

Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Taekwondo

Silvia Wahyuni^{1*}, Umar², Hendri Irawadi³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: silviawahyuni08@gmail.com

ABSTRAK

Dalam penelitian ini masalah yang terlihat adalah menurunnya prestasi yang didapatkan atlet taekwondo Dojang UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet taekwondo di Dojang UNP. Peneliti melakukan penelitian pada atlet taekwondo Dojang UNP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di parkir Masjid Al-Azhar UNP Padang pada bulan Januari dan Februari 2021. Populasi penelitian ini berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang, 5 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) *vertical jump test*, 2) *flexion of trunk*, dan 3) *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif $p = f/n \times 100\%$. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang. 2) Tingkat kelenturan atlet taekwondo UNP Padang berada pada kategori Sedang. 3) Tingkat daya tahan aerobik atlet taekwondo UNP Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Taekwondo; Kondisi Fisik

ABSTRACT

In this study, the problem that can be seen is the decline in achievement obtained by Taekwondo athletes Dojang UNP. This study aims to determine the extent of the physical condition of the taekwondo athletes at Dojang UNP. Researchers conducted research on Taekwondo athletes Dojang UNP. This type of research is descriptive. This research was conducted in the parking lot of the Al-Azhar Mosque UNP Padang in January and February 2021. The population of this study was 35 people. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 10 people, 5 male athletes and 5 female athletes. The instrumentation in this study are: 1) vertical jump test, 2) flexion of trunk, and 3) bleep test. The data analysis technique used in this study was the percentage descriptive analysis technique $p = f / n \times 100\%$. The results of this study were: 1) The level of leg muscle explosions of the Taekwondo athlete Dojang UNP Padang was in the moderate category. 2) The level of flexibility of the Taekwondo athletes of UNP Padang is in the Medium category. 3) The aerobic endurance level of the taekwondo athletes of UNP Padang is in the medium category.

Keywords: Taekwondo; Physical Condition

PENDAHULUAN

Olahraga melambangkan rangka dari efek untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia dianjurkan pada pembangunan tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan performa yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Farid, 2020).

Olahraga perfoma melambangkan olahraga yang membina dalam mengembangkan olahragawan secara terarah, berjenjang dan berkelanjutan melalui turnamen untuk mencapai perfoma dan juga dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S, 2018). Haryanto, J., & Welis, W. (2019) menjelaskan bahwa agar performa tubuh dalam keadaan siap untuk melakukan aktifitas yang menantang seperti dalam kondisi berolahraga maka ada baiknya aktifitas olahraga tersebut rutin dilakukan. Dalam perfoma untuk memcapai suatu keberhasilan dalam cabang olahragatentu sangat diperlukan sekali kerja sama suatu tim (Maizan & Umar, 2020). Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea (Firdaus, 2018:2). Taekwondo adalah jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, taekwondo merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep taekwondo adalah gabungan dari kekuatan dan kemampuan (Yogi, 2018). Kata “Taekwondo” diterjemahkan sebagai tae yaitu tendang dengan menggunakan kaki, kwon berarti memukul dengan kepalan tangan, dan do mengacu pada seni. Istilah ini secara langsung diterjemahkan ke dalam seni menendang dan meninju (Kazemi, 2010:23). Menurut Amrinder Singh (2017) “taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju, tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki.Maka jika diartikan dengan mudah taekwondo berarti seni atau cara keahian diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.Olahraga taekwondo sangat memerlukan Kekuatan, kecepatan, stamina, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi, merupakan kompenen yang penting bagi seorang atlet taekwondo untuk dapat melakukan kombinasi tendangan dinamis yang digunakan dalam taekwondo (Lystad,2009:15). Menurut Cochran (2001) menjelaskan bahwa taekwondo adalah seni bela diri Korea yang mengembangkan keterampilan memukul dan menendang, lebih dominan pada teknik kaki.Pengembangan keterampilan teknik taekwondo dan kualitasnya tergantung pada fungsional dan fisik spesifik persiapan seorang atlet (Haddad, 2014). Dan taekwondo dianggap sebagai olahraga intermiten berintensitas tinggi, sehingga sulit untuk menilai usaha yang dilakukan oleh atlet selama kompetisi atau pertempuran yang disimulasikan (Herrera, 2015).

Kondisi fisik melambangkan optimal yang sangat berpengaruh kepada performa

bagi atlet itu sendiri (Arizal, Y., & Lesmana, H. S, 2019). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Jika sudah melakukan latihan yang tepat maka kondisi fisik itu sendiri akan terbentuk dan meningkat (F.A. & O.V, 2014). Sesuai dengan pendapat Prasetyo (2017:38) “Kondisi fisik berperan penting dalam pencapaian suatu prestasi dalam bidang olahraga”.Ini menyiratkan bahwa pengembangan ketangkasan dalam permainan olahraga sangat penting untuk optimalisasi persiapan pemain (Pavol, 2014).

Daya ledak otot tungkai melambangkan ketangguhan otot mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan reduksi yang sangat tinggi dan kesanggupan otot untuk menggerakkan semaksimal dan secepat mungkin (Wahyuni, S. 2020). Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik dengan kemampuan otot seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak yaitu kecepatan dan kekuatan (Wismiarti, 2020).Daya ledak otot tungkai adalah gabungan dari kecepatan dan kekuatan sekelompok otot yang berpengaruh untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang singkat atau waktu yang cepat (Dora, A. 2019).

Didalam taekwondo Tendangan membutuhkan daya ledak optimal yang didapatkan secara progresif melalui latihan. Latihan yang diberikan untuk meningkatkan daya ledak bergantung pada kecepatan dan kemampuan motorik atlet (Ni Koman, 2019).

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas dan ligamen (Azzannul,2019).Menurut Jerzy F (2011) “untuk taekwondo kelentukan atau fleksibilitas berperan penting karena memungkinkan mereka melakukan tendangan tinggi di kepala, yang bisa mendapatkan banyak poin dalam sistem pertarungan olahraga. Sebagai perbandingan antara atlet pemula dan atlet taekwondo profesional, pinggul otot lebih terlatih dan fleksibel dari pada atlet pemula (Foong Kiew, 2018). Menurut Xianglin Wan (2017) “panjang optimal otot *hamstring* berkorelasi positif untuk melenturkan fleksibilitas antar individu. Dengan skor fleksibilitas yang sama, perempuan memiliki otot hamstring yang lebih pendek optimal panjang dibandingkan

dengan laki-laki". Pengembangan fleksibilitas seseorang dipengaruhi oleh usia. Dan pengembangan fleksibilitas setiap tingkat umur berbeda beda (Sandey, 2019).

Daya tahan aerobik merupakan suatu kegiatan gerak badan yang atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan (Fadilla, N dan Umar, 2019). Daya tahan diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dengan waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan (Mirfen, 2019). Daya tahan aerobik merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu yang relatif lama (Nurul, 2018). Oksigen merupakan salah satu bahan bakar yang dibutuhkan manusia dan salah satu komponen yang dibutuhkan otot untuk beraktivitas berat atau ringan. Setiap cabang olahraga tentunya memerlukan VO₂max untuk menunjang dalam pertandingan (Lazo, 2017).

Dari observasi peneliti dilapangan sewaktu atlet taekwondo Dojang UNP Padang melakukan latihan terlihat bahwa saat internal sparring atlet terlihat hanya bersemangat di ronde pertama dan terlihat loyo saat memasuki ronde kedua, peneliti juga melihat bahwa terlihat kurang bertenaganya taekwondoin saat melakukan tendangan, sering terlihat tendangan masih bisa terbaca gerakannya oleh lawan. karena tendangan dan pukulan dalam olahraga taekwondo berguna untuk melakukan tendangan, tangkisan/blok, dan pukulan. Tendangan kepala/atas merupakan poin tertinggi dalam olahraga taekwondo, peneliti menduga bahwa banyak atlet yang masih rendah daya ledak otot tungkainya. Peneliti melihat sebagian atlet tendangannya masih rendah, disebabkan kurang lentuk kaki saat melakukan tendangan ke arah lawan sasarannya yaitu kepala/atas karena bagian itu merupakan point tertinggi dalam olahraga taekwondo.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang permasalahan yang terjadi pada atlet taekwondo Dojang Padang yaitu tentang permasalahan kondisi fisik atlet.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi

fisik atlet taekwondo Dojang UNP Padang apa adanya. Penelitian ini akan dilakukan di Dojang UNP Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari dan Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo dojang UNP yang terdaftar dan aktif dalam Dojang UNP Padang yang berjumlah 35 orang. Berdasarkan populasi diatas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*Purposive Sampling*”. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet taekwondo yang terdiri dari 5 orang atlet putera dan 5 orang atlet puteri. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan menggunakan *vertical jump test*, 2) kelenturan dengan menggunakan *flexion of trunk*, 3) Daya tahan Aerobik dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. Daya ledak Otot Tungkai

a. Atlet Puteri Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Puteri Dojang UNP

Skor (kg m/sekon)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
>65	1	20%	Baik sekali
57 – 64	1	20%	Baik
49 -56	1	20%	Sedang
42 – 48	2	40%	Kurang
<41	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	5	100 %	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 5 orang sampel, atlet puteri yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali satu orang (20%) dengan perolehan skor >65 kg m/sekon. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik satu orang (20%) dengan perolehan skor 57 - 64 kg m/sekon. Satu orang (20%) memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi Sedang dengan perolehan skor berkisar antara 49 - 56 kg m/sekon. Dua orang (40%) memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang dengan perolehan skor berkisar antara 42 - 48 kg m/sekon. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%) dengan perolehan skor berkisar antara <41 kg m/sekon. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah

54 kg m/sekond, maka dayaledak otot tungkai atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang.

2. Atlet Putera Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Putera Dojang UNP

Skor (kg m/sekond)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
> 92	0	0%	Baik sekali
79 – 91	3	60%	Baik
65 – 78	2	40%	Sedang
52 – 64	0	0%	Kurang
< 51	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	5	100 %	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 5 orang sampel, atlet putera yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali tidak ada (0%) dengan perolehan skor >92 kg m/sekond. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik tiga orang (60%) dengan perolehan skor 79 - 91 kg m/sekond. Dua orang (40%) memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi Sedang dengan perolehan skor berkisar antara 65 - 78 kg m/sekond. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang tidak ada (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 52 - 64 kg m/sekond. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang sekali tidak ada (0%) dengan perolehan skor berkisar antara <51 kg m/sekond. Dari analisis data diperoleh rata-rata dayaledak otot tungkai atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah 74 kg m/sekond, maka dayaledak otot tungkai atlet putera Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang.

2. Kelentukan

a. Atlet Puteri Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelentukan Atlet Taekwondo Puteri Dojang UNP

Skor (cm)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
22	0	0%	Baik sekali
18	0	0%	Baik
12	2	40%	Sedang
8	2	40%	Kurang
2	1	20%	Kurang sekali
Jumlah	5	100 %	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari lima orang sampel atlet putri, atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi baik sekali (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 22 cm. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi baik (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 18 cm. Dua orang Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi sedang (40%) dengan perolehan skor berkisar antara 12 cm. Dua orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi kurang (40%) dengan perolehan skor berkisar 8 cm. Dan satu atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali (20%) dengan perolehan skor 2 cm. Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah 12.5 cm, maka kelentukan atlet putri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang.

b. Atlet Putera Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelentukan Atlet Taekwondo Putera Dojang UNP

Skor (cm)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
21	0	0%	Baik sekali
17	0	0%	Baik
11	4	80%	Sedang
7	1	20%	Kurang
2	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	5	100 %	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari lima orang sampel, atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi baik sekali (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 21 cm. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi baik (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 17 cm. Empat orang Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi sedang (80%) dengan perolehan skor berkisar antara 11 cm. Satu orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan klasifikasi kurang (20%) dengan perolehan skor berkisar 5 cm. Dan atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan dengan klasifikasi kurang sekali (0%) dengan perolehan skor 2 cm. Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah 11.5 cm, maka kelentukan atlet putera Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang.

3. Daya Tahan Aerobik

a. Atlet Putri Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Taekwondo Putri Dojang UNP

Umur 15-19 tahun	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
Putri			
≥ 42 ml/kg/min	0	0%	Baik sekali
36 - 41 ml/kg/min	0	0%	Baik
31 - 35 ml/kg/min	3	60%	Sedang
27 - 30 ml/kg/min	1	20%	Kurang
≤ 26 ml/kg/min	1	20%	Kurang sekali
Jumlah	5	100%	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 5 orang sampel putri, atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi baik sekali (0%) dengan perolehan skor berkisar antara ≥ 42 ml/kg/min. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi baik (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 36-41 ml/kg/min. Tiga orang Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang (60%) dengan perolehan skor berkisar antara 31-35 ml/kg/min. Satu orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik klasifikasi kurang (20%) dengan perolehan skor berkisar 27-30 ml/kg/min. Dan satu atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi kurang sekali (20%) dengan perolehan skor ≤ 26 ml/kg/min. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya tahan aerobik atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah 33.6ml/kg/min, maka daya tahan aerobik atlet putri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang.

b. Atlet Putera Taekwondo Dojang UNP Padang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Taekwondo Putera Dojang UNP

Umur 15-19 tahun	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
Putra			
≥ 48 ml/kg/min	0	0%	Baik sekali
42-47 ml/kg/min	0	0%	Baik
38-41 ml/kg/min	3	60%	Sedang
33-37 ml/kg/min	1	20%	Kurang
≤ 32 ml/kg/min	1	20%	Kurang sekali
Jumlah	5	100%	

Berdasarkan informasi di dalam tabel lima tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 5 orang sampel putra, atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi baik sekali (0%) dengan perolehan skor berkisar antara ≥ 48 ml/kg/min. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi baik (0%) dengan perolehan skor berkisar antara 42-47 ml/kg/min. Tiga orang Atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang (60%) dengan perolehan skor berkisar antara 38-41 ml/kg/min. Satu orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik klasifikasi kurang (20%) dengan perolehan skor berkisar 33-37 ml/kg/min. Dan satu atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik dengan klasifikasi kurang sekali (20%) dengan perolehan skor ≤ 32 ml/kg/min. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya tahan aerobik atlet Taekwondo Dojang UNP Padang adalah 39.8ml/kg/min, maka daya tahan aerobik atlet putra Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Dojang UNP

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Dojang UNP Padang, daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet putra dan putri taekwondo di Dojang UNP Padang berada pada kategori Sedang. Artinya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet taekwondo UNP masih belum dikatakan baik. Daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat mempengaruhi olahraga beladiri taekwondo seperti saat melakukan tendangan. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki taekwondoin baik sekali, taekwondoin akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan pertandingan seperti, dengan cepat dan kuat melakukan tendangan serta memperoleh poin maksimal. Sebaliknya jika daya ledak otot tungkai masih lemah maka akan berpengaruh terhadap penampilan taekwondoin di matras khususnya ketika melakukan penyerangan dan pertahanan. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Irawadi (2011) mengatakan bahwa "Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu". Daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan seseorang mencapai prestasi

yang maksimal dalam taekwondo. Dengan demikian kemampuan seseorang dalam menggerakkan daya ledak otot tungkai menjadi komponen utama dalam beladiri taekwondo, terutama dalam melakukan teknik tendangan, menyerang, dan bertahan. Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet taekwondo terutama dalam melatih daya ledak otot tungkai. Latihan yang teratur dengan program latihan yang disusun dengan baik agar latihan menjadi maksimal (Yenes, 2018:3).

Latihan bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi atlet sehingga dalam mengikuti latihan atlet tidak jenuh atau bosan dengan materi latihannya sehingga dapat mengikuti kegiatan dengan antusias (Rahmad, 2019:8). Dengan menggunakan variasi metode latihan daya ledak otot tungkai diharapkan atlet dapat meningkatkan tendangan.

2. Kelentukan Atlet Taekwondo Dojang UNP

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet taekwondo Padang untuk atlet putra dan atlet putri berada pada kategori Sedang, Artinya kelentukan yang dimiliki oleh atlet taekwondo Dojang UNP masih belum dikatakan baik. Keadaan kondisi kelentukan yang seperti ini harus segera dilakukan pembenahan, pembenahan yang dimaksudkan disini adalah taekwondoin Dojang UNP Padang harus sesegera mungkin untuk lebih disiplin lagi dalam melatih kelentukan agar kelentukan yang dimiliki bisa lebih ditingkatkan lagi.

Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet taekwondo terutama dalam melatih kelentukan. Latihan yang teratur dengan program latihan yang disusun dengan baik agar latihan menjadi maksimal (Yenes, 2018:3).

Latihan bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi atlet sehingga dalam mengikuti latihan atlet tidak jenuh atau bosan dengan materi latihannya sehingga dapat mengikuti kegiatan dengan antusias (Rahmad, 2019:8). Dengan menggunakan variasi metode latihan kelentukan diharapkan atlet dapat meningkatkan tendangan yang mengenai arah sasaran bagian atas.

3. Daya Tahan Aerobik Taekwondo Dojang UNP

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil tingkat daya tahan aerobik atlet taekwondo Dojang UNP Padang, baik atlet putra dan atlet putri berada pada kategori Sedang. Artinya daya tahan aerobik yang dimiliki atlet taekwondo Dojang UNP Padang di kategorikan belum maksimal. Olahraga beladiri taekwondo dalam suatu pertandingan menggunakan waktu cukup relative lama, karna dalam pertandingan taekwondo terdiri dari tiga ronde, yang diantaranya satu ronde terdapat waktu 1 hingga 2 menit dalam setiap ronde diberi interval waktu 30 detik untuk atlet melakukan minum atau mendengarkan arahan dari *coach*, bahkan bisa terjadi babaktambahan jika hasil point sama. Hal ini menuntut kemampuan atlet taekwondo untuk melakukan kerja fisik dalam waktu relative lama. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) "daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama".

Selain itu diduga kurangnya motivasi atlet dalam latihan. "Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya" (Irawadi 2014). Dengan demikian dalam latihan kondisi fisik diperlukan motivasi yang tinggi, karena untuk membentuk kondisi fisik dibutuhkan keseriusan dan kedisiplinan seorang atlet dalam mengikuti latihan kondisi fisik.

Dengan demikian dapat dijelaskan, bahwa program latihan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa berdasarkan ilmu pengetahuan melatih sangat penting dalam membentuk kondisi fisik atlet taekwondo terutama dalam melatih daya tahan aerobik. Latihan yang teratur dengan program latihan yang disusun dengan baik agar latihan menjadi maksimal (Yenes, 2018:3).

Latihan bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi atlet sehingga dalam mengikuti latihan atlet tidak jenuh atau bosan dengan materi latihannya sehingga dapat mengikuti kegiatan dengan antusias (Rahmad, 2019:8). Dengan menggunakan variasi metode latihan daya tahan aerobik diharapkan atlet dapat meningkatkan daya tahan agar tidak cepat mengalami kelelahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 54 kg m/sekon. 2) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 74 kg m/sekon. 3) Tingkat kelentukan atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 12.5 cm. 4) Tingkat kelentukan atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 11.5 cm. 5) Tingkat dayatahan aerobik atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 33.6 ml/kg/min. 6) Tingkat dayatahan aerobik atlet puteri Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 39.8 ml/kg/min.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizal, Y., & Lesmana, H. S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Ketangguhan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1124-1138.
- Chan, F., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120-128.
- Couchran, Sean. 2001. *Complete Conditioning for Martial Arts*. United States of America: United Graphics.
- Dora, Ahmad, & Syahara, S. (2019). Perbandingan Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali dengan Stretching Statis dan Dinamis Terhadap Skill Shooting. *Jurnal Patriot*, 1(1), 106-114.
- Fadilla, N., & Umar. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa*, 92-100.
- F.A., K., & O.V., G. (2014). Developing Explosive Power and Increased Speed-Force Readiness in Young Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4(1), 35-42.
- Firdaus, G. Z. N., & Sari, I. P. T. P. (2018). Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi Dan Pyongyo Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Sma Kolese De Britto Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7 (7).

- Fitrah, Azzannul, & Kiram, Y.(2019). *Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Patriot, 1(3), 984-1000.
- Foong, Kiew Ooi, dkk, 2018. “*Aerobic And Anaerobic capacities, Flexibility And Muscular Performance Of Malaysian Young Female Sedentary Individuals, Silat And Taekwondo Practitioners*”. The Russian Journal Of Physical Education And Sport. Vol 13 No.3
- Haddad, Monoem. 2014. “*Physical Training In Taekwondo: Generic And Specific Training*”. ISBN 978-163278-038-6
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214-223.
- Herrera, Tomas, dkk, 2015. “*Physical and Physiological Profile Of Young Female Taekwondo Athletes During Simulated Combat*”. Journal Of Martial Arts Antropology. Vol.15 No.4.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. Jurnal Performa Olahraga, 3 (1), 1-6.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- Jerzy F, dkk, 2011. “*Sport Result VS General Physical Fitness Level Of Junior Taekwondo Athletes*”. Journal Of Combat Sports And Matrial Arts. Vol.2 No. 1
- Kazemi, M., Perri, G., & Soave, D. (2010). A profile of 2008 Olympic Taekwondo competitors. The journal of the Canadian chiropractic association, 54(4), 243.
- Lazo, Ardi Zola Septian. dkk. 2017. “*Pengaruh Interval Training Terhadap VO2max UKM Gulat Universitas Negeri Surabaya*.”
- Lystad, R. P., Pollard, H., & Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. Journal of Science and Medicine in Sport, 12 (6), 614 -621.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. Jurnal Performa, 5(1), 17-25.
- Mirfen, R.Y. 2019. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Peguruan Bundo Kandung Kabupaten Tanah Datar*. Jurnal Patriot, 1(2), 278-284.

- Ni Koman, Gorin Sabatin, dkk, 2019. "*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo*". Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.8 No.2
- Pavol, Horicka, dkk, 2014. "The Relationship Between Speed Factors and Agility in Sport Games" Journal Of Human Sport and Exercise. Vol.9 No.1.
- Prasetyo, F. Y. "The physical conditions of Pencak Silat athletes." *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. Vol. 180. No. 1. IOP Publishing, 2017.
- Rahmad, Ali, & Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1 (1), 123-130.
- Sandey, Tantra, dkk, 2019. "*The Influence Of Flexibility Training On The Accuracy Of The Dollyo Chagi Kick In Taekwondo Matrial Arts*". Journal Advances In Health Sciences Research. Vol.21 No. 2
- Setiawan, Yogi, dkk, 2018. "*Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri. Taekwondo Dojang UNP*". Jurnal Stamina. Vol.1 No.1.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Ketangguhan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa*, 3(01), 15-15.
- Singh, Amrinder, dkk, 2017. "*EffectOf a 6-week Agility Training Program On Performance Indices Of Indian TaekwondoPlayers*". *Saudi Journal Of Sports Medicine*. Vol.17 No.3
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Wahyuni, S. (2020). *VO₂max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wan, Xianglin, dkk, 2017. "*Relationship Among Hamstring Muscle Optimal Length and Hamstring Flexibility and Strength*". Journal Of Sport and Health Science. ISSN 275-282
- Wisniarti. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214.

Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet BolaBasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.