	Sangat Baik	1	20%
3	Baik	2	40%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja tampak pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9.** Diagram Batang Kecepatan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 40% (2 atlet), “sangat baik” 20% (1 atlet), kategori “baik” 40% (2 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

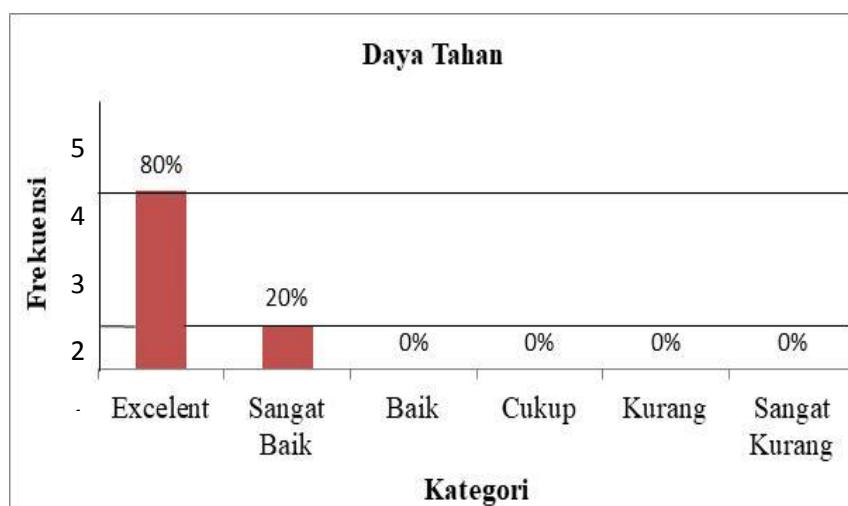
#### d. Daya Tahan

Analisis data daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 32,10, skor tertinggi (*maksimum*) 36,22, rerata (*mean*) 34,3420, *standar deviasi* (SD) 1,82850. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Excelent	4	80%
2	Sangat Baik	1	20%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10.** Diagram Batang Daya Tahan Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa daya tahan atlet putri Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “execelent” 80% (4 atlet), “sangat baik” 20% (1 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup”

0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri atas terdiri atas kelentukan, *power*, kecepatan dan daya tahan aerobik. Hasilnya disajikan sebagai berikut:

### 1. Atlet Putra

Rangkuman kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

NO	Kondisi Fisik	Atlet Putra					
		Exc	SB	B	C	K	SK
1	Kelentukan	6	3	0	0	1	0
2	Power	1	0	2	1	0	6
3	Kecepatan	6	3	0	0	1	0
4	Daya tahan	6	0	3	0	0	1

Kondisi fisik atlet putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta Tiap Pemain

NO	Nama	Kelentukan	Power	Kecepatan	Daya Tahan
1	AA	Exc	SK	Exc	Exc
2	AM	Exc	SK	Exc	Exc
3	RBGR	SB	SK	SB	Exc
4	FFF	SB	C	SB	B
5	YARA	Exc	SK	Exc	Exc
6	RAK	SB	SK	Exc	SK
7	MAA	Exc	K	SB	Exc
8	FR	Exc	Exc	K	B
9	TW	SB	SK	Exc	Exc
10	GBA	SB	C	Exc	B

Berdasarkan data, menunjukkan bahwa *power* tungkai atlet perlu ditingkatkan karena masih ada 6 atlet yang masuk kategori sangat kurang dan 1 atlet kategori kurang.

## 2. Atlet Putri

Rangkuman kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta

NO	Kondisi Fisik	Atlet Putri					
		Exc	SB	B	C	K	SK
1	Kelentukan	5	0	0	0	0	0
2	Power	2	3	0	0	0	0
3	Kecepatan	2	1	2	0	0	0
4	Daya tahan	4	1	0	0	0	0

Kondisi fisik atlet putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta dilihat dari tiap pemain, dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16.** Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet Putri Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta Tiap Pemain

NO	Nama	Kelentukan	Power	Kecepatan	Daya Tahan
1	AZ	Exc	Exc	B	Exc
2	ODP	Exc	Exc	Exc	SB
3	DK	Exc	SB	B	Exc
4	NS	Exc	SB	Exc	Exc
5	AAAA	Exc	SB	SB	Exc

Berdasarkan data, menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri sudah baik akan tetapi untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik maka perlu ditingkatkan lagi dari masing-masing kondisi fisik tersebut.

Pembinaan kondisi fisik pada atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta perlu diperhatikan lagi serta dipahami oleh pelatih maupun atlet untuk itu pembinaan kondisi fisik harus dibenahi serta ditingkatkan lagi untuk mencapai puncak prestasi. Seorang atlet taekwondo yang ingin mencapai puncak prestasinya harus berlatih teknik, taktik mental serta melatih kondisi fisik yang baik dan teratur untuk tetap menjaga stamina tetap bagus khususnya pada saat bertanding.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

Kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakata masuk dalam kategori “**baik**” dengan rincian nilai rata-rata untuk atlet putra 128,59 dan atlet putri 121,26.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas ,hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Atlet untuk berlatih kondisi fisik agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet mengikuti kompetisi dalam pertandingan, atlet dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja untuk dilakukan secara menyeluruh dan berkala.
3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

### **C. KeterbatasanPenelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
2. Penelitian ini masih terbatas pada atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Jogja.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet yang memiliki kondisi fisik dibawah standar agar meningkatkan frekuensi dan keseriusan dalam berlatih.
2. Bagi pelatih taekwondo agar selalu memperhatikan kualitas kondisi fisik atletnya dengan program latihan yang baik dan benar.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta dapat menggunakan model penelitian yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arif Darmanto. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Harsono( ). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik* . Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- Muhammad Hilman. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rizal Muharyoko. (2013). Profil Kondisi Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur di Bawah 14 Tahun di Kabupaten Sleman Tahun 2013. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta*.

Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Singgih D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.

Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP-IKIP Yogyakarta.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto.(2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Yogi Septianto. (2015). Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Penelitian Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta*.

Yoyok Suryadi (2002), *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

# **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.48/UN.34.16/PP/2019.

25 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala Disjaya Sport Center  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	:	Panji Putra Rizkiyanto
NIM	:	12602241051
Program Studi	:	PKO
Dosen Pembimbing	:	Dr. Devi Tirtawirya
NIP	:	197408292003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	:	27 s/d 31 Juli 2019.
Tempat	:	Disjaya Sport Center (Brontokusuman Kec. Mergangsan Kota Yogyakarta)
Judul Skripsi	:	Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta dalam Menghadapi Pekan Olahraga Daerah IX (PORDA) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2019.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

**Daftar Rekap Hasil Tes Kesehatan dan Fisik Atlet Puslatkot 2018**

NO	PENGKOT	Cabang	Nama	Atlet Putra		Tek.Darah	Tek.Darah&Reach	Sit&Reach	Ver.Jump	H1	H2	H	Ver.Jump	Lari 20m	Lari 20m	Balire 15'		
				TB/cm	BB/kg													
31	TI	Taekwondo	1 Aufa Abrar	171	56.1	120 /	60	23.5	Sangat.Baik	225	276	51	Sangat.Baik	3.71	Baik	2760	42,07	Cukup
31	TI	Taekwondo	2 Aurelius Marvel	167.5	57.7	110 /	80	23.7	Sangat.Baik	220	270	50	Sangat.Baik	3.87	Baik	2960	44,37	Baik
31	TI	Taekwondo	3 Rangeza Barera Graciano R	177	66.2	130 /	70	10,2	Kurang	231	285	54	Sangat.Baik	3.31	Baik	2660	40,93	Cukup
31	TI	Taekwondo	4 Farhan Firmansyah F	179.4	66.8	128 /	80	18,6	Baik	235	292	57	Sangat.Baik	3.31	Baik	2260	36,34	Cukup
31	TI	Taekwondo	5 Yogi Agung Rahman Al-Alq	173.8	65.3	120 /	70	27	Sangat.Baik	230	283	53	Sangat.Baik	3.85	Baik	2610	40,35	Cukup
31	TI	Taekwondo	6 Rafif Al khuseini	161.2	51.6	120 /	75	18,9	Baik	211	270	59	Sangat.Baik	3.8	Baik	1995	33,30	Kurang
			7 M. Ayyub Anshori	174.5	57.7	130 /	85	22,3	Sangat.Baik	230	285	55	Sangat.Baik	3.32	Baik	2650	40,81	Cukup
			8 Fikri Ramadhan	173.3	58.4	110 /	75	32	Sangat.Baik	225	290	65	Sangat.Baik	3.21	Baik	2330	37,14	Cukup
			9 Tito Wibowo	171	56	110 /	70	20,2	Sangat.Baik	227	278	51	Sangat.Baik	3.82	Baik	2700	41,38	Cukup
			10 Galang Brasisih A	167.8	46	120 /	70	18,3	Baik	222	280	58	Sangat.Baik	3.62	Baik	2290	36,68	Cukup
31	TI	Taekwondo	Atlet Putri						0									
31	TI	Taekwondo	1 Adinda Zaskha	159.4	46.4	90 /	60	15,5	Cukup	206	250	44	Sangat.Baik	3.65	Baik	2100	34,50	Kurang
31	TI	Taekwondo	2 Oktalia Dwi P	154.4	56.5	110 /	70	15,4	Cukup	200	233	33	Kurang	4,06	Cukup	1890	32,10	Kurang
31	TI	Taekwondo	3 Diana Khatununisa	157.5	45.5	120 /	80	20,2	Baik	238	265	27	Sangat.Kura	3.67	Baik	2230	35,99	Cukup
31	TI	Taekwondo	4 Nur Saphira	156	52.1	110 /	70	14,5	Cukup	205	235	30	Sangat.Kura	4,5	Kurang	1960	32,90	Kurang
			5 Aulia Anggraini AA	152.5	53.6	120 /	90	20	Baik	205	233	28	Sangat.Kura	4,07	Cukup	2250	36,22	Cukup

**BERDASARKAN T-SKOR ATLET PUTRA**

NO	Kelentukan		Power		Kecepatan		Daya Tahan		<b>Σ</b>
	N	T SKOR	N	T SKOR	N	T SKOR	N	T SKOR	
1	23,5	53,488512	51	40,644038	3,71	54,831283	42,07	58,198123	207,161956
2	23,7	53,832208	50	38,468233	3,87	60,870386	44,37	65,097385	218,268212
3	10,2	30,632744	54	47,171453	3,31	39,733525	40,93	54,778489	172,316211
4	18,6	45,067966	57	53,698867	3,31	39,733525	36,34	41,009962	179,51032
5	27	59,503188	53	44,995648	3,85	60,115498	40,35	53,038675	217,653009
6	18,9	45,583509	59	58,050479	3,8	58,228278	33,30	31,890938	193,753204
7	22,3	51,426337	55	49,347258	3,32	40,110969	40,81	54,418527	195,303091
8	32	68,095582	65	71,105309	3,21	35,959085	37,14	43,409705	218,569681
9	20,2	47,817532	51	40,644038	3,82	58,983166	41,38	56,128344	203,57308
10	18,3	44,552422	58	55,874674	3,62	51,434287	36,68	42,029853	193,891236

**BERDASARKAN T-SKOR ATLET PUTRI**

NO	Kelentukan		Power		Kecepatan		Daya Tahan		<b>Σ</b>
	N	T SKOR	N	T SKOR	N	T SKOR	N	T SKOR	
1	15,5	44,106948	44	66,867820	3,65	40,279882	34,50	50,864096	202,1187
2	15,4	43,743179	33	50,872473	4,06	52,001200	32,10	37,738584	184,3554
3	20,2	61,204074	27	42,147739	3,67	40,851654	35,99	59,012852	203,2163
4	14,5	40,469262	30	46,510106	4,5	64,580177	32,90	42,113754	193,6733
5	20	60,487983	28	43,601861	4,07	52,287087	36,22	60,270714	216,6476

Lampiran 4. Statistika Kondisi Fisik Atlet Putra dan Putri

**Statistics**

		KondisiFisikAtlet Putra	KondisiFisikAtlet Putri
N	Valid	10	5
	Missing	0	5
Mean		128,5997	121,2579
Median		135,2007	106,6939
Mode		59,50 <sup>a</sup>	40,28 <sup>a</sup>
Std. Deviation		36,11142	64,44390
Minimum		59,50	40,28
Maximum		175,16	216,65
Sum		1286,00	606,29

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kondisi Fisik Atlet Putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59,50	1	10,0	10,0	10,0
	77,47	1	10,0	10,0	20,0
	118,93	1	10,0	10,0	30,0
	125,14	1	10,0	10,0	40,0
	125,81	1	10,0	10,0	50,0
	144,59	1	10,0	10,0	60,0
	151,86	1	10,0	10,0	70,0
	152,33	1	10,0	10,0	80,0
	155,19	1	10,0	10,0	90,0
	175,16	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Kondisi Fisik Atlet Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40,28	1	10,0	20,0	20,0
	102,06	1	10,0	20,0	40,0
	106,69	1	10,0	20,0	60,0
	140,61	1	10,0	20,0	80,0
	216,65	1	10,0	20,0	100,0
	Total	5	50,0	100,0	
Missing	System	5	50,0		
Total		10	100,0		

## Lampiran 5. Deskriptif Statistik Atlet Putra

**Statistics**

		Kelentukan	Power	Kecepatan	DayaTahan
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		21,470	55,30	3,5820	39,3370
Median		21,250	54,50	3,6650	40,5800
Mode		10,2 <sup>a</sup>	51	3,31	33,30 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5,8191	4,596	,26494	3,33369
Minimum		10,2	50	3,21	33,30
Maximum		32,0	65	3,87	44,37
Sum		214,7	553	35,82	393,37

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**Kelentukan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,2	1	10,0	10,0	10,0
	18,3	1	10,0	10,0	20,0
	18,6	1	10,0	10,0	30,0
	18,9	1	10,0	10,0	40,0
	20,2	1	10,0	10,0	50,0
	22,3	1	10,0	10,0	60,0
	23,5	1	10,0	10,0	70,0
	23,7	1	10,0	10,0	80,0
	27,0	1	10,0	10,0	90,0
	32,0	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

**Power**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	10,0	10,0	10,0
	51	2	20,0	20,0	30,0
	53	1	10,0	10,0	40,0
	54	1	10,0	10,0	50,0
	55	1	10,0	10,0	60,0
	57	1	10,0	10,0	70,0
	58	1	10,0	10,0	80,0
	59	1	10,0	10,0	90,0
	65	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,21	1	10,0	10,0	10,0
	3,31	2	20,0	20,0	30,0
	3,32	1	10,0	10,0	40,0
	3,62	1	10,0	10,0	50,0
	3,71	1	10,0	10,0	60,0
	3,80	1	10,0	10,0	70,0
	3,82	1	10,0	10,0	80,0
	3,85	1	10,0	10,0	90,0
	3,87	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**DayaTahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33,30	1	10,0	10,0	10,0
	36,34	1	10,0	10,0	20,0
	36,68	1	10,0	10,0	30,0
	37,14	1	10,0	10,0	40,0
	40,35	1	10,0	10,0	50,0
	40,81	1	10,0	10,0	60,0
	40,93	1	10,0	10,0	70,0
	41,38	1	10,0	10,0	80,0
	42,07	1	10,0	10,0	90,0
	44,37	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Deskriptif Statistik Atlet Putri

**Statistics**

		Kelentukan	Power	Kecepatan	DayaTahan
N	Valid	5	5	5	5
	Missing	0	0	0	0
Mean		17,120	32,40	3,9900	34,3420
Median		15,500	30,00	4,0600	34,5000
Mode		14,5 <sup>a</sup>	27 <sup>a</sup>	3,65 <sup>a</sup>	32,10 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,7490	6,877	,34979	1,82850
Minimum		14,5	27	3,65	32,10
Maximum		20,2	44	4,50	36,22
Sum		85,6	162	19,95	171,71

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**Kelentukan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,5	1	20,0	20,0	20,0
	15,4	1	20,0	20,0	40,0
	15,5	1	20,0	20,0	60,0
	20,0	1	20,0	20,0	80,0
	20,2	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

**Power**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	20,0	20,0	20,0
	28	1	20,0	20,0	40,0
	30	1	20,0	20,0	60,0
	33	1	20,0	20,0	80,0
	44	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,65	1	20,0	20,0	20,0
	3,67	1	20,0	20,0	40,0
	4,06	1	20,0	20,0	60,0
	4,07	1	20,0	20,0	80,0
	4,50	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

**DayaTahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32,10	1	20,0	20,0	20,0
	32,90	1	20,0	20,0	40,0
	34,50	1	20,0	20,0	60,0
	35,99	1	20,0	20,0	80,0
	36,22	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	