



## Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021

### *Level Of Physical Condition Of Athletes In Taekwondo Sports Jambi City Towards PORPROV 2021*

**Mayang Emha Arni\*, Boy Indrayana**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Jambi - Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Darat, Kec.  
Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, 36361, Jambi  
e-mail: [mayanggumay16@gmail.com](mailto:mayanggumay16@gmail.com), [boy\\_indrayana@unja.ac.id](mailto:boy_indrayana@unja.ac.id)

#### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021. Jenis penelitian adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet Taekwondo Kota Jambi dengan sampel yang berjumlah 65 orang. Instrument kondisi fisik yang digunakan adalah tes : *Bleep test, Push up, Sit up, Wall shit, Lari 20 meter, T test, Sit and reach, Strok stand, Standing board jump*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 berada dalam kategori sedang.

**Kata kunci :** Kondisi fisik, Taekwondo, PORPROV, Atlet

#### **Abstract**

*This study aims to determine the level of physical condition of the Taekwondo athletes in Jambi City towards PORPROV 2021. This type of research is a qualitative approach that uses survey methods with test and measurement data collection techniques. The population of this research is Taekwondo athletes in Jambi City with a sample of 65 people. The physical condition instruments used are tests: Bleep test, Push ups, Sit ups, Wall shit, 20 meter run, T test, Sit and reach, Strok stand, Standing board jump. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the level of physical condition of athletes in the Taekwondo sport in Jambi City towards PORPROV 2021 which is in the Very Good category 5% with a total of 3 people, 23% in the Good category with a total of 15 people, 38% in the Medium category with a total of 25 people, 29 % is categorized as Less with a total of 19 people and 5% is categorized as Less Once with a total of 3 people. The results of the research on the level of physical condition of athletes in the Taekwondo sport in Jambi City towards PORPROV 2021 are in the medium category.*

**Keywords :** Physical condition, Taekwondo, PORPROV, Athlete

corresponding author : [mayanggumay16@gmail.com](mailto:mayanggumay16@gmail.com)

#### **Artikel Info :**

Submitted : 29/09/2021  
Revisyed : 23/10/2021  
Accepted : 06/11/2021  
Published : 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creatives Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan ataupun proses sistematis berupa usaha yang mendorong untuk perkembangan, membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai peorangan atau sekelompok anggota masyarakat dalam bentuk permainan atau pertandingan ([Herlina & Suherman, 2020](#)).

Menurut ([Puspita et al., 2018](#)) mengatakan bahwa dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktifitas sosial. Namun, dimasa pandemi ini masyarakat yang biasanya berolahraga diluar rumah dan beramai-ramai sekarang dibatasi, beberapa peraturan salah satunya menjaga jarak bahkan pembatasan sosial berskala besar tentunya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya ([Nugraha et al., 2021](#)).

Hal ini berpengaruh pada acara tahunan pada di tingkat Provinsi, Nasional, maupun Internasional ditunda atau dibatalkan untuk beberapa waktu. Kementerian Pemuda dan Olahraga mengeluarkan surat edaran Nomor 6.11.1 Tahun 2020 yang berisikan kegiatan olahraga di tempat umum sudah bisa dilakukan kembali, dengan berbagai syarat. Hal ini membuat atlet dan pelatih

terpaksa menjadwalkan kembali program latihan supaya kebugaran tubuh atlet tetap terjaga selama berada dirumah. Sebagaimana yang telah ditetapkan dalam UURI tentang Sistem Keolahragaan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional ([UU No 3 Tahun 2005, 2005](#)). Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram ([Irfandi, 2021](#)).

Menyadari pentingnya akan peranan kondisi fisik dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, maka para pelatih harus membuat dan melaksanakan program latihan dalam persiapan *event-event* kejuaraan terutama pada kejuaraan mendatang yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang saat ini sedang menjadi fokus pada tiap-tiap cabang olahraga yang mengikuti terkhusus pada atlet cabang olahraga Taekwondo.

Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri yang dominan menggunakan teknik kaki untuk menyerang ([Jariono et al., 2020](#)). Taekwondo tidak hanya mengajarkan seni bela diri, tetapi taekwondo juga mengajarkan disiplin,

pemikiran dan moralitas ([Wasisto et al., 2017](#)). Menurut ([Novian et al., 2020](#)) Taekwondo tidak hanya keterampilan beladiri, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental dan spiritual. Taekwondo dibagi menjadi *Kyorugi* dan *poomsae*. *kyorugi* merupakan pertarungan antara satu lawan satu didalam matras menggunakan teknik sesuai aturan yang berlaku, aturan tersebut menyatakan bahwa jika teknik gerakan tendangan menyentuh target diperbolehkan dan dilakukan menggunakan area di bawah tulang pergelangan kaki ([Wasisto et al., 2017](#)). *Poomsae* dibagi menjadi dua yaitu *taeguk poomsae* yang memiliki delapan *forms* dan *yudanja poomsae* yang memiliki sembilan *forms* ([Wasisto et al., 2017](#)).

Untuk mencapai prestasi atlet yang baik, selain pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan berkesinambungan, pedoman latihan juga harus difokuskan pada peningkatan kondisi fisik yang merupakan faktor terpenting dalam pencapaian prestasi setinggi tingginya ([Pasaribu & Yudhaprawira, 2020](#)). Menurut ([Kamadi, 2020](#)) kondisi fisik terbagi menjadi dua bagian yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Para komisi kepelatihan TI telah menggelar penyeleksian awal terhadap atlet-atlet Taekwondo di Kota Jambi yang diambil dari berbagai club dengan melakukan evaluasi *sparring*, dan mendapatkan atlet yang masuk dalam kategori yang ditentukan komisi

kepelatihan TI Kota Jambi. Dalam hal ini Pelatih pembinaan Cabang Olahraga Taekwondo pada atlet Kota Jambi sangat berperan penting dalam mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya sebelum memberikan program latihan. Agar dapat mengetahui dan dilihat sejak dini apabila atletnya mengalami gangguan yang bisa mempengaruhi performa atlet ketika tampil saat pertandingan. Dengan mengetahui kondisi fisik atletnya pelatih bisa mengontrol penampilan anak didiknya sebagai acuan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada saat ini, yaitu Pandemi COVID-19 yang mengakibatkan beberapa ajang/kejuaraan di undur salah satunya yaitu PORPROV 2020, sehingga membuat para atlet menjalani program latihan mandiri dirumah masing-masing, maka hal ini bisa mempengaruhi perencanaan sistematik latihan yang kurang efisien atau kurang sempurna. Oleh karenanya, perlu di lakukannya sebuah pembuktiaan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021”

## B. METODE PENELITIAN

Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran,

penelitian ini merupakan penelitian tanpa hipotesis.

Peneliti menggunakan teknik penentuan sampel dengan *Purposive sampling* Oleh karena itu, sampel yang dipilih sengaja ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu atlet Taekwondo Kota Jambi yang mengikuti ajang PORPROV 2021 yang telah melalui evaluasi seleksi dengan pertandingan antar kelas sebanyak 65 orang atlet, dikerenakan belum adanya penyeleksian dengan tes kondisi fisik terhadap atlet Taekwondo Kota Jambi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah menggunakan tes dan pengukuran instrument. Ditujukan kepada atlet senior, kategori tes kondisi fisik di bedakan dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Dalam penelitian ini digunakan instrumen yang mengukur kondisi fisik atlet taekwondo menggunakan lembar observasi.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen sebagai berikut; 1) observasi, 2) dokumentasi, 3) portofolio tes kondisi fisik: (1) Daya tahan kardiovaskular dengan *Bleep test*, (2) Kekuatan otot lengan dengan tes *Push Up*, (3) Kekuatan otot perut dengan tes *Sit Up*, (4) Daya tahan otot tungkai dengan tes duduk pada tembok, (5) Kecepatan dengan tes Lari 20 meter, (6) Kelincahan dengan *T test*, (7) Kelenturan

dengan tes *Sit and Reach*, (8) Daya ledak otot tungkai dengan tes *Standing Board Jump*, (9) Keseimbangan dengan tes *Strok Stand*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes. Setelah dianalisis datatersebut dikategorikan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang.

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi

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

Sumber : ([Azwar, 2014](#))

Keterangan:

$M$  = nilai rata-rata (*mean*)

$X$  = skor

$S$  = *standar deviasi*

Langkah selanjutnya ialah menganalisis data untuk mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Peneliti menggunakan analisis data yaitu dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut ([Sudijono, 2010](#)) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$P$  = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = jumlah responden

Prosedur atau tahapan yang digunakan dalam penelitian ini umumnya dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahap tersebut mengacu pada pendapat (Lexy, 2007) menjelaskan bahwa tahapan penelitian kualitatif menyajikan 3 tahapan yaitu tahap pralapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021. Hasil dari penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan sesuai norma yang baku. Data yang diperoleh dari 9 butir tes, berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV:

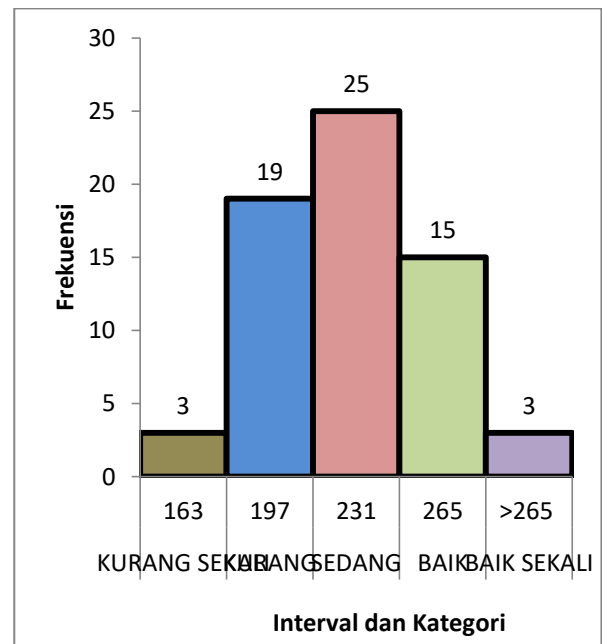
Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik Sekali	10	15%
Baik Sekali	18	28%
Baik	25	38%
Cukup	12	18%
Jumlah	65	100%

Data tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo menuju PORPROV 2021 yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3

orang dengan persentase 5%, kategori baik sebanyak 15 orang dengan persentase 23% orang, kategori sedang sebanyak 25 orang dengan persentase sebanyak 38%, kategori kurang sebanyak 19 orang dengan persentase 29% dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 5%.

Dapat ditampilkan dalam bentuk Histogram.



Gambar 1. Histogram Hasil Tes

Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi Hasil kondisifisik atlet taekwondi kota Jambi menuju PORPROV 2021 berdasarkan masing-masing tes:

- Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Daya Tahan (*Bleep Test*).

Tabel 3. Hasil Tes Daya Tahan (*Bleep Test*).

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentas
Baik Sekali	> 265	3	5%
Baik	231 – 265	15	23%
Sedang	197 – 231	25	38%
Kurang	163 – 197	19	29%
Kurang Sekali	0 – 163	3	5%
Jumlah		65	100%

Nilai tes daya tahan aerobik (*Bleep Tes*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Sangat Baik Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%, Kategori Baik Sekali sebanyak 18 orang dengan persentase 28%, Kategori Baik sebanyak 25 orang dengan persentase 38%, dan Kategori Cukup sebanyak 12 orang dengan persentase 18%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Bleep Test* ini peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori sangat baik sekali.

b. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan otot lengan (*Push Up*)

Tabel 4. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	3%
Baik	4	6%
Sedang	32	49%
Kurang	27	42%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

Nilai tes kekuatan otot lengan (*Push Up*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 3%, Kategori Baik sebanyak 4 orang dengan persentase 6%, Kategori Sedang sebanyak 32 orang dengan persentase 49%, Kategori Kurang sebanyak 27 orang dengan persentase 42%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Push Up* ini banyak atlet yang memiliki kemampuan dalam kategori sedang dan kurang yang berarti sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali dan Baik.

c. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan otot Peut (*Sit Up*)

Tabel 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	28	43%
Baik	8	12%
Cukup	15	23%
Kurang	10	15%
Kurang Sekali	4	6%
Jumlah	65	100%

Nilai tes kekuatan otot perut (*Sit Up*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 28 orang dengan persentase 43%, Kategori Baik sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Cukup sebanyak

15 orang dengan persentase 23%, Kategori Kurang sebanyak 10 orang dengan persentase 15%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 4 orang dengan persentase 6%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Sit Up* ini banyak atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali, dan sedikit yang masuk dalam kategori Kurang Sekali

d. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*)

Tabel 6. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	5%
Sedang	17	26%
Kurang	35	54%
Kurang Sekali	10	15%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik sebanyak 3 orang dengan persentase 5%, Kategori Sedang sebanyak 17 orang dengan persentase 26%, Kategori Kurang sebanyak 35 orang dengan persentase 54%, Kategori Kurang Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Wall Shit* ini tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali, atlet cenderung dalam kategori Kurang.

e. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kecepatan (Lari 20m)

Tabel 7. Hasil Tes Kecepatan (Lari 20m)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	6%
Baik	13	20%
Sedang	22	34%
Kurang	16	25%
Kurang Sekali	10	15%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kecepatan (Lari 20m) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak

4 orang dengan persentase 6%, Kategori Baik sebanyak 13 orang dengan persentase 20%, Kategori Sedang sebanyak 22 orang dengan persentase 34%, Kategori Kurang sebanyak 16 orang dengan persentase 25%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil penelitian tes Lari 20 m ini banyak atlet dalam kategori Sedang dan sedikit atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

f. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kelincahan (*T Test*)

Tabel 8. Hasil Tes Kelincahan (*T Test*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	2%
Baik	20	31%
Sedang	24	37%
Kurang	20	31%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kelincahan (*T Test*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 2%, Kategori Baik sebanyak 20 orang dengan persentase 31%, Kategori Sedang sebanyak 24 orang 37%, Kategori Kurang sebanyak. Berdasarkan hasil penelitian tes *T Test* ini lebih banyak masuk secara imbang dalam kategori Baik, Sedang, Kurang dibandingkan dengan masuk dalam kategori Baik Sekali yang hanya 1 orang.

g. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kelenturan (*Sit and Reach*)

Tabel 9. Hasil Tes Kelenturan (*Sit and*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	5	8%
Baik	37	57%
Sedang	15	23%
Kurang	8	12%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

*Reach*)

Nilai tes kelenturan (*Sit and Reach*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 5

orang dengan persentase 8%, Kategori Baik sebanyak 37 orang dengan persentase 57%, Kategori Sedang sebanyak 15 orang dengan persentase 23%, dan Kategori Kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 12%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Sit and Reach* ini atlet banyak masuk dalam kategori Baik dibandingkan masuk dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali.

h. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Keseimbangan (*Strok Stsand*)

Tabel 10. Hasil Tes Keseimbangan (*Strok*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	8	12%
Baik	11	17%
Sedang	22	34%
Kurang	9	14%
Kurang Sekali	15	23%
Jumlah	65	100%

*Stsand*)

Nilai tes keseimbangan (*Stork Stand*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Baik sebanyak 12 orang dengan persentase 18%, Kategori Sedang sebanyak 36 orang dengan persentase 55%, dan Kategori Kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 14%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Strok Stand* ini hampir dari setengah atlet masuk dalam kategori Sedang dan tidak ada yang masuk dalam kategori Kurang Sekali.



i. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Tabel 11. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	8	12%
Baik	12	18%
Sedang	36	55%
Kurang	9	14%
Kurang sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

Nilai tes daya ledak otot tungkai *Standing Board Jump* pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Baik sebanyak 11 orang dengan persentase 17%, Kategori Sedang sebanyak 22 orang dengan persentase 34%, Kategori Kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 14%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 15 orang dengan persentase 23%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Standing Board Jump* ini banyak masuk dalam kategori Sedang namun banyak juga yang masuk dalam kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 ada yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, berkategori Baik 23% dengan jumlah 15 orang, berkategori Sedang 38% dengan jumlah 25 orang,

berkategori Kurang 29% dengan jumlah 19 orang dan berkategori Kurang Sekali 5% dengan jumlah 3 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam Kategori Baik Sekali dan Baik. Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode survei tentunya tidak menggunakan hipotesis sebagai hasil akhirnya. Maka Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021 adalah Sedang.

Akibat pandemi COVID-19 ini tentunya mempengaruhi kondisi fisik atlet yang terpaksa menjalankan latihan fisik mandiri dirumah masing-masing dilihat dari hasil yang diperoleh. Menurut ([Septiana, 2015](#)) Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang. Pada penelitian ini yang diukur adalah 9 butir tes kondisi fisik yaitu *Bleep Test, Push Up, Sit Up, Wall Shit, Lari 20m, T Test, Strok Stand, Sit And Reach, Standing Board Jump* dari atlet Taekwondo Kota Jambi yang akan turun dalam ajang PORPROV 2021 guna mengetahui tingkat kondisi fisik atlet.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi dalam kategori sedang. Hal ini menjadi bukti nyata seberapa besar kemampuan fisik atlet-atlet tersebut dalam latihan, tentunya menjadi tanggung jawab

pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya. Oleh karena itu, kondisi fisik atlet harus tetap prima agar pada saat kembali latihan tidak terlalu terbebani. Menurut ([Tirtayasa et all.,2020](#)) Olahraga dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi ([Purnama & Ni'am, 2021](#)).

Sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor menurut yaitu : faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor latihan dimana atlet memegang peranan penting dalam program latihan, atlet sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peningkatan kondisi fisik atlet Taekwondo, dengan banyaknya metode yang dipakai oleh atlet atau dengan cara memodifikasi latihan fisik agar menjadi menarik sehingga latihan akan disukai oleh atlet dan tentunya program latihan akan berjalan dengan baik, ini tentunya akan mempengaruhi kondisi fisik, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing – masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan

prasarana dan kondisi sekitar dimana program latihan itu dilaksanakan sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan atlet dan pelatih dalam proses program latihan.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan yaitu:

Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan walaupun latihan lebih intens dilakukan dirumah masing-masing. Terutama materi dan praktek tentang kondisi fisik apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.

Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi nantinya sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal terhadap atlet yang siap dalam mengikuti PORPROV 2021

maupun atlet-atlet Taekwondo Kota Jambi  
lainya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat  
mengembangkan penelitian ini dengan  
menambahkan unsur-unsur lain seperti subjek  
penelitian dan menambah unsur kondisi fisik  
atlet Taekwondo dalam program latihan atlet  
taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV  
2021 untuk lebih menyempurnakan hasil  
penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P., Arwin, A., & Sutisyana, A.  
(2014). *Studi Analisis Kondisi Fisik  
(VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri  
Hijau Kabupaten Bengkulu Utara  
Tahun Ajaran 2013-2014*. Universitas  
Bengkulu.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi  
Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di  
Tengah Pandemi Corona Virus Disease  
(Covid)-19 Di Sekolah Dasar.  
*Tadulako Journal Sport Sciences And  
Physical Education*, 8(1), 1–7.  
[http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.ph  
p/PJKR/article/view/16186](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186)
- Irfandi. (2021). Analisis Survei Kemampuan  
Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia  
14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-  
Aceh Analysis of the Ability Survey of  
the Physical Condition of Pencak Silat  
Athletes Ages 14-17 at Tunas  
Nusantara Universities in Aceh asuhan  
Bapak Mahdi. *Journal Coaching  
Education Sports*, 2(1), 77–86.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.528>
- Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P.,  
Hendarto, S., Nugroho, H., &  
Fachrezy, F. (2020). Analisis kondisi  
fisik menggunakan software Kinovea  
pada atlet taekwondo Dojang  
Mahameru Surakarta. *Transformasi:  
Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2),  
133–144.  
[https://doi.org/10.20414/transformasi.v  
16i2.2635](https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635)
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik  
Terhadap Kemampuan Servis Bawah  
Dalam Permainan Bolavoli  
Contribution of Physical Conditions to  
Lower Service Ability in Volleyball  
Games. *Journal Coaching Education  
Sports*, 1(2), 151–160.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.31599/  
jces.v1i2.369](https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369)
- Lexy, J. M. (2007). Metodologi Penelitian  
Kualitatif Edisi Revisi. *Bandung: PT  
Remaja Rosdakarya*.
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M.  
(2020). Hubungan gaya Kepemimpinan  
Pelatih Dengan Prestasi Atlet  
Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu  
Keolahragaan*, 11(02), 151–164.  
<https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08>
- Nugraha, B., Dimiyati, A., Gustiawati, R.,  
Jasmani, P., Pendidikan, F., Karawang,  
U. S., Hs, J., Waluyo, R., Tim, K. T., &  
Barat, J. (2021). *Minat Belajar Siswa  
Dalam Mempraktekan Pembelajaran*

- Penjas Di Rumah Pada Masa Covid-19 Student Interest in Practicing Physical Education at Home During the Covid-19 Period.* 1(2), 31–40. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.446>
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>
- Purnama, Y., & Ni'am, M. A. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65.
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>
- Septiana, K. gusti. (2015). No Title. *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewah Yogyakarta*.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*.
- Tirtayasa, P. K. R; Santika, I .G .P. N . A; Subekti, M; Adiatmika, I. P. G; Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. In *Presiden RI*.
- Wasisto, H. B., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). *Perbandingan kekuatan otot tungkai pada atlet usia remaja cabang olahraga taekwondo nomor poomsae dan kyorugi di kota semarang*. Faculty of Medicine.