

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI SMA NEGERI
OLAHRAGA (SMANOR) TADULAKO SULAWESI TENGAH TAHUN
2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH :

PUTRI ENGRASIA AMANDA

NIM 20602241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI SMA NEGERI OLAHRAGA TADULAKO SULAWESI TENGAH TAHUN 2024

Oleh:

Putri Engrasia Amanda

NIM 20602241002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan Teknik tes pengukuran. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 yang terdiri dari 3 cabang yaitu, karate, taekwondo, pencak silat, dengan jumlah 50 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes pengukuran dengan instrumen yang terdiri dari 8 item tes yaitu: (1) Lari 30 M (2) *Sit-Up* (3) *Pull-Up* (4) Bergantung Siku Tekuk (5) *Wall-Seat* (6) Loncat Dada (7) Lari Bolak Balik 4x5 m (8) *Sit & Reach* (9) *Balke Tes* Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) profil kondisi fisik kecepatan untuk tes lari 30 meter dikategorikan sedang dengan persentase 42%, (2) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes *sit-up* dikategorikan baik dengan persentase 48%, (3) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes *pull-up* dikategorikan baik dengan persentase 56%, (4) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes bergantung siku dikategorikan sedang dengan persentase 64%, (5) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes *wall-seat* dikategorikan sedang dengan persentase 52%, (6) profil kondisi fisik kekuatan dan keseimbangan untuk tes loncat dada dikategorikan kurang dengan persentase 86%, (7) profil kondisi fisik kelincahan untuk tes lar bolak-balik 4x5 m dikategorikan baik dengan persentase 86%, (8) profil kondisi fisik kelentukan untuk tes *sit & reach* dikategorikan baik dengan persentase 62%, (9) profil kondisi fisik daya tahan untuk *Balke tes* dikategorikan kurang dengan persentase 84%, (10) profil kondisi fisik secara keseluruhan atau skor total dikategorikan tinggi dengan persentase 54%.

Kata kunci: kondisi fisik, beladiri, Smanor Tadulako Sulawesi Tengah

Physical Condition Profiling of Martial Arts Athletes at Tadulako State Sports High School in Central Sulawesi Year 2024

Author:

Putri Engrasia Amanda

NIM 20602241002

ABSTRACT

This study aims to assess the physical condition of martial arts athletes at SMANOR Tadulako in Central Sulawesi for the year 2024.

Employing a quantitative descriptive approach, the research utilized survey methods and measurement test techniques. The sample were 50 athletes from three martial arts disciplines: karate, taekwondo, and pencak silat. The data were collected using eight test items: (1) 30m Running, (2) Sit-Up, (3) Pull-Up, (4) Hanging Elbow Bend, (5) Wall-Seat, (6) Chest Jump, (7) 4x5m Back and Forth Running, (8) Sit & Reach, and (9) Balke Test. A descriptive analysis with results in the form of percentages was used for data interpretation.

The findings of the study are as follows: (1) The physical condition profile for speed, based on the 30-meter running test, was categorized as moderate, with 42% of athletes falling into this category. (2) Strength, as evaluated through the sit-up test, was categorized as good with a corresponding percentage of 48%. (3) Similarly, the pull-up test, which also measures strength, showed good results with 56% of athletes scoring well. (4) The strength assessment via the hanging elbow bend test resulted in a moderate categorization, with 64% of athletes achieving this level. (5) The wall-seat test, another measure of strength, similarly displayed a moderate outcome with 52%. (6) The chest jump test, evaluating both strength and balance, was notably categorized as lacking, with a high percentage of 86%. (7) Agility, assessed through the 4x5 m back and forth running test, showed a high level of performance, rated as good with 86%. (8) Flexibility, tested via the sit & reach test, was rated good with 62% of athletes performing well. (9) Endurance, evaluated through the Balke test, was considered lacking with 84% categorized at this level. (10) Overall, the total physical condition score across all tests was considered high, with 54% of athletes categorized as such.

Keywords: physical condition, martial arts, smanor tadulako

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Engrasia Amanda
NIM : 20602241002
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan Olahraga
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri SMA Negeri
Olahraga Tadulako Sulawesi Tengah Tahun 2024

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

Yogyakarta, juli 2024
Yang menyatakan,



Putri Engrasia Amanda
NIM 20602241002

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI SMANOR TADULAKO
SULAWESI TENGAH TAHUN 2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Putri Engrasia Amanda
NIM 20602241002**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: Juli 2024



Koordinator Program Studi

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing

Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or.,
NIP 199110162019031013

LEMBAR PENGESAHAN

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI SMA NEGERI OLAHRAGA
TADULAKO (SMANOR) SULAWESI TENGAH TAHUN 2024

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Putri Engrasia Amanda
NIM 20602241002

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or Ketua Tim Penguji		2/8 2024
Dr. Danardono, S.Pd., M.Or Sekretaris Penguji		2/8 2024
Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or Penguji Utama		01-08-2024

Yogyakarta, 2 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan., S.Pd., M.Or
NIP 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan lancar dan Baik. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu saya tercinta, ibu Aiman yang telah melahirkan anak perempuan cantik ini dan selalu menemani sepanjang hidup ini. Terima kasih banyak yang puti ucapkan buat mama yang selalu membimbing, memberikan banyak arahan, motivasi, nasehat, tentu saja kasih sayang kepada anakmu ini, juga selalu mendoakan di setiap langkah hidup yang puti ambil.
2. Nene tersayang saya, Misbah Tayeb Lareke yang selalu mendoakan yang terbaik dan selalu menyayangi saya.
3. Kaka saya, Andra Smanda Aryanto Putra yang selalu sayang kepada adiknya ini.
4. pasangan saya, Teguh Dwi Sukmana yang selalu menjadi penyemangat dalam pengerjaan skripsi ini.
5. Teman saya yang terbaik, Andi Nanda Aulia yang selalu membantu dan selalu ada dalam suka maupun duka. Saya mengucapkan terimakasih banyak buatmu.
6. Saudari terkasih saya, Maesyani Putri Mahyudin yang selalu ada dalam suka duka dan selalu bersama saya sepanjang 7 tahun ini. Saya ucapkan terima kasih banyak buatmu.
7. Teman saya, Pramudya Regita Rubianto saya ucapkan terima kasih telah hadir sebagai teman dekat dan juga selalu membantu dan mendukung saya selama di Yogyakarta.
8. Anak mess Aristan, kaka Debby, Natalia, Fardatul, Cristin, Hanif, Indra, Rahmat, Cliev, Abeng, Yanto, yang suda menjadi seperti saudara sendiri buat saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Skripsi yang berjudul profil kondisi fisik atlet beladiri SMA Negeri olahraga Tadulako Sulawesi Tengah Tahun 2024 ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., selaku pembimbingan akademik saya selama perkuliahan.
6. Ibu Aimana serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang serta dukungan yang tiada henti kepada penulis.
7. Kepala Sekolah dan seluruh staf SMANOR TADULAKO yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi.
8. Maesyani Putri Mahyudin dan Pramudya Regita Rubianto Putri yang selalu menemani dan mendukung selama masa kuliah hingga selesainya tugas akhir skripsi ini.

9. Andi Nanda Aulia yang selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka selama masa kuliah ini hingga selesainya tugas akhir ini.
10. Teguh Dwi Sukmana yang sudah menemani dan mendengar keluh kesah dalam pengerjaan tugas akhir ini.
11. Teman-teman PKO C angkatan 2020 yang selalu menemani, hingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
12. Teman-teman KKN Pasarmati yang selalu mendukung hingga penulis dapat menyelesaikan salah satu syarat tugas akhir skripsi.
13. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu kelancaran penyusunan tugas akhir skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat dijadikan amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Juli 2024

Penulis,



Putri Engrasia Amanda

NIM 20602241002

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penetian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Hakikat Profil	7
B. Hakikat kondisi fisik	8
C. Pengertian Atlet.....	16
D. Olahraga Beladiri	17
E. Hakikat taekwondo.....	18
F. Hakikat Pencak Silat	22
G. Hakikat Karate	27
H. Smanor Tadulako Sulawesi Tengah	29
I. Penelitian Relevan.....	30
J. Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis penelitian	37
B. Tempat Penelitian.....	37
C. Waktu Penelitian	37

D. Populasi Penelitian.....	38
E. Sampel Penelitian.....	38
F. Definisi Oprasional Variabel.....	38
G. Teknik dan instrumen pengumpulan data	39
H. Instrumen Penelitian.....	39
I. Validasi dan reliabilitas instrument	52
J. Teknik analisis data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan.....	101
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	110
A. Simpulan	110
B. Implikasi.....	111
C. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka berpikir.....	36
Gambar 2. lari 30 m	41
Gambar 3. Norma sit-up.....	42
Gambar 4. flexed arm hang.....	43
Gambar 5. Norma pull-up	45
Gambar 6. sitting on the wall	46
Gambar 7. Norma loncat dada	48
Gambar 8. Norma lari bolak-balik 4x5 meter	49
Gambar 9. Norma sit and reach.....	51
Gambar 10. Norma tes balke.....	52
Gambar 11. Grafik Profil Kondisi Fisik Taekwondo	58
Gambar 12. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Taekwondo	60
Gambar 13. Grafik Hasil Tes pull-up Taekwondo	61
Gambar 14. Hasil BST Taekwondo.....	63
Gambar 15. Grafik Hasil Lari 30 M Taekwondo	64
Gambar 16. Grafik Hasil Loncat Dada Taekwondo	65
Gambar 17. Hasil Sit up Taekwondo	67
Gambar 18. Grafik Hasil Sit & reach Taekwondo	68
Gambar 19. Hasil lari 15 menit Taekwondo	69
Gambar 20. Grafik Hasil Wall-sit Taekwondo	71
Gambar 21. Hasil Skor Total Karate	72
Gambar 22. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Karete	74
Gambar 23. Grafik Hasil Pull up Karate	75
Gambar 24. Grafik Hasil BST Karate	77
Gambar 25. Grafik Hasil Lari 30 M Karate	78
Gambar 26. Grafik Hasil Loncat Dada Karate.....	80
Gambar 27. Grafik Hasil Sit up Karate.....	81
Gambar 28. Grafik Sit & Reach Karate	83
Gambar 29. Grafik Hasil Lari 15 menit Karate.....	84
Gambar 30. Grafik Hasil Wall-sit Karate.....	86
Gambar 31. Grafik Hasil Skor Total Pencak Silat	87
Gambar 32. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Pencak Silat.....	89
Gambar 33. Grafik Hasil Pull up Pencak Silat.....	90
Gambar 34. Grafik Hasil BST Pencak Silat.....	92
Gambar 35. Grafik Hasil Lari 30 Meter Pencak Silat.....	93
Gambar 36. Grafik Hasil Loncat Dada Pencak Silat.....	95
Gambar 37. Grafik Hasil Sit-up Pencak Silat	96
Gambar 38. Hasil Sit & Reach Pencak Silat	98
Gambar 39. Grafik Hasil 15 Menit Pencak Silat.....	99
Gambar 40. Grafik Hasil Wall-sit Pencak Silat.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Lari 30 m	41
Tabel 2 Norma Sit-Up	43
Tabel 3. Norma Flexed Arm Hang	44
Tabel 4. Norma Pull-Up	45
Tabel 5. Norma Sitting On The Wall.....	47
Tabel 6. Norma Loncat Dada	48
Tabel 7. Norma lari bolak-balik 4x5 meter	49
Tabel 8. Norma sit and reach.....	51
Tabel 9. Norma tes balke.....	52
Tabel 10. Norma kategori penilaian	54
Tabel 11. Total Skor Kondisi Fisik Taekwondo	57
Tabel 12. hasil tes lari bolak-balik taekwondo.....	59
Tabel 13. Hasil tes pull-up Taekwondo	60
Tabel 14. Hasil tes BST Taekwondo	62
Tabel 15. Hasil lari 30 M Taekwondo	63
Tabel 16. Hasil Loncat Dada Taekwondo	65
Tabel 17. Hasil Sit up Taekwondo	66
Tabel 18. Hasil Sit & Reach Taekwondo	67
Tabel 19. Hasil Balke Taekwondo.....	69
Tabel 20. Hasil wall-sit Taekwondo	70
Tabel 21. Skor total karate	72
Tabel 22. Hasil Lari Bolak-Balik Karate.....	73
Tabel 23. Hasil Pull up Karate	74
Tabel 24. Hasil BST Karate.....	76
Tabel 25. Hasil Lari 30 Meter Karate.....	77
Tabel 26. Hasil Loncat Dada Karate	79
Tabel 27. Hasil Sit up Karate	80
Tabel 28. Hasil sit & reach Karate	82
Tabel 29. Hasil Lari 15 menit Karate	83
Tabel 30. Hasil wall-sit Karate.....	85
Tabel 31. Skor total pencak Silat.....	87
Tabel 32. Hasil Lari Bolak-Balik Pencak Silat	88
Tabel 33. Hasil Pull up Pencak Silat	89
Tabel 34. Hasil BST Pencak Silat	91
Tabel 35. Hasil Lari 30 Meter Pencak Silat	92
Tabel 36. Hasil Loncat Dada Pencak Silat	93
Tabel 37. Hasil Sit-up Pencak Silat.....	95

Tabel 38. Hasil Sit & Reach Pencak Silat	97
Tabel 39. Hasil Lari 15 Menit Pencak Silat	98
Tabel 40. Hasil Wall-sit Pencak Silat	100
Tabel 41. Hasil Tes Lari 30 Meter	102
Tabel 42. Hasil Sit Up	103
Tabel 43. Hasil Pull Up	104
Tabel 44. Hasil Bergantung Siku Tekuk.....	105
Tabel 45. Hasil Loncat Dada	106
Tabel 46. Hasil Lari Bolak-Balik	106
Tabel 47. Hasil Sit & Reach	107
Tabel 48. Hasil Lari 15 Menit	108
Tabel 49. Hasil Duduk Pada Tembok.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian.....	116
Lampiran 2. Surat keterangan penelitian	117
Lampiran 3. Surat ijin bimbingan	118
Lampiran 4. Data hasil tes.....	119
Lampiran 5. Dokumentasi.....	120
Lampiran 6. Formulir tes.....	124
Lampiran 7. Tabel skor.....	125
Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga memiliki peranan yang penting bagi kehidupan bermasyarakat manusia (Arifin, 2020). Dengan aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan terarah maka akan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Selain itu, olahraga juga bisa menjadi sarana untuk mengembangkan bakat dan berprestasi. Olahraga memiliki banyak fungsi diantaranya sebagai alat latihan, alat pendidikan, media kebudayaan, alat pembinaan kesehatan, diplomasi, dan kebanggaan bangsa dan negara. Dengan ini maka olahraga sangat dibutuhkan saat ini, sebagai penunjang kebutuhan jasmaniah dan juga sebagai salah satu sumber prestasi. Ada banyak jenis olahraga dari atletik, renang, bela diri, arum jeram, dan masih banyak lainnya. Dari beladiri sendiri banyak jenis beladiri yang ada di Indonesia saat ini, diantaranya yaitu beladiri karate, pencak silat, taekwondo, tinju dll.

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman dahulu kala, hal itu dapat dilihat dari peninggalan-peninggalan purbakala, diantaranya terdapat senjata-senjata dari batu, lukisan-lukisan pada dinding goa yang menggambarkan perkelahian/pertempuran dengan binatang buas yang menggunakan senjata seperti tombak, kapak batu, dan panah. Menurut (Muhammad, 2019) pada saat itu beladiri bersifat untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas atau alam sekitarnya.

Olahraga beladiri kerap digunakan untuk melindungi diri dari serangan lawan saat pertarungan menyerang atau bertahan. Olahraga

beladiri juga merupakan suatu kesenian sebagai salah satu bentuk mempertahankan diri. Pada masa-kemasa seni beladiri terus berkembang, berkaitan dengan aktivitas fisik seni beladiri dapat menjadi sesuatu kegiatan yang menyenangkan tanpa harus melakukan kekerasan (Firdaus and Harzati, 2013). Menurut (Hadjarati, 2018) teknik beladiri sendiri berasal dari pengamatan, bahwa manusia ternyata rentan terhadap cedera, maka terciptalah teknik bantingan, pukulan, tendangan dan hantaman, terakhir adalah kunci. Perkembangan beladiri berkembang pesat dalam budaya masyarakat dan juga memiliki tujuan untuk sebuah prestasi olahraga beladiri. Cabang Olahraga beladiri sendiri banyak diminati masyarakat, salah satunya di SMANOR Tadulako cabang olahraga beladiri menjadi salah satu cabang olahraga yang memiliki peminat paling banyak.

SMANOR Tadulako adalah sekolah yang memberikan ruang besar bagi atlet untuk terciptanya kegiatan olahraga yang kondusif mengarah pada perkembangan olahraga prestasi secara maksimal, SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah merupakan salah satu sekolah yang mewadahi pembinaan beberapa cabang olahraga diantaranya atletik, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, takraw, dayung, catur, balap motor, dan bulutangkis. Di smanor tadulako sendiri terdapat empat cabang beladiri yaitu karate, taekwondo, pencak silat, dan juga tinju. Atlet beladiri SMANOR Tadulako kerap menyumbang medali untuk SMANOR Tadulako disetiap event. Atlet beladiri SMANOR Tadulako sering berpartisipasi dalam event kejuaraan daerah, open tournament, maupun kejuaraan nasional keidalam maupun

diluar daerah. SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah banyak melahirkan atlet beladiri andalan buat provinsi sulawesi tengah sendiri, dilansir dari laman <https://www.smanortadulako.sch.id/karate> dua atlet smanor tadulako terpilih seleksi BK PON 2024, selain itu dua atlet karate yang memperkuat tim karate Sulteng di ajang BK PON kali ini dikelas kumite -55 kg putra dan kumite -61 kg putri keduanya merupakan alumni SMANOR Tadulako. Taekwondo SMANOR Tadulako juga berhasil meraih medali emas pada kerjunas PPLP/PPLPD/SKO mataram NTB 2023. Dilanjut pada BK PON Jakarta 2023 dari 26 atlet yang dikirim 9 diantaranya atlet binaan SMANOR Tadulako dan juga alumni SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dari 9 atlet tersebut 3 diantaranya lolos PON Aceh 2024, tentu untuk mempertahankan prestasi tersebut adapun faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

Menurut (Edi Azwar, 2021) Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental yang baik. Melatih teknik dan taktik membutuhkan waktu yang cukup lama agar gerakan tersebut menjadi sempurna dan otomatis saat dilakukan, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Latihan Dalam waktu yang lama membutuhkan kondisi fisik yang tinggi.

Berdasarkan pendapat Sajoto (1995:8), dalam usaha peningkatan kondisi fisik, semua komponen harus dikembangkan secara merata. Namun, terkadang ada komponen tertentu yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar tergantung pada tujuan dan kebutuhan individu atau atlet. Misalnya, bagi atlet yang berfokus pada kecepatan, komponen seperti kecepatan dan

reaksi mungkin memerlukan porsi latihan lebih besar daripada komponen lain seperti kelincahan atau daya tahan. Namun, penting untuk diingat bahwa pengembangan semua komponen kondisi fisik tetap penting untuk mencapai keseimbangan fisik yang optimal. Sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat. Lebih lanjut menurut Sajoto (1995: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Dapat diketahui secara umum bahwa kondisi fisik yang baik sangat penting bagi seorang atlet beladiri, hal tersebut menjadi dasar yang kuat bagi atlet untuk meningkatkan latihan mereka. Selain itu penting bagi seorang pelatih untuk mengetahui kondisi fisik masing-masing atletnya sebagai data yang akurat dalam upaya mempersiapkan atlet untuk menghadapi event selanjutnya, dan juga pentingnya kondisi fisik dalam mendukung prestasi atlet beladiri. Berdasarkan pengalaman peneliti selama bersekolah dan menjadi atlet SMANOR Tadulako sangat jarang dilakukan tes kondisi fisik atlet maka peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah pada tahun 2024
2. Belum diketahui bahwa pentingnya fisik yang baik bagi atlet untuk mendukung dalam penguasaan teknik.
3. Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi atlet beladiri dalam mendukung prestasi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlunya pembatasan masalah guna menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda sehingga penelitian ini hanya membahas mengenai “profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu “bagaimana kategori kondisi fisik atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat bagi pelatih

Dapat menjadi masukan dan evaluasi bagi pelatih dan guru Smanor Tadulako Sulawesi Tengah.

2. Manfaat bagi atlet

agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya.

3. Manfaat bagi umum

Dapat menjadi sumbangan pengetahuan dan masukan bagi semua mengenai kondisi fisik dan juga sebagai informasi yang dapat menjadikan sumber data yang valid.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Profil

Menurut Hasan Alwi (2005, p. 16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk dipublikasikan. Profil menurut Sri Mulyani (1983, p. 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2006), profil adalah pandangan dari samping (tentang wajah orang), lukisan (gambar) orang dari samping, sketsa biografis, penampang (tanah, gunung, dan sebagainya), grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Sedangkan bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel.

Dalam penelitian ini yang yang dimaksud dengan profil adalah gambaran kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi tengah tahun 2024 yang dipandang dari segi kemampuannya.

B. Hakikat kondisi fisik

1. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan sebuah gambaran atau representasi dari keadaan fisik seseorang, yang mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan dan komponen fisik lainnya. Menurut (Panji Putra Rizkiyanto, 2019) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Yang berarti semua yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik, harus melibatkan dan mengembangkan setiap komponen-komponen tersebut. Dengan catatan harus mengetahui porsi disetiap komponennya, komponen mana yang harus lebih diprioritas (komponen mana yang harus mendapatkan porsi latihan yang lebih besar dibanding komponen lain).

Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 81) kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, semua komponen harus diperhatikan untuk dikembangkan, meskipun dalam praktiknya, pengembangan bisa disesuaikan dengan prioritas yang sesuai dengan kebutuhan atau tuntutan dari cabang olahraga masing-masing.

Menurut (Sajoto, 1988, p. 57) Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut (Harsono, 2018, p. 3) kondisi fisik yang baik, maka :

- a. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Oleh karena itu, akan terjadi peningkatan dalam kapasitas sistem peredaran darah dan kinerja jantung.
- b. 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 merasakan lelah
- c. Pada saat latihan, akan terjadi peningkatan efisiensi gerakan atau ekonomi gerak yang lebih
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.
- f. Dengan kondisi fisik yang meningkat, seseorang dapat melatih keterampilan teknik dan taktik dengan lebih lama dan lebih efektif
- g. Akan mengalami rasa sakit (*soreness*) pada otot, sendi, tendon.
- h. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera

- i. Dapat menghindari *mental fatigue*, sehingga terjadi perbaikan konsentrasi.
- j. Rasa percaya diri (*self confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kondisi fisik adalah suatu gambaran keadaan fisik seseorang yang mencakup berbagai aspek, aspek kekuatan, aspek daya tahan dll, yang berarti kondisi fisik suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari aspek-aspeknya maupun peningkatan dan pemeliharannya

2. Komponen kondisi fisik

Komponen kondisi fisik adalah suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik. Menurut (Hidayat syarif, 2014, p. 53) kondisi fisik adalah daya tahan, stamina, kelenturan, kelincahan(*agility*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi.

Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 82) komponen kondisi fisik dasar terdiri dari (1) fleksibilitas/kelenturan (2) kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk *speed-agility-quickness* (SAQ) (3) kekuatan/*strength* (4) daya tahan/*endurance*. Komponen kondisi fisik pengembangan terdiri dari (1) daya tahan kecepatan/stamina/*speed-endurance* (2) daya tahan kekuatan/*strength endurance* (3) kekuatan kecepatan/*speed-strength* (4) daya tahan kelincahan/*angility endurance* (5) daya tahan power (*power*

endurance/speed-strength-endurance). Berikut penjelasan singkat komponen kondisi fisik dasar :

a. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kelenturan atau juga dapat disebut dengan kemampuan untuk menggerakkan sendi seluas-luasnya dengan jangkauan maksimum gerak tanpa merasa kesakitan dan ketegangan berlebihan Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 83) fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruangan gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Adapun manfaat latihan fleksibilitas Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 83) sebagai berikut :

1) Membantu memperbaiki sikap postur tubuh

Latihan peregangan meningkatkan fleksibilitas tubuh dan memberi energi bagi tubuh, juga akan membentuk postur tubuh yang baik. Sepanjang hidup tubuh manusia secara tidak sadar mengalami tarikan-tarikan dari gravitasi bumi juga efek dehidrasi yang menyebabkan secara bertahap tubuh kita (terutama bahu) menjadi membungkuk dan menyusut.

2) Mengurangi/menghindari cedera

Jika atlet tidak memiliki tingkatan elastisitas unit otot-tendon yang cukup, tuntutan penyerapan energi, dan tidak

memiliki kapabilitas rilis cepat unit otot-tendon yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan resiko cedera semakin tinggi pada struktur anatomis.

- 3) Membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik melalui tenaga yang efisien

Setiap cabang olahraga memiliki tuntutan yang berbeda terhadap fleksibilitas, terutama karena perbedaan dalam teknik yang digunakan dalam setiap cabang olahraga tersebut. Seorang atlet yang memiliki fleksibilitas yang baik akan menampilkan Gerakan yang lebih baik pula karna gerak sendinya semakin luas.

Simpulan fleksibilitas adalah kelenturan tubuh atau kemampuan tubuh bergerak dengan seluas-luasnya tanpa merasakan kesakitan dan juga tegang pada otot.

b. Kecepatan gerak

Secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan herediter-genetik. Sumber energi kecepatan gerak bersifat anaerob. Periodisasi performa kecepatan gerak diintervensi oleh kemampuan Teknik dan kemampuan fisik (fleksibilitas-kekuatan-daya tahan). Atlet yang fleksibel dan Teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif.

Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 98) Adapun latihan kecepatan gerak yang menjadi bagian dari

kemampuan fisik yang sangat penting dalam prestasi olahraga menjadikan setiap pelatih harus memahami :

- 1) Makna latihan kecepatan dan latihan untuk meningkatkan kecepatan
- 2) Karakteristik atau syarat latihan kecepatan
- 3) Norma latihan kecepatan
- 4) Tahapan latihan kecepatan
- 5) Prinsip-prinsip latihan kecepatan
- 6) Metode dan bentuk latihan kecepatan
- 7) Penerapan latihan kecepatan untuk kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga dan level atlet

c. Kekuatan

Berbicara pelatihan fisik khususnya kekuatan, apabila kita akan melatihnya maka harus mengetahui dan memahami tentang otot-otot dan fungsi gerak dari setiap persendian sehingga dapat memaksimalkan latihan.

d. Daya tahan

Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 149) definisi daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan indikator bahwa seseorang dikatakan memiliki daya tahan yang baik itu adalah

mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa rasa Lelah, pemulihan tubuhnya cepat setelah melakukan kerja, denyut nadi kerjanya berjalan lambat naiknya, denyut nadi istirahat berjalan cepat turunnya. Dari penjelasan mengenai daya tahan diatas maka daya tahan yang dibahas dalam bagian ini adalah daya tahan kardio bukan daya tahan otot meskipun akan terdampak pada kemampuan otot yang bekerja

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

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

a. Makanan dan gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar. Bahan makanan merupakan materi yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan yang dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat penting bagi tubuh untuk mendukung proses pertumbuhan, perbaikan sel tubuh yang rusak, menjaga kondisi tubuh, dan mendukung 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.

b. Faktor tidur dan istirahat

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

c. Faktor kebiasaan hidup

Untuk menjaga kesegaran jasmani, penting untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Cara-cara yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal untuk waktu yang lama. Ini mencakup aspek fisik dan sosial-ekonomi.

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan sehari-hari, dan keadaan ekonomi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor latihan dan olahraga

Benar, faktor latihan dan olahraga memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan mendapatkan kesegaran jasmani dari latihan tersebut disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang jarang berolahraga, membiarkan ototnya lemas, dan memiliki 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.

C. Pengertian Atlet

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut.

Hakikat dari kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli. Menurut Basuki Wibowo (2002 : 05) atlet adalah subjek/seseorang yang

berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991 : 55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Selain itu menurut Monty P. (2002: 29), atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Yang dimaksud dari atlet dalam penelitian ini adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga beladiri dan memiliki prestasi di cabang tersebut.

D. Olahraga Beladiri

Olahraga beladiri merupakan suatu upaya untuk bertahan dan menyerang lawan, dizaman dahulu beladiri digunakan untuk menyerang dan bertahan terhadap hewan buas dan juga alam sekitar. Olahraga seni beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Maulana, 2010).

Seni beladiri lahir dan berkembang diberbagai negara di dunia, di Jepang melahirkan seni beladiri karate, judo, hapkido, ju jitsu. Di Indonesia melahirkan dan mengembangkan pencak silat. Di korea melahirkan seni beladiri taekwondo. Di Thailand melahirkan thai *boxing*. Gulat, tinju, menembak, dan permainan pedang juga termasuk beladiri karna pengertian

beladiri dalam arti luas mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk membela dirinya.

Dapat diartikan seni beladiri merupakan sebuah upaya atau usaha untuk melindungi diri dari berbagai serangan lawan entah menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat apapun. Olahraga seni bela diri telah berkembang dengan pesat, dengan tujuan yang meliputi pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Dosil (2006), yang mengungkapkan bahwa olahraga seni bela diri semakin populer dan berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, termasuk di Indonesia.

E. Hakikat taekwondo

1. Pengertian taekwondo

Taekwondo merupakan seni bela diri tradisional Korea Selatan yang telah berkembang di seluruh dunia sejak Olimpiade tahun 2000 (Sabatini, 2019). Dibandingkan dengan karate dan tinju, taekwondo masih menjadi bela diri yang banyak diminati di dunia (Boroushak et al., 2018). Taekwondo berasal dari bahasa Korea, yaitu "Tae" yang berarti serangan menggunakan kaki, "Kwon" yang berarti memukul menggunakan tangan, dan "Do" yang berarti disiplin atau seni. Jadi arti dari Taekwondo ialah seni bela diri yang menggunakan serangan tangan dan kaki serta memiliki disiplin yang tinggi (Fachrezzy *et al.*, 2021).

Dalam bela diri taekwondo, seorang atlet dianggap terampil atau memiliki keterampilan yang bagus jika mampu menguasai kemampuan biomotor taekwondo, teknik dasar tendangan, serta mampu

mengaplikasikan kemampuan tersebut di arena dengan baik dan benar. Pada cabang beladiri taekwondo termasuk pada keterampilan gerak. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu (Muharam dan Puspodari, 2020):

Taekwondo adalah bela diri yang berasal dari Korea selatan dan juga taekwondo merupakan olahraga nasional Tiongkok. Bela diri taekwondo adalah salah satu bela diri yang terkenal dunia yang juga dipertandingkan di olimpiade.

Pada dasarnya, semua tindakan dalam taekwondo dikembangkan dari naluri manusia untuk pertahanan diri yang diperkuat dengan unsur positif. Pada akhirnya, hal ini bertujuan mencapai status yang absolut, yaitu mengalahkan ego dan mencapai kesempurnaan, sehingga memberikan olahraga ini suatu *philosophical*. Sebutan "taekwondo" sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan hasil modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea. Pada tahun 1972, didirikanlah Kukkiwon sebagai markas besar Taekwondo, yang menjadi penting dalam pengembangan Taekwondo di seluruh dunia. Kejuaraan dunia pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon,

Seoul, Korea Selatan, dan hingga saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap dua tahun sekali.

Taekwondo adalah *Tae Kyon*, yaitu seni bela diri kuno asli Korea yang telah berkembang selama berabad-abad di Korea. *Tae Kyon* terbagi dalam banyak aliran, antara lain *Kwon Bup*, *Bang Soo Do*, *Kong Soo Do*, *Soo Bahk Ki*, dan *Tae Soo Do*. Taekwondo modern merupakan kombinasi dari *Hyung* (pola jurus dari seni pertarungan kuno), *Taekyon* (bentuk asli bela diri Korea yang lebih mengutamakan banyak unsur tendangan), *Soo Bahk* atau *Sunak*, serta Kata yang merupakan transformasi gerakan linier dari Karate Okinawa dan dipadu dengan gerakan halus Kungfu China (Nursiana, 2013).

Taekwondo yang kita kenal saat ini adalah hasil evolusi panjang dari seni bela diri tradisional Korea. Kata "taekwondo" berasal dari bahasa Korea dan secara harfiah berarti: "*Tae*" untuk serangan menggunakan kaki, "*Kwon*" untuk pukulan atau serangan dengan tangan, dan "*Do*" yang berarti disiplin atau seni. Dengan demikian, taekwondo adalah seni bela diri yang melibatkan penggunaan kaki dan tangan dengan tingkat disiplin yang tinggi. Selain itu, taekwondo juga mengajarkan nilai-nilai etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain sebagainya.

Dalam bela diri taekwondo terdapat tiga kelas pertandingan yaitu yang pertama membawakan jurus biasanya dalam bela diri taekwondo disebut (*Poomsae*) , selanjutnya ada juga teknik pemecahan benda

keras yang biasa di sebut dalam bela diri taekwondo (*kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan yang biasa disebut dalam bela diri taekwondo (*kyorugi*).

2. Komponen Fisik Taekwondo

Menurut Wahyuni, S. & Donie (2020, p. 2) Ada beberapa kondisi fisik yang sangat penting dan dibutuhkan oleh atlet taekwondo diantaranya adalah VO₂max, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan. Dalam Aspek Fisik, Taekwondo sangat berbeda dari banyak seni beladiri seperti sangat dinamis dengan gerakan aktif yang mencakup segudang keterampilan kaki. Berikut penjelasan singkat dari uraian diatas :

a. VO₂max

Menurut Sidik, D. & Pesurnay, P. & Afari, L. (2019, p. 155) kemampuan daya tahan identik dengan system energi aerob (O₂). Berarti kalua seorang atlet memiliki kemampuan daya tahan yang tinggi artinya memiliki sistem energi aerob baik yang bekerja pada tubuhnya. Hal ini ada hubungannya dengan O₂ yang di proses dalam tubuh atlet pada saat bekerja atau berlatih maksimal atau lebih dikenal dengan VO₂max.

b. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut (Nur, 2022) (Nur, 2022)(2022, p. 2) Daya ledak otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif. Daya Ledak otot tungkai merupakan

kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi di mana power merupakan gabungan dari kedua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan di kerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

c. **Kelincahan Dan Kelentukan**

Menurut Tirtawirya, D. (2011, p. 1) Pengertian kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam pertandingan taekwondo, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan taekwondoin dalam mengelak dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam taekwondo *kyoruki* merupakan kemampuan taekwondoin untuk bergerak yang cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat saat melakukan hindaran dan tendangan.

F. Hakikat Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga asli bangsa Indonesia yang merupakan warisan dari nenek moyang kita. Siswantoyo (2008, p. 19) mengatakan bahwa“ Pencak Silat merupakan hasil budidaya masyarakat rumpun Melayu yang diilhami oleh keadaan alam, lingkungan, model dan perilaku kehidupan dan lainnya”. menurut Mulyana (2014: 85)

pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci.

Pencak adalah permainan yang berguna untuk mempertahankan diri dengan jurus balasan, sedangkan silat adalah kemampuan mempertahankan diri dengan tangan yang menyerang Suharso (2005, p. 368). Pencak silat pada hakikatnya adalah suatu kesatuan dan alat yang membangun watak manusia yang berakhlak mulia serta sehat jasmani dan rohani melalui pendidikan jasmani, rohani, dan jasmani (Kriswanto, 2015, p. 19).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan pencak silat adalah olahraga warisan dari nenek moyang kita dan berasal dari Indonesia, budaya beladiri yang terdiri dari Teknik bertahan dan menyerang untuk melindungi dan mempertahankan diri dari ancaman.

2. Komponen kondisi fisik pencak silat

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas, Awan Hariono (2006, p. 43). Berikut penjelasan singkat dari uraian diatas:

a. Ketahan

Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah

sehingga proses pemenuhan energi selama aktivitas dapat berlangsung dengan lancar (Awan Hariono, 2006: 45). Ketahanan atau daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi Guyton & Hall (1997, p.1340).

b. Kekuatan

Menurut Widiastuti (2015, p.75), “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.” Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang diungkapkan Giriwijoyo & Didik Z S (2012, p.111) kekuatan otot ditentukan oleh kualitas sistem muscular/otot yang secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot. Kualitas muscular/otot dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, karakteristik kontraksi otot, ukuran otot, jenis otot, dan kelelahan otot Guyton & Hall (1997, p.100-103).

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses syaraf, sehingga peningkatan kecepatan relatif terbatas yaitu antara 20-30 % Awan Hariono (2006, p.67). Kecepatan adalah kemampuan untuk

melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”, demikian menurut Widiastuti (2015, p.125).

d. Koordinasi

Menurut Awan Hariono (2006, p.112) koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kwalitaas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak, gerak yang dihasilkan dipengaruhi oleh komponen-komponen gerak berupa energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Koordinasi otot dipengaruhi oleh sistema nervorum yang secara fisiologis berfungsi sebagai penghantar rangsang (Giriwijoyo & Didik Z S, 2012: 111).

e. Fleksibilitas

Menurut Awan Hariono (2006: 100) Feksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelentukan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendo, dan ligamen. Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (proprioseptor) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscule spindel dan golgi tendon organ* (Giriwijoyo & Sidik, 2012: 111).

f. Daya ledak

Daya ledak merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power* Awan Hariono (2006, p.79). Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga *power* dibagi menjadi dua, yaitu *power siklis* (gerakan berulang-ulang) dan *power siklis* (satu gerakan) Suharjana (2013, p.145). Wujud gerakan daya ledak adalah eksplosif seperti yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2011, p.128) bentuk latihan kekuatan dan kecepatan keduanya selalu melibatkan unsur *power*, wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

g. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat seperti yang diungkapkan Moh Andik Surohudin (2013, p.13), "kelincahan secara umum yaitu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dengan koordinasi yang baik." Kesulitan dalam meningkatkan kelincahan disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang komponen-komponen dasar fisiologis yang menyusun kelincahan.

G. Hakikat Karate

1. Pengertian karate

Karate merupakan beladiri dengan aliran keras yang melibatkan berbagai teknis fisik, termasuk tangkisan, pukulan, elakan, dan tendangan dalam posisi kuda-kuda. Selain sebagai bentuk seni beladiri, karate juga menjadi cabang olahraga prestasi. Dalam perkembangan olahraga selama puluhan tahun terakhir, karate telah menjadi lembaga terorganisir dengan baik. karate-do awalnya populer di Jepang mengandung makna dari tiga kata, yakni “*kara*” yang artinya kosong atau hampa “*te*” yang berarti tangan, dan “*do*” yang berarti jalur atau jalan menuju suatu tujuan. Karate-do merupakan aliran beladiri khusus dengan tujuan melindungi diri menggunakan anggota tubuh, menjalani latihan yang baik dan melibatkan tangkisan, pukulan. Elakan dan tendangan menggunakan kuda-kuda dengan penuh keahlian (Amertha et al., 2020, p.58).

Karate terdiri dari dua kanji, yang pertama adalah “*kara*” yang berarti ‘kosong’, dan yang kedua, ‘*te*’ yang berarti ‘tangan’. Ketika kedua kanji tersebut disatukan, maknannya menjadi “tangan kosong.” Di Jepang organisasi yang mengkoordinasi olahraga karate secara nasional adalah JKA (*Japan Karate Association*). Sedangkan untuk organisasi yang mencakup karate di seluruh dunia, terdapat WKF (*World Karate Federation*), sebelumnya dikenal sebagai WUKO (*World Union of Karatedo Organization*). Selain itu terdapat ITKF (*International*

Traditional Karate *Federation*) yang berfokus pada karate tradisional. Peran utama dari JKA dan WKF adalah untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung,” berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *daidojuku* yang menekankan pada “kontak langsung” (Rajagukguk & Putra, 2022, p. 13-14).

Kesimpulan dari para ahli menunjukkan karate tidak hanya menjadi olahraga dan beladiri, tetapi juga membawa nilai-nilai keterampilan teknis, kondisi fisik, reaksi yang cepat dan aspek mental yang tinggi, karate mencerminkan perjalanan menuju pengembangan diri yang holistic melalui latihan, karate juga tidak hanya merupakan seni beladiri tetapi juga cabang olahraga prestasi yang telah berkembang dan terorganisir dengan baik.

2. Komponen kondisi fisik karate

Hal ini disebabkan oleh karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Khususnya pada cabang olahraga Karate, terdapat beberapa komponen kondisi fisik dominan yang harus berstatus prima pada masing-masing atlet (Piepiora et al., 2016). Adapun komponen kondisi fisik yang dimaksud meliputi daya tahan aerobik dan anaerobik, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan yang terdiri dari kecepatan gerak dan kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan, *power*, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

H. Smanor Tadulako Sulawesi Tengah

Smanor tadulako adalah salah satu sekolah keberbakatan olahraga yang ada di Indonesia, dan satu-satunya sekolah keberbakatan olahraga yang berada di provinsi Sulawesi Tengah yang berlokasi di Jl. Soekarno Hatta, Smanor tadulako juga telah terakreditasi A.

Adapun visi misi disekolah smanor tadulako sebagai berikut :Visi “pusat keunggulan (center of excellence) dalam membangun SDM dibidang olahraga dan akademik yang berkarakter dan berwawasan IPTEK dan IMTAQ” misi (1) memberikan pelayanan pendidikan dan latihan pengembangan bakat olahraga (2) menyelenggarakan tepat pendidikan dan pelatihan agar mampu berprestasi dan bersaing dalam bidang olahraga (3) menciptakan kebersamaan, kekompakan, kekeluargaan dan sikap keteladanan (4) menghasilkan lulusan yang beriman, berkarakter, profesional dan berprestasi baik akademik maupun keberbakatan olahraga.

Ungkap bapak Muh. Jufri selaku kepek Smanor Tadulako Sulawesi Tengah diwawancara mengenai profil smanor tadulako dilaman youtube PKPLK Smanor Tadulako pada 8 februari 2018 menyatakan bahwa smanor tadulako ini didirikan dari tahun 2013 melalui kementrian pendidikan nasional Republik Indonesia pada bidang pembinaan SMA PKPLK bekerja sama dengan pemerintah daerah Provinsi Sulawesi Tengah.

Smanor Tadulako adalah sekolah yang memberikan ruang besar bagi atlet untuk terciptanya kegiatan olahraga yang kondusif mengarah pada perkembangan olahraga prestasi secara maksimal, Smanor Tadulako Palu

Sulawesi Tengah merupakan salah satu sekolah yang mewadahi pembinaan beberapa cabang olahraga diantaranya atletik, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, takraw, dayung, catur, balap motor, dan bulutangkis.

SMANOR TADULAKO sendiri setiap tahunnya memberikan kuota 7 atlet dalam setiap cabornya, tetapi apabila terdapat dalam salah satu cabang yang kurang peminatnya/ pendaftarnya tidak mencukupi dari kuota yang telah diberikan, maka kuota yang masih kosong tersebut akan diberikan kepada cabang olahraga yang memiliki prestasi yang baik ditahun sebelumnya sebagai apresiasi dari sekolah kepada cabang tersebut karna telah memberikan prestasi yang baik kepada sekolah, Salah satu cabang yang berprestasi di SMANOR TADULAKO adalah cabang olahraga beladiri terkecuali tinju dikarenakan cabang olahraga tinju termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang kurang peminatnya. Yang mengakibatkan pada tahun 2024 SMANOR TADULAKO tidak memiliki atlet tinju.

I. Penelitian Relevan

Adapun beberapa penelitian relevan dengan penelitian ini, dari penelitian relevan dibawah ini terdapat pembeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini terdapat beberapa cabang beladiri sedangkan penelitian relevan dibawah ini hanyalah meneliti salah satu dari cabang saja, maka salah satu keunggulan dalam penelitian ini adalah peneliti beberapa cabang beladiri bukan hanya satu cabang saja.

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Edi Azwar, S.Pd.,M.Pd., Rahmad (2020) yang berjudul tingkat kondisi fisik atlet taekwondo PPLP Aceh tahun 2020. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah agar dapat diketahui secara ilmiah tingkat kondisi fisik atlet taekwondo PPLP Aceh. Rangkaian instrumen tes yang digunakan ialah (1) tes *sit and reach* (2) tes *sit up* (3) tes *push up* (4) tes *shuttle run* (5) tes lari 20 meter (6) *Leg Dynamometer* (7) *vertical jump* (8) tes keseimbangan statis (9) tes balke lari 15 menit. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo PPLP Aceh tahun 2020. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Taekwondo PPLP Aceh tahun 2020 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 PPLP Aceh tahun 2020 masuk kategori „cukup”. kondisi fisik atlet putri Taekwondo PPLP Aceh tahun 2020 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 PPLP Aceh tahun 2020 masuk kategori „cukup”.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Panji Putra Rizkiyanto (2019) yang berjudul profil kondisi fisik atlet taekwondo kota yogyakarta dalam menghadapi pekan olahraga daerah XV (PORDA) Daerah istimewa yogyakarta tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan terdiri dari (1) *sit and reach* tes (2) *vertikal jump* tes (3) tes *sprint* 20 m (4) tes balke 15 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet popda taekwondo kota yogyakarta 2019 yang berjumlah 15 atlet. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis pada penelitian ini Kondisi fisik atlet Taekwondo Puslatkot PORDA 2019 Kota Yogyakarta masuk dalam kategori “baik” dengan rincian nilai rata-rata untuk atlet putra 128,59 dan atlet putri 121,26.
3. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Faiq Alfarobi, Gustiana Mega Anggita yang berjudul kondisi fisik atlet beladiri putri program akselerasi atlet terpadu (paket) 22 koni kota depok, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode kuantitatif, tes yang digunakan adalah kelentukan, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan anaerobic. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Populasi target dalam penelitian ini adalah 10 atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok. Dapat diambil hasil dari penelitian ini bahwa kondisi fisik atlet

beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok masuk dalam kategori “kurang” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang dengan 5 orang atau 50%. Kondisi ini kurang baik dalam menerapkan latihan intensitas yang tinggi juga dalam peningkatan prestasi atlet. Kondisi ini akan menghambat atlet pada saat pertandingan dalam jangka waktu yang lama.

4. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Andi. Ihsan, Andi.Muhammad Fadlih yang berjudul Analisis Kondisi Fisik Atlet Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Sinjai (Studi pada Olahraga Permainan, Olahraga Terukur, dan Olahraga Beladiri), Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yakni melakukan tes dan pengukuran, kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis pada masing-masing komponen fisik para atlet anggar, atlet atletik dan atlet karate Porprov Kabupaten Sinjai, Sampel penelitian adalah atlet anggar, atlet atletik dan atlet karate putera dan puteri sebanyak 65 orang. Hasil penelitian ini Kondisi fisik kecepatan, kekuatan otot, power otot, kelentukan, kelincahan, dayatahan otot dan dayatahan VO₂max atlet cabang olahraga permainan anggar, cabang olahraga terukur atletik dan cabang olahraga beladiri karate atlet putera dan puteri PORPROV XVII 2022 Kabupaten Sinjai kecenderungannya masih berada pada level kategori cukup.
5. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Dodi Saputra (2023) yang berjudul kondisi biomotor peserta

ekstrakurikuler taekwondo di sma n 1 simpang rimba kabupaten bangka selatan kep. Belitung, penelitian menggunakan deskriptif dengan kuantitatif dan merupakan penelitian non hipotesis, dengan begitu dalam penelitian ini tidak menggunakan hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA N 1 SIMPANG RIMBA yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo yang berjumlah 35 siswa dan siswi. Hasil penelitian ini: (1) profil kondisi biomotor kecepatan untuk tes lari 30 m dikategorikan kurang sekali dengan persentase sebesar 92%, (2) profil kondisi biomotor kekuatan untuk tes sit-up dikategorikan kurang dengan persentase sebesar 72%, (3) profil kondisi biomotor kekuatan untuk tes pull-up dikategorikan sedang dengan persentase 57,14%, (4) profil kondisi biomotor kekuatan untuk tes BST dikategorikan sedang dengan persentase 50%, (5) profil kondisi biomotor daya tahan untuk tes wall-seat dikategorikan sedang dengan persentase 52%, (6) profil kondisi biomotor kekuatan dan keseimbangan untuk tes loncat dada dikategorikan kurang dengan persentase 60%, (7) profil kondisi biomotor kelincahan untuk tes shuttle-run dikategorikan sedang dengan persentase 52%, (8) profil kondisi biomotor kelentukan untuk tes sit & reach dikategorikan kurang dengan persentase 80%, (9) profil kondisi biomotor daya tahan untuk balke tes dikategorikan kurang dengan persentase 72%, (10) profil kondisi biomotor secara keseluruhan dikategorikan sedang yang berjumlah 13 orang dengan persentase 52%.

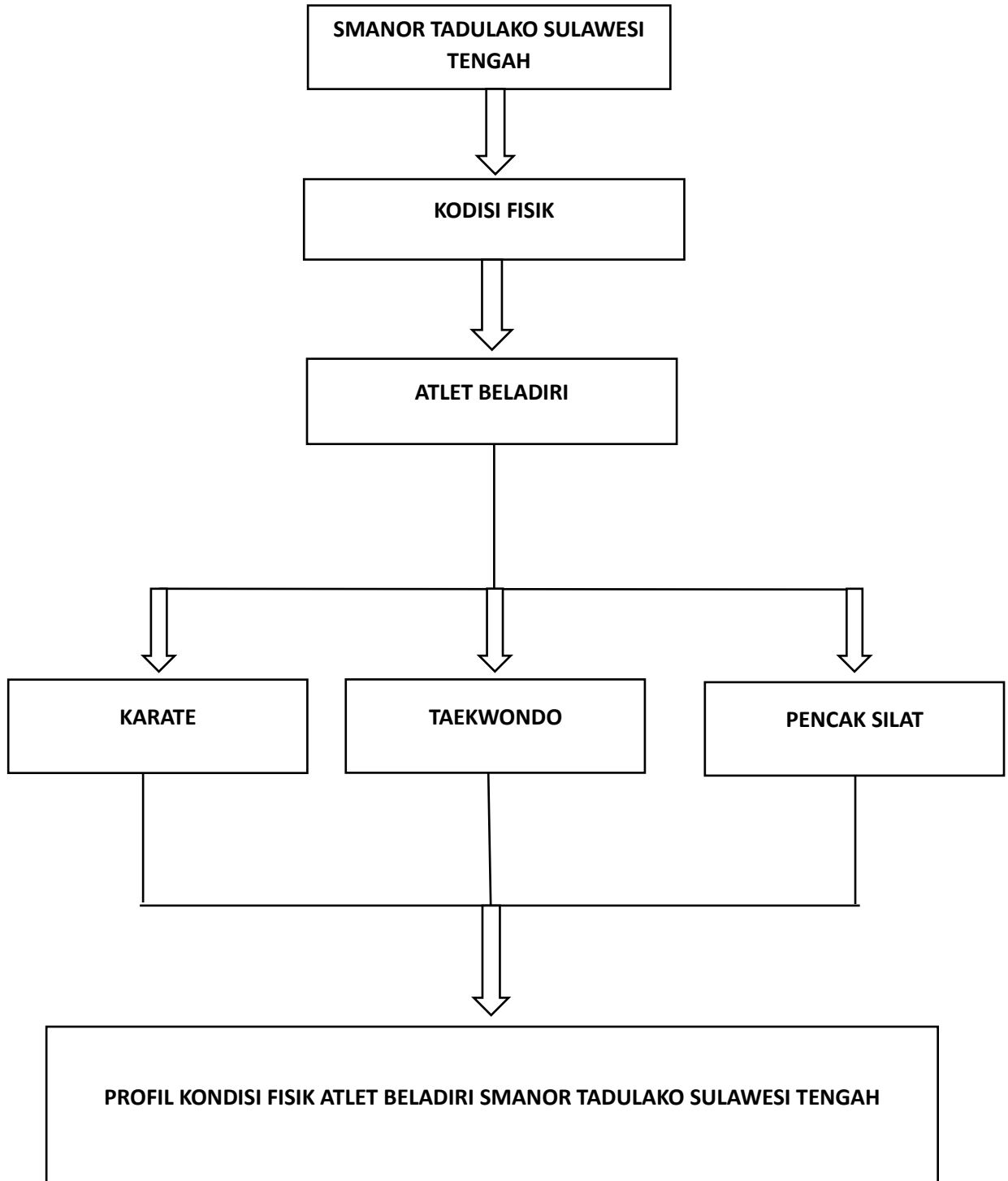
J. Kerangka Berfikir

Untuk meraih prestasi puncak tentu saja kondisi fisik persyaratan paling penting untuk dikembangkan seorang atlet. 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.

Olahraga beladiri merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan kondisi fisik yang baik. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan benar diperlukan waktu yang lama. Waktu yang lama dalam berlatih membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi agar atlet beladiri

dapat melaksanakan semua materi latihan yang diberikan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Gambar 1 Kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan merupakan penelitian non hipotesis. Menurut (Suharsimi Arikunto 2006, p. 302), “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan 'apa adanya' tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan.” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Sugiyono (2022, p. 56), penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Tujuannya adalah untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antara variabel sosiologis maupun psikologis.

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah, pengambilan data dilaksanakan di Smanor Tadulako Sulawesi Tengah.

C. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari jumat tanggal 26 April 2024, yang dilaksanakan pada pagi hari hingga selesai.

D. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah sekumpulan objek yang memiliki informasi yang dicari oleh peneliti dan akan digunakan untuk mengambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet SMANOR TADULAKO Sulawesi Tengah yang berjumlah 189 atlet.

E. Sampel Penelitian

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Smanor Tadulako Sulawesi Tengah khususnya cabang olahraga beladiri yang berjumlah 50 atlet, yang masing-masing terbagi dari cabor taekwondo 22 atlet, cabor karate 17 atlet, dan atlet pencak silat 11 atlet.

F. Definisi Oprasional Variabel

(Sugiyono, 2022, p. 67) menyatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah. Menurut Sugiyono (2022, p. 293), instrumen penelitian adalah instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Namun, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel apabila instrumen

tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan data. Kemampuan kondisi fisik dapat diukur dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik (biomotor) taekwondo menurut (Harsuki, 2003:328) yang meliputi sebagai berikut: 1). Lari 30 meter, 2). Sit-Up, 3). Pull-up, 4) Bergantung Pada Siku (*Flexed Arm Hang*, 5). Duduk pada tembok, 6). Loncat Dada, 7). Lari bolak-balik 4x5 meter, 8). Duduk berlunjur dan meraih (*Sit & Reach*), 9). Lari 15 menit Tes *Balke Tes*.

G. Teknik dan instrumen pengumpulan data

(Sugiyono, 2022, p. 296) menyatakan bahwa pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran terhadap sampel penelitian yaitu seluruh atlet beladiri smanor tadulako. Dalam pengumpulan menggunakan metode survei ini bertujuan untuk mengumpulkan data-data sederhana yang bersifat menjelaskan variabel penelitian.

H. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2022, p. 293), instrumen penelitian adalah alat yang telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya. Namun, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel jika instrumen tersebut

tidak digunakan dengan tepat dalam pengumpulan data. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik atlet beladiri Smanor Tadulako adalah rangkaian tes kemampuan fisik cabang olahraga beladiri, sebagaimana yang dijelaskan oleh Harsuki (2003:328): 1). Lari 30 meter, 2). Sit-Up, 3). Pull-up, 4) Bergantung Pada Siku (Flexed Arm Hang, 5). Duduk pada tembok, 6). Loncat Dada, 7). Lari bolak-balik 4x5 meter, 8). Duduk berlungur dan meraih (Sit & Reach), 9). Lari 15 menit Tes Balke/Bleep Tes. Dalam instrumen yang telah tertera di atas penelitian ini menggunakan petunjuk pelaksanaan tes yang telah teruji dan rehabilitasinya sehingga tidak perlu diuji cobakan terlebih dahulu. Adapun instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut penjelasannya:

1. Lari 30 meter

a. Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter.

b. Alat dan peralatan:

1) Lapangan datar jarak minimal 40 m, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30m.

2) Stopwatch, ballpoint dan formular

3) Bendera start lintasan lari lebar 1,22 m, buat beberapa lintasan

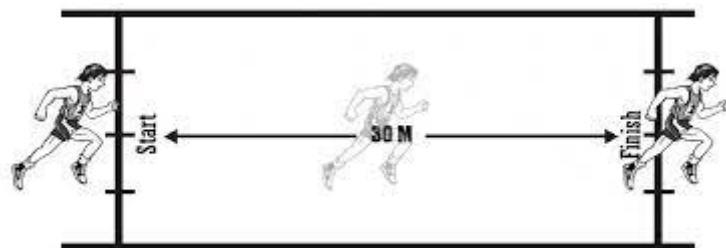
c. Tester

- 1) 1 orang tester
- 2) Pengambilan waktu sesuai kebutuhan
- 3) 1 orang pencatat waktu

d. Pelaksanaan

Dengan aba-aba “siap”, peserta bersiap untuk lari dengan posisi awal berdiri. Setelah aba-aba “yaak” diberikan, peserta diminta untuk berlari secepat mungkin menempuh jarak 30 meter hingga melewati garis finish. Bersamaan dengan aba-aba “yaak” bendera start diangkat. Kecepatan lari dihitung mulai dari saat bendera diangkat hingga pelari melewati garis finish. Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya atau kelompok lari berikutnya. Kecepatan lari yang terbaik dihitung, dan peserta dinyatakan gagal, apabila pelari melewati atau menyeberang ke lintasan lainnya.

Gambar 2. lari 30 m



Sumber. (Salina mayo safitri, 2013:31)

Tabel 1. Norma Lari 30 m

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
Baik	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
Sedang	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
Kurang	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

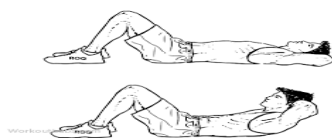
Sumber: (Harsuki, 2003:330)

2. *Sit-up*

- a. Tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut
- b. Alat dan peralatan:
 - 1) Lantai datar atau matras
 - 2) Bolpoin dan formulir
 - 3) *Stopwartch*
- c. Tester
 - 1) 1 orang pemegang stopwartch
 - 2) Pengawas merangkap menghitung dan mencatat hasil
- d. Pelaksanaan

Peserta berbaring telentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan. Kedua lutut di tekuk, kedua tapak kaki di lantai. Bersamaan dengan aba-aba “siap” peserta siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak” stopwartch dijalankan, peserta mengangkat tubuh, kedua siku menyentu lutut kemudian kembali berbaring/kesikap semula. Melakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 1 (satu) menit. Jumlah berapa kali peserta dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya.

Gambar 3. Norma sit-up



Sumber (artikel sehatand.com)

Tabel 2 Norma Sit-Up

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	70 ke atas	70 ke atas
Baik	54 – 69	54 – 69
Sedang	38 – 53	38 – 53
Kurang	22 – 37	22 – 34
Kurang Sekali	21 ke bawah	21 ke bawah

Sumber: (Harsuki, 2003:331)

3. Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*)
 - a. Pelaksanaan

Peserta menggosokkan tapak tangan pada kapur, kemudian peserta naik bangku, kedua tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (tapak tangan menghadap ke depan). Kedua siku ditekuk dagu di atas palang tunggal. Setelah aba-aba “yaak” bersamaan stopwatch jalankan dan bangku ambil oleh tester, peserta berusaha menahan sikap dagu di atas palang tunggal tersebut selama mungkin. Stopwatch dihentikan atau tes dihentikan bila dagu bertumpu pada palang tunggal atau di bawah palang tunggal. Hasil yang dicatat ialah waktu yang dicapai peserta dari aba-aba “yaak” sampai peserta tidak mampu lagi melakukannya, waktu dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik.

Gambar 4. flexed arm hang



Sumber:(strongfitness.com 2024)

Tabel 3. Norma Flexed Arm Hang

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali		60 ke atas
Baik		40 – 69
Sedang		21 – 39
Kurang		2 - 20
Kurang Sekali		0-1

Sumber: (Harsuki, 2003:333)

4. *Pull-up* (untuk putra)

a. Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otottotot lengan dan bahu. Untuk putri dengan tes BST (Bergantung Siku Tekuk)

b. Alat dan peralatan:

- 1) Palang tunggal tinggi 2,5 - 3,0 meter, garis tengah 3,5 cm
- 2) Bolpoint dan formular
- 3) *Taly counter*/alat penghitung
- 4) Bangku untuk dipindah-pindah dan kapur/magnesium karbonat

c. Tester

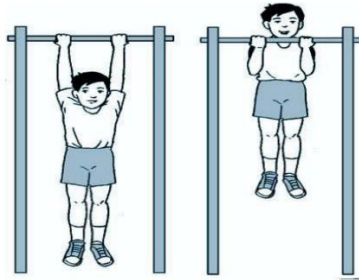
- 1) (satu) orang pengawas/pembantu, sekaligus penghitung dan pencatat.

d. Pelaksanaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, meloncat lalu bergantung atau berdiri di atas kursi lalu bergantung pegangan ke depan (forward grip). Tester membantu memegang peserta agar peserta benar-benar bergantung dengan kedua lengan lurus dan badannya tidak bergerak lagi. Setelah itu peserta

membengkokkan kedua lengan dan mengangkat tubuh sampai dagu berada di atas palang tunggal, kemudian kembali bergantung kedua lengan lurus. Selanjutnya angkat lagi tubuh sampai dagu di atas palang tunggal dan turun lagi bergantung lengan lurus. Pelaksanaan pull-up dilakukan sebanyak mungkin atau sekuat mungkin selama 1 (satu) menit sampai peserta turun kembali atau melepas kedua tangan dari palang tunggal.

Gambar 5. Norma pull-up



Sumber (Nurhasan 2001:139)

Tabel 4. Norma Pull-Up

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	24 ke atas	
Baik	17 – 23	
Sedang	10 – 16	
Kurang	3 – 9	
Kurang Sekali	0-2	

Sumber: (Harsuki, 2003:332)

5. Duduk pada tembok (*sitting on the wall*)
 - a. Tujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot paha
 - b. Alat dan peralatan:
 - 1) Tembok/papan tegak
 - 2) Stopwatch, bolpoint dan formulir

c. Tester

- 1) Seorang pencatat waktu
- 2) Pengambilan waktu sekaligus pengawasan sesuai kebutuhan

d. Pelaksanaan

Pada aba-aba “yaak” peserta berdiri mendekat pada tembok. Pada aba-aba “siap” peserta menempatkan kedua tapak kaki sejajar ± 20 cm dan lurus ke depan. Pantat merapat tembok, tungkai bawah tegak lurus, paha mendatar sehingga tungkai bawah dan paha bersudut 90° (dearajat), kedua lengan lurus ke bawah. Bersama dengan sikap betul tersebut, beri aba-aba “yaak” dan *stopwatch* dijalankan. Peserta mempertahankan sikap betul tersebut selama mungkin. Kemampuan menahan sikap duduk pada tembok atau yang betul dihitung sampai dengan 0,1 (per sepuluh detik). *Stopwatch* dihentikan saat tester tidak dapat mempertahankan posisi yang benar. Sikap salah bila paha tidak mendatar, kedua tangan menahan pada paha, tungkai bawah dan paha tidak bersudut 90° .

Gambar 6. *sitting on the wall*



Sumber:(Stock Adobe 2024)

Tabel 5. Norma Sitting On The Wall

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	5 : 21 → Ke atas	5 : 01 → Ke atas
Baik	4 : 21 – 5 : 20	4 : 01 – 5 : 00
Sedang	3 : 21 – 4 : 20	3 : 01 – 4 : 00
Kurang	2 : 01 – 3 : 20	2 : 01 – 3 : 00
Kurang Sekali	Ke bawah ← 2 : 00	Ke bawah ← 2 : 00

Sumber: (Harsuki, 2003:336)

6. Loncat dada

a. Tujuan mengukur kekuatan otot-oto kaki dan pernafasan

b. Alat dan peralatan:

1) *Tally counter*

2) Bolpoint dan formulir

3) Stopwatch

c. Tester

1) Satu orang pengambil waktu

2) Pengamat peserta sesuai kebutuhan

d. Pelaksanaan

Setiap peserta diamati seorang tester. Dengan aba-aba “bersedia” peserta berdiri bebas mengambil tempat tidak saling mengganggu satu dan lainnya dalam bentuk berbanjar atau bersaf. Dalam aba-aba “siaap” peserta siap meloncat, pada aba-aba “yaak” bersamaan dengan stopwatch dijalankan peserta meloncat ke atas dengan kedua kaki bertolak bersamaan. Kedua tungkai bawah ke bawah (tidak ke belakang) sehingga tapak kaki ± 25 cm di atas lantai/tanah. Pelaksanaan yang betul dihitung sekali. Peserta melakukan loncat dada sebanyak mungkin selama

satu menit. Jumlah berapa kali pelaksanaan yang betul selama satu menit.

Gambar 7. Norma loncat dada



Sumber (Saputra dodi, 2023)

Tabel 6. Norma Loncat Dada

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	123 →	112 →
Baik	91 – 122	90 - 111
Sedang	60 – 90	88 – 89
Kurang	29 – 59	46 – 87
Kurang Sekali	← 30	← 45

Sumber: (Harsuki, 2003:339)

7. Lari bolak-balik 4x5 meter

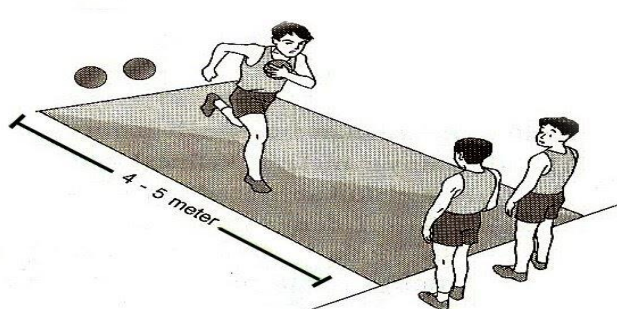
- a. Tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan atau arah
- b. Alat dan peralatan:
 - 1) Stopwatch
 - 2) Lintasan lari datar minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter
- c. Tester
 - 1) Satu orang pemegang dan pencatat waktu

2) Pengambilan waktu sesuai jumlah testi yang tersedia

d. Pelaksanaan

Pada aba-aba “bersedia” setiap peserta berdiri dibelakang garis atau garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba “siap” peserta dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yaak” peserta segerah menuju ke garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segerah berbalik menuju garis start. Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start dihitung sebagai 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan ke empat kalinya bola-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan. Kelincahan lari dihitung hingga dengan presisi 0,1 atau 0,01 detik.

Gambar 8. Norma lari bolak-balik 4x5 meter



Sumber (Satriyani retna, 2010)

Tabel 7. Norma lari bolak-balik 4x5 meter

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	12.10 ←	12.42 ←
Baik	12.11 – 13.53	13.43 – 14.09
Sedang	13.54 – 14.96	14.10 – 15.74
Kurang	14.98 – 16.39	15.75 – 17.39
Kurang Sekali	16.40 →	17.40 →

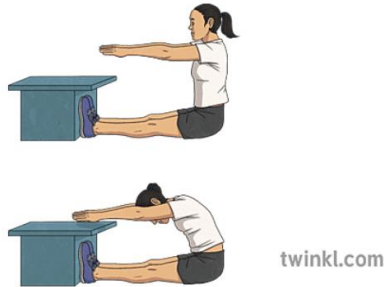
Sumber: (Harsuki, 2003:341)

8. *Sit and reach*

- a. Tujuan mengukur kelentukan tubuh pada pinggul
- b. Alat dan peralatan:
 - 1) Pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal dua meter
 - 2) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
 - 3) Bolpoint dan formular
- c. Tester
 - 1) Satu orang pengawas sambil mengukur
 - 2) Satu orang pencatat
- d. Pelaksanaan

Pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf 0 kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan kepala merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok. Kemudian peserta meraih kedua lengan kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm penuh. Lakukan raihan dua kali berurutan dan jarak raihan terjauh yang dihitung. Penghitungan jarak raihan ialah: ujung jari-jari tangan terpanjang dari masingmasing tangan dan jarak yang terdekat yang dicatat di antara kedua tangan. Kelentukan tubuh diukur selisi antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.

Gambar 9. Norma sit and reach



Sumber: (Twinkl.Com 2021)

Tabel 8. Norma sit and reach

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	41 →	46 →
Baik	31 – 45	35 – 45
Sedang	21 – 30	26 – 34
Kurang	11 – 20	16 – 25
Kurang Sekali	10 ←	15 ←

Sumber: (Harsuki, 2003:240)

9. Lari 15 menit tes balke
 - a. Tujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernafasan atau dapat pula untuk mengukur VO2 max
 - b. Alat dan perlatan
 - 1) Lintasan lari dalam stadion datar panjang minimal 220 meter dengan batas-batas setiap 10 meter
 - 2) Stopwatch, bolpoint dan formulir
 - c. Tester
 - 1) 1 orang starter merangkap pencatat waktu
 - 2) Pengawas merangkap menghitung jarak lari sesuai kebutuhan

d. Pelaksanaan

Pelaksanaan seperti lari 1.600 meter, hanya saja peserta berusaha lari sejauh mungkin dalam waktu 15 menit. Apabila peserta tidak kuat lari dapat diselingi dengan berjalan. Persis 15 menit stopwatch dihentikan bersamaan dengan bunyi peluit yang keras dan saat itu pula setiap peserta berhenti ditempat atau lari-lari di tempat. Pengawas menghitung jarak tempuh setiap peserta dalam meter.

Gambar 10. Norma tes balke



Sumber: (Sports and Science 2014)

Tabel 9. Norma tes balke

Kategori	Putra	Putri
Baik Sekali	61.00 – 65.90	59.30 – 54.30
Baik	60.90 – 55.10	54.20 – 49.30
Sedang	55.00 – 49.20	49.20 – 44.20
Kurang	49.10 – 43.30	44.10 – 39.20
Kurang Sekali	43.20 →	39.10 →

Sumber: (Harsuki, 2003:344)

I. Validasi dan reliabilitas instrument

1. Lari 30 meter

Tes kecepatan lari 30 meter memiliki nilai validitas 0,428 dan reliabilitas 0,864 (Ridwan & Irawan, 2018, p. 15).

2. *Sit-up*

Sit-up memiliki nilai validitas 0,866 dan reliabilitas 0,557 (Ridwan & Irawan, 2018, p. 15)

3. *Pull-up*

Pull-up memiliki nilai validitas 0,730 dan reabilitas 0,730 (Sartono, 2010, p. 34).

4. Gantung siku tekuk

Tes Gantung siku tekuk memiliki nilai validitas 0,711 dan reliabilitas 0,673 (Ahdiyaka Putra, 2017, p. 1).

5. Duduk pada Tembok (*Wall-sit*)

Tes Wall-Sit memiliki nilai validitas 0,05 dan reliabilitas 0,05 (Saputro & Siswantoyo, 2018, p. 1).

6. Loncat Dada

Tes Loncat Dada memiliki nilai validitas 0,77 dan reliabilitas 0,57 (Maulana, 2019, p. 4).

7. Lari bolak-balik 4 × 5 meter

Tes bolak balik 4 × 5 memiliki nilai validitas 0,86 dan reliabilitas 0,90 (Ardi, 2014, p. 48).

8. Duduk berljur dan meraih (Sit & Reach)

Tes sit and reach memiliki nilai validitas face validity dan realibilitas sebesar 0,94 (Darma, 2013, p. 1).

9. Lari 15 menit tes *Balke*

Tes Balke memiliki nilai validitas 0,98 dan reliabilitas sebesar 0,85 menurut Mahardika 2010:88 dalam (Pratama, 2022, p. 2010).

J. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010, p. 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Pada penelitian profil kondisi fisik atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 untuk menentukan pengkategorian menggunakan acuan norma penilaian dari Arikunto (2019: 207), sebagai berikut:

Tabel 10. Norma kategori penilaian

No.	Interval	Kategori
1	81-100	Sangat Tinggi
2	61-80	Tinggi
3	41-60	Sedang
4	21-40	Rendah
5	0-20	Sangat Rendah

Sugiyono (2019: 112), mengungkapkan bahwa cara mengubah skor/nilai yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum x}{\sum Maks} \times 100$$

Keterangan :

N :Nilai

X :Skor total

Maks :Jumlah keseluruhan butir

Keterangan :

Baik sekali= 5 kurang sekali = 1

Baik = 4

Sedang = 3

Kurang = 2

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 yang didapatkan melalui serangkaian tes, tes yang diujikan kepada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah sebagai berikut: 1) Lari 30 meter, 2) *Sit-Up*, 3) *Pull-up*, 4) Bergantung Pada Siku (Flexed Arm Hang, 5) Duduk pada tembok (*Wall-Sit*), 6). Loncat Dada, 7). Lari bolak-balik 4x5 meter, 8). Duduk berlunjur dan meraih (*Sit & Reach*), 9). Lari 15 menit Tes *Balke*.

B. Hasil Penelitian

Tujuan hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024. Dalam hal itu sampel dalam penelitian ini terdapat tiga cabang beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah yaitu taekwondo, karate, dan silat yang berjumlah 50 atlet dan terbagi menjadi menjadi tiga, yaitu cabang taekwondo berjumlah 22 atlet, cabang karate berjumlah 17 atlet, dan cabang silat berjumlah 11 atlet. Hasil penelitian kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah yang diukur dengan lari 30 meter, *sit-up*, *pull-up*, bergantung pada siku (*flexed arm hang*), duduk pada tembok, loncat dada, lari bolak-balik 4x5 meter, duduk berlunjur dan meraih (*sit & reach*), dan lari 15 menit tes *balke*.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada masing-masing tes, didapatkan data sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran cabor taekwondo

Hasil pengkuran kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024, yang itu salah satunya adalah cabor taekwondo sehingga perlu dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisi atlet beladiri cabor Taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1). Lari 30 meter, 2). *Sit-Up*, 3). *Pull-up*, 4) Bergantung Pada Siku (*Flexed Arm Hang*), 5). Duduk pada tembok, 6). Loncat Dada, 7). Lari bolakbalik 4x5 meter, 8). Duduk berlunjur dan meraih (*Sit & Reach*), 9). Lari 15 menit Tes *Balke*.

Berdasarkan dari 9 komponen item tes yang dilakukan didapatkan hasil penelitian skor total kondisi fisik cabor taekwondo 22 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

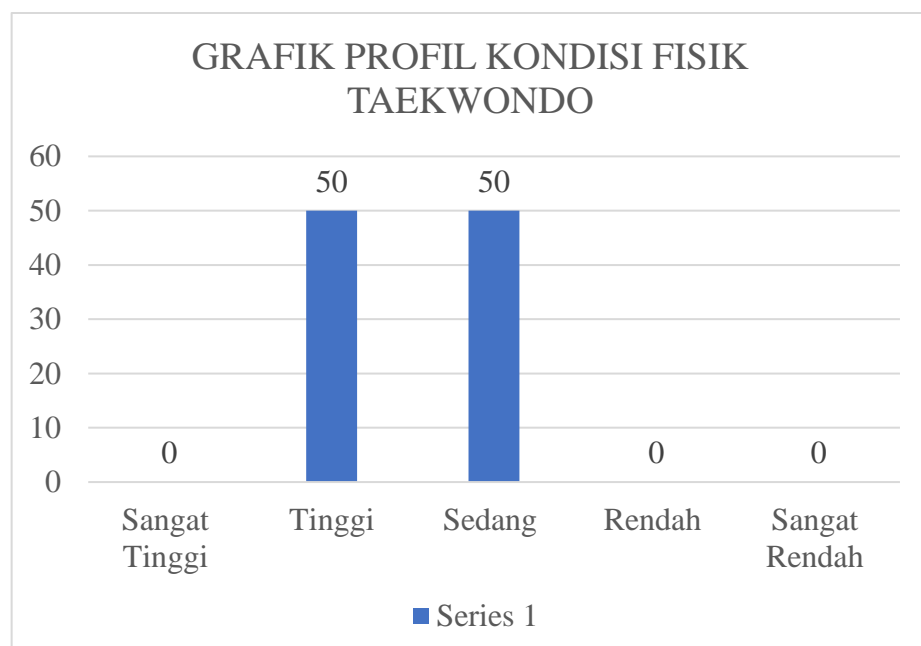
Tabel 11. Total Skor Kondisi Fisik Taekwondo

Poin	Kategori	F	%
81-100	Sangat tinggi	0	0%
61-80	tinggi	11	50%
41-60	Sedang	11	50%
21-40	Rendah	0	0%
0-20	Sangat rendah	0	0%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan table diatas dapat diperoleh data skor total atlet taekwondo smanor tadulako tahun 2024. 0 orang dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 0%, sebanyak 11 orang dalam kategori tinggi dengan persentase 50% , 11 orang dalam kategori sedang dengan persentase 50%, 0 orang dalam kategori rendah dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori sangat rendah dengan persentase 0%. Data tersebut menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 dalam kategori sedang dan tinggi yang sama-sama dengan persentase 50%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan persentase sebagai berikut:

Gambar 11. Grafik Profil Kondisi Fisik Taekwondo



a. Kelincahan

Komponen kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik 4x5 meter, tes ini menghitung waktu tercepat yang diperoleh ketika berlari bolak-balik 4 kali dengan jarak lari 5 meter. Berikut hasil tes lari bolak-balik 4x5 meter dengan peserta sebanyak 22 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

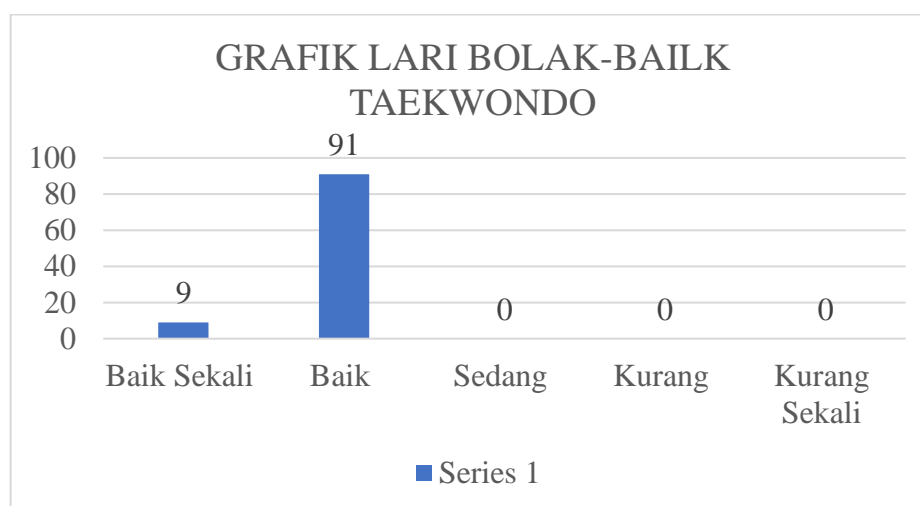
Tabel 12. hasil tes lari bolak-balik taekwondo

INTERVAL		LARI BOLAK BALIK TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
12.10 Kebawah	12.42 Kebawah	Baik Sekali	2	9%
12.11-13.53	13.43 - 14.09	Baik	20	91%
13.54 -14.96	14.10 -15.74	Sedang	0	0%
14.98 -16.39	15.75 -17.39	Kurang	0	0%
16.40 Keatas	17.40 Keatas	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan table diatas diperoleh data komponen kondisi fisik lari bolak-balik 4x5 meter atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 2 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 9%, 20 orang dalam kategori baik dengan persentase 91%, 0 orang dalam kategori sedang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0% . data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari bolak-balik 4x5 meter untuk atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar berada dalam kategori baik sebanyak 20 orang dengan frekuensi 91%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentasinya sebagai berikut:

Gambar 12. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Taekwondo



b. Kekuatan otot bahu dan lengan

Komponen biomotor kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan tes *pull-up*. Tes ini mengukur berapa banyak *pull-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *pull-up* sebanyak 14 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil tes pull-up Taekwondo

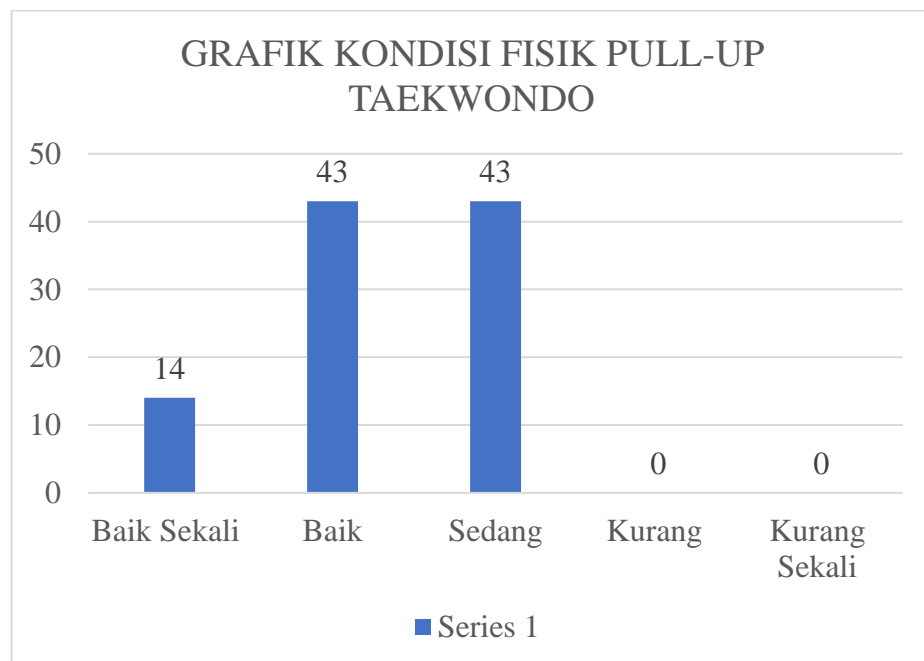
INTERVAL		PULL UP TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
24 Keatas		Baik Sekali	2	14%
17-23		Baik	6	43%
10-16		Sedang	6	43%
3-9		Kurang	0	0%
0-2		Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			14	100%

Berdasarkan table diatas diperoleh data komponen kondisi fisik pull-up atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah

tahun 2024 sebanyak 2 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 14%, 6 orang dalam kategori baik dengan persentase 43%, 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 43%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet beladiri cabang taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori baik dan sedang dengan persentase yang sama yaitu 43%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan persentase sebagai berikut:

Gambar 13. Grafik Hasil Tes pull-up Taekwondo



c. Kekuatan otot lengan dan bahu

Komponen kekuatan otot lengan dan bahu diukur dengan tes Bergantung Siku Tekuk. Tes ini mengukur berapa lama bertahan di tiang palang tunggal. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes bergantung siku tekuk sebanyak 8 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

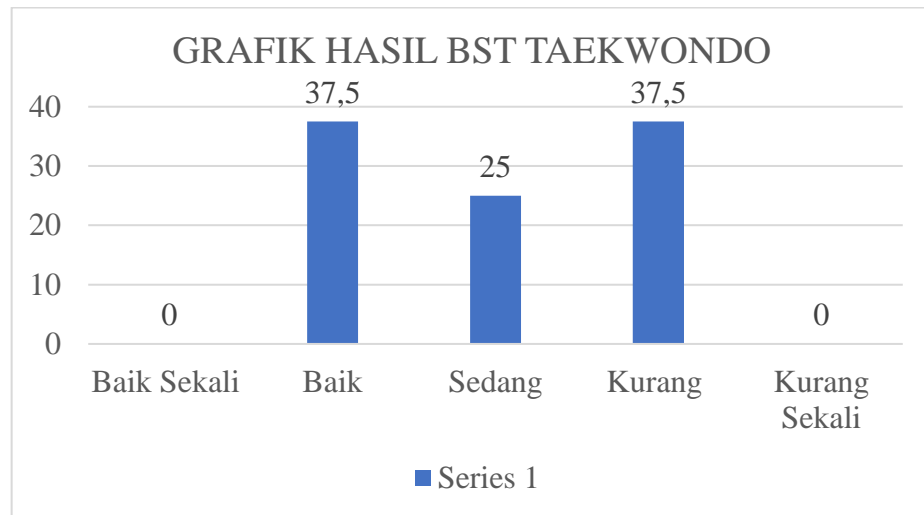
Tabel 14. Hasil tes BST Taekwondo

INTERVAL		BERGANTUNG SIKU TEKUK TAEKWONDO		
Putra	Putri	Kategori	F	%
	60 Keatas	Baik Sekali	0	0%
	40-69	Baik	3	37,5%
	21-39	Sedang	2	25%
	2-20	Kurang	3	37,5%
	0-1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan table diatas diperoleh data kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 3 orang dalam kategori baik dengan persentase 37,5%, 2 orang dalam kategori sedang dengan persentase 25%, 3 orang dalam kategori kurang dengan persentase 37,5%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori baik dan kurang dengan persentase 37,5%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan persentase sebagai berikut:

Gambar 14. Hasil BST Taekwondo



d. Kecepatan

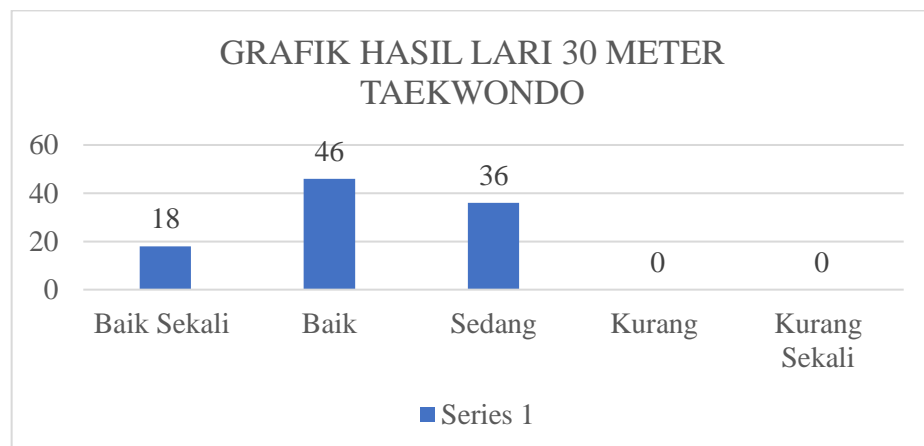
Komponen biomotor kecepatan diukur dengan lari 30 meter. Tes ini mengukur kecepatan dalam hitungan detik. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes lari 30 meter sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil lari 30 M Taekwondo

INTERVAL		LARI 30 METER TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
3.58-3.91	4.06-4.50	Baik Sekali	4	18%
3.92-4.34	4.51-4.96	Baik	10	46%
4.35-4.72	4.97-5.40	Sedang	8	36%
4.73-5.11	5.41-5.86	Kurang	0	0%
5.12-5.50	5.86-6.30	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			22	100%

Berdasarkan tabel di atas di peroleh data komponen kondisi fisik lari 30 m atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 4 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 18%, 10 orang dalam kategori baik dengan persentase 46%, 8 orang dalam kategori sedang persentase 36%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari 30 meter untuk atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar berada dalam kategori baik sebanyak 10 orang dengan persentase 46%.

Gambar 15. Grafik Hasil Lari 30 M Taekwondo



e. Keseimbangan

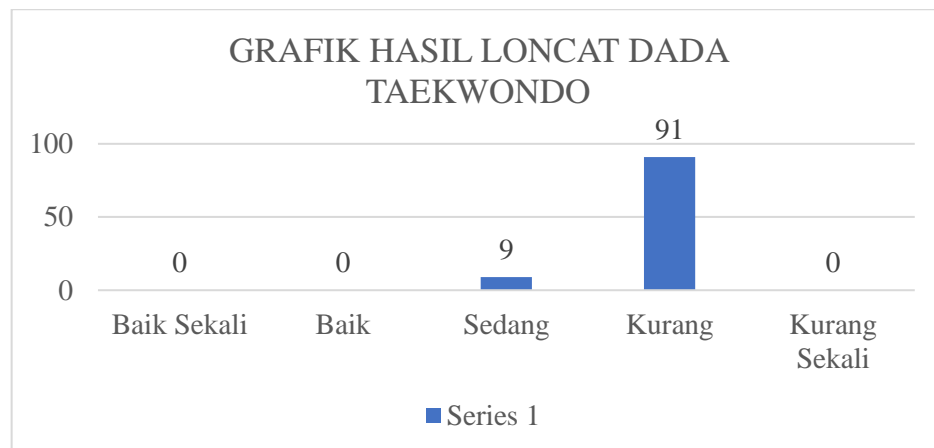
Komponen biomotor keseimbangan diukur dengan tes loncat dada. Tes ini mengukur seberapa banyak loncat dalam 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes loncat dada sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Loncat Dada Taekwondo

INTERVAL		LONCAT DADA TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
123 Keatas	112 Keatas	Baik Sekali	0	0%
91 - 122	90 - 111	Baik	0	0%
60 - 90	88 - 89	Sedang	2	9%
29 - 59	46 - 87	Kurang	20	91%
Dibawah 30	Dibawah 45	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan tabel di atas di peroleh data komponen kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali, dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 2 orang dalam kategori sedang dengan persentase 9%, 20 orang dalam kategori kurang dengan persentase 91%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar berada dalam kategori kurang sebanyak 20 orang dengan persentase 91%.

Gambar 16. Grafik Hasil Loncat Dada Taekwondo



f. Kekuatan otot perut

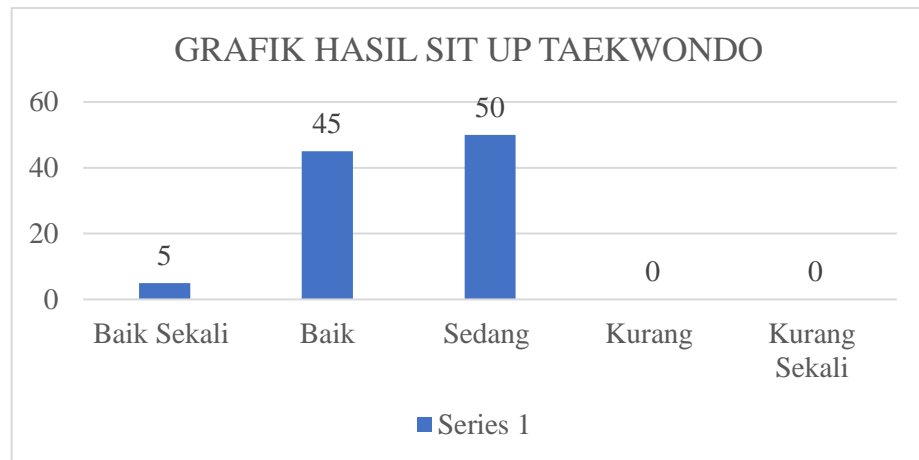
Komponen biomotor kekuatan otot perut diukur tes *Sit-Up*. Tes ini mengukur berapa banyak *sit-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *sit-up* sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Sit up Taekwondo

INTERVAL		SIT UP TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
70 ke atas	70 ke atas	Baik Sekali	1	5%
54-69	54-69	Baik	10	45%
38-53	38-53	Sedang	11	50%
22-37	22-37	Kurang	0	0%
21 kebawah	21 kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			22	100%

Berdasarkan tabel di atas di peroleh data komponen kondisi fisik sit up atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 5%, 10 orang dalam kategori baik dengan persentase 45%, 11 orang dalam kategori sedang dengan persentase 50%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik sit up atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori sedang sebanyak 11 orang dengan persentase 50%.

Gambar 17. Hasil Sit up Taekwondo



g. Kelentukan

Komponen kelentukan/Fleksibilitas diukur dengan menggunakan tes *Sit & Reach*. Tes ini menghitung seberapa panjang atau jauh jangkauan tangan ketika membungkukkan badan pada meja sit and reach. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *Sit & Reach* sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Sit & Reach Taekwondo

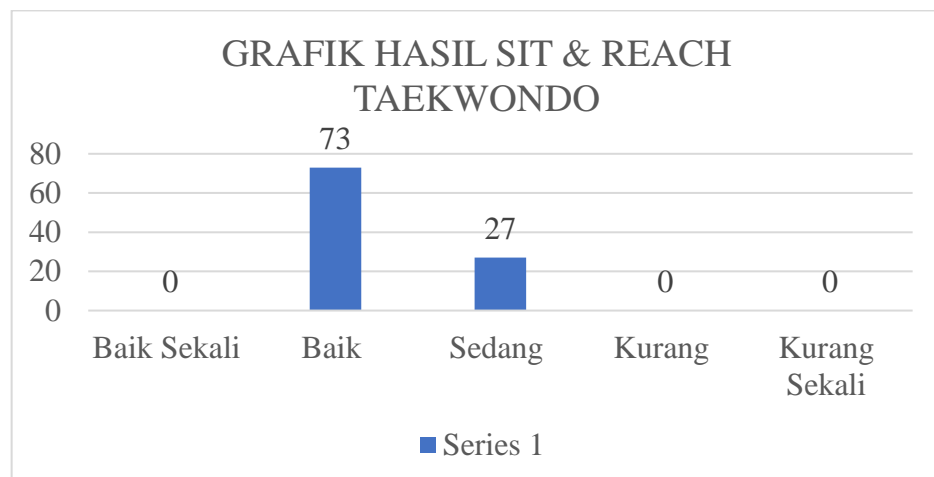
INTERVAL		SIT & REACH TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
46 Keatas	46 Keatas	Baik Sekali	0	0%
31-45	35-45	Baik	16	73%
21-30	26-34	Sedang	6	27%
11-20	16-25	Kurang	0	0%
Dibawah 10	15 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			22	100%

Berdasarkan tabel di atas di peroleh data komponen kondisi fisik *sit & reach* atlet beladiri cabor taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan

persentase 0%, 16 orang dalam kategori baik dengan persentase 73%, 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 27%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0% , dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik *sit & Reach* atlet beladiri cabang taekwondo SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar berada dalam kategori baik sebanyak 16 orang dengan persentase 73%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan persentasenya sebagai berikut :

Gambar 18. Grafik Hasil Sit & reach Taekwondo



h. Daya tahan

Komponen daya tahan diukur dengan menggunakan tes lari 15 menit. Hasil tes daya tahan ini selanjutnya disajikan dalam data hasil perhitungan dari daya tahan atlet taekwondo SMANOR Tadulako.

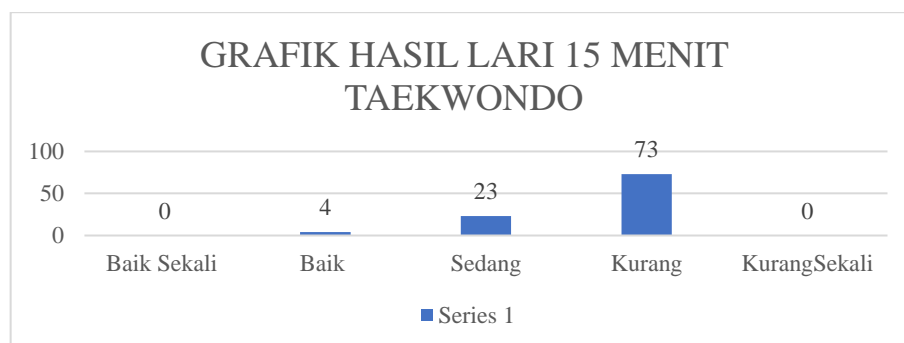
Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes balke sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Balke Taekwondo

INTERVAL		LARI 15 MENIT TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
61.00 – 65.90	59.30 – 54.30	Baik Sekali	0	0 %
60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	Baik	1	4%
55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	Sedang	5	23 %
49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	Kurang	16	73 %
43.20 Kebawah	39.10 Kebawah	Kurang Sekali	0	0 %
JUMLAH			22	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik lari 15 menit atau balke atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 orang dalam kategori baik dengan persentase 4%, 5 orang dalam kategori sedang dengan persentase 23%, 16 orang dalam kategori kurang dengan persentase 73%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik balke atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori kurang sebanyak 16 orang dengan persentase 73%.

Gambar 19. Hasil lari 15 menit Taekwondo



i. Kekuatan otot paha

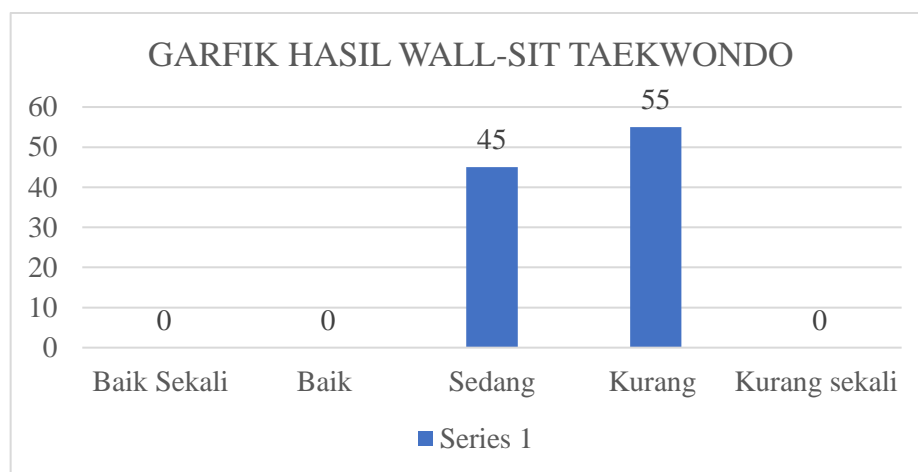
Komponen kekuatan otot paha diukur dengan tes *wall-sit*. Tes ini mengukur seberapa lama bertahan dalam sikap duduk ditembok. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *wall-sit* sebanyak 22 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil *wall-sit* Taekwondo

INTERVAL		WALL-SIT TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
5 : 21 KEATAS	5 : 01 KEATAS	Baik Sekali	0	0%
4 : 21 – 5 : 20	4 : 01 – 5 : 00	Baik	0	0%
3 : 21 – 4 : 20	3 : 01 – 4 : 00	Sedang	10	45%
2 : 01 – 3 : 20	2 : 01 – 3 : 00	Kurang	12	55%
2 : 00 Kebawah	2 : 00 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			22	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 10 orang dalam kategori sedang dengan persentase 45%, 12 orang dalam kategori kurang dengan persentase 55%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori kurang sebanyak 12 orang dengan persentase 55%.

Gambar 20. Grafik Hasil Wall-sit Taekwondo



2. Hasil pengukuran cabor karate

Hasil pengukuran kemampuan kondisi fisik atlet taekwondo Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet beladiri Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024, yang itu salah satunya adalah cabor karate sehingga perlu dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1). Lari 30 meter, 2). *Sit-Up*, 3). *Pull-up*, 4) Bergantung Pada Siku (*Flexed Arm Hang*, 5). Duduk pada tembok, 6). Loncat Dada, 7). Lari bolakbalik 4x5 meter, 8). Duduk berlunjur dan meraih (*Sit & Reach*), 9). Lari 15 menit Tes *Balke*.

Berdasarkan dari 9 komponen item tes yang dilakukan didapatkan hasil penelitian skor total kondisi fisik cabor karate 17 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut :

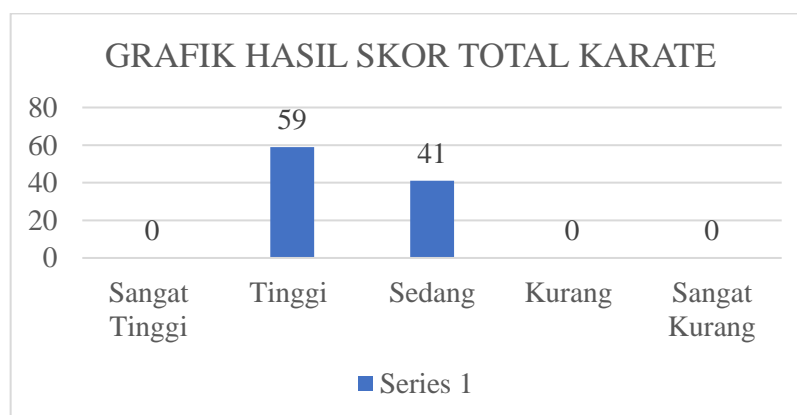
Tabel 21. Skor total karate

POIN	KATEGORI	F	%
81-100	Sangat tinggi	0	0%
61-80	tinggi	10	59%
41-60	Sedang	7	41%
21-40	Rendah	0	0%
0-20	Sangat rendah	0	0%
Jumlah		17	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh komponen skor total atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 0%, 10 orang dalam kategori tinggi dengan persentase 59%, 7 orang dalam kategori sedang dengan persentase 41%, 0 orang dalam presentase kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori sangat kurang dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas mununjukan bahwa kondisi fisik atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 10 orang dalam kategori tinggi dengan persentase 59%.

Berikut ini adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 21. Hasil Skor Total Karate



a. Kelincahan

Komponen kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik 4x5 meter, tes ini menghitung waktu tercepat yang diperoleh ketika berlari bolak-balik 4 kali dengan jarak lari 5 meter. Berikut hasil tes lari bolak-balik 4x5 meter dengan peserta sebanyak 17 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut :

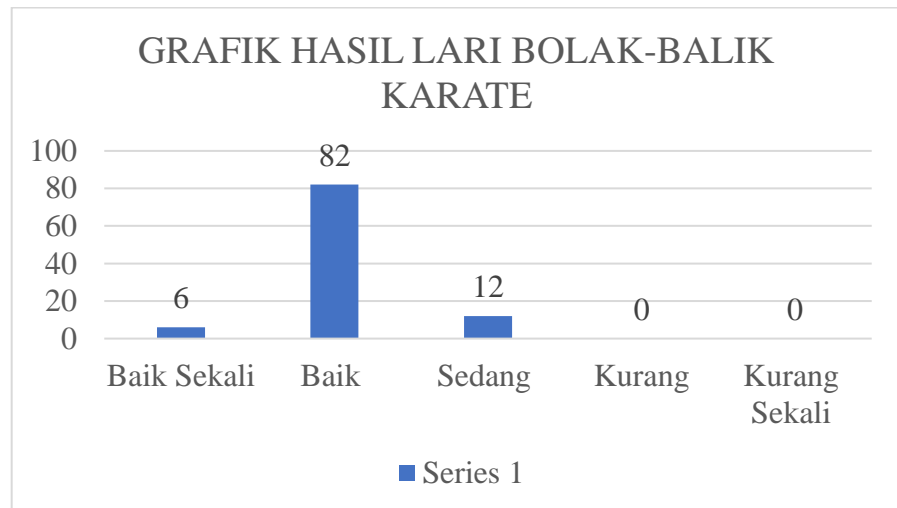
Tabel 22. Hasil Lari Bolak-Balik Karate

INTERVAL		LARI BOLAK BALIK KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
12.10 Kebawah	12.42 Kebawah	Baik Sekali	1	6%
12.11 – 13.53	13.43 – 14.09	Baik	14	82%
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	2	12%
14.98 -16.39	15.75 – 17. 39	Kurang	0	0%
16.40 Keatas	17.40 Keatas	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik lari bolak-balik atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 6%, 14 orang dalam kategori baik dengan persentase 82%, 2 orang dalam kategori kurang dengan persentase 12%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari bolak-balik atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako tahun 2024 paling besar sebanyak 14 orang dalam kategori baik dengan persentase 82%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 22. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Karete



b. Kekuatan otot bahu dan lengan

Komponen biomotor kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan tes *pull-up*. Tes ini mengukur berapa banyak *pull-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *pull-up* sebanyak 7 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

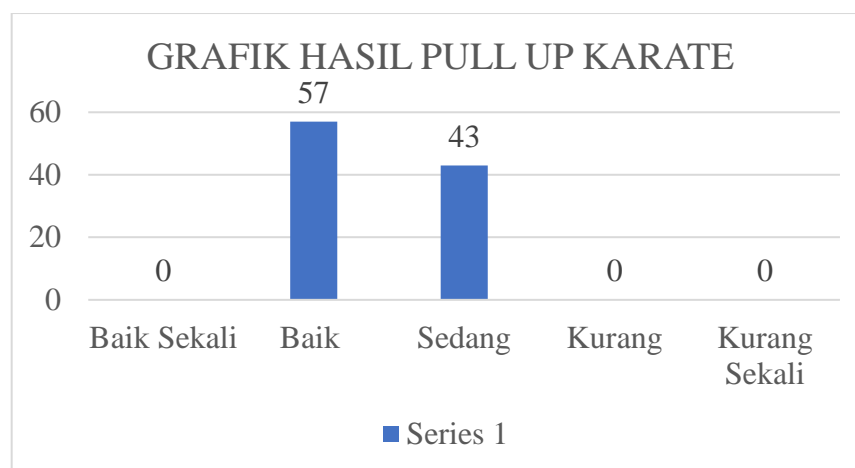
Tabel 23. Hasil Pull up Karate

INTERVAL		PULL UP KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
24 Keatas		Baik Sekali	0	0%
17-23		Baik	4	57%
10-16		Sedang	3	43%
3-9		Kurang	0	0%
0-2		Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			7	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik pull up atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 4 orang dalam kategori baik dengan persentase 57%, 3 orang dalam kategori sedang dengan persentase 43%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pull up atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 4 orang dalam kategori baik dengan persentase 57%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 23. Grafik Hasil Pull up Karate



c. Kekuatan otot bahu dan lengan

Komponen kekuatan otot lengan dan bahu diukur dengan tes Bergantung Siku Tekuk. Tes ini mengukur berapa lama bertahan di

tiang palang tunggal. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes bergantung siku tekuk sebanyak 10 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

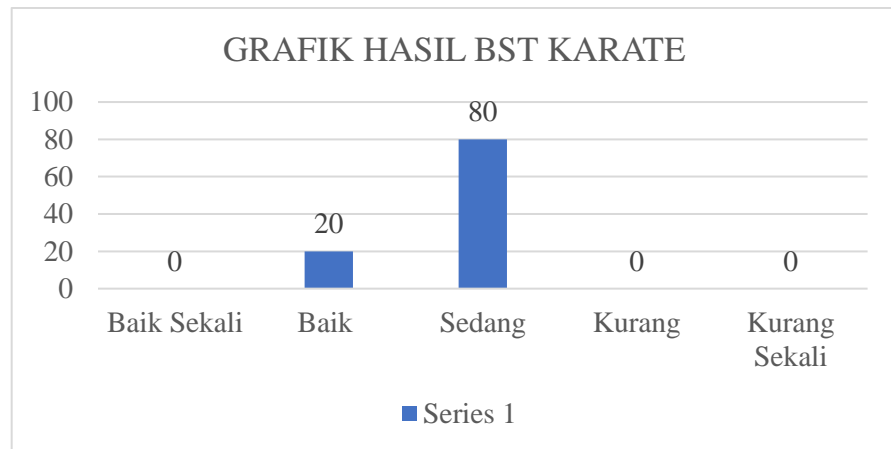
Tabel 24. Hasil BST Karate

INTERVAL		BERGANTUNG SIKU TEKUK KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
	60 keatas	Baik Sekali	0	0%
	40-69	Baik	2	20%
	21-39	Sedang	8	80%
	2-20	Kurang	0	0%
	0-1	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			10	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 2 orang dalam kategori baik dengan persentase 20%, 8 orang dalam kategori sedang dengan persentase 80%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 8 orang dalam kategorin sedang dengan persentase 80%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan prensentase sebagai berikut:

Gambar 24. Grafik Hasil BST Karate



d. Kecepatan

Komponen biomotor kecepatan diukur dengan lari 30 meter. Tes ini mengukur kecepatan dalam hitungan detik. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes lari 30 meter sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 25. Hasil Lari 30 Meter Karate

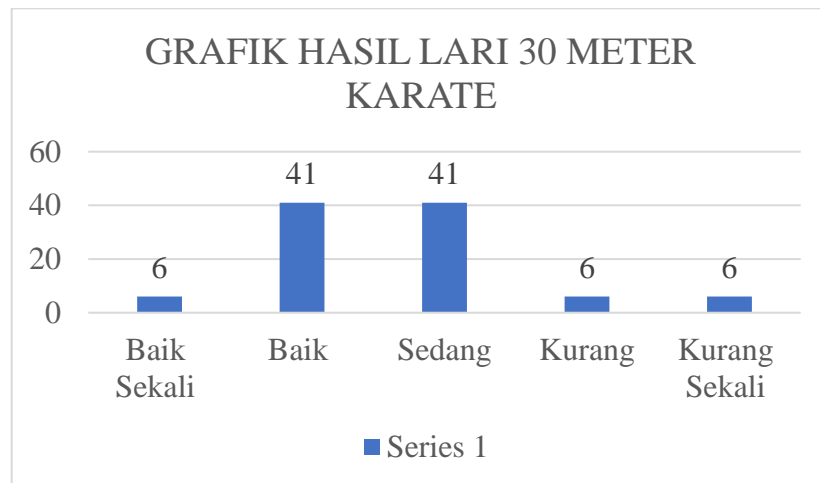
INTERVAL		LARI 30 METER KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
3.58-3.91	4.06-4.50	Baik Sekali	1	6%
3.92-4.34	4.51-4.96	Baik	7	41%
4.35-4.72	4.97-5.40	Sedang	7	41%
4.73-5.11	5.41-5.86	Kurang	1	6%
5.12-5.50	5.86-6.30	Kurang Sekali	1	6%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik lari 30 meter atlet beladiri cabang karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 6%, 7 orang dalam kategori baik dengan persentase 41%, 7 orang dalam kategori sedang dengan persentase 41%, 1 orang dalam kategori kurang dengan persentase 6%, dan 1

orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 6%. Berdasarkan data diatas menunjukkan kondisi fisik lari 30 meter atlet beladiri cabor karate paling besar 7 orang dalam kategori baik dan sedang dengan persentase 41%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 25. Grafik Hasil Lari 30 M Karate



e. Keseimbangan

Komponen biomotor keseimbangan diukur dengan tes loncat dada. Tes ini mengukur seberapa banyak loncat dalam 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes loncat dada sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

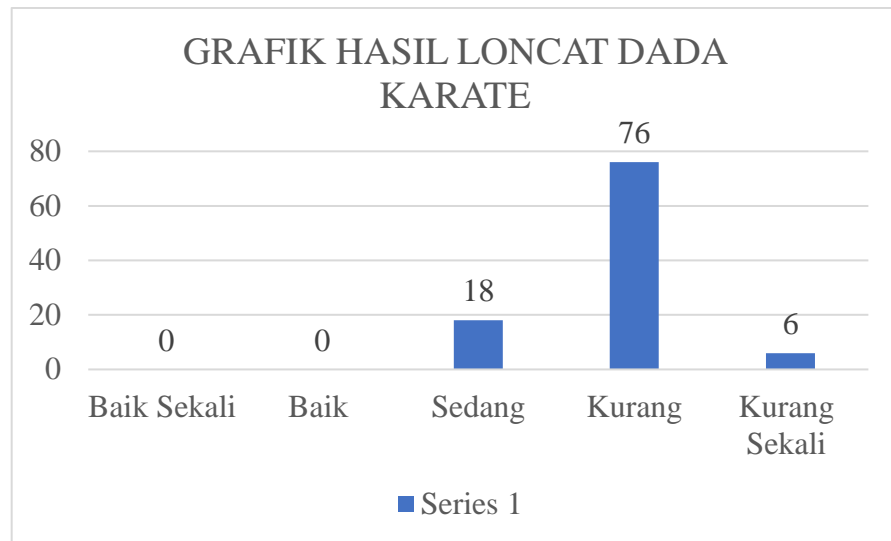
Tabel 26. Hasil Loncat Dada Karate

INTERVAL		LONCAT DADA KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
123 Keatas	112 Keatas	Baik Sekali	0	0%
91-122	90-111	Baik	0	0%
60-90	88-89	Sedang	3	18%
29-59	46-87	Kurang	13	76%
Dibawah 30	Dibawah 45	Kurang Sekali	1	6%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh komponen data kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan presentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan presentase 0%, 3 orang kategori sedang dengan presentase 18%, 13 orang dalam kategori kurang dengan presentase 76%, 1 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 6%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 13 orang dalam kategori kurang dengan presentase 76%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 26. Grafik Hasil Loncat Dada Karate



f. Kekuatan otot perut

Komponen biomotor kekuatan otot perut diukur tes *Sit-Up*. Tes ini mengukur berapa banyak *sit-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *sit-up* sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 27. Hasil Sit up Karate

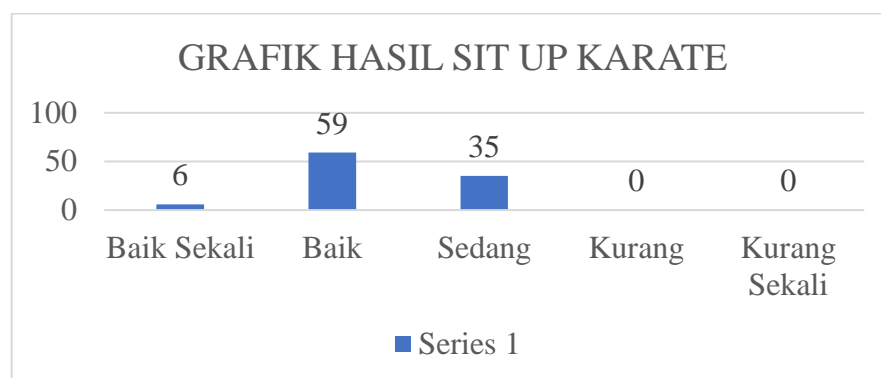
INTERVAL		SIT UP KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
70 ke atas	70 ke atas	Baik Sekali	1	6%
54-69	54-69	Baik	10	59%
38-53	38-53	Sedang	6	35%
22-37	22-37	Kurang	0	0%
21 kebawah	21 kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik *sit up* atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 6%, 10 orang dalam kategori baik dengan persentase 59%, 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase

35%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 0%. Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik *sit up* atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah paling besar 10 orang dalam kategori baik dengan presentase 59%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 27. Grafik Hasil Sit up Karate



g. Kelentukan

Komponen kelentukan/Fleksibilitas diukur dengan menggunakan tes *Sit & Reach*. Tes ini menghitung seberapa panjang atau jauh jangkauan tangan ketika membungkukkan badan pada meja sit and reach. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *Sit & Reach* sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

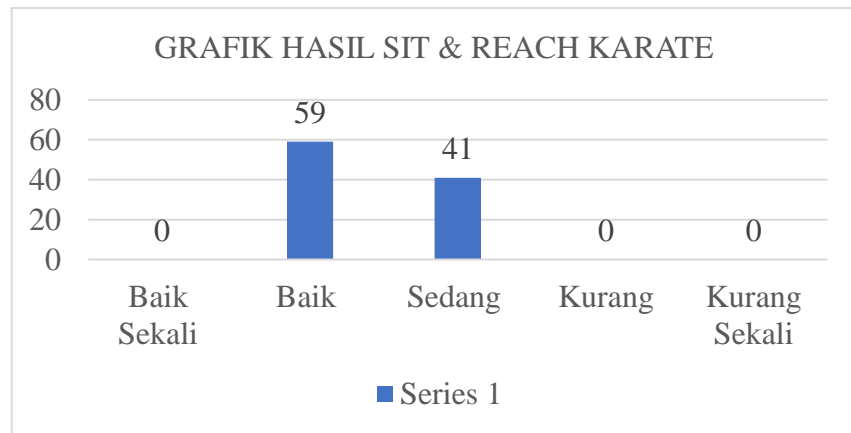
Tabel 28. Hasil sit & reach Karate

INTERVAL		SIT & REACH KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
46 Keatas	46 Keatas	Baik Sekali	0	0%
31-45	35-45	Baik	10	59%
21-30	26-34	Sedang	7	41%
11-20	16-25	Kurang	0	0%
Dibawah 10	15 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik *sit & reach* atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 10 orang dalam kategori baik dengan persentase 59%, 7 orang kategori sedang dengan persentase 41%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik *sit & reach* atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah paling besar sebanyak 10 orang dalam kategori baik dengan persentase 59%.

Berikut adalah grafik distribusi dengan persentase sebagai berikut:

Gambar 28. Grafik Sit & Reach Karate



h. Daya tahan

Komponen daya tahan diukur dengan menggunakan tes lari 15 menit. Hasil tes daya tahan ini selanjutnya disajikan dalam data hasil perhitungan dari daya tahan atlet taekwondo SMANOR Tadulako. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes balke sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 29. Hasil Lari 15 menit Karate

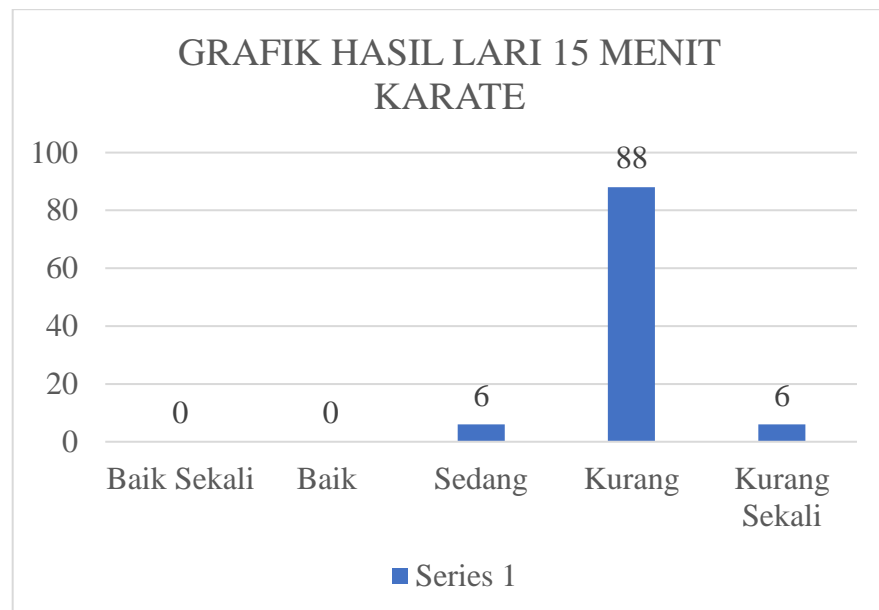
INTERVAL		LARI 15 MENIT KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
61.00 – 65.90	59.30 – 54.30	Baik Sekali	0	0 %
60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	Baik	0	0 %
55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	Sedang	1	6%
49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	Kurang	15	88%
43.20 Kebawah	39.10 Kebawah	Kurang Sekali	1	6%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data komponen kondisi fisik lari 15 menit /balke atlet beladiri cabang karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 1 orang dalam kategori sedang dengan

persentase 6%, 15 orang dalam kategori kurang dengan persentase 88%, 1 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 6%. Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik balke atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 15 orang dalam kategori kurang dengan persentase 88%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presenrase sebagai berikut:

Gambar 29. Grafik Hasil Lari 15 menit Karate



i. Kekuatan otot paha

Komponen kekuatan otot paha diukur dengan tes *wall-sit*. Tes ini mengukur seberapa lama bertahan dalam sikap duduk ditembok. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *wall-sit* sebanyak 17 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

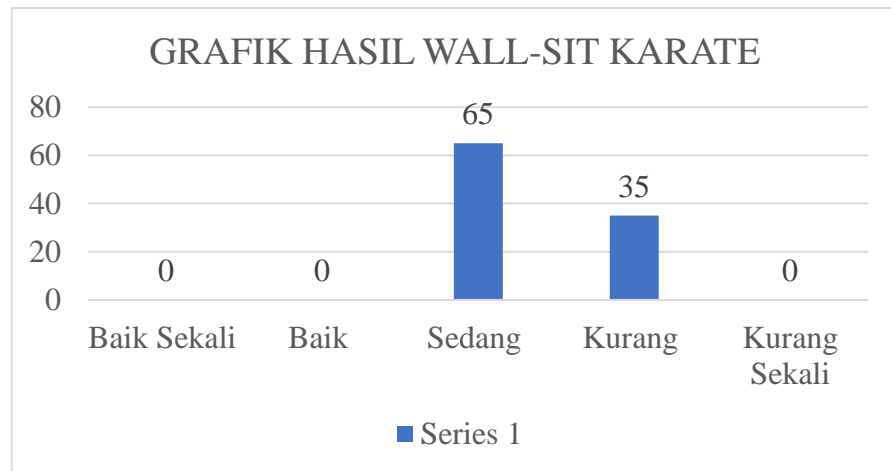
Tabel 30. Hasil wall-sit Karate

INTERVAL		DUDUK PADA TEMBOK KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
5 : 21 Keatas	5 : 01 Keatas	Baik Sekali	0	0%
4 : 21 – 5 : 20	4 : 01 – 5 : 00	Baik	0	0%
3 : 21 – 4 : 20	3 : 01 – 4 : 00	Sedang	11	65%
2 : 01 – 3 : 20	2 : 01 – 3 : 00	Kurang	6	35%
2 : 00 Kebawah	2 : 00 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			17	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data komponen kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor karate SMANOR Tadulako Sulawesi tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 11 orang dalam kategori sedang dengan persentase 65%, 6 orang dalam kategori kurang dengan persentase 35%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor karate Smanor Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 11 orang dalam ketegori sedang dengan persentase 65%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 30. Grafik Hasil Wall-sit Karate



3. Hasil pengukuran cabor pencak silat

Hasil pengukuran kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024, yang itu salah satunya adalah cabor silat sehingga perlu dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1). Lari 30 meter, 2). *Sit-Up*, 3). *Pull-up* untuk putra, 4) Bergantung Pada Siku (*Flexed Arm Hang*) untuk putri, 5). Duduk pada tembok, 6). Loncat Dada, 7). Lari bolak-balik 4x5 meter, 8). Duduk berlungur dan meraih (*Sit & Reach*), 9). Lari 15 menit Tes *Balke*.

Berdasarkan dari 8 komponen item tes yang dilakukan didapatkan hasil penelitian skor total kondisi fisik cabor karate 11 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

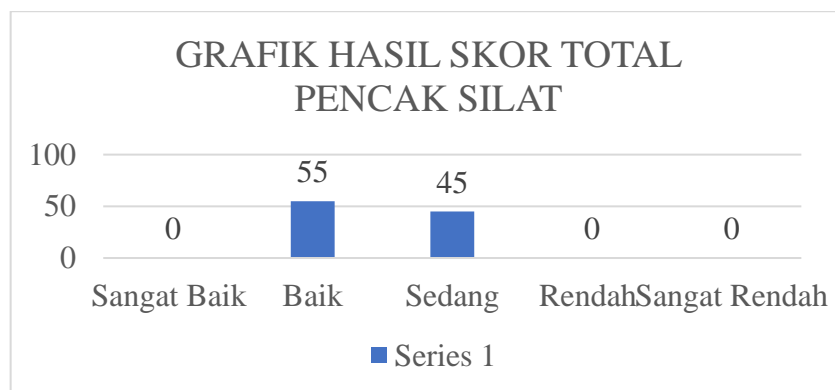
Tabel 31. Skor total pencak Silat

POIN	KATEGORI	F	%
81-100	Sangat tinggi	0	0%
61-80	tinggi	6	55%
41-60	Sedang	5	45%
21-40	Rendah	0	0%
0-20	Sangat rendah	0	0%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan dari tabel diatas diperoleh data skor total cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori sangat tinggi dengan presentase 0%, 6 orang dalam kategori baik dengan persentase 55%, 5 orang dalam kategori sedang dengan persentase 45%, 0 orang dalam kategori rendah dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori sangat rendah dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori baik dengan persentase 55%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 31. Grafik Hasil Skor *Total Pencak Silat*



a. Kelincahan

Komponen kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik 4x5 meter, tes ini menghitung waktu tercepat yang diperoleh ketika berlari bolak-balik 4 kali dengan jarak lari 5 meter. Berikut hasil tes lari bolak-balik 4x5 meter dengan peserta sebanyak 11 atlet dengan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 32. Hasil Lari Bolak-Balik Pencak Silat

INTERVAL		LARI BOLAK BALIK PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
12.10 Kebawah	12.42 Kebawah	Baik Sekali	1	9%
12.11 – 13.53	13.43 – 14.09	Baik	9	82%
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	1	9%
14.98 -16.39	15.75 – 17.39	Kurang	0	0%
16.40 Keatas	17.40 Keatas	Kurang Sekali		
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan table diatas diperoleh data komponen kondisi fisik atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori sangat baik dengan persentase 9%, 9 orang dalam kategori baik dengan persentase 82%, 1 orang dalam kategori sedang dengan persentase 9%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari bolak-balik atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 9 orang dalam kategori baik baik dengan persentase 82%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 32. Grafik Hasil Lari Bolak-Balik Pencak Silat



b. Kekuatan otot bahu dan lengan

Komponen biomotor kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan tes *pull-up*. Tes ini mengukur berapa banyak *pull-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *pull-up* sebanyak 4 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 33. Hasil Pull up Pencak Silat

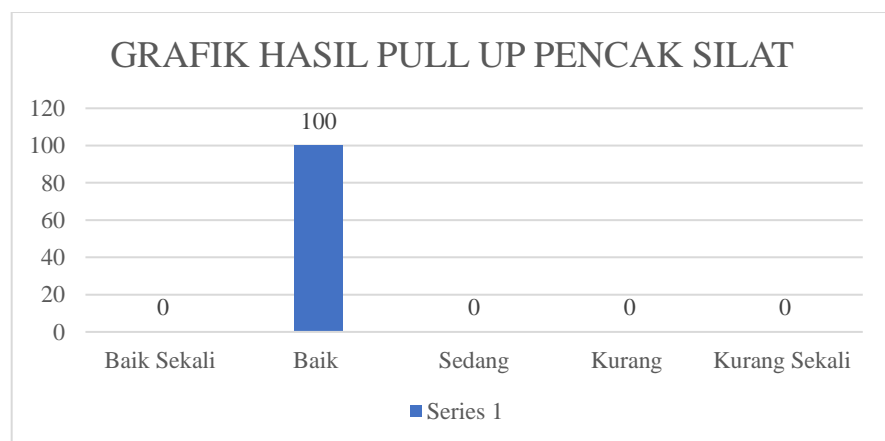
INTERVAL		PULL UP PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
24 Keatas		Baik Sekali	0	0%
17-23		Baik	4	100%
10-16		Sedang	0	0%
3-9		Kurang	0	0%
0-2		Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			4	100%

Berdasarkan table diatas diperoleh data komponen kondisi fisik pull up atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako

Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 4 orang dalam kategori baik dengan persentase 100%, 0 orang dalam kategori sedang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik pull up atlet beladiri cabang pencak silat S Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 4 orang dalam kategori baik dengan persentase 100%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan persentase sebagai berikut:

Gambar 33. Grafik Hasil Pull up Pencak Silat



c. Kekuatan otot lengan dan bahu

Komponen kekuatan otot lengan dan bahu diukur dengan tes Bergantung Siku Tekuk. Tes ini mengukur berapa lama bertahan di tiang palang tunggal. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes

bergantung siku tekuk sebanyak 10 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

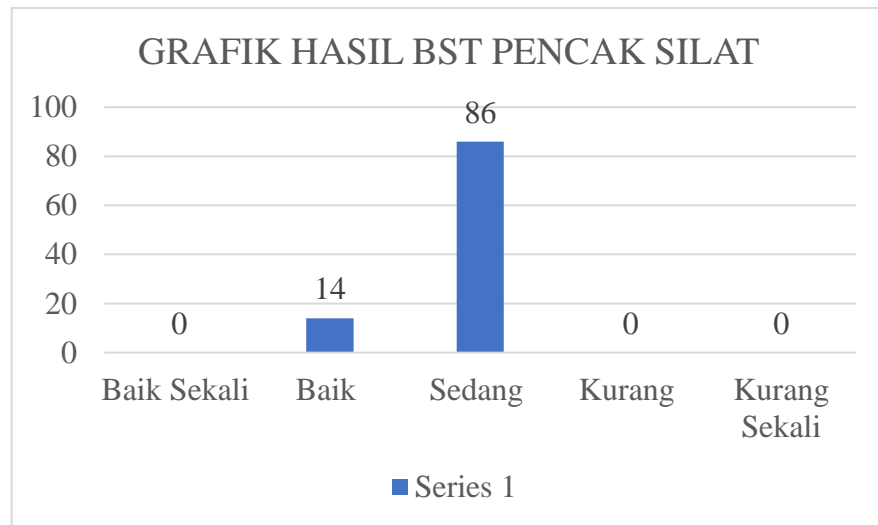
Tabel 34. Hasil BST Pencak Silat

INTERVAL		BERGANTUNG SIKU TEKUK PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
	60 keatas	Baik Sekali	0	0%
	40-69	Baik	1	14%
	21-39	Sedang	6	86%
	2-20	Kurang	0	0%
	0-1	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			7	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data komponen kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 1 orang dalam kategori baik dengan persentase 14%, 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 86%, 0 orang dalam ketegori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diata menunjukan bahwa kondisi fisik bergantung siku tekuk atlet beladiri cabor pencak silat smanor tadulako tahun 2024 paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 86%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 34. Grafik Hasil BST Pencak Silat



d. Kecepatan

Komponen biomotor kecepatan diukur dengan lari 30 meter. Tes ini mengukur kecepatan dalam hitungan detik. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes lari 30 meter sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 35. Hasil Lari 30 Meter Pencak Silat

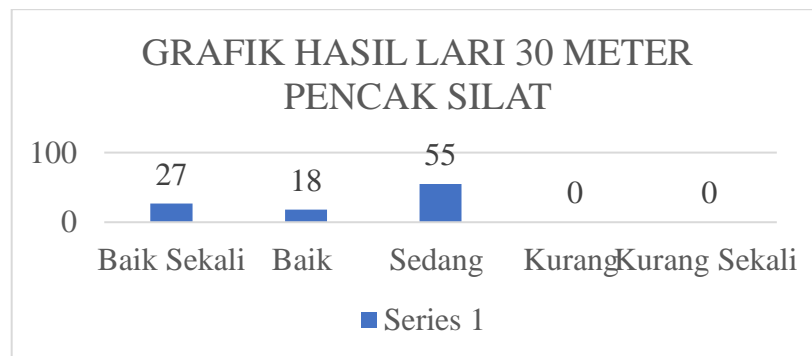
INTERVAL		LARI 30 METER PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
3.58-3.91	4.06-4.50	Baik Sekali	3	27%
3.92-4.34	4.51-4.96	Baik	2	18%
4.35-4.72	4.97-5.40	Sedang	6	55%
4.73-5.11	5.41-5.86	Kurang	0	0%
5.12-5.50	5.86-6.30	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil data komponen kondisi fisik lari 30 meter atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 3 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 27%, 2 orang dalam kategori baik dengan persentase 18%, 6 orang dalam kategori sedang dengan

persentase 55%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari 30 meter atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 55%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 35. Grafik Hasil Lari 30 Meter Pencak Silat



e. Keseimbangan

Komponen biomotor keseimbangan diukur dengan tes loncat dada. Tes ini mengukur seberapa banyak loncat dalam 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes loncat dada sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

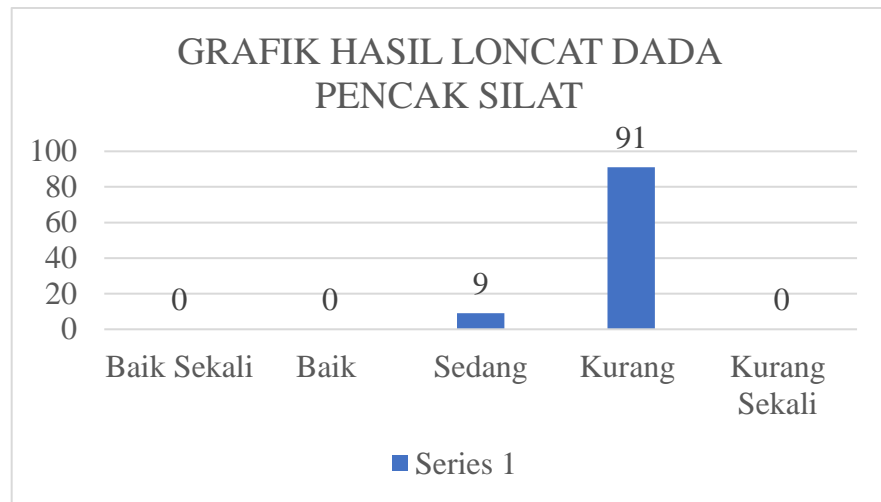
Tabel 36. Hasil Loncat Dada Pencak Silat

INTERVAL		LONCAT DADA TAEKWONDO		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
123 Keatas	112 Keatas	Baik Sekali	0	0%
91 - 122	90 - 111	Baik	0	0%
60 - 90	88 - 89	Sedang	1	9%
29 - 59	46 - 87	Kurang	10	91%
Dibawah 30	Dibawah 45	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil data komponen kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik dengan presentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 1 orang dalam kategori sedang dengan persentase 9%, 10 orang dalam kategori kurang dengan persentase 91%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik loncat dada atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 10 orang dalam kategori kurang dengan persentase 91%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 36. Grafik Hasil Loncat Dada Pencak Silat



f. Kekuatan otot perut

Komponen biomotor kekuatan otot perut diukur tes *Sit-Up*.

Tes ini mengukur berapa banyak *sit-up* yang dilakukan selama 1 menit. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *sit-up* sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 37. Hasil Sit-up Pencak Silat

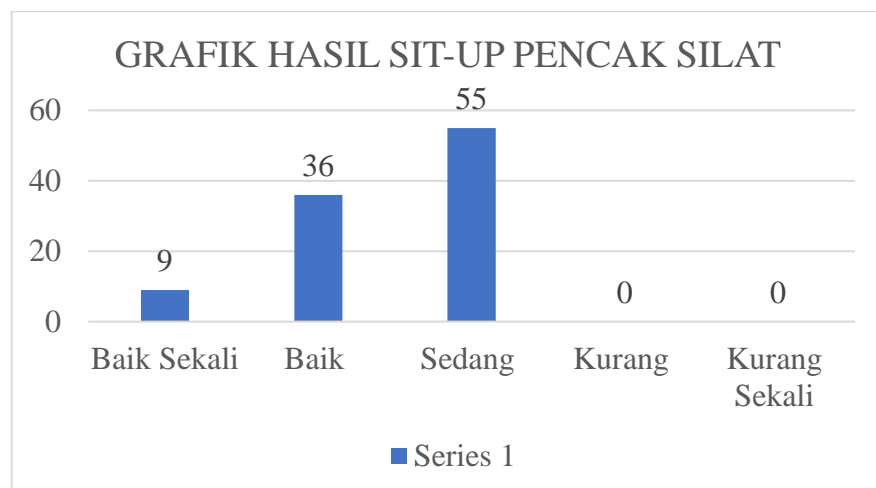
INTERVAL		SIT UP PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
70 ke atas	70 ke atas	Baik Sekali	1	9%
54-69	54-69	Baik	4	36%
38-53	38-53	Sedang	6	55%
22-37	22-37	Kurang	0	0%
21 kebawah	21 kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil data komponen kondisi fisik sit-up atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 1 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 9%, 4 orang dalam kategori baik dengan persentase 36%, 6 orang dalam kategori sedang dengan

persentase 55%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik sit-up atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 55%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 37. Grafik Hasil Sit-up Pencak Silar



g. Kelentukan

Komponen kelentukan/Fleksibilitas diukur dengan menggunakan tes *Sit & Reach*. Tes ini menghitung seberapa panjang atau jauh jangkauan tangan ketika membungkukkan badan pada meja *sit and reach*. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *Sit & Reach* sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

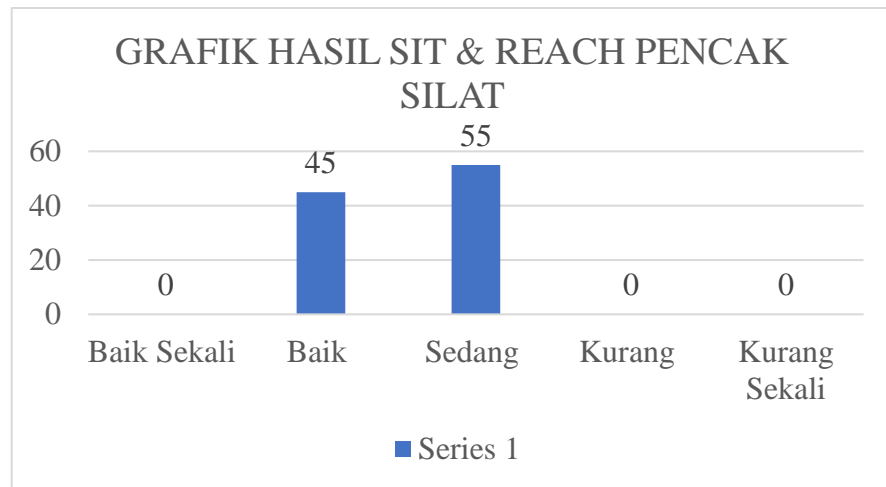
Tabel 38. Hasil Sit & Reach Pencak Silat

INTERVAL		SIT & REACH PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
46 Keatas	46 Keatas	Baik Sekali	0	0%
31-45	35-45	Baik	5	45%
21-30	26-34	Sedang	6	55%
11-20	16-25	Kurang	0	0%
Dibawah 10	15 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil data komponen kondisi fisik *sit & Reach* atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 5 orang dalam kategori baik dengan persentase 45%, 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 55%, 0 orang dalam kategori kurang dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik *sit & reach* atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori sedang dengan persentase 55%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 38. Hasil Sit & Reach Pencak Silat



h. Daya tahan

Komponen daya tahan diukur dengan menggunakan tes lari 15 menit. Hasil tes daya tahan ini selanjutnya disajikan dalam data hasil perhitungan dari daya tahan atlet taekwondo SMANOR Tadulako. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes balke sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 39. Hasil Lari 15 Menit Pencak Silat

INTERVAL		LARI 15 MENIT KARATE		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
61.00 – 65.90	59.30 – 54.30	Baik Sekali	0	0 %
60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	Baik	0	0 %
55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	Sedang	0	0 %
49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	Kurang	11	100%
43.20 Kebawah	39.10 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan data diatas diperoleh hasil data komponen kondisi fisik lari 15 menit atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebanyak 0 orang dalam

kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori sedang dengan persentase 0%, 11 orang dalam kategori kurang dengan persentase 100%, dan 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik lari 15 menit atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 11 orang dalam kategori kurang dengan persentase 100%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 39. Garfik Hasil 15 Menit Pencak Silat



i. Kekuatan otot paha

Komponen kekuatan otot paha diukur dengan tes *wall-sit*. Tes ini mengukur seberapa lama bertahan dalam sikap duduk ditembok. Berikut ini didapatkan hasil penelitian tes *wall-sit* sebanyak 11 peserta dengan distribusi frekuensi sebagai berikut:

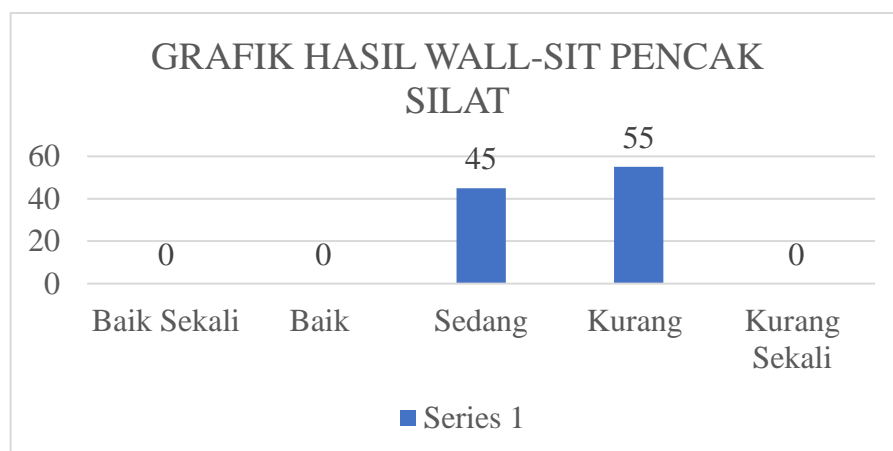
Tabel 40. Hasil Wall-sit Pencak Silat

INTERVAL		DUDUK PADA TEMBOK PENCAK SILAT		
PUTRA	PUTRI	KATEGORI	F	%
5 : 21 Keatas	5 : 01 Keatas	Baik Sekali	0	0%
4 : 21 – 5 : 20	4 : 01 – 5 : 00	Baik	0	0%
3 : 21 – 4 : 20	3 : 01 – 4 : 00	Sedang	5	45%
2 : 01 – 3 : 20	2 : 01 – 3 : 00	Kurang	6	55%
2 : 00 Kebawah	2 : 00 Kebawah	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH			11	100%

Berdasarkan tabel diatas diperloeh hasil data komponen kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 sebnyak 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 0 orang dalam kategori baik sekali dengan persentase 0%, 5 orang dalam kategori sedang dengan persentase 45%, 6 orang dalam kategori kurang dengan persentase 55%, 0 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik *wall-sit* atlet beladiri cabor pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar sebanyak 6 orang dalam kategori kurang dengan persentase 55%.

Berikut adalah grafik distribusi frekuensi dengan presentase sebagai berikut:

Gambar 40. Grafik Hasil Wall-sit Pencak Silat



C. Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan oleh peneliti telah ditemukan profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024, Dalam penelitian ini terdapat beberapa instrument yang terdiri dari: 1. lari 30 meter dengan satuan detik, 2. sit-up dalam satuan menit, 3. *pull-up* dalam satuan menit, 4. bergantung siku tekut (BST) dalam satuan detik, 5. loncat dada dalam satuan menit, 6. lari bolak-balik 4x5 m dalam satuan detik, 7. duduk berlunjur dan merai (*Sit & Reach*) dalam satuan centimeter, 8. lari 15 menit (*Balke* Tes) dalam satuan menit, 9. Duduk pada tembok dalam satuan menit. Adapun hasil profil kondisi fisik dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari 30 meter

Pengambilan tes lari 30 meter ini untuk mengukur kecepatan atlet beladiri smanor tadulako, maka didapat hasil profil kondisi fisik kecepatan atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan 3 cabang tersebut paling besar dalam kategori sedang dengan jumlah 21

atlet dalam frekuensi dengan persentase 42%. Maka diperlukan latihan-latihan komponen kecepatan guna untuk meningkat hasil maksimal, dalam olahraga beladiri pun kecepatan sangat diperlukan seperti kecepatan menyerang lawan karena apabila kita lengah dalam hal itu dapat dimanfaatkan oleh lawan untuk mencari selah untuk menyerang kita. Menurut (Amin and Adnan 2020) Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga.

Tabel 41. Hasil Tes Lari 30 Meter

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
3.58-3.91	4.06-4.50	Baik sekali	8	16%
3.92-4.34	4.51-4.96	Baik	19	38%
4.35-4.72	4.97-5.40	Sedang	21	42%
4.73-5.11	5.41-5.86	Kurang	1	2%
5.12-5.50	5.86-6.30	Kurang sekali	1	2%
JUMLAH			50	100%

2. *Sit up*

Tes pengukuran *sit up* ini berguna untuk mengukur kekuatan otot perut. Maka didapatkan hasil profil kondisi fisik kekuatan otot perut atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan 3 cabor tersebut paling besar dalam kategori baik dengan jumlah 24 atlet dalam frekuensi dengan persentase 48%. Meskipun profil kondisi fisik kekuatan otot perut atlet beladiri smanor tadulako dalam keadaan baik harus tetap latihan-latihan komponen kekuatan guna menjaga kondisi fisik kekuatan dan meningkat hasil yang maksimal. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara

terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan Ridwan & Irawan (2018, p. 17).

Tabel 42. Hasil Sit Up

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
70 ke atas	70 keatas	Baik sekali	3	6%
54-69	54-69	Baik	24	48%
38-53	38-53	Sedang	23	46%
22-37	22-37	Kurang	0	0%
21 kebawah	21 kebawah	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH			50	100%

3. *Pull-up*

Tes pengukuran *pull-up* berguna untuk mengukur kekuatan otot bahu dan lengan. Maka hasil profil kondisi fisik kekuatan otot bahu dan lengan pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori baik dengan 14 atlet dalam frekuensi dengan persentase 56%. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen fisik harus dikembangkan Bimadiguna (2018, p. 2) tentunya dalam olahraga beladiri kekuatan sangat diperlukan dalam hal menyerang ataupun bertahan.

Tabel 43. Hasil Pull Up

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
24 keatas		Baik sekali	2	8%
17-23		Baik	14	56%
10-16		Sedang	9	36%
3-9		Kurang		0%
0-2		Kurang sekali		0%
JUMLAH			25	100%

4. Bergantung siku tekuk

Sama halnya dengan *pull-up* tes BTS ini berguna untuk mengukur kekuatan otot bahu dan lengan untuk perempuan. Maka hasil profil kondisi fisik kekuatan otot bahu dan lengan pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling banyak dalam kategori sedang dengan jumlah 16 atlet dalam frekuensi dengan persentase 64%. Maka diperlunya latihan-latihan komponen kekuatan guna untuk meningkat hasil maksimal. Menurut M Sajoto (1988: 58) yang dikutip dari Darma (2013, pp. 8-9), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Kekuatan dalam *kyourugy* sangat membantu seseorang dalam mencetak poin pertandingan, bukan hanya itu saja dalam sebuah pertandingan kekuatan mampu menopang tubuh kita saat sudah merasa kelelahan dalam bertanding dan juga mengurangi resiko cedera. Kekuatan untuk dinomor *poomsae* juga sangat diperlukan untuk menunjukan jurus yang mempunyai kekuatan

dalam melakukan sebuah gerakan, sehingga memberi persentase nilai yang tinggi.

Tabel 44. Hasil Bergantung Siku Tekuk

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
	60 keatas	Baik sekali		0%
	40-69	Baik	6	24%
	21-39	Sedang	16	64%
	2-20	Kurang	3	12%
	0-1	Kurang sekali		0%
JUMLAH			25	100%

5. Loncat dada

Tes dan pengukuran ini berguna untuk mengukur kekuatan dan keseimbangan. Maka hasil profil kondisi fisik kekuatan dan keseimbangan pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori kurang dengan jumlah 43 atlet dalam frekuensi dengan persentase 86%. Dilihat dari hasil tersebut maka diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan guna untuk meningkatkan hasil yang maksimal. Menurut Darma (2013, p. 12), keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat bergerak.

Tabel 45. Hasil Loncat Dada

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
123 keatas	112 keatas	Baik sekali		0%
91-122	90-111	Baik		0%
60-90	88-89	Sedang	6	12%
29-59	46-87	Kurang	43	86%
Dibawah 30	Dibawah 45	Kurang sekali	1	2%
JUMLAH			50	100%

6. Lari bolak-balik

Tes dan pengukuran ini untuk mengukur kelincihan atlet. Maka hasil profil kondisi fisik kelincihan atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori baik dengan jumlah 43 atlet dalam frekuensi dengan persentase 86%. Menurut Darma (2013, p. 10), kelincihan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan. Maka kelincihan sangat berguna dalam olahraga bedadiri untuk menyerang ataupun bertahan dan dapat memunbuat lawan kewalahan apabila kita memiliki kelincihan yang baik.

Tabel 46. Hasil Lari Bolak-Balik

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
12.10 kebawah	12.42 kebawah	Baik sekali	4	8%
12.11 – 13.53	13.43 – 14.09	Baik	43	86 %
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	3	6%
14.98 -16.39	15.75 – 17. 39	Kurang		
16.40 keatas	17.40 keatas	Kurang sekali		
JUMLAH			50	100%

7. *Sit & reach*

Sit & reach ini tes untuk mengukur fleksibilitas atau kelentukan, maka hasil profil kondisi fisik kelentukan pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori baik dengan jumlah 31 atlet dalam frekuensi dengan persentase 62%. Kita ketahui Bersama fleksibilitas sangat dibutuhkan dalam setiap olahraga beadiri karna dengan memiliki fleksibilitas baik tubuh dapat bergerak dengan leluasa tanpa adanya tegangan dan rasa sakit, menurut Darma (2013, p. 10) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan teknik dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cedera otot.

Tabel 47. Hasil Sit & Reach

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
46 keatas	46 keatas	Baik sekali	0	0%
31-45	35-45	Baik	31	62%
21-30	26-34	Sedang	19	38%
11-20	16-25	Kurang	0	0%
Dibawah 10	15 kebawah	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH			50	100%

8. Lari 15 menit

Tes ini untuk mengukur daya tahan atlet, maka hasil profil kondisi fisik daya tahan pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori kurang dengan jumlah 42 atlet dalam frekuensi dengan persentase 84%. maka diperlu latihan-latihan daya tahan guna meningkatkan hasil maksimal. Menurut Darma

(2013, p. 7) Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Tabel 48. Hasil Lari 15 Menit

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
61.00 – 65.90	59.30 – 54.30	Baik sekali	0	0 %
60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	Baik	1	2 %
55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	Sedang	6	12 %
49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	Kurang	42	84 %
43.20 kebawah	39.10 kebawah	Kurang sekali	1	2 %
JUMLAH			50	100%

9. Duduk pada tembok

Duduk pada tembok ini untuk mengukur kekuatan otot paha, maka hasil profil kondisi fisik kekuatan otot paha atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 paling besar dalam kategori sedang dengan jumlah 26 atlet dalam frekuensi dengan persentase 52%. Harsono (2017) mengatakan bahwa sasaran dilakukannya pembinaan atau latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maksimal, untuk dapat memperoleh itu diperlukan pembinaan terhadap beberapa aspek seperti fisik, teknik, taktik dan mental.

Tabel 49. Hasil Duduk Pada Tembok

INTERVAL		KATEGORI	F	%
PUTRA	PUTRI			
5 : 21 keatas	5 : 01 keatas	Baik sekali	0	0%
4 : 21 – 5 : 20	4 : 01 – 5 : 00	Baik	0	0%
3 : 21 – 4 : 20	3 : 01 – 4 : 00	Sedang	26	52%
2 : 01 – 3 : 20	2 : 01 – 3 : 00	Kurang	24	48%
2 : 00 kebawah	2 : 00 kebawah	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH			50	100%

D. Keterbatasan Dalam Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti sudah berusaha menyempurnakan hasil penelitiannya, dikarenakan adanya sebuah keterbatasan baik itu dari segi waktu, tenaga dan biaya maka hasil yang dicapai dipenelitian ini perlu penyempurnaan. Keterbatasan yang dimaksud oleh peneliti antara lain:

1. Peneliti dalam mengumpulkan data penelitian yang hanya untuk mengetahui sebuah komponen dasar fisik peserta dalam instrument tesnya.
2. Peneliti kurang mendalam dalam melakukan sebuah penelitian yang seharusnya fisik juga berkaitan dengan teknik para pesert karena keterbatasan waktu dan jumlah sampel yang banyak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 diambil kesimpulan yaitu: (1) profil kondisi fisik kecepatan untuk tes lari 30 meter pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan sedang, (2) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes *sit-up* pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 dikategorikan baik, (3) profil kondisi fisik kekuata untuk tes *pull-up* pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan baik, (4) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes bergantung siku tekuk pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan sedang, (5) profil kondisi fisik kekuatan dan keseimbangan untuk tes loncat dada pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan kurang , (6) profil kondisi fisik kelincahan untuk tes lar bolak-balik 4x5 meter pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan baik, (7) profil kondisi fisik kelentukan untuk tes *sit & reach* pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan baik, (8) profil kondisi fisik daya tahan untuk tes lari 15 menit pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan kurang, (9) profil kondisi fisik kekuatan untuk tes duduk pada tembok pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dikategorikan sedang, (10) profil kondisi fisik

secara keseluruhan atau skor total pada atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024 dikategorikan tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas hasil penelitian ini berimplikasi: (1) dapat menjadi catatan bagi pelatih dan atlet untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024, (2) dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk memberikan metode latihan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Untuk atlet yang kondisi fisiknya masi dalam ketegori kurang untuk lebih giat berlatih lagi secara rutin dan disiplin. Dapat dilakukan dengan menambah jam latihan fisik secara mandiri diluar latihan rutin untuk meningkatkan kondisi fisik lebih baik dari sebelumnya
2. Untuk pelatih harus lebih memperhatikan kekurangan atletnya dan latihan seperti apa yang dibutuhkan oleh atletnya, dan juga mengembangkan metode dalam melatih.
3. Untuk sekolah diharapkan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam mengembangkan bakat disekolah dan kedepannya dapat mengraumkan nama baik sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D., Festiawan, R. & Widanita, N.(2020). Pengaruh Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo Terhadap Pembentukan Karakter Nasionalis Atlet di Pelatda Taekwondo Riau.Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6(2), 206-217. doi : 10.5281/zenodo.3903064
- Amertha, P. A. S. U. W. A., Winaya, I. M. N., Wahyuni, N., & Dinata, I. M. K. (2020). Hubungan Daya Ledak Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Karate Di Denpasar. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 8(3), 58. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p08>
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan *education research methodology*. STIT Al-Hikmah Bumi Agung Way Kanan
- Awan Hariono. (2006). Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 3, No. 1: 72-84.
- Darma, S. P. S. (2013). Profil kondisi fisik pemain bola basket putri smp n 1 kalasan.
- Darmanto, A. (2015). TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO PUSLATDA PON 2015. Tingkat Kondisi Fisik...(Arif Darmanto), 1-8.
- Edi Azwar, S. M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo PPLP Aceh Tahun 2020 . Serambi Konstruktivis , Volume 3, No.4, Desember 2021, 135-146.
- Guyton & Hall. (1997). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Harsuki.MA, P. D. H. (2003). Perkembangan olahraga terkini.
- Herlina, D. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. 2(1), 46–53.
- Irianto, M.Kes Pekik, D. D. (2002). Dasar kepelatihan.
- Kadir, S., Dulanim, H., Usman, A. B., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi komponen kondisi fisik atlet karate. Jambura Journal of Sports Coaching, 4(1), 29-38.
- Kutlu, T. (2023b). Pelatihan Teknik Dasar Karate INKANAS Ranting Universitas Negeri Makassar. Jurnal Pengabdian Mandiri, 4(1), 88–100.
- Lestari, W. (2013). Kondisi fisik pemain sepakbola putri binangun kulon progo yogyakarta. J Conserv Dent. 2013, 16(4), 2013.
- Maulana, I. (2019). Kontruksi baterai tes teknik dasar dan kondisi fisik atlet pemula cabang olahraga sepakbola.s
- Mahardika, W., Pratama, R.S., Nadzalan, A.M.D., Kusumawardana, B., Imron, F., Santosa, T. & Kusuma, I.A.(2023). Tendangan Dollyo Chagi Atlet

- Taekwondo Menggunakan Sistem Penilaian PSS (Protector Scoring System) : A Literatur Review. *Jendela Olahraga*, 08(1), 127-141. : <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v8i1.14204>
- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Nugroho & Sari (2019). *Sejarah Filosofi dan Etika Perguruan Yogyakarta*
- Nur, R. &. (2022, April). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100. *Journal Olympic*, 2, 1-9.
- Putra, M. I. N, K., & Tsuki, P. G. (2022). Indonesia Journal Of Physical Activity and Sport Development Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar Analysis Of Gyaku Tsuki Putting Movenment Patterns On Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City Olahraga merupakan suatu bentuk aktivi.
- Pratama, S. J. (2022). Pengaruh latihan circuit training dan interval training terhadap daya tahan aerobik pada fisik atlet sepak bola putra squard fc u19. November, 2010–2016.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan Reliabilitas tes kondisi fidik atlet sekolah sepakbola (SSB) kota padang “Battery test of physical conditioning.” 15–25.
- Santosa Giriwijoyo & Didik Z S. (20120). *Ilmu faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryadi, Yoyok (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah. Direktorat Guru Dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD Setara D II. (Saputra, 2023)
- Saputra, D. (2023). KONDISI BIOMOTOR PESERTA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA N 1 SIMPANG RIMBA KABUPATEN BANGKA SELATAN. 1-101.
- Sartono, H. (2010). Konstruksi tes kemampuan fisik atlet anggar. 2(2), 30–37.

- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, J. (2017). Effect of a 6-week agility training program on performance indices of Indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 17(3), 139. https://doi.org/10.4103/sjsm.sjsm_19_17
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondodalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 115607.
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 7, Nomor 1, Januari 2011, 7, 27-31.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Aatlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, 2, 1–13.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Victorianus, P. (2012). *Karate-do shotokan kata*. Bogor: PT. Gramedia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1180/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

14 Maret 2024

Yth . Smanor tadulako sulawesi tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Putri Engrasia Amanda
NIM : 20602241002
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil kondisi fisik atlet beladiri smanor tadulako sulawesi tengah tahun 2024
Waktu Penelitian : 15 - 30 April 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

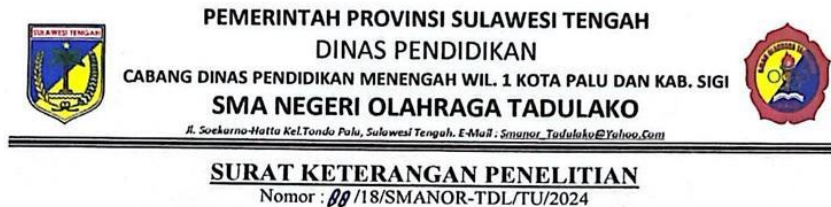
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat keterangan penelitian



Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Jufri, S.Pd.,M.Pd
NIP : 19740414 199903 1 010
Pangkat : Pembina Tkt.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Putri Engrasia Amanda
No. Stambuk : 20602241002
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Benar bahwa mahasiswa tersebut namanya di atas telah selesai melaksanakan penelitian serta mengambil data/sampel di SMA Negeri Olahraga Tadulako Provinsi Sulawesi Tengah dengan judul: "Profil kondisi fisik atlet beladiri SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah tahun 2024".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

30 April 2024
Kepala Sekolah

Muhammad Jufri, S.Pd.,M.Pd.
197404141999031010

Lampiran 3. Surat ijin bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 059/PKO/III/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Okky Indera Pamungkas, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Putri Engrasia Amanda
NIM : 20602241002

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI SMANORTADULAKO SULAWESI
TENGAH TAHUN 2024

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 5 Maret 2024
Ketua Departemen PKO

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 4. Data hasil tes

FORMAT HASIL DATA PENELITIAN KONDISI FISIK ATLET BELA DIRI SMANOR TADULAKO TAHUN 2024

NO	NAMA ATLET	P/L	CABOR	TB (cm)	BB (kg)	JENIS PENELITIAN								
						Lari 30 Meter (Detik)	Sit Up	Lari 15 Menit (Km)	Pull Up	Duduk Pada Tembok (Menit)	Loncat Dada	Lari Bolak Balik 4 x 5 Meter (Detik)	Seat & Reach (cm)	Bergantung Siku Tekuk (Detik)
1	SINGGI AFENSI PAEBANG	P	KARATE	158	57	05.90	60	2.620		03:11	49	13.43	37	21
2	BAMBANG HERIATNO LIBAKA	L	TAEKWONDO	159	48	04.21	69	3.220	24	03:48	55	13.11	34,5	
3	JESIKA SAYUTI LANTIGIA	P	KARATE	155	50	04.87	55	2.600		03:51	51	14.02	35,5	38
4	GRACCE APRICCIANI	P	KARATE	165	55	04.90	59	2.540		02:54	55	13.57	29	25
5	YOHANA CLAUDIA PARIMO	P	KARATE	163	60	04.97	50	2.600		03:43	57	13.52	42	40
6	PRETY SHINTA MUHTAR	P	KARATE	158	55	05.20	57	2.640		03:08	45	14.43	33	31
7	DITA NOVELYA PASAMBAKA	P	KARATE	159	42	05.36	55	2.040		03:37	47	13.51	27	43
8	BALQIS RAMADHANI MOKENDJI	P	KARATE	149	44	04.98	61	2.600		02:44	52	13.37	43	25
9	DWI OKTAVIANI	P	TAEKWONDO	163	53	05.11	65	2.860		03:30	59	13.47	27	20
10	DELLA WIDYANINGSIH	P	PENCAK SILAT	154	65	05.04	60	2.840		03:11	56	13.51	40,5	45
11	NATASYA PUTRI	P	PENCAK SILAT	150	48	04.32	59	2.680		02:51	46	14.08	32	23
12	FIONA R. LEO	P	PENCAK SILAT	164	65	04.31	62	2.520		03:48	65	13.22	28	28
13	REYSAH FARADILLAH	P	PENCAK SILAT	150	48	04.89	72	2.750		02:54	68	13.48	39,5	26
14	MUH. AFFAN SANTOSO	L	TAEKWONDO	177	54	04.21	83	3.220	19	03:02	50	13.02	44	
15	ICHENG NINAI	L	TAEKWONDO	168	48	04.02	68	3.600	20	02:09	51	12.37	29	
16	MUH. ABYAN ADFISYAFQI	L	TAEKWONDO	169	52	04.06	52	3.440	15	03:44	49	12.25	45	
17	ADNAN BAYU	L	TAEKWONDO	165	59	04.14	61	3.280	20	02:53	45	13.02	32	
18	FIDEL KASTROL LOHU	L	KARATE	163	54	04.11	67	3.000	12	03:46	40	12.57	41,5	
19	I GUSTI ANOM ADI SAPUTRA	L	TAEKWONDO	172	63	04.32	55	3.360	12	03:41	68	13.04	34	
20	WYRA SYAPUTRA	L	TAEKWONDO	170	59	04.19	62	3.280	10	03:25	65	12.12	34,5	
21	FERGIWAN DWI S	L	TAEKWONDO	170	55	03.74	69	3.160	18	03:33	50	13.17	41,5	
22	HELDI PRAYOGA	L	KARATE	161	49	04.05	88	3.270	11	02:58	55	13.17	26	
23	ATRON YUDONGHO	L	KARATE	165	61	04.63	63	3.400	18	03:07	69	13.04	32	
24	NU ANGGIT PUTRI PRADITA	P	PENCAK SILAT	161	47	04.97	58	2.860		02:28	65	13.49	41	31
25	INDRA	L	PENCAK SILAT	175	68	04.72	53	3.380	23	03:38	65	12.51	27,5	
26	CLIVE ALEXCANDRO	L	TAEKWONDO	170	61	03.92	51	4.000	25	03:54	67	13.39	25,5	
27	FARDATUL FARGIA AULIA RAYA	P	TAEKWONDO	165	54	04.99	49	2.600		02:46	67	13.47	37	43
28	RAHMAT	L	KARATE	162	58	04.52	53	3.320	15	03:34	48	13.57	44	
29	HANIF GAFUR MUTAHARI	L	TAEKWONDO	179	68	04.35	50	3.000	15	03:29	50	13.45	40,5	
30	DEBBY LEGRANDS	P	TAEKWONDO	169	56	04.94	55	2.600		02:19	59	13.33	26,5	20
31	DEVITA NATALIA	P	TAEKWONDO	168	52	04.13	58	3.000		02:47	57	13.38	39	47
32	CRISTIN SUNA	P	TAEKWONDO	150	50	04.06	55	3.000		02:40	45	13.46	43	51
33	ALMUDADSIR	L	PENCAK SILAT	158	45	04.67	50	3.350	17	03:23	56	12.59	29,5	
34	ABRAHAM LEGRANDS	L	TAEKWONDO	172	55	04.63	48	3.000	22	02:48	40	13.31	36	
35	TEGUH DWI SUKMANA	L	TAEKWONDO	185	80	04.72	55	3.000	15	03:39	50	13.48	28	
36	FAISAL ALI	L	PENCAK SILAT	158	54	03.87	49	3.400	17	03:26	40	12.59	40,5	
37	SABAR DETAYANG	L	KARATE	162	60	04.57	51	3.340	20	02:39	61	12.52	27	
38	RAFFLI ACHMAD LUBIS	L	TAEKWONDO	175	65	04.64	48	3.320	16	03:47	54	12.47	35,5	
39	RIMA NURUL IZZAH	P	TAEKWONDO	167	50	04.95	50	2.940		02:25	63	13.54	43,5	22
40	AZMI RAHAYU	P	PENCAK SILAT	155	45	04.78	50	2.600		02:43	50	13.44	32	26
41	JUAN DALZIEL	L	TAEKWONDO	172	54	04.43	53	3.000	17	03:06	51	13.25	29	
42	ALISA	P	KARATE	158	50	05.43	47	2.800		03:18	54	13.46	37,5	28
43	ANGGRAINI	P	KARATE	153	48	04.06	47	2.640		03:28	52	14.06	29	34
44	DIKI IBRAHIM	L	PENCAK SILAT	166	67	04.38	53	3.160	23	02:19	57	13.39	25	
45	NINDA ANGGRAINI	P	KARATE	160	50	04.98	49	2.770		03:47	53	13.47	28,5	21
46	WIDYA SALSABILA	P	PENCAK SILAT	161	52	05.32	45	2.640		02:22	58	13.54	40	32
47	FERONIKA PUSI	P	TAEKWONDO	168	60	05.37	51	2.640		02:46	62	13.52	38,5	15
48	NUR AZIZAH	P	TAEKWONDO	158	49	04.47	49	2.800		02:05	61	13.58	42	31
49	OFAL RISALDI	L	KARETA	164	57	04.03	54	3.220	19	03:49	59	13.17	43,5	
50	ANDRA SMAANDA	L	KARATE	176	60	04.16	63	3.260	23	02:52	64	13.41	36,5	

Lampiran 5. Dokumentasi









Lampiran 6. Formulir tes



FORMULIR TES KONDISI FISIK ATLET BELADIRI
SMANOR TADULAKO



Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tinggi & Berat Badan:
 Cabor :

No	Bentuk Tes	Hasil Tes	Paraf
1.	Lari 30 Meter		
2.	Sit Up		
3.	Balke		
4.	Pull Up (untuk putra)		
5.	Wall-seat		
6.	Loncat Dada		
7.	Lari Bolak Balik 4x5 meter		
8.	Seat and Reach		
9.	Flexed Arm Hang (untuk putri)		



FORMULIR TES KONDISI FISIK ATLET BELADIRI
SMANOR TADULAKO



Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tinggi & Berat Badan:
 Cabor :

No	Bentuk Tes	Hasil Tes	Paraf
1.	Lari 30 Meter		
2.	Sit Up		
3.	Balke		
4.	Pull Up (untuk putra)		
5.	Duduk Pada Tembok		
6.	Loncat Dada		
7.	Lari Bolak Balik 4x5 meter		
8.	Seat and Reach		
9.	Flexed Arm Hang (untuk putri)		

Lampiran 7. Tabel skor

TAEKWONDO		ITEM TES										Total
NO	NAMA ATLET	P/L	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	
1.	BAMBANG HERIATNO LIBAKA	L	4	4	2	5	3	2	4	4		28
2.	MUH. AFFAN SANTOSO	L	4	5	2	4	2	2	4	4		27
3.	ICHENG NINAI	L	4	4	3	4	2	2	4	3		26
4.	MUH.ABYAN ADIFSYAFQI	L	4	3	3	3	3	2	4	4		26
5.	ADNAN BAYU	L	4	4	2	4	2	2	4	4		26
6.	I GUSTI ANOM ADI SAPUTRA	L	4	4	3	3	3	2	4	4		27
7.	WYRA SYAPUTRA	L	4	4	2	3	3	3	4	4		27
8.	FERGIAWAN DWI S	L	5	4	2	4	3	2	4	4		28
9.	CLIVE ALEXCANDRO	L	4	3	4	5	3	3	4	3		29
10.	HANIF GAFUR MUTHARI	L	3	3	2	3	3	2	4	4		24
11.	ABRAHAM LEGRANDS	L	3	3	2	4	2	2	4	4		24
12.	TEGUH DWI SUKMANA	L	3	3	2	3	3	2	4	3		23
13.	RAFFLI ACHAMD LUBIS	L	3	3	2	3	3	2	4	4		24
14.	JUAN DALZIEL	L	3	3	2	4	2	2	4	3		23
15.	NUR AZIZAH	P	3	3	2		2	2	4	4	3	23
16.	FERONIKA PUSI	P	3	3	2		2	2	4	4	2	22
17.	CRISTIN SUNA	P	5	4	2		2	2	4	4	4	27
18.	DEVITA NATALIA	P	5	4	2		2	2	5	4	4	28
19.	DEBBY LEGRANDS	P	4	4	2		2	2	5	3	2	24
20.	FARDATUL FARGIA AULIA RAYA	P	3	3	2		2	2	4	4	4	24
21.	DWI OKTAVIANI	P	3	4	3		3	2	4	3	2	24
22.	RIMA NURUL IZZA	P	4	3	2		2	2	4	4	3	24
JUMLAH											558	

KARATE		ITEM TES										
NO	NAMA ATLET	P/L	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	TOTAL
1.	SINGGI AFENSI PAEBANG	P	1	4	2		3	2	4	4	3	23
2.	JESIKA HERIATNO LANTIGIA	P	4	4	2		3	2	4	4	3	26
3.	GRACCE APRICCIANI	P	4	4	2		2	2	4	3	3	24
4.	YOHANA CALUDIA PARIMO	P	3	3	2		3	2	4	4	4	25
5.	PRETY SHINTA MUHTAR	P	3	4	2		3	1	3	3	3	22
6.	DITA NOVELYA PASAMBAKA	P	3	4	1		3	2	4	3	4	24
7.	BILQIS RAHMADHANI MOKENDJI	P	3	4	2		2	2	5	4	3	25
8.	ALISA	P	2	3	2		3	2	4	4	3	23
9.	ANGGRAINI	P	5	3	2		3	2	4	3	3	25
10	NINDA ANGGRAINI	P	4	3	2		3	2	4	3	3	24
11.	FIDEL KASTROL LOHU	L	4	4	2	3	2	2	4	4		25
12.	HELDI PRAYOGA	L	4	5	2	3	2	2	4	3		25
13.	ATRON YUDONGIO	L	3	4	3	4	2	3	4	4		27
14.	RAHMAT	L	3	3	2	3	2	2	3	4		22
15.	OFAL RISALDI	L	4	4	2	4	3	2	4	4		27
16.	ANDRA SMANDA	L	4	4	2	4	2	3	4	4		27
17.	SABAR DETAYANG	L	3	4	2	4	2	3	4	3		25
JUMLAH												419

PENCAK SILAT		ITEM TES										
NO	NAMA ATLET	P/ L	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	TOTAL
1.	DELLA WIDYANINGSI H	P	3	4	2		3	2	4	4	4	25
2.	NATASYA PUTRI	P	5	4	2		2	2	4	3	3	25
3.	FIONA R.LEO	P	5	4	2		3	2	5	3	3	27
4.	REYSAH FARADILLAH	P	4	5	2		2	2	4	4	3	26
5.	NU ANGGIT PUTRI PRADITA	P	3	4	2		2	2	4	4	3	24
6.	AZMI RAHAYU	P	4	3	2		2	2	4	3	3	23
7.	WIDYA SALSABILA	P	3	3	2		2	2	4	4	3	23
8.	INDRA	L	3	3	2	4	3	3	4	3		25
9.	ALMUDATSIR	L	3	3	2	4	3	2	4	3		24
10	FAISAL ALI	L	5	3	2	4	3	2	4	4		27
11.	DIKI IBRAHIM	L	3	3	2	4	2	2	3	3		22
JUMLAH												271

Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Putri Engrasia Amanda
NIM : 20602241002
Pembimbing : Okky Indera Pamungkas, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	5 maret	Meletakkan surat Tim bimbingan dan Proposal skripsi.	Jy
2.		Bimbingan lanjutan bab I, II, III	Jy
3.	22 meizony	Bimbingan mengenai hasil data Penelitian	Jy
4.	1 Juli	Bimbingan lanjutan Bab I, II, III, IV, V	Jy
5.	2 Juli	Bimbingan Revisi lanjutan	Jy
6.	15 Juli	Bimbingan Revisi lanjutan	Jy
7.	17 Juli	Bimbingan memberikan hasil revisi	Jy
8.	19 Juli	Finalisasi tugas akhir	Jy

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL