Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Survei Kondisi Fisik Atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri Usia Junior 15-17 Tahun

Firda Fitriana[1], Eko Hariyanto[2]
Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
Email Korenpondensi: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Abstract
The aim of this study was to find out the physical condition of Joyoboyo Taekwondo Club (JTC) Kediri Regency junior athletes aged 15-17 years. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were Joyoboyo Taekwondo Club (JTC) Kediri Regency athletes aged 15-17 years, totaling 18 athletes, with details of 12 male athletes and 6 female athletes, who were taken using total sampling techniques. In this study, the instruments used were test instruments in the form of strength tests (sit ups), endurance (balke), flexibility (sit and reach dynamometer), agility (T test), balance (standing stork test), speed (30 meter run) , explosive power in the leg muscles (standing broad jump). The data that has been obtained is then analyzed using quantitative descriptive analysis techniques. The results of this study show that the results of the abdominal muscle strength test (sit ups) for male and female athletes are predominantly in the "average" category. The results of the endurance test (balke) for male and female athletes are predominantly in the "very poor" category. For the results of the flexibility test (sit and reach dynamometer), male and female athletes are predominantly in the "very good" category. For the results of the agility test (T test), male and female athletes are predominantly in the "poor" category, for the results of the balance test (standing stork test) are predominantly in the "bad" category, for the results of the speed test (30 meter run) male and female athletes dominantly in the "very poor" category and for the results of the leg muscle explosive power test (standing broad jump) male and female athletes are predominantly in the "above average" category.

Article History
Received: April, 04 2024
Reviewed: April, 18 2024
Published: April, 23 2024

Key Words
physical condition; Taekwondo; junior

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji bagaimana kondisi fisik pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior 15-17 tahun. Metode yang digunakan adalah suvei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior atau yang berusia 15-17 tahun yang berjumlah 18 orang atlet dengan rincian 12 atlet putra dan 6 atlet putri, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes berupa tes kekuatan (*sit up*), daya tahan (*balke*), kelentukan (*sit and reach dynamometer*), kelincahan (T *test*), keseimbangan (*standing stork test*), kecepatan (lari 30 meter), daya ledak otot tungkai kaki (*standing broad jump)*. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa hasil dari tes kekuatan otot perut (*sit up)* atlet putra dan putri dominan masuk pada kategori "rata-rata". Untuk hasil tes daya tahan (*balke)* atlet putra dan putri dominan masuk pada kategori "kurang sekali". Untuk hasil tes kelentukan (*sit and reach dynamometer)* atlet putra dan putri dominan masuk dalam kategori "baik sekali". Untuk hasil tes kelincahan (T *test*) atlet putra dan putri dominan masuk dalam kategori "kurang", untuk hasil tes keseimbangan (*standing stork test*) dominan masuk dalam kategori "buruk", untuk hasil tes kecepatan (lari 30 meter) atlet putra dan putri dominan masuk dalam kategori "kurang sekali" dan untuk hasil tes daya ledak otot tungkai kaki (*standing broad jump)* atlet putra dan putri dominan masuk pada kategori "di atas rata-rata".

Sejarah Artikel

Received: 04 April 2024
Reviewed: 18 April 2024
Published: 23 April 2024

Kata Kunci

kondisi fisik; *taekwondo*; junior

Pendahuluan

Olahraga menjadi aktivitas yang wajib dilakukan oleh setiap orang guna menjaga kesehatan, kebugaran fisik dan tubuh. Selain untuk menjaga kesehatan, kebugaran fisik dan tubuh. Olahraga jika ditekuni dengan serius dan terprogram pasti akan membuahkan prestasi. Olahraga juga akan menjaga tubuh agar tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa (Haryanto & Welis, 2019). Dengan berolahraga dan melakukan kegiatan fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit serius, mengurangi *stress*, mengurangi depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan tenaga atau energi dalam tubuh, dan meningkatkan kepercayaan diri (Puspita dkk., 2018). Olahraga selain untuk menjaga kondisi fisik olahraga juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk mencari sebuah prestasi. Olahraga beladiri sekarang juga

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

sangat populer di kalangan masyarakat. Banyak jenis olahraga beladiri salah satunya adalah *taekwondo*.

Taekwondo sendiri merupakan jenis olahraga beladiri modern yang menggunakan teknik tendangan kaki dan tangan kosong, dimana teknik tendangan dan gerakan kaki dilakukan secara dinamis. *Taekwondo* merupakan cabang olahraga beladiri yang dominan menggunakan teknik tendangan kaki untuk menyerang (Jariono dkk., 2020). Sedangkan menurut V. Y. Suryadi, (2002) *Taekwondo* adalah metode untuk membela diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong. Olahraga *taekwondo* sendiri membagi dua jenis kelas dalam pertandingan yaitu "*kyorugi*" yakni teknik yang lebih menonjolkan kontak fisik secara langsung atau disebut dengan bertarung guna menentukan sebuah kemenangan serta ada juga kelas bernama "*Poomsae*" yakni jenis bertanding yang menampilkan jurus dan teknik *taekwondo* yang dikemas dengan keindahan atau biasa disebut dengan seni. Untuk mencapai sebuah prestasi, seorang atlet perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Dalam pembagian kelas pada kejuaraan *kyorugi* atlet terbagi menurut jenis kelamin, menurut usia dan berat badan. Dalam peraturan WT *Competition rules* kelas *Kyorugi* dalam usia terbagi menjadi 1.) Pra Cadet A berusia 8-9 tahun. 2.) Pra Cadet B berusia 10-11 tahun 3.) Kadet berusia 12-14 tahun 4.) Junior berusia 15-17 tahun 5.) Senior berusia 18-24 tahun. Jadi usia junior adalah atlet yang berada pada rentangan usia 15 sampai 17 tahun menurut WT *Competition rules*. Untuk mencapainya kondisi fisik yang baik diperlukan latihan-latihan yang baik, terukur dan terprogram (Natas, 2021). Artinya di dalam usaha untuk meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen seperti daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan serta koordinasi tubuh harus terus dikembangkan.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk meningkatkan maupun menjaga. Komponen kondisi fisik dasar terdiri dari 1) Kelenturan 2) Kecepatan gerak 3) Kekuatan 4) Daya tahan (Didik Zafar. S. Paulus L. & Luky Afari 2019:81-82). Sedangkan Nala (2016) menjelaskan bahwa tubuh kita terdiri atas 10 komponen yaitu: Kekuatan, Kelentukan, Kelincahan, Kecepatan Reaksi, Daya Tahan, Daya Ledak, Keseimbangan, Koordinasi, Kecepatan, dan Ketepatan. Menurut Yulingga N. H. P. dkk (2016:18) kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet. Untuk mencapai

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

prestasi yang lebih baik terlebih lagi pada olahraga *Taekwondo* perlunya kondisi fisik yang baik dan prima. Untuk memperoleh sebuah prestasi, komponen-komponen tersebut tidak dapat dipisahkan karena kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam menunjang sebuah prestasi. Dalam mendukung kondisi fisik atlet dalam mencapai sebuah prestasi maka pelatih harus mampu membuat dan menerapkan program latihan untuk menghadapi setiap *event* kejuaraan yang akan datang seperti kejuaraan Provinsi (KEJURPROV).

Observasi awal dilakukan dengan mendatangi tempat latihan Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) yang berada di Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Kegiatan latihan dilakukan seminggu 3 kali, yaitu pada hari Rabu pukul 15.30, Jumat pukul 15.30 dan pada hari Minggu pada pukul 09.30. Saat ini Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) untuk saat ini lebih memfokuskan terhadap latihan pada gerakan-gerakan teknik seperti gerakan poomsae dan gerakan dasar lainnya seperti gerakan dasar kombinasi tendangan, pukulan, serta tangkisan untuk mempersiapkan ujian kenaikan tingkat yang sebentar lagi akan dilaksanakan. Untuk kemampuan fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) masih belum diketahui secara pasti karena pelatih sendiri belum pernah melaksanakan tes kondisi fisik, namun pelatih menyatakan dilihat dari latihan dan pertandigan yang telah diikuti bahwa kemampuan kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) tersebut dinilai kurang baik dan optimal hal itu juga didukung oleh kurangnya kedisiplinan atlet pada jam latiahan. Maka dari itu untuk meningkatkan kualitas Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) diperlukanya upaya untuk meningkatkannya. Salah satu carannya dengan memberikan program latihan yang terarah, terprogram serta berkelanjutan baik dari latihan teknik-teknik dasar serta latihan fisik. Upaya untuk pemberian latihan fisik dirasa masih kurang, karena program latiahan fisik yang diberikan hanya diberikan pada saat adanya program TC saja.

Program latihan fisik untuk atlet junior Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) secara khusus belum ada, hanya diberikan ketika TC serta lebih dominan pada latihan teknik saja. Pematangan kemampuan teknik dasar sudah dipersiapkan untuk diujikan dalam ujian kenaikan tingkat dalam beberapa waktu kedepan. Dan untuk kondisi fişik belum ada persiapan dan pematangan kemampuan kondisi fişiknya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan guna mengetahui kondisi fişik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* usia junior awal sebelum ada

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

program latihan fişik şecara khusus yang diberikan oleh pelatih kedepannya. Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti mengambil judul "survei kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* usia junior 15-17 tahun". Adapun tujuan dari penelitian ini guna mengetahui dan mengkaji tentang kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* usia junior 15-17 tahun di Kabupaten Kediri. Penelitian tes kondisi fisik ini nantinya akan berfungsi untuk menjadi suatu evaluasi bagi pelatih dalam membuat dan menyusun program latihan dengan terstruktur dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan prestasi dan kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri usia junior 15-17.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Menurut Rukajat (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskripsiakan peristiwa aktual berdasarkan fakta yang sebenarnya terjadi. Metode yang digunakan adalah suvei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior atau yang berusia 15-17 tahun yang berjumlah 18 orang atlet dengan rincian 12 atlet putra dan 6 atlet putri, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes *sit up*, *balke*, *sit and reach dynamometer*, T *test*, *standing stork test*, lari 30 meter, *stading broad jump*. Analisis data yang digunakan berupa analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang survei kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior 15-17 tahun. Data yang diperoleh dari 5 butir tes berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh tingkat kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior 15-17 tahun akan dijelaskan mengenai deskripsi data dari tes kekuatan otot perut, daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai kaki. Penjabaran deskripsi data membahas mengenai *mean*, nilai minimum, nilai maksimum dan juga standar deviasi dari hasil setiap tes.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

1.1 Tes kekuatan otot perut (*sit up)*

Pengukuran kekuatan otot perut dengan menggunakan tes *sit up* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut

Tabel 1. Hasil tes kekuatan otot perut (*sit up*)

no	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	>30	>25	Baik Sekali	2	1	16,7%	16,7&
2.	26-30	21-25	Di atas rata-rata	0	3	0%	50%
3.	20-25	15-20	Rata-rata	5	2	41,7%	33,3%
4.	17-19	9-14.	Di bawah rata-rata	2	0	16,7%	0%
5.	<17	<9	Buruk	3	0	25%	0%
			Jumlah	12	6	100%	100%

Hasil dari tes *sit up* putra atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (2) peserta dengan kategori "Baik sekali", 41,7% (5) peserta dengan kategori "rata-rata", 16,7% (2) peserta dengan kategori "di bawah rata-rata", dan 25% (3) dengan kategori "buruk". Adapun nilai rata-rata 20,5, nilai minimum 12, nilai maksimum 32, dan standar deviasi 5,92. Jadi hasil tes *sit up* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori rata-rata.

Hasil dari tes *sit up* putri atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (1) peserta dengan kategori "Baik sekali", 50% (3) peserta dengan kategori "di atas rata-rata", 33,3% (2) peserta dengan kategori "rata-rata". Adapun nilai rata-rata 22,67, nilai minimum 18, nilai maksimum 31, dan standar deviasi 4,27. Jadi hasil tes *sit up* atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori di rata-rata.

1.2 Tes Daya Tahan (*Balke*)

Pengukuran kekuatan daya tahan jantung paru dengan menggunakan tes *balke* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 2. Hasil tes daya tahan (*balke*)

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	>61.00	>54.30	Baik Sekali	0	0	0%	0%
2.	55.10-60.90	54.20-49.30	Baik	0	0	0%	0%
3.	49.20-55.00	49.20-44.20	Sedang	0	0	0%	0%
4.	43.30-49.10	44.10-39.20	Kurang	0	1	0%	16,7%
5.	<43.20	<39.10	Kurang Sekali	12	5	100%	83,3%
			Jumlah	12	6	100	100

Hasil dari tes *balke* putra atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 100% (12) dengan kategori "kurang sekali". Adapun nilai rata-rata 34,74, nilai minimum 28,77, nilai maksimum 40,93, dan standar deviasi 3,92. Jadi hasil tes *balke* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang sekali.

Hasil dari tes *balke* putri atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (1) peserta dengan kategori "kurang", dan 83,3% (5) dengan kategori "kurang sekali". Adapun nilai rata-rata 34,12, nilai minimum 31,06, nilai maksimum 40,81, dan standar deviasi 3,20. Jadi hasil tes *balke* atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang sekali.

3.3 Tes Kelenturan (*Sit and reach dynamometer*)

Pengukuran kelenturan dengan menggunakan tes *sit and reach dynamometer* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil kelentukan (*sit and reach dynamometer*)

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	>14	>15	Baik Sekali	7	5	58,3%	83,3%
2.	11-14cm	12-15cm	Di atas rata-rata	3	1	25,0%	16,7%
3.	7-10cm	7-11cm	Rata-rata	1	0	8,3%	0%

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

4.	4-6cm	4-6cm	Di bawah rata-rata	1	0	8,3%	0%
5.	<4	<4	Buruk	0	0	0,0%	0%
			Jumlah	12	6	100%	100%

Hasil dari tes *sit and reach dynamometer* putra atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 58,3% (7) peserta dengan kategori "Baik sekali", 25% (3) peserta dengan kategori "di atas rata-rata", 8,3% (1) peserta dengan kategori "rata-rata", 8,3% (1) peserta dengan kategori "di bawah rata-rata". Adapun nilai rata-rata 14,37, nilai minimum 6,9, nilai maksimum 23,4, dan standar deviasi 4,90. Jadi hasil tes *sit and reach dynamometer* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori baik sekali.

Hasil dari tes *sit and reach dynamometer* putra atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 83,3% (5) peserta dengan kategori "Baik sekali", 16,7% (1) peserta dengan kategori "di atas rata-rata". Adapun nilai rata-rata 17,82, nilai minimum 13,8, nilai maksimum 22,8, dan standar deviasi 3,30. Jadi hasil tes *sit and reach dynamometer* atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori baik sekali.

3.4 Tes Kelincahan (*T Test*)

Pengukuran tes kelincahan dengan menggunakan tes T *test* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil kelincahan (*T Test*)

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	Putra	putri
1.	<9.5	<10.5	Baik Sekali	0	0	0%	0%
2.	9.5-10.5	10.5-11.5	Baik	0	0	0%	0%
3.	10.5-11.5	11.5-12.5	Sedang	1	0	8,3%	0%
4.	>11.5	>12.5	Kurang	11	6	91,7%	100%
			Jumlah	12	6	100%	100%

Hasil dari tes T *test* putra atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 8,3% (1) peserta dengan kategori "sedang", 91,7% (11) peserta dengan kategori "kurang". Adapun nilai rata-rata 13,55,

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

nilai minimum 11,33, nilai maksimum 16,72, dan standar deviasi 1,46. Jadi hasil tes T *test* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang.

Hasil dari tes T *test* putri atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 100% (6) peserta dengan kategori "kurang". Adapun nilai rata-rata 13,65, nilai minimum 12,85, nilai maksimum 14,4 dan standar deviasi 0,72. Jadi hasil tes T *test* atlet putriJoyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang.

3.5 Tes Keseimbangan (*Standing stork test*)

Pengukuran keseimbangan dengan menggunakan tes *standing stork test* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut

Tabel 5. Hasil keseimbangan (*standing stork test*)

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	>50	>30	Baik Sekali	1	0	8,3%	0%
2.	50-41	30-23	Di atas rata-rata	0	2	0%	33,3%
3.	40-31	22-16	Rata-rata	0	1	0%	16,7%
4.	30-20	15-10	Di bawah rata-rata	0	1	0%	16,7%
5.	<20	<10	Buruk	11	2	91,7%	33,3%
			Jumlah	12	6	100%	100%

Hasil dari tes *standing stork test* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 8,3% (1) peserta dengan kategori "baik sekali", dan 91,7% (11) dengan kategori "buruk". Adapun nilai rata-rata 10,29, nilai minimum 2,17, nilai maksimum 56,12, dan standar deviasi 14,47. Jadi hasil tes *standing stork test* atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori buruk.

Hasil dari tes *standing stork test* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 33,3% (2) peserta dengan kategori "di atas rata-rata", 16,7% (1) peserta dengan kategori "rata-rata", 16,7% (1) peserta dengan kategori "di bawah rata-rata", dan 33,3% (2) dengan kategori "buruk". Adapun

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

nilai rata-rata 12,28, nilai minimum 2,28, nilai maksimum 22,12, dan standar deviasi 7,04. Jadi hasil tes *standing stork test* atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori buruk.

3.6 Tes Kecepatan (Lari 30 meter)

Pengukuran kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut. **Tabel 6. Hasil kecepatan (lari 30 meter)**

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	3,58 - 3,91	4,06 - 4,50	Baik sekli	0	0	0,0	0,0
2.	3,92 - 4,34	4,51 - 4,96	Baik	0	0	0,0	0,0
3.	4,35 - 4,72	4,97 - 5,40	Sedang	0	0	0,0	0,0
4.	4,73 - 5,11	4,41 - 5,86	Kurang	2	2	16,7	33,3
5.	5,12 - 5,50	5,86 - 6.30	Kurang sekali	10	4	83,3	66,7
			Jumlah	12	6	100	100

Hasil dari tes lari 30 meter atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (2) peserta dengan kategori "kurang", dan 83,3% (10) dengan kategori "kurang sekali". Adapun nilai rata-rata, nilai minimum 4,92, nilai maksimum 6,48, dan standar deviasi 0,40. Jadi hasil tes lari 30 meter atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang sekali

Hasil dari tes lari 30 meter atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 33,3% (2) peserta dengan kategori "kurang" dan 66,7% (4) peserta dengan kategori "kurang sekali". Adapun nilai rata-rata 5,95, nilai minimum 5,36, nilai maksimum 6,59 dan standar deviasi 0,39. Jadi hasil tes lari 30 meter atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang sekali.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

3.7 Tes Daya Ledak Otot Tungkai Kaki (Standing Broad Jump)

Pengukuran daya ledak dengan menggunakan tes *standing broad jump* pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 7. Hasil daya ledak otot tungkai kaki (*standing broad jump*)

no.	interval		kategori	frekuensi		persentase	
	putra	putri		putra	putri	putra	putri
1.	>2,54	>2,06	Sangat Baik	0	0	0%	0%
2.	2,26 - 2,53	1,74 - 2,05	di atas rata-rata	6	4	50%	66,7%
3.	1,97 - 2,25	1,40 - 1,73	rata-rata	6	2	50%	33,3%
4.	1,69 - 1,96	1,06 - 1,39	di bawah rata-rata	0	0	0%	0%
5.	< 1,68	<1,05	buruk	0	0	0%	0%

Hasil dari tes *standing broad jump* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 50% (6) peserta dengan kategori "di atas rata-rata", dan 50% (6) dengan kategori "rata-rata". Adapun nilai rata-rata 2,22, nilai minimum 1,99, nilai maksimum 2,48, dan standar deviasi 0,18. Jadi hasil tes *standing broad jump* atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori di atas rata-rata dan rata-rata.

Hasil dari tes *standing stork test* atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 66,7% (4) peserta dengan kategori "di atas rata-rata" dan 33,3% (2) peserta dengan kategori "rata-rata". Adapun nilai rata-rata 1,86, nilai minimum 1,69, nilai maksimum 2,05 dan standar deviasi 0,14. Jadi hasil tes *standing broad jump* atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori di atas rata-rata dan rata-rata.

3.8 Hasil Tes Fisik Keseluruhan

Tabel 8. Hasil tes keseluruhan putra

No	Koponen Kondisi Fisik	Tes	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Jumlah Subjek

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

1.	Kekuatan	*Sit Up*	12	32	20,05	12
2.	Daya Tahan	*Balke*	28,77	40,93	34,74	12
3.	Kelentukan	*sit and reach dynamometer*	6,9	23,4	14,37	12
4.	Kelincahan	T Test	11,33	16,72	13,55	12
5.	Keseimangan	*Standing stork test*	2,17	56,12	10,29	12
6.	Kecepatan	Lari 30 meter	4,92	6,48	5,48	12
7.	Daya Ledak	Standing broad jump	1,99	2,46	2,22	12

Tabel 9. Hasil keseluruhan putri

No	Koponen Kondisi Fisik	Tes	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Jumlah Subjek
1.	Kekuatan	*Sit Up*	18	31	22,67	6
2.	Daya Tahan	*Balke*	31,06	40,81	34,12	6
3.	Kelentukan	*sit and reach dynamometer*	13,8	22,8	17,82	6
4.	Kelincahan	T Test	12,85	14,4	13,65	6
5.	Keseimangan	*Standing stork test*	73,67	22,12	12,28	6
6.	Kecepatan	Lari 30 meter	5,36	6,49	5,95	6
7.	Daya Ledak	Standing broad jump	1,69	2,05	1,86	6

Tabel 10. Persentase hasil kondisi fisik keseluruhan putra

No.	Interval Nilai	Keterangan	Frekuensi	Persentase

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

1	384,80	ke atas	baik sekali	1	8,3%
2	359,93	384,80	baik	2	16,7%
3	335,07	359,93	sedang	4	33,3%
4	310,20	335,07	kurang	3	25%
5	310,20	ke bawah	kurang sekali	2	16,7%

Tabel 11. Persentase hasil kondisi fisik keseluruhan putri

No.	Interval Nilai		Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	371,76	ke atas	baik sekali	1	16,7%
2	360,53	371,76	baik	0	0%
3	349,30	360,53	sedang	3	50%
4	338,07	349,30	kurang	2	33,3%
5	338,07	ke bawah	kurang sekali	0	0%

Berdasarkan hasil dari keseluruhan tes kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri yang telah terkumpul dan dianalisis menggunakan statistik maka data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengujinya dengan subjek penelitian sebanyak 18 orang dengan 12 orang putra dan 6 orang putri. Dapat diketahui bahwa atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* dalam komponen kekuatan otot perut dengan pengambilan tes berupa *sit up* diperoleh nilai terendah 12 kali, tertinggi 32 kali dengan nilai rata-rata 20,5 dan stanar deviasi 5,92. Pada komponen kekuatan daya tahan berupa *test balke* diperoleh nilai terendah 28,77(ml/kg/min), nilai tertinggi 40,93(ml/kg/min), dengan nilai rata-rata 34,74(ml/kg/min), dan standar deviasi 3,92. Pada komponen kelentukan otot berupa tes *sit and reach dynamometer* diperoleh nilai terendah 6,9, tertinggi 23,4, dengan rata-rata 14,37 dan standar deviasi 4,9. Pada komponen kelincahan dengan T *test* diperoleh nilai tertinggi 11,33 detik, terendah 16,72 detik, dengan rata-rata 13,55 dan standar deviasi 1,46. Pada komponen keseimbangan dengan *standing stork test* diperoleh nilai terendah 2,17 detik, nilai tertinggi 56,12 detik dengan rata-rata 10,29 dan standar deviasi 14,47. Pada komponen kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh nilai tercepat 4,92 detik, terlambat 6,49 detik, dengan rata-rata 5,64 dan standar deviasi 0,45. Pada komponen daya ledak otot tungkai kaki dengan

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

standing broad jump diperoleh nilai tertinggi 2,46 meter, terrendah 1,69 meter, dengan rata-rata 2,10 dan standar deviasi 024.

Hasil dari tes keseluruhan atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (2) peserta dengan kategori "Baik sekali", 16,7% (2) peserta dengan kategori "baik", 33,3% (4) peserta dengan kategori "sedang", 25% (3) peserta dengan kategori "kurang", dan 5,6% (1) dengan kategori "kurang sekali". Jadi hasil tes keseluruhan atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori sedang. Sedangkan hasil dari tes keseluruhan atlet putriJoyoboyo *Taekwondo Club* diperoleh 16,7% (1) peserta dengan kategori "Baik sekali", 16,7% (1) peserta dengan kategori "baik", 16,7% (1) peserta dengan kategori "sedang", 50% (3) peserta dengan kategori "kurang", dan 0% (0) dengan kategori "kurang sekali". Jadi hasil tes keseluruhan atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki persentase terbesar pada kategori kurang. Pada komponen kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh nilai tercepat 4,92 detik, terlambat 6,48 detik, dengan rata-rata 5,48 dan standar deviasi 0,40. Pada komponen daya ledak otot tungkai kaki dengan *standing broad jump* diperoleh nilai tertinggi 2,46 meter, terrendah 1,99 meter, dengan rata-rata 2,22 dan standar deviasi 0,18.

Untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* dalam komponen kekuatan otot perut dengan pengambilan tes berupa *sit up* diperoleh nilai terendah 18 kali, tertinggi 31 kali dengan nilai rata-rata 22,67 dan standar deviasi 4,27. Pada komponen kekuatan daya tahan berupa *test balke* diperoleh nilai terendah 31,06(ml/kg/min), nilai tertinggi 40,81(ml/kg/min), dengan nilai rata-rata 34,12(ml/kg/min), dan standar deviasi 3,20. Pada komponen kelentukan otot berupa tes *sit and reach dynamometer* diperoleh nilai terendah 13,8, tertinggi 22,8, dengan rata-rata 17,82 dan standar deviasi 3,30. Pada komponen kelincahan dengan T *test* diperoleh nilai tertinggi 12,85 detik, terendah 14,4 detik, dengan rata-rata 13,65 dan standar deviasi 0,72. Pada komponen keseimbangan dengan *standing stork test* diperoleh nilai terendah 2,28 detik, nilai tertinggi 22,12 detik dengan rata-rata 12,28 dan standar deviasi 7,04. Pada komponen kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh nilai tercepat 5,36 detik, terlambat 6,49 detik, dengan rata-rata 5,95 dan standar deviasi 0,39. Pada komponen daya ledak otot tungkai kaki dengan *standing broad jump*

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

diperoleh nilai tertinggi 2,05 meter, terrendah 1,86 meter, dengan rata-rata 1,86 dan standar deviasi 0,14.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes kekuatan otot perut (*sit up*) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 20,5 dengan persentase 41,7% atau sebanyak 5 orang atlet masuk dalam kategori "rata-rata" dan untuk atlet putri memiliki rata-rata 22,67 dengan persentase 50% atau sebanyak 3 orang atlet masuk dalam kategori"di atas rata-rata". Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pemberian latihan otot perut pada atlet, dan pemberian latihan otot perut hanya diberikan saat latihan tertentu saja. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Yulingga N. H. P. dkk (2016) hasil tes kekuatan otot perut atlet puslatkot Kediri masuk pada kategori cukup. Kekuatan otot perut banyak dibutuhkan bagi atlet *Taekwondo* pada saat bertanding dengan tujuan menahan rasa sakit akibat tendangan dan pukulan dari lawan. Soegianto (2013) mengatakan bahwa kekuatan otot perut berpengaruh dalam setiap pergerakan dalam cabang olahraga. Hal ini dapat dinyatakan betapa besar pengaruh kekuatan dalam cabang olahraga. Ini juga ditekankan oleh Anshuman (2015) yang mengatakan bahwa kekuatan otot perut sangat berpengaruh dalam menopang stabilitas tubuh untuk tetap stabil. Dengan demikian dapat diharapkan pelatih Joyoboyo *Taekwondo Club* dapat terus meningkatkan kekuatan otot yang dimiliki oleh setiap atlet agar kondisi fisik atlet menjadi lebih maksimal.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes daya tahan (*balke*) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 2120,83 dengan persentase 100% atau sebanyak 12 orang atlet masuk dalam kategori "kurang sekali" dan atlet putri memiliki persentase sebanyak 83,3% atau sebanyak 5 orang atlet masuk dalam kategori "kurang sekali" dapat disimpulkan bahwa kekuatan daya tahan jantung paru atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "kurang sekali". Hal tersebut dikarenakan pelatih jarang sekali memberikan menu latihan daya tahan jantung paru pada atlet, serta latihan daya tahan jantung paru hanya diberikan saat adanya kejuaraaan. Kajian terdahulu yang telah dilaksanakan oleh Azwar, E., & Rahmad, R. (2021) hasil tes *balke Taekwondo* PPLP Aceh untuk atlet putra masuk pada kategori kurang dan untuk atlet putri masuk pada kategori kurang dan kurang sekali.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Dengan hasil tersebut maka daya tahan jantung paru atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* harus ditingkatkan. Menurut Santika (2015) daya tahan umum atau *cardiovascular endurance* merupakan kemampuan tubuh dalam dalam melakukan kegiatan secara berulang-ulang yang berlangsung cukup lama. Strategi dan taktik yang disusun oleh pelatih saat bertanding tidak akan optimum jika seorang atlet tidak memiliki daya tahan jantung paru yang baik.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes kelentukan (*sit and reach dynamometer*) atlet putralaki Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 14,37 dengan persentase 58,33% atau sebanyak 7 orang atlet masuk kedalam kategori "baik sekali" untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* memiliki rata-rata 17,82 dengan persentase 83,33% atau sebanyak 5 orang atlet masuk dalam kategori "baik sekali". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan atlet putra dan putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "baik sekali". Hal tersebut dapat terjadi karena setiap melakukan pemanasan atlet selalu melakukan gerakan kelentukan seperti split untuk mempermudah atlet saat melakukan berbagai macam tendangan. Hal ini dapat dikatakan lebih baik dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulistyo, B.D., & Hutomono, S. (2022) hasil tes *sit and reach dynamometer* atlet *taekwondo dojang PMS DRAGON* Kota Surakarta tahun 2021 masuk pada kategori sedang. Menurut Pasaribu (2020) kelentukan tubuh atau fleksibilitas adalah kesanggupan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara optimal. Kelentukan sungguh diperlukan atlet *Taekwondo* dalam melakukan gerak agar semakin optimal dan terhindar dari resiko cidera. Kelentukan dapat dilatih dengan melakukan *stretching*, dan melakukan gerakan *split*.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes kelincahan (T *test*) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 12,65 dengan persentase 91,7% atau sebanyak 11 orang atlet masuk dalam kategori "kurang" untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 13,65 dengan persentase 100% sebanyak 6 orang masuk kedalam kategori "kurang". Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet putra dan putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "kurang". Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pemberian latihan kelinahan untuk atlet

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

yang seharusnya kelincahan menjadi salah satu aspek penting dalam pertandingan untuk menghindari serangan lawan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indrayana, B. (2021) dengan hasil tes sedang. Dengan hasil yang kurang diharapkan pelatih dapat meningkatkan kelincahan atletnya. Menurut Adiatmika & Santika (2016) Kelincahan merupakan kesanggupan tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri. Sedangkan menurut Ahmad (2018) Kelincahan merupakan kesanggupan tubuh untuk merubah ke berbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi. Manusia yang dapat merubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi gerak yang teratur atau baik berarti memiliki kelincahan yang cukup tinggi. Seseorang dapat mengoptimalkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan ototnya.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes keseimbangan (*standing stork test*) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 10,29 dengan persentase sebesar 91,7% atau sebanyak 11 orang atet masuk dalam kategori "Buruk" untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 12,28 dengan persentase 33,3 % atau sebanyak 2 orang masuk dalam kategori "di atas rata-rata" dan 33,3% atau sebanyak 2 orang masuk dalam kategori "buruk". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan atlet putra dan putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "buruk". Hal ini dapat terjadi karena pelatih jarang memberikan latihan keseimbangan pada atletnya, padahal keseimbangan merupakan salah satu hal yang penting untuk menghindari atlet mudah terjatuh untuk menghindari pelanggaran pada saat pertandingan. Dari penelitian sebelumnya pada siswa siswi *ekstrakurikuler taekwondo* di SMA 1 Kauman Tulungagung yang dilakukan oleh Abi Wibandoro, R. (2017) dengan hasil siswa putra memperoleh hasil sedang dan hasil siswa putri memperoleh hasil baik sekali. Dalam hal ini pelatih perlu melatih keseimbangan atlet agar atlet bisa maksimal dalam melakukan berbagai trik tendangan-tendangan. Menurut Nala (2015) keseimbangan adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan reaksi dalam setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap dalam keadaan terkendali dan stabil. Dalam mengoptimalkan keseimbangan perlu dilakukan latihan secara bersamaan dengan latihan kelincahan, kecepatan dan kelentukan.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes kecepatan (lari 30 meter) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 5,48 dan dengan persentase sebesar 83,3% atau sebanyak 10 orang atet masuk dalam kategori "kurang sekali" untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 5,95 dengan persentase 66,7 % atau sebanyak 4 orang masuk dalam kategori "kurang sekali". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet putra dan putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "kurang sekali". Hal ini dapat terjadi karena kurangnya peberian latihan kecepatan gerak untuk atlet, kecepatan hanya dilakukan saat atlet melakukan gerakan tendangan saja tanpa adanya latihan-latihan untuk menunjangan kecepatan atlet. Kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan serangan dengan waktu yang sesingkatya untuk mendapatkan poin dari lawan pada saat pertandingan. Dari penelitian sebelumnya pada atlet taekwondo kota Yogyakarta tahun 2019 yang dilakukan oleh Rizkiyanto, P. P., Tirtawirya, D., & Or, M. (2019) dengan hasil atlet puta dan putri sama sama masuk pada ategoru *excellent*. Menurut Sukadiyanto (2010:174) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil tes daya ledak otot tungkai kaki (*standing broad jump*) atlet putra Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 2,22 dan dengan persentase sebesar 50% atau sebanyak 6 orang atet masuk dalam kategori "di atas rata-rata" serta 50% atau sebanyak 6 orang atlet masuk dalam kategori "rata-rata" untuk atlet putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri memiliki rata-rata 1,68 dengan persentase 66,7 % atau sebanyak 4 orang masuk dalam kategori "di atas rata-rata". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai kaki atlet putra dan putri Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri masuk ke dalam kategori "di atas rata-rata". Hal ini dapat terjadi karena *jump* pada saat malakukan tendangan, hal ini juga yang secara tidak langsung dapat menunjang kekuatan otot tungkai dari atlet. Dari peelitian sebelumnya pada atlet Puslatda PON 2015 Yogyakarta yang dilakukan oleh Darmanto A (2017) dengan hasil atlet putra memperoleh hasil excellent dan cukup serta untuk atlet putri masuk dalam kategori kurang.. Menurut Sukadiyanto (2010:193) menjelaskan *power* adalah kempuanotot untuk mengerahkan kekuatan maksimal

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

dalam waktu yang sangat cepat. Latihan power khususnya kekuatan otot tungkai kaki dapat dilatih dengan lompat kijang dengan satu kaki, lompat jauh tanpa awalan dan *vertical jump*.

Berdasarkan pada hasil tes dan pengukuran tes fisik secara keseluruhan terhadap atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* (JTC) Kabupaten Kediri usia junior dengan subjek 18 orang yang terdiri atas 12 orang putra dan 6 orang putri dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri usia junior berada pada kategori "sedang" dengan persentase 44,4% atau sebanyak 8 orang atlet. Adapun 1 orang atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 5,6%, 4 orang atlet atau 22,2% masuk dalam kategori baik, 3 orang atlet atau 16,7% masuk dalam kategori kurang dan 2 orang atlet atau 11,1% masuk dalam kategori kurang sekali. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri usia junior berada dalam kategori sedang. Hal tersebut bisa terjadi karena kurangnya porsi latihan yang pelatih berikan. Menurut Budiwanto (2012) frekuensi latihan umumnya dilakukan selama 4 sampai 6 kali dalam seminggu. Sedangkan pada atlet taekwondo latihan hanya dilakukan 3 kali dalam seminggu. Latihan fisik akan jauh lebih baik jika diberikan secara teratur dan berkala dalam setiap program latihan. Disamping itu hal yang penting dalam tahap pengembangan kondisi fisik dengan menggunakan dosis yang tepat antara jumlah dan intensitas latihan serta adanya variasi antara intensitas tinggi, sedang dan rendah dengan prinsip gelombang latihan Budiwanto (2012). Pembinaan kondisi fisik pada atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri usia junior perlu diperhatikan kembali serta diketahui oleh pelatih serta atlet guna pemeliharaan kondisi fisik harus dibenahi serta ditingkatkan kebmali untuk menunjang sebuah puncak prestasi. Menurut Ziqra & Welis (2019: 25-34) kondisi fisik merupakan salah satu pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet jika ingin mencapai prestasi tertinggi. Untuk menaikan kondisi fisik atlet alangkah baiknya pelatih memberikan program latihan khusus untuk atlet.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 04 Tahun 2024 Halaman 35- 56
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet secara keseluruhan yang sudah dianalisis terhadap atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten kediri usia junior dengan subjek penelitian sebanyak 18 orang atlet dan terdiri dari 12 orang putra dan 6 orang putri dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri putra masuk kategori sedang, sedangkan untuk kondisi fisik atlet Joyoboyo *Taekwondo Club* Kabupaten Kediri putri masuk kategori kurang. Dengan hasil yang demikian maka perlunya peningkatan kondisi fisik atlet. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik. Pelatih diharapkan juga dapat membuat program latihan fisik secara teratur serta berkelanjutan, sistematis, progresif dengan tujuan agar dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet Joyoboyo *TaekwondoClub* (JTC) Kabupaten Kediri.

Daftar Pustaka

Abi Wibandoro, R. (2017). Survei Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Taekwondo di Sman 1 Kauman Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(1). https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21804

Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. Gusti. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pegukuran Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press

Ahmad, Nursadi. (2018) Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181-185. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/9589

Anshuman, Mishra. (2015). *Electromyographic Comparisons of Abdominal Muscles Between Seated Leg Tucks and Hanging Leg Raises*. *III* (Hodges 1999), 3048–3055. Retrieved from www.srjis.com

Azwar, Edi, & Rahmad. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo PPLP Aceh Tahun 2020. *Serambi Konstruktivis*, *3*(4). https://www.ojs.serambimekkah.ac.id/Konstruktivis/article/view/4132

Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan.* Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press). https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/7794/7421

Darmanto, Arif. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda PON 2015 Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, *6*(11).

https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/7794/7421

Didik Zafar. S. Paulus L. & Luky Afari. (2019). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Haryanto, Jeki, & Welis, Wilda. (2019). Exercising interest in the middle age group. *Jurnal Performa Olahraga*, *4*(02), 214–223. https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/131

Indrayana, Boy. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021. *Journal Coaching Education Sports*, *2*(2), 213-224. https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/article/view/765

Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *16*(2), 133–144. https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/transformasi/article/view/2635

Nala, I. Gusti. N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. In Denpasar: Udayana University Press.

Nala, I. Gusti. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press

Natas, Ahmad. M. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh.

Pasaribu, Ahmad. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. YPSIM. http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf

Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP (Jurnal Ilmiah PGMI)*, *4*(2), 170–182. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jip/article/view/2780

Santik, I. Gusti. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1(1), 42-47.* https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK_UNY

Rizkiyanto, P. P., Tirtawirya, D., & Or, M. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Porda Xv Diy Tahun 2019 Profile Of Physical Conditions At Taekwondo City Of Yogyakarta City In Facing Porda Xv Diy In 2019. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, *8*(10). https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15488/14993

Rukajat, Ajat. (2018). *Pendekatan penelitian kuantitatif,* Sleman: CV Budi Utama.

Soegiyanto, Samsul. H. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journalof Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1951

Sulistyo, B. D., & Hutomono, S. (2022). ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO KYORUGI CADET-JUNIOR DOJANG PMS DRAGON KOTA SURAKARTA TAHUN 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *22*(2), 58-71. http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/2172

Suryadi, V. Yoyok. (2002). *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Yulingga N.H.P., Septyaning L, & Andriyas A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora Kesehatan Jasmani dan Olahraga, 17-28.* https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Profil+Kondisi+Fisik+Atlet+Junior+Taekwondo+Puslatkot+Kediri+Tahun+2016+dalam+Menghadapi+Pekan+Olahraga+Provinsi+%28PORPROV%29+Jawa+Timur+Tahun+2017.&btnG=

Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan Kondisi Fisisk Karate-ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina.* http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/401