



**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PPLOP TAEKWONDO
JAWA TENGAH TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Dereck Afsa
6301416204**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2020

ABSTRAK

Pencapaian prestasi terbaik dalam olahraga tidak bisa dilakukan dengan waktu yang singkat, perlu pembinaan atlet dengan waktu yang sangat panjang. Provinsi Jawa Tengah dalam rangka peningkatan prestasi olahraga telah menyusun program pembinaan jangka panjang melalui Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar namun kendala yang dihadapi adalah atlet pelajar selain berlatih juga dituntut untuk mampu mengikuti kegiatan belajar di sekolah masing-masing, oleh sebab itu terkadang porsi latihan tidak bisa tersampaikan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga taekwondo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan analisis terhadap hasil test yang telah diambil pada atlet PPLOP Jawa Tengah cabang taekwondo.

Hasil penelitian kondisi fisik atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Jawa Tengah yaitu Daya ledak otot tungkai masih kurang; kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan bahu, daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan aerobik sudah baik; keseimbangan, daya tahan otot perut, daya tahan otot punggung dan fleksibilitas sangat baik.

Perlu adanya program khusus pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet terutama dalam aspek daya ledak otot tungkai salah satunya dengan metode latihan pliometrik

Kata Kunci *Pembinaan Olahraga, Kondisi Fisik, Atlet Pelajar.*

ABSTRACT

Achieving the best achievements in sports can not be done in a short time, it requires coaching athletes with a very long time. Central Java Province in the context of improving sports achievements has arranged a long-term coaching program through the Center for Education and Sports Training Students, but the obstacles faced are student athletes in addition to training are also required to be able to participate in learning activities in their respective schools, therefore sometimes the training portion is not can be delivered optimally. This study aims to determine the level of physical condition of Central Java PPLOP athletes in taekwondo sports. This research uses a qualitative approach.

The results of research on the physical condition of athletes Concentration Education and Sports Training Students in Central Java Province, namely leg muscle explosive power is still lacking; speed, agility, arm and shoulder muscle explosive strength, arm and shoulder muscle endurance and aerobic endurance are good; balance, endurance of the abdominal muscles, endurance of the back muscles and flexibility are very good.

Kata Kunci *Sports Coaching, Physical Conditions, Student Athletes*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : DERECK AFSA
NIM : 6301416204
Jurusan/Prodi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN
Judul Skripsi : TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PPLOP TAEKWONDO
JATENG TAHUN 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Univesitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2020

Yang menyatakan,



DERECK AFSA
6301416204

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dereck Afsa NIM. 6301416204 Program Studi Pendidikan Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pplop Jawa Tengah Cabang Olahraga Taekwondo Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 29 Januari 2020.

Panitia Ujian



Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd, M.Pd
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197805252005011002
2. Drs. Soejadmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 197208151997021001
3. Priyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 198006192005011002

(Penguji I)

(Penguji II)

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kalau hidup sekedar hidup, babi di hutan juga hidup.

Kalau bekerja sekedar bekerja, kera juga bekerja.”

(Buya Hamka)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua,
2. adik laki-laki,
3. istri dan anak – anakku yang tercinta,

terimakasih atas semua limpahan doa, kasih sayang, semangat, nasehat dan motivasi yang terus mendorong dari belakang dan memberikan semangat hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan pendidikan Strata I.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas kemudahan, bimbingan serta limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet PPLOP Taekwondo Jateng Tahun 2019”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana di pendidikan Strata 1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, terlebih jika tanpa bantuan, bimbingan, doa, dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Sri Haryono, S.Pd, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
4. Priyanto, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing. Terima kasih atas segala waktu luangnya, wejangan dan diskusi – diskusi selama dalam proses bimbingan. Insyaallah, akan saya ingat selalu dan semoga nanti saya bisa kembali menuntut ilmu dengan Bapak di jenjang pendidikan selanjutnya. Tak lupa permohonan maaf apabila selama proses bimbingan, banyak melakukan kesalahan maupun ketidaksopanan. Terimakasih banyak Pak.
5. Seluruh Dosen yang memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

6. Para Atlet PPLOP Jawa Tengah Cabang Olahraga Taekwondo Tahun 2019 yang telah bersedia meluangkan waktu dan bersedia membantu dalam penelitian ini.
7. Teman – teman satu angkatan yang selalu membantu dalam susah dan sedih. Terimakasih selalu dukungannya
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih dan semoga Allah membalas kebaikan kalian.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat belum sempurna, oleh karena itu saran yang membangun diharapkan untuk perbaikan selanjutnya. Demikian skripsi yang penulis susun, semoga dapat memberi informasi bagi yang membutuhkan dan memberikan khasanah baru bagi pembaca.

Semarang, Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
2.1.1. Komponen Kondisi Fisik.....	9
2.1.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	11
2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik	12
2.1.4. Metode Latihan Kondisi Fisik.....	13
2.1.5. Prinsip – Prinsip Latihan Kondisi Fisik.....	15
2.1.6. Tahapan – Tahapan Latihan Kondisi Fisik.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian.....	20
3.2. Variabel Penelitian	20
3.3. Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel.....	20
3.4. Instrumen Penelitian.....	21
3.5. Prosedur Penelitian	22
3.6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	23
3.6.1. Faktor Alat.....	23
3.6.2. Faktor Kondisi Tubuh Dan Psikologis	23
3.6.3. Faktor Tenaga Penilai	23
3.7. Teknis Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	25
4.2. Pembahasan	32
4.2.1. Keseimbangan	32
4.2.2. Kecepatan	33
4.2.3. Kelincahan	33
4.2.4. Daya Ledak.....	34
4.2.5. Daya Tahan.....	35

4.2.6. Fleksibilitas.....	36	
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1. Simpulan	37	
5.2. Saran	37	
DAFTAR PUSTAKA.....		38
LAMPIRAN DATA PENELITIAN	40	
LAMPIRAN HASIL OLAH DATA	41	
LAMPIRAN DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA	44	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1.	Data Atlet Dan Pelatih PPLOP Provinsi Jawa Tengah Cabang Olahraga Taekwondo Tahun 2019.....	4
4.1.	Hasil Pengukuran Keseimbangan	25
4.2.	Hasil Pengukuran Kecepatan	26
4.3.	Hasil Pengukuran Kelincahan.....	27
4.4.	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Dan Bahu	27
4.5.	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai	28
4.6.	Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu.....	29
4.7.	Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Perut.....	29
4.8.	Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Punggung	30
4.9.	Hasil Pengukuran Daya Tahan Aoerobik.....	30
4.10.	Hasil Pengukuran Fleksibilitas.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ilustrasi Keterkaitan Di Antara Kemampuan Biomotorik.....	10

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi (*high performance*) seringkali digunakan sebagai alat atau wahana perjuangan bangsa. Banyak negara yang memanfaatkan berbagai arena olahraga, seperti *Olympic Games* atau *Regional Games* sebagai forum propaganda keunggulan bangsa dan memperlihatkan pembangunan bangsa di negaranya. Berhasilnya Indonesia meraih satu medali Perak melalui olahraga panahan pada *Olympic Games* di Seoul 1988 dan beberapa medali emas, perak dan perunggu melalui cabang olahraga bulutangkis dan angkat besi ternyata mampu menunjukkan kepada dunia Internasional melalui prestasi olahraga (Renstra Kemenpora, 2017;1).

Pencapaian prestasi tersebut membutuhkan waktu yang tidak sebentar, teknologi keolahragaan serta peningkatan kemajuan sumber daya manusia dan olahraga sebagai faktor penunjangnya dalam rangka mencetak atlet. Dalam hal ini melalui upaya pembinaan serta pengembangan olahraga memberikan peranan cukup besar untuk mewujudkan manusia yang berkualitas, karena itu olahraga memiliki peranan dan pembangunan nasional yang perlu dibina dan dikembangkan.

Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya dibidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak dini (Koni, 2000:65).

Pemerintah Provinsi Jawa Tengah melalui Dinas Kepemudaan, Olahraga Dan Pariwisata Provinsi Jawa Tengah dalam rangka meraih prestasi olahraga di tingkat nasional telah membuat strategi untuk melakukan proses pembinaan atlet di usia dini melalui Kegiatan Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar. Kegiatan Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar ini sampai dengan Tahun 2018 telah membina 21 cabang olahraga yaitu Anggar, Angkat Besi, Atletik, Atletik Difabel, Balap Sepeda, Bola Basket, Bola Voli, Bola Voli Pasir, Dayung, Gulat, Judo, Karate, Panjat Tebing, Panahan, Pencak Silat, Sepak Takraw, Sepatu Roda, Sepakbola, Tennis Meja, Tinju dan Wushu.

Pembinaan di Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Jawa Tengah adalah pembinaan yang bersifat sentralistik dimana atlet – atlet yang lolos seleksi wajib untuk tinggal di Kawasan Jatidiri selama proses pembinaan berlangsung. Secara lengkap proses pembinaan dimulai dengan melakukan seleksi kualifikasi atlet dan pelatih, penyelenggaraan latihan, evaluasi dan promosi degradasi. Oleh sebab itu hanya atlet – atlet yang mempunyai kualitas tinggi yang dapat bersaing di Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar. Kendala yang selama ini dihadapi oleh atlet adalah kenyataan bahwa mereka tidak hanya bertugas sebagai atlet namun tugas mereka juga sebagai pelajar. Jadwal latihan yang mengharuskan atlet untuk berlatih setiap pagi sebelum berangkat sekolah dan sore pasca kegiatan pembelajaran di sekolah sangat memerlukan kondisi fisik yang baik agar mereka dapat berprestasi di lapangan namun juga berprestasi di sekolah. Tingkat kondisi fisik tersebut mempunyai standart yang berbeda – beda bagi setiap cabang olahraga seperti antara cabang olahraga non beladiri dan beladiri.

Menurut Sajoto (1995: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat. Hal tersebut juga diperlukan bagi cabang olahraga Taekwondo di Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Jawa Tengah.

Taekwondo yang bakunya tertulis *Tae Kwon Do*, merupakan salah satu cabang beladiri yang berasal dari korea. Kata Taekwondo berasal dari tiga suku kata dalam Bahasa korea, yaitu tae yang berarti menghantam atau menghancurkan dengan kaki; kwon berarti memukul dengan tangan atau tinju; do yang sama dengan sistem atau cara. Jadi, gabungan dari ketiganya memunculkan pengertian bahwa Taekwondo adalah cara untuk membela diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong. Seni bela diri yang bersifat kerakyatan yang menjadi aktifitas wajib bagi masyarakat negri ginseng ini beranjak dari dasar filsafat manusia yang menyebutkan, secara naluri manusia senantiasa berusaha untuk melindungi diri dan hidupnya dari berbagai ancaman dan terjangan yang berasal dari luar dirinya adapun caranya dengan menggunakan tangan kosong. Filsafat sederhana ini yang pada gilirannya mendorong masyarakat korea untuk mengembangkan teknik-teknik bertarung dengan hanya menggunakan tangan kosong (Dewi, Alexander dan Bernadus, 2008:18).

Teknik latihan Taekwondo disusun dan ditentukan oleh pengurus besar Taekwondo Indonesia berdasarkan ketentuan dari World Tae Kwon Do Federation (WTF), yaitu Badan Taekwondo Dunia. Untuk memperoleh sabuk, harus mengikuti latihan dan ujian yang di adakan oleh pengurus Taekwondo Indonesia. program latihan Taekwondo terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang di utamakan dalam Taekwondo adalah teknik oleh kaki yang berupa bermacam-macam tendangan, tanpa mengabaikan teknik elakan dan pukulan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak di pergunakan; tendangan yang di pergunakan mencakup tendangan melompat, berputar, dan menjatuhkan, seringkali dalam kombinasi beberapa tendangan. Latihan Taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan).

Pada tahun 2019 jumlah atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo sebanyak 13 orang. Data lengkap sebagaimana tabel 1.1 di bawah ini :

Tabel 1.1
Data Atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah
Cabang Olahraga Taekwondo Tahun 2019

No	Nama	Tanggal Lahir	Sekolah
1	Kikian Nurhaliza Raniku	6 September 2002	SMAN 11
2	Lifiardiva Rasikah An Khanam	6 Maret 2003	SMAN 11
3	Jihan Amira Mutia Azzahra	26 September 2003	SMAN 11
4	Amelia Putri Wibowo	25 Januari 2004	SMAN 11
5	Rivania Putri Maharani	27 Juli 2002	SMAN 11
6	Prabu Fauzan Ahdani	17 Maret 2002	SMAN 11
7	Noval Dewa Reswara	4 November 2002	SMAN 11
8	Ivan Abiyyu Pratama	15 Agustus 2002	SMK Teuku Umar
9	Gigeh Bayan Hidayat	28 Agustus 2002	SMK Perintis 29
10	Daffa Fauzan	3 Juni 2003	SMAN 11

No	Nama	Tanggal Lahir	Sekolah
11	Pradinda Puspa Rinjani	25 Juni 2004	SMAN 11
12	Yovita Faradela Istiqomah	20 Maret 2004	SMAN 11
13	Kelvin Indra Rahma	13 Maret 2004	SMAN 11

Sumber : Balai PPLOP DISPORAPAR Provinsi Jawa Tengah, 2019

Data di atas adalah data atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah cabang olahraga taekwondo periode Juli – Desember 2019. Dengan penyelenggaraan yang sudah berjalan selama 4 bulan ini perlu melakukan analisis data pengukuran tingkat kondisi fisik atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga taekwondo untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet dan sebagai bahan evaluasi yang nantinya akan menentukan adanya promosi atau degradasi dari atlet periode tersebut agar prestasi yang sudah diraih oleh PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga taekwondo dapat terus meningkat di tingkat Nasional maupun Internasional.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pplop Jawa Tengah Cabang Olahraga Taekwondo Tahun 2019”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Kondisi atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo yang mempunyai dua kewajiban yaitu sebagai atlet dan sebagai pelajar sekolah.
2. Standar pengukuran kondisi fisik yang berbeda-beda dari masing-masing cabang olahraga.

3. Belum adanya analisis data pengukuran tingkat kondisi fisik atlet PPLOP Cabang Olahraga Taekwondo periode Juli – Desember Tahun 2019.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini dilakukan supaya dapat membantu dalam penelitian serta fokus dengan permasalahan penelitian. Adapun batasan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tentang kondisi fisik atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar cabang olahraga Taekwondo Provinsi Jawa Tengah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan bahwa masalah yang akan diteliti dan dianalisis dalam penelitian ini adalah yaitu Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar cabang olahraga Taekwondo Provinsi Jawa Tengah?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi cabang olahraga Taekwondo.

1.6.2 Manfaat Praktis

Selain kegunaan teoritis, penelitian ini diharapkan sebagai salah satu bahan masukan kepada pelatih dalam mempertimbangkan pola latihan untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atlet PPLOP Jawa Tengah Cabang Olahraga Taekwondo.

BAB II

LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain Taekwondo. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

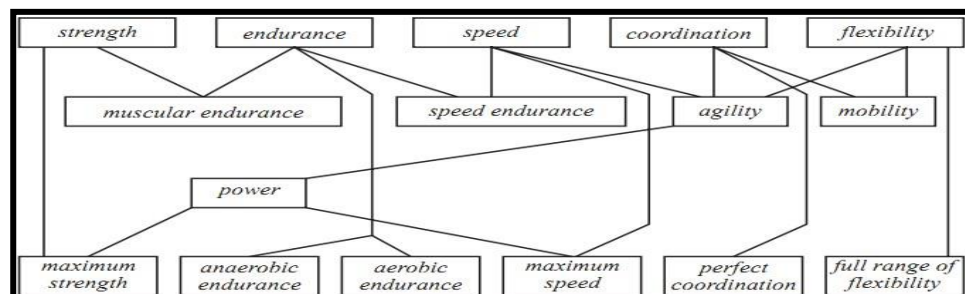
Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

2.1.1 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochammad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi: Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu: Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien, Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu, Kekuatan otot adalah kemampuan

seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya, Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya, Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan, Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran, Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Sajoto (1995: 12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharanya.



Gambar 2.1.

Ilustrasi Keterkaitan di Antara Kemampuan Biomotorik (Sumber: Bompaa, 1994: 34)

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan dan Gizi Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.
- 2) Faktor Tidur dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara : membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna), selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya, istirahat yang cukup, Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman

beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya, Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

- 4) Faktor Lingkungan Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- 5) Faktor Latihan dan Olahraga, faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2.1.2 Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono

(2001: 4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewadiperlukan.
- 6) Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat diktu-waktu respon. katakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

2.1.3 Metode Latihan Kondisi Fisik

Berikut adalah merupakan metode – metode latihan fisik :

- 1) Metode Latihan Kekuatan
 - a. Metode hypertropy, tujuanya adalah meningkatkan kekuatan maksimal dengan menambah diameter otot, dengan ciri-ciri: beban latihan rendah sampai ringan, repetisi banyak, kontraksi otot lambat.
 - b. Metode Neural, tujuanya meningkatkan kekuatan maksimal otot meningkatkan/ memperbaiki kerjasama intra muskular, ciri-ciri :beban latihan lebih besar dari 75%, repetisi sedikit, kontraksi otot cepat.

2) Metode Latihan Daya Tahan.

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan secara umum yaitu :

- a. Mempertinggi intensitas latihan daya tahan
- b. Memperjauh jarak lari atau renang
- c. Mempertinggi tempo (latihan kecepatan)
- d. Memperkuat otot-otot untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama.

3) Metode Latihan Kecepatan

Meningkatkan kecepatan dapat dilakuakn dengan berbagai macam metode latihan, seperti Sprint training, interval sprint, up hill, down hill, dll.

4) Metode Latihan Kelentukan

Pada latihan kelentukan paling sering dilakukan adalah dengan menggunakan PNF.

5) Metode Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi biasanya dilakukan pada setiap sesi latihan, biasanya dengan melakukan 1,2,3 Run, latihan menggunakan leader, atau menggunakan cone.

6) Metode Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah salah satu factor utama dalaam kondisi fisik, berikut 6 Gerakan untuk melatih keseimbangan

1. Berdiri dengan satu kaki.
2. Leg swings. Berdiri dengan menggunakan kaki kanan, sedangkan kaki kiri dengan posisi sedikit dinaikkan (3-6 inci dari lantai).
3. Squat dengan satu kaki.

2.1.4 Prinsip – Prinsip Latihan Kondisi Fisik

Latihan olahraga merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga. Agar latihan olahraga mencapai hasil yang maksimal, harus memiliki prinsip latihan. Menurut Fox, Bowers & Foss (1988:288), prinsip dasar dalam program latihan adalah mengetahui sistem energi utama yang dipakai untuk melakukan suatu aktivitas dan melalui prinsip beban berlebih (*overload*) untuk menyusun satu program latihan yang akan mengembangkan sistem energi yang bersifat khusus pada cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut : 1) Prinsip Kekhususan (*Specificity*) Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Menurut Bompa (1990:34) bahwa ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu: (1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. Soekarman (1987:60) mengemukakan bahwa latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang

olahraga. 2) Prinsip Beban - Lebih (*The Overload Principles*) Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet, Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (dibawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak mungkin tercapai. Pemberian beban dimaksud agar tubuh beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut, jika itu sudah terjadi maka beban harus terus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemungkinan perkembangan kemampuan tubuh. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, sehingga peningkatan prestasi terus-menerus hanya dapat dicapai dengan peningkatan beban latihan, Bumpa (1990:44). Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban dari aktivitas sehari-hari. Beban yang diberikan mendekati maksimal hingga maksimal, Brook & Fahey (1984:84). 3) Prinsip Beban Bertambah (*The Principles of Progressive*). Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan. 4) Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada

awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan. Menurut Nala (1998:34) bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan tidaklah selalu pengertiannya kuantitatif, tetapi mencakup kuantitatif dan kualitatif. Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda, sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

5) Prinsip Individualitas (*The Prinsiples of Individuality*). Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya, manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan. Berkaitan dengan hal ini Harsono (1988:112-113) mengemukakan bahwa: faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan. Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu.

6) Prinsip Reversibilitas (*The Prinsiples of Reversibility*). Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang tidak menetap, tetapi dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Keaktifan seseorang

melakukan latihan atau kegiatan fisik dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebaliknya ketidakaktifan atau tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran kemampuan fisik. Menurut Soekarman (1987:60) bahwa, setiap hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali keadaan semula. Berdasarkan prinsip ini, latihan fisik harus secara teratur dan kontinue.

2.1.5 Tahapan – Tahapan Latihan Fisik

Untuk mempersiapkan fisik yang baik latihan fisik dibagi menjadi beberapa tahapan. Berikut adalah tahapan – tahapan latihan Fisik :

- a) Tahap Persiapan, Tahap ini meletakkan dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai persiapan tahap pertandingan yang akan datang.
- b) Tahap Persiapan Umum Sasarannya adalah untuk membangun dasar - dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik yang kokoh (solid) serta teknik keterampilan dasar yang mantap guna menghadapi latihan yang lebih berat dan lebih spesifik di tahap-tahap latihan berikutnya.
- c) Tahap Persiapan Khusus Sasarannya adalah perkembangan kemampuan kemampuan khusus (spesifik) dari cabang olahraga yang bersangkutan dan perbaikan keterampilan.
- d) Tahap Pra Pertandingan, materi latihan harus sesuai dengan cabang olahraga. Volume latihan menurun, namun intensitas tetap tinggi. Kesempatan pemulihan harus diperbanyak agar kelelahan ekstrim bisa dihindari. Pemeliharaan komponen-komponen kondisi fisik spesifik cabang olahraga. Teknik disempurnakan akhir dan dievaluasi setiap pertandingan. Kewaspadaan terhadap bahaya overtraining.

- e) Tahap Pertandingan Penyempurnaan dan konsolidasi teknik, tidak mengubah teknik dan penyempurnaan taktik.
- f) Tahap Transisi Tujuan utamanya untuk memberikan istirahat mental, rileksasi, dan regenerasi biologis.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Daya ledak otot tungkai atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo masih kurang.
- 2) Kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan bahu, daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan aerobik atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo sudah baik.
- 3) Keseimbangan, daya tahan otot perut, daya tahan otot punggung dan fleksibilitas atlet PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga Taekwondo telah sangat baik.

5.2 Saran

- 1) Bagi Atlet, pentingnya menjaga kondisi fisik yang sudah terlatih dengan perilaku dan aktifitas yang sehat
- 2) Bagi Pelatih, perlu adanya program khusus pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet terutama dalam aspek daya ledak otot tungkai salah satunya dengan metode latihan pliometrik

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Arma Abdoelah dan Agus Manaji. (1994). Evaluasi Dalam Pendidikan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Baley, James A. (1986). Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang: Dahara Prise.
- Bompa T. O. (1994). Total Training for Young Champions (Terjemahan). USA: Human Kinetics. Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- 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.
- Muhamad Yuzar Ismantara. (2015). Profil kondisi fisik atlet PUSLAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nossek Yosef. (1995). Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Rizal Muharyoko. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur di Bawah 14 Tahun di Kabupaten Sleman Tahun 2013. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saifuddin Azwar. (2010). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Sajoto. (1988). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Price.
- _____. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2007). "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D". Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Tim Anatomi FIK UNY. (2003). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Yogi Septianto. (2015). *Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yoyok Suryadi. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yuyun Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.