

Tingkat Analisis Kondisi Fisik Dominan pada Cabang Olahraga Taekwondo (Suatu Penelitian pada Atlet Taekwondo dari Dojang Calang Tahun 2022)

¹⁾Muhammad Habibi, ²⁾Aldiansyah Akbar, ³⁾Hendri Fadly
^{1,2,3)} Program Studi PJKR FKIP Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
Article history: Received: 20 Juni 2023 Revised: 1 Agustus 2023 Accepted: 30 Desember 2023 Keywords: Model; Mind Mapping; Hasil Belajar Email Corresponding Author: zahramanies95@gmail.com How to Cite: Habibi, M., Aldiansyah Akbar, & Hendri Fadly. (2024). Tingkat Analisis Kondisi Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Taekwondo (Suatu Penelitian pada Atlet Taekwondo dari Dojang Calang Tahun 2022). <i>Jurnal Seramoe Education</i>, 1(1), 53–58. https://doi.org/10.32672/jse.v1i1.1153	tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan pada cabang olahraga taekwondo (suatu penelitian pada atlet taekwondo dari dojang calang tahun 2022). Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet Taekwondo Dojang Calang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keseimbangan, lari 15 meter, Shuttle run, vertical jump, Sit Up, Push Up. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran tes terhadap tingkat kondisi fisik. Hasil analisis data kondisi fisik dominan atlet Taekwondo Dojang Calang Tahun 2022 menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik dominan atlet taekwondo dari dojang calang secara keseluruhan berada pada kategori baik.

1. PENDAHULUAN

Olahraga dewasa ini dapat memberi harapan yang begitu besar terhadap masyarakat untuk memahami dan menyadari akan arti, fungsi dan manfaat olahraga, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya motivasi masyarakat dalam memadati lapangan olahraga baik pagi, siang, sorebahkan pada malam hari. Selanjutnya bukti lain dapat dilihat dari banyaknya tempat olahraga yang dapat memberikan layanan jasa dibidang olahraga, melalui cabang-cabang olahraga yang diminati oleh penghobi olahraga, maka masyarakat setidaknya dapat berlatih olahraga secara terarah tentu sesuai dengan cabang olahraga yang digemari. Adisasmita, (2009:1) berpendapat bahwa, perlu disadari pula bahwa olahraga juga merupakan arena untuk menggali dan mengembangkan potensi manusia itu sendiri untuk berprestasi dalam bidang olahraga.

Dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dibidang olahraga, pada bulan september 1981 pemerintah secara khusus merencanakan program memasyarakatkan

olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Upaya pemerintah ini sangat penting, karena kegiatan olahraga merupakan sarana peningkatan prestasi baik untuk lokal, regional, nasional, serta internasional. Olahraga bagi masyarakat sangat bermanfaat sebagai aktifitas untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan, sekaligus akan menanamkan pola perilaku hidup sehat.

Winarno, (2009:1). Olahraga merupakan bagian dari budaya masyarakat. Oleh karena itu keberhasilan pembangunan olahraga disuatu daerah sangat ditentukan oleh kemauan masyarakat untuk menciptakan dan mengembangkan kapasitas berbagai komponen yang terkait dengan cabang olahraga.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap olahraga beladiri, makawajar lah bila para pembina olahraga beladiri dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan, apalagi sekarang ini olahraga beladiri bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga beladiri. Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang di inginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan perguruan-perguruan beladiri.

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga beladiri taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga

dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga secara menyeluruh akan dapat ditumbuh kembangkan. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Pertandingan taekwondo membutuhkan seperti; kesempurnaan gerak teknik, power yang bagus, keseimbangan, daya tahan, fleksibilitas, mental. Misalnya kesempurnaan gerak Teknik yang baik pada pertandingan pastinya akan menambah nilai sehingga dapat memperoleh kemenangan. Pertandingan cukup lama dan menguras tenaga, sehingga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dengan daya tahan yang baik maka seorang atlet taekwondo poomsae dapat mempertahankan kan performa pada saat pertandingan. Dalam jurus, terdapat gerakan- gerakan yang membutuhkan fleksibilitas yang tinggi, karena fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendiannya secara optimal. Berdasarkan beberapa hal tersebut masih ada satu hal yang paling penting, yaitu konsentrasi/mental, karena jurus taekwondo cukup banyak, jadi seorang atlet taekwondo membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar dapat menghafal jurus tersebut dengan baik dan benar.

Taekwondo berasal dari tiga kata yaitu “Tae” yang berarti menghantam atau menghancurkan dengan kaki, “Kwon” yang berarti memukul dengan tangan atau meninju dan “Do” yang berarti sistem atau cara. Apabila digabung taekwondo bisa berarti cara atau metode untuk membeladiri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2002:1). Sebuah buku tentang seni beladiri yang disebut Muye Dobo Tongji menyebutkan: “Seni pertarungan tangan kosong(TaeKwon Do) adalah seni beladiri yang membangun kekutan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis, yang berarti Tae Kwon Do dapat di gunakan setiap saat” (Suryadi, 2002:1-2). Taekwondo merupakan bentuk seni beladiri yang merakyat dimana pokok dari konsep taekwondo Semua gerakan dalam taekwondo membutuhkan ketelitian dan kecepatan dalam waktu yang sama. Semua gerakan dalam taekwondo membutuhkan ketelitian dan kecepatan dalam waktu yang sama. Oleh karena itu, kesegaran jasmani dari seorang taekwondoin sangat diperlukan untuk menampilkan gerakan baik

menendang, memukul maupun menangkis dengan sempurna. Saat ini, taekwondo sudah menyebar ke seluruh penjuru dunia sebagai olahraga yang populer.

Menurut Sajoto (1995:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap-tiap komponen fisik tersebut adalah; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Kalau kondisi fisik baik maka: Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

Indarsyah Tirtawidjaya (2007:111) “mengatakan bahwa kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki daya tahan, kelenturan, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, agilitas, dan power. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan elemen dasar untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Menurut arikunto (1977:82), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah bagian dari objek penelitian yang mewakili populasi. Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh arikunto (1991:109) bahwa : “jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek diambil semua”. Mengingat jumlah atlet taekwondo Calang mencapai 100, serta mempertimbangkan dari teori diatas, maka sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi, yaitu berjumlah 10 orang.

Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan atau menyangkut dengan kelancaran penelitian. Setelah tersedianya alat dan perlengkapan yang lengkap, kemudian diberikan pengarahan secara umum kepada panitia pelaksana tentang proses pelaksanaan penelitian dan selanjutnya

pengarahan ditujukan kepada sampel sehingga dalam pelaksanaan tes dapat dengan mudah melakukannya atau tanpa mengalami hambatan.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata:

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

- X : Rata-rata yang dicari
- Σ X : Jumlah Score X
- N : Jumlah Sampel

Untuk dapat memberikan gambaran secara umum masing-masing kemampuan kondisi fisik atlet Taekwondo dari Taekwondo Dari Dojang Calang tahun 2011, penulis menggunakan rumus persentase dari hadi (1983:229) yaitu:

Teknik analisis data yang menggunakan pada penelitian ini adalah:

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

- keterangan : P = persentase
- F = frekwensi
- N = sampel
- 100% = bilangan tetap

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari serangkaian penelitian yang dilakukan pada atlet karate dari Taekwondo Dari Dojang Calang, diperoleh hasil penelitian berupa tes kondisi fisik dominan. Data tersebut selanjutnya ditabulasikan kedalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil tes kondisi fisik dominan pada atlet karate dari Taekwondo Dari Dojang Calang.

No.	Nama	Lari 12 Menit (km)	Pull Up	Sit Up	Squat Jump	Hand Dynamometer (kg)		Leg Dynamometer (kg)	Medicine Ball Push (Meter)
						Pull	Push		
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	SA	2,38	11	82	53	32	28	197,5	4,70
2.	IA	1,59	3	38	24	17	22	146,5	3,50
3.	Ja	2,30	8	60	45	34	18	293	4,00
4.	ER	2,44	8	70	41	25	22	234,5	4,05
5.	AF	2,28	13	72	40	26	25	212,5	3,73
6.	MF	2,24	11	60	46	27	30	249,5	3,98
7.	Sa	2,48	16	87	50	29	23	249	4,40

8.	AL	1,52	13	45	50	32	28	199,5	4,35
9.	AS	1,77	7	57	51	36	15	166,5	4,00
10.	IA	2,54	5	47	33	40	13	203,0	3,70
Jumlah		69,56	298	2424	2,137	919	820	6317,10	122,75
Mean		2,32	9,93	80,8	71,23	30,63	27,33	210,57	4,09

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh jawaban bahwa: kemampuan komponen kondisi fisik dominan Atlet Taekwondo Dari Dojang Calang dapat digambarkan sebagai berikut: daya tahan jantung paru berada pada kategori sedang, daya tahan dinamis lokal otot fleksor lengan baik, daya tahan dinamis lokal otot perut baik sekali, daya tahan dinamis lokal otot ekstensor tungkai baik sekali, kekuatan otot lengan cukup, kekuatan otot tungkai cukup, power ekstensor lengan dan bahu cukup. jadi komponen fisik dominan Atlet Taekwondo Dari Dojang Calang secara keseluruhan berada pada kategori baik.

4. KESIMPULAN

Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, sistem pembinaan dan pengembangan olahraga didapati kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Taekwondo Dari Dojang Calang secara keseluruhan berada pada kategori baik.

REFERENSI

- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. 2009. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Johnson, Barry L. 1996. *Practical Measurements for Evaluation Physical Education*.
- Leane Suniar. 2002. *Praktis Berolahraga*. Jakarta: Andi Offset.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yuyun Yudianta, dkk. 2011. *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.