STUDI STATUS KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO USIA 10-15 TAHUN PADA DOJANG SE-KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Progam Studi Pedidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

DisusunOleh:

FENDI RIAWAN

11.1.01.09.0179

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

FENDI RIAWAN
11.1.01.09.0179

Judul :

STUDI STATUS KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO USIA 10-15 TAHUN PADA DOJANG SE-KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 22 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Drs. Sugito,M.Pd.**
NIDN. 0015066801	**NIDN.** : 0004086001

Skripsi oleh:

FENDI RIAWAN
11.1.01.09.0179

Judul :

STUDI STATUS KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO USIA 10-15 TAHUN PADA DOJANG SE-KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIND. 0716046202

STUDI STATUS KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO USIA 10-15 TAHUN PADA DOJANG SE-KEDIRI TAHUN 2015

Fendi Riawan
11.1.01.09.0179
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs.Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

FENDI RIAWAN: Studi Status Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Usia 10-15 Tahun Pada Dojang Se-Kediri Tahun 2015*".* Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui rangkaian tes kesegaran jasmani, norma kondisi fisik, dan status kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *normative survey*. Populasi penelitian ini adalah atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri dengan jumlah 75 orang. Sampel diambil dengan teknik *proporsional random sampling* dan diperoleh 60 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan yaitu kelincahan (Squat Thrust 15 detik), keseimbangan (Stork Stand), koordinasi (Lateral Jumping), power (Standing Broad Jump), kecepatan dan waktu reaksi (Lari 50 Yard). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dengan penyusunan T-Score dan penyusunan norma.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa norma kondisi fisik yang digunakan yaitu ≥ 203 (kurang sekali), 204-220 (kurang), 221-250 (sedang), 251-275 (cukup), 276-304 (baik), ≥ 305 (baik). Kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun pada Dojang se-Kediri tahun 2012 yaitu paling banyak dalam kondisi cukup yaitu sebanyak 18 atlet (30%), sedangkan atlet lainnya mempunyai kondisi fisik baik sekali sebanyak 4 atlet (6,67%), 8 atlet (13,33%) kondisi fisiknya baik, 17 atlet (28,33%) sedang dan 10 atlet (16,67%) kurang. Untuk kondisi fisik yang kurang sekali hanya 3 atlet (5%).

Simpulan penelitian ini adalah rangkaian tes kesegaran jasmani dalam penelitian ini meliputi tes squat thrust 15 detik, tes stork stand, tes lateral jumping, tes standing broad jump, dan lari 50 yard, norma kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di dojang se-Kediri tahun 2012 yaitu ≥ 305 baik sekali, 276-304 baik, 251-275 cukup, 221-250 sedang, 204-220 kurang, ≤ 203 kurang sekali, kemudian untuk status kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di dojang se-Kediri atlet taekwondo usia 10-15 tahun pada Dojang se-Kediri tahun 2012 paling banyak dalam kondisi cukup yaitu sebanyak 18 atlet (30%), sedangkan atlet lainnya mempunyai kondisi fisik baik sekali sebanyak 4 atlet (6,67%), 8 atlet (13,33%) kondisi fisiknya baik, 17 atlet (28,33%) sedang dan 10 atlet (16,67%) kurang. Untuk kondisi fisik yang kurang sekali hanya 3 atlet (5%).

Kata Kunci: **status kondisi fisik, norma kondisi fisik, atlet taekwondo Kediri**

I. LATAR BELAKANG

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan 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.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada bela diri tradisional Korea. 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 sacara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia

muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam Taekwondo. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Ada empat aspek yang dapat menentukan prestasi olahraga. Aspek tersebut adalah aspek biologis yang di dalamnya termasuk kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan dalam olahraga, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Untuk dapat berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi.

Dari sekian faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk Taekwondo. Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang ketrampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan. Selain teknik dasar, seorang atlet harus dibekali kondisi fisik yang baik supaya mampu bertanding secara maksimal.

Setiap atlet taekwondo pasti memiliki kondisi fisik yang berbeda. Hal ini dipengaruhi kemampuan para pelatih dalam memanajemen Dojang dari masing-masing atlet. Banyak dari pelatih yang belum begitu

memperhatikan akan pentingnya kondisi fisik para atletnya dalam suatu pertandingan yang dikarenakan jarangnya pelatih melakukan tes kondisi fisik pada atlet untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari latihan yang telah dilaksanakan.

Begitu juga dengan Dojang di Kediri, meskipun sudah ada tes kondisi fisik untuk atlet sebelum pertandingan namun tes tersebut tidak berlangsung secara kontinyu. Kadang tes kondisi fisik hanyalah sebagai syarat untuk mengikuti sebuah pertandingan. Oleh karena itu, meskipun gelar juara sudah sering didapatkan oleh atlet taekwondo dari Dojang Kediri namun perkembangan kondisi fisik atlet masih kurang, karenanya banyak atlet yang kehabisan tenaga (kondisi fisiknya menurun) saat pertandingan berlangsung.

Salah satu penyebab kurangnya tes kondisi fisik secara kontinyu di Dojang Kediri adalah karena belum adanya standar norma kondisi fisik taekwondo. Hal ini berakibat tidak diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet dan kurang terkontrolnya perkembangan kondisi fisik untuk atlet di Dojang Kediri.

Sehubungan dengan kendala tersebut maka perlu disusun sebuah norma tentang kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun. Dengan diketahuinya tingkat kemampuan kondisi fisik siswa, maka akan memberikan petunjuk atau pedoman bagi para pelatih untuk mengambil langkah lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis akan mengkaji tentang kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri. Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul “Studi Status Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Usia 10-15 Tahun Pada Dojang Se-Kediri Tahun 2015”.

II. METODE

Metode penelitian merupakan faktor yang penting dalam suatu penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode *normative survey*. Pendapat tentang *normative survey* dikemukakan oleh Thomas, JR; Nelson, JK dan Silverman, SJ (2009) bahwa:

Normative survey tidak digambarkan dalam beberapa buku metode penelitian. Sesuai namanya, metode ini melibatkan penentuan norma untuk kemampuan, performa, keyakinan dan sikap. Tahap dalam *normative survey* biasanya sama dengan kuesioner, perbedaanya yaitu cara yang digunakan dalam pengumpulan data. Sebelum mengajukan pertanyaan, peneliti memilih tes yang paling layak untuk mengukur performa atau kemampuan yang diinginkan, seperti komponen pada kondisi fisik (hlm. 284).

Dalam *normative survey*, hal penting adalah tes diberikan dengan standar baku. Peneliti mengumpulkan dan menganalisa data dari survei dengan beberapa norma metode seperti persen, T-skor dan kemudian membuat norma untuk beberapa kategori dari usia, jenis kelamin dan seterusnya

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Rangkaian tes kesegaran jasmani dengan validitas isi sesuai komponen kondisi fisik Taekwondo:
   a. Tes *Stork Stand* untuk mengukur komponen keseimbangan, R = 0,84.
   b. Tes *Standing Broad* Jump untuk mengukur komponen power , R = 0,83.
   c. Tes *Squat Thrust* 15 detik untuk mengukur komponen kelincahan, R = 0,82.
   d. Tes *Lateral Jumping* untuk mengukur komponen koordinasi , R = 0,86.
   e. Lari 50 Yard untuk mengukur komponen kecepatan dan waktu reaksi, R = 0,87.
2. Norma kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri Tahun 2015 yaitu sebagai berikut:

   Tabel 6. Total T-Score dari Kelima Item

No	Nilai	Kategori
1	≥ 305	Baik Sekali
2	276-304	Baik
3	251-275	Cukup
4	221-250	Sedang
5	204-220	Kurang
6	≤ 203	Kurang Sekali

3. Status kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri Tahun 2015 yaitu:

Tabel 7. Status Kondisi Fisik Atlet Taekwondo dalam Persen

Kategori	Jumlah	Jumlah %
Baik Sekali	4	6,67
Baik	8	13,33
Cukup	18	30,00
Sedang	17	28,33
Kurang	10	16,67
Kurang Sekali	3	5,00

Hasil penelitian ini dapat disusun norma penilaian dan diketahui status kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri Tahun 2015 sesuai dengan kemampuan atlet di Dojang yang bersangkutan.

Implikasi dari hasil penelitian ini bahwa dalam memberikan penilaian terhadap tingkat kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri dapat digunakan pedoman yang sesuai. Dalam hal ini pelatih taekwondo di Dojang se-Kediri dapat melihat norma yang disusun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, setelah diketahui status kondisi fisik atlet taekwondo usia 10-15 tahun di Dojang se-Kediri ini maka pelatih dapat melakukan tes kondisi fisik secara rutin untuk memperoleh kondisi fisik atlet yang baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Andhy W.B.U, 2012. *Studi Status Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Usia 10-15 Tahun Pada Dojang Se-Surakarta Tahun 2012*. Surakarta: UNS. Skripsi.

Baumgartner T.A et al. 2003. *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science,* Seven Edition, New York : The Mc Graw-Hall Compainies, Inc.

Bompa.T.O, Haft. G.G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training Edisi IV*. Champaign : Human Kinetics.

Depdiknas, Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Depdiknas, 2002. *Kurikulum dan Hasil Belajar Rumpun Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Puskur Balitbang: Jakarta.

Hastad, D.N, Lacy Alan C. 1998. *Measurement and Evaluation in Physical Educations and Exercise Science,* Thrid Edition,Boston: Allyn and Bacon.

John, M.E, Hassan S. 2000. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: GPU 10fixed.

Kim, B.C. 2006. *Kamus Praktis Bahasa Korea*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.

Mulyono B. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Savoie, Gilles R. 2010. *Taekwondo : A Technical Manual*. California: Blue Snake Books.

Suryadi, V.Y. 2003. *Taekwondo (Poomsae Tae Geuk)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Thomas, JR; Nelson, JK; Silverman, SJ. 2009. *Research Methods in Physical Activity Edisi VI*. Champaign: Human Kinetics.

Undang-undang Pemerintah RI. 2003. *UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : http//www.Depdiknas.go.id/UU_Pemerintah_RI_Sisdiknas.

Yaspin, 2011. *Penyusunan Norma Kondisi Fisik Sepak Bola Siswa Usia 10-12 tahun pada LPSB Se-Kabupaten Sukoharjo Tahun 2011*. Surakarta: UNS. Skripsi.