

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO PADA PERSIAPAN PON XX PAPUA 2021

Rizki Nur Fadilah, Achmad Widodo

Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Author Corresponding:
Rizki Nur Fadilah

Abstract.

Sport is one of the gestures that is very influential in the human body. At this time, sports are carried out by many people from all walks of life, both in big cities and in rural areas. Sport are divided into 3 types, namely recreational sports, educational sports, and achievement sports. In this study using the sports achievement method which is associated with the athlete's achievement results. Physical condition is an influential factor in the world of athletes, having good physical condition and optimal athletes performance is easy to achieve. Taekwondo is one of the "Combat" sport that's pays a lot of attention and requires good physical condition. The results achieved when having good physical condition is optimal performance. The aim of this study was to determine the physical condition of East Java taekwondo athletes in preparation for Pon XX Papua 2021 through the results of physical test for taekwondo athletes for 3 months, namely in May, July, and September 2021. The results concluded in this study were that there was a link between physical conditions with the results of the achievements of athlete who are very influential in the achievements of taekwondo sports. In this study using the type of research Ex-Post Facto with descriptive method. Data was collected through physical tests of taekwondo athletes as many as 10 test items. The results of the study showed that taekwondo athletes who won medals at Pon XX Papua 2021 had physical conditions according to the standards determined by the Koni East Java Sport science body.

Keywords : Sports, Taekwondo, and Physical Condition

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Olahraga dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh seseorang mulai dari kepala sampai dengan kaki secara teratur serta seimbang dan dilakukan dengan sadar. Aktivitas olahraga dan segala bentuk aktivitas lainnya adalah sesuatu yang sangat familiar. Kegiatan olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat baik di desa-desa maupun di kota besar. Masyarakat banyak mengenal adanya kejuaraan tingkat kampung (Tarkam), tingkat Daerah (kejurda), tingkat Provinsi (kejurprov), Nasional (kejurnas, PON), dan Internasional (Sea Games, Asian Games, bahkan

Olimpiade). Sama seperti saat menyambut kedatangan hari kemerdekaan Indonesiasetiap tahun nya yaitu mengadakan pertandingan antar Rt maupun antar kampung, berbagai aktivitas olahraga ini banyak diminati dan dilaksanakan dimanapun. Namun, apabila berbicara tentang olahraga banyak sekali yang akan kita ingat seperti latihan, kemenangan, kejuaraan, kebanggaan, piala, dan bonus bahkan bisa jadi kekecewaan, kegagalann, tidak fair, dan masih banyak lagi. Semua saling berkaitan dan menjadi satu kesatuan apabila berbicara tentang olahraga.

Pemerintah Indonesia menerbitkan UU untuk olahraga yaitu pada UU 11 tahun 2022. Undang-undang ini berbunyi bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, sertamengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.” Pelaku olahraga adalah setiap orang atau warga yang terlibat secara langsung dalam kelompok olahraga, dan tenaga keolahragaan. Namun, berbeda dengan Olahragawan, Olahragawan adalah peolahraga yang mengikuti pelatihan, kejuaraan secara teratur serta berjenjang danberkelanjutan yang diselenggarakan oleh pembinaan pusat untuk mencapai prestasi yang optimal. Untuk olahragawan yang teratur dan berjenjang harus mempunyai kondisi fisik yang optimal. Olahraga bisa dilakukan baik secara individu maupun berkelompok. Olahraga dilakukan tergantung dengan tujuan pelaku, ada beberapa tujuan dari pelaku bisadi klasifikasikan menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang saja. Tujuan dari olahraga rekreasi adalah untuk refresing dan bersenang- senang sejenak dari semua aktivitas yang membuat kelelahan.

2. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan untuk fokus mencari prestasi.Olahraga ini ditandai dengan mengikuti sebuah turnamen atau kejuaraan, dan pertandingan.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, (Syafuruddin, 2011:64). Keadaan fisik tersebut bisa meliputi sebelum latihan (kondisi awal),pada saat latihan, dan setelah mengalnri suatu proses latihan. Kondisi fisik atlet secara umum bisa dikembangkan dan dilatih serta ditingkatkan kembali apabila latihan dilakukansecara teratur dengan baik, serius, serta program latihan yang terarah. Yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet yaitu setiap atlet mampu menguasai teknik, taktik, mental serta motivasi dari pelatih atau lingkungan baik secara ekstrinsik,

intrinsik, dan biomotorik (Wardoyo, 2017). Maka dari itu komponen-komponen kondisi fisik harus diukur secara teratur dan terarah digunakan sebagai bahan evaluasi dan dijadikan suatu data guna untuk membuat program latihan yang baik agar mencapai prestasi puncak yang optimal.

Atlet yang mempunyai kondisi fisik prima akan lebih cepat dalam menguasai teknik gerakan yang dilatih (Kusuma & kardiawan, 2014). Dalam dunia atlet, kondisi fisik yang bagus merupakan salah satu yang harus dimiliki setiap individu guna untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga sesuai kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik atlet ada 10 macam, yaitu Daya tahan (*Endurance*), Daya otot (*Muscular power*), Kekuatan (*Strength*), Kelincahan (*Agility*), Kecepatan (*Speed*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Kelenturan (*Flexibility*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*).

Faktor fisik adalah faktor yang berperan penting dalam latihan dan elemen yang dasar dalam menuju proses latihan selanjutnya. Pada proses latihan yang sedang dilakukan, unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik atlet memiliki posisi terdepan kemudian dilakukan dengan latihan teknik, latihan mental, latihan taktik, serta latihan kematangan dalam bertanding seperti melakukan uji tanding sesama atlet. Jika seorang atlet tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima maka akan sulit untuk menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih karena kelelahan atau kecapekan. Namun apabila seorang atlet memiliki kondisi fisik yang prima sebanyak apapun program latihan yang diberikan sampai berulang kali akan tetap tidak kelelahan.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang mempunyai sejarah perkembanganyang panjang. Sebutan kata “Taekwondo” sendiri baru dikenal pada tahun 1954 yaitu antara modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional di Korea. Taekwondo adalah seni olahraga beladiri yang berasal dari Korea, tepatnya pada Korea Selatan. Pada tahun 1972 markas besar taekwondo yaitu Kukkiwon didirikan dan menjadimarkas pengembangan cabang olahraga taekwondo di dunia. Semua kata taekwondo berasal dari bahasa Korea yang artinya “Tae” yaitu menyerang menggunakan kaki, “Kwon” yaitu menyerang atau memukul menggunakan tangan, dan “Do” yaitu disiplin atau seni. Oleh karena itu, Pengertian dari taekwondo adalah seni olahraga beladiri yang menggunakan kaki dan tangan serta bertujuan mendisiplinkan (Tirtawirya dalam Jorpres, 2005: 198-200). Seiring berjalan nya waktu, perkembangan taekwondo sangat meningkatsekali, hal ini dibuktikan bahwa mulai tahun 2018 pada bulan April Tim Taekwondo Indonesia berhasil memboyong 1 medali emas, 3 medali perak, dan 2 medali perunggu. Kemudian pada Asian Games Indonesia mulai mencetak prestasi terbaru yaitu mendapatkan hasil 1 Medali Emas pertama untuk Indonesia (Rifaldi Putra Irianto, 2022).

Pada tahun 2020, Indonesia diserang wabah Covid-19. Awal mula masuknya covid-19 ini pada bulan Maret 2020. Wabah covid-19 adalah wabah yang sangat mudah ditularkan melalui tangan dan mulut sehingga dalam jangka waktu beberapa bulan wabah ini sudah menyebar luas hingga ke seluruh dunia salah satunya Indonesia. Adanya wabah covid-19 yang sudah menyebar luas di seluruh Indonesia mempunyai dampak yang besar yang dialami adalah dampak terhadap Olahraga di Indonesia yaitu penundaan event bergengsi nasional PON (Pekan Olahraga Nasional) XX Papua. Penundaan event Pon terpaksa harus ditunda dalam jangka waktu yang belum bisa ditentukan. Adanya pandemi covid-19 muncul berbagai permasalahan tentang kondisi fisik dan kebugaran jasmani khususnya pada atlet taekwondo Jawa timur yang sedang mengikuti persiapan untuk mengikuti Pon XX di Papua. Alasan penulis menganalisis kondisi fisik atlet taekwondo putra dan putri adalah kondisi fisik atlet sangat penting dan tidak dibedakan karena sama-sama mempersiapkan Pekan Olahraga Nasional XX di Papua. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan analisis penelitian tentang kondisi fisik pada atlet puslatda taekwondo Jawa Timur yang sedang mengikuti persiapan Pon XX Papua 2021.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian agar mencapai suatu tujuan dari penelitian ini. Dalam metode penelitian ini akan dijabarkan bagaimana jenis dan rancangan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel atau sasaran penelitian, variabel dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Jenis pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian Ex-post Facto dengan metode pendekatan deskriptif. Metode Ex-post Facto adalah penelitian berdasarkan sesudah fakta, yaitu penelitian yang dilakukan setelah peristiwa itu terjadi. Penelitian Ex-post Facto ini bertujuan untuk menemukan penyebab kemungkinan perubahan terjadi oleh suatu gejala, peristiwa, atau menyebabkan perubahan pada suatu variabel yang bebas secara keseluruhan yang terjadi (Sukardi, 2003:174). Pada penelitian Ex-post Facto secara metodologi adalah penelitian eksperimen yang menguji hipotesis namun tidak memberikan perlakuan perlakuan dikarenakan kurang etis untuk memberikan manipulasi. Hal ini dikarenakan biasanya terkait dengan etika manusiawi atau peristiwa yang sudah terjadi dan ingin menelusuri factor yang menjadi penyebabnya. Alasan menggunakan metode pendekatan Deskriptif Ex-Post Facto adalah karena sudah mempunyai data yang sudah ada. Pengertian lebih dalam menurut (Furchan, 2002:383) menyatakan penelitian Ex Post Facto merupakan penelitian yang dilakukan setelah adanya perbedaan pada variabel dan terjadi karena adanya perkembangan pada kejadian.

Penelitian ini dilaksanakan di pemusatan latihan atlet taekwondo pada persiapan PON yaitu di Lapangan tennis indoor Universitas Negeri Surabaya pada bulan Mei sampai bulan November 2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Jawa Timur yang sedang mempersiapkan Pon XX Papua 2021 sebanyak 11 atlet yang terdiri dari 6 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dalam mendapatkan hasil penelitian tidak lagi diragukan kebenarannya dan serta memuaskan, perlu dilakukan adanya persiapan yang baik dan benar sebelum menganalisis data yang akan diperoleh. Analisis hasil penelitian ini akan disangkut pautkan dengan tujuan penelitian yaitu pada bab I. Hasil penelitian ini berupa data hasil tes fisik atlet taekwondo Jawa Timur pada masa persiapan Pon XX Papua 2021 yang berupa melaksanakan tes fisik sebanyak 3 kali dalam masa persiapan tersebut.

Hasil tes pada penelitian diharapkan membuktikan bahwa hasil tes fisik atlet taekwondo Jawa Timur pada masa persiapan Pon XX Papua 2021 diukur dengan tes fisik sebanyak 3 kali sudah tervalidasi dengan baik. Hasil tes fisik tersebut berupa data Responden Penelitian dan data tes fisik pada bulan Mei, Juli, dan September 2021, sebagai berikut :

Deskripsi Responden Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Subjek

No.	Deskripsi	Jumlah	Total (%)
Jenis Kelamin			
1.	Laki-Laki	6	54,5%
2.	Perempuan	5	45,5%
Berat Badan			
1.	46-49 Kg	4	36%
2.	53-56 Kg	2	18%
3.	58-61 Kg	1	9%
4.	63-66 Kg	1	9%
5.	74-77 Kg	1	9%

6.	> 78 Kg	2	18%
Tinggi Badan			
1.	154-157 cm	5	45%
2.	165-168 cm	2	18%
3.	178-181 cm	1	9%
4.	189-192 cm	3	27%
Usia			
1.	19-21 tahun	10	91%
2.	22-25 tahun	1	9%
Kelas Pertandingan			
1.	Kyorugi	8	73%
2.	Seni	3	27%

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik subjek pada jenis kelamin atlet taekwondo Jawa Timur yaitu Laki-laki yang berjumlah 6 atlet dengan total dalam persentase adalah 54,5% dan perempuan yang berjumlah 5 atlet dengan total persentase adalah 45,5%. Karakteristik subjek pada berat badan atlet taekwondo Jawa Timur yaitu 46-49 Kg yang berjumlah 4 atlet dengan total dalam persentase adalah 36%, 53-56 Kg yang berjumlah 2 atlet dengan total dalam persentase adalah 18%, 58-61 Kg yang berjumlah 1 atlet dengan total persentase adalah 9%, 63-66 Kg yang berjumlah 1 atlet dengan total dalam persentase adalah 9%, 74-77 Kg yang berjumlah 1 atlet dengan total dalam persentase adalah 9%, dan berat badan yang lebih dari 78 Kg yang berjumlah 2 atlet dengan total dalam persentase adalah 18%. Karakteristik subjek pada tinggi badan atlet taekwondo Jawa Timur yaitu 154-157 cm yang berjumlah 5 atlet dengan total dalam persentase adalah 45%, 165-168 cm yang berjumlah 2 atlet dengan total dalam persentase adalah 18%, 178-181 cm yang berjumlah 1 atlet dengan total dalam persentase adalah 9%, dan 189-192 cm yang berjumlah 3 atlet dengan total dalam persentase adalah 27%. Karakteristik subjek pada usia atlet taekwondo Jawa Timur yaitu 19-21 tahun yang berjumlah 10 atlet dengan total dalam persentase adalah 91%, dan 22-25 tahun yang berjumlah 1 atlet dengan total dalam persentase adalah 9%. Karakteristik subjek pada kelas pertandingan atlet taekwondo Jawa Timur yaitu Kyorugi (tarung) yang berjumlah 8

atlet dengan total dalam persentase adalah 73%, dan seni (poomsae) yang berjumlah 3 atlet dengan total dalam persentase adalah 27%.

Analisis Data
Hasil tes fisik bulan Mei 2021

Tabel 2 hasil tes fisik bulan Mei 2021

N o.	Atl et	Sit U p 4 5 ⁰	Russ ian Twi st	Squ are Ju mp	Spr int 20 m	Hamst ring	C h i n U p	6s Cy cle Po we r	B e e p T es t	Tr ipl e Ju mp	Juggli ng
		(X)	(Det ik)	(X)	(Det ik)	(X)	(X)	(Wa tt)	(Lev el)	(Me ter)	(Detik)
1 .	R A	5 0	10, 17	3 0	2,80	4	1 0	17,2 8	12,1	8	6 0
2 .	J A	5 0	10, 60	3 0	2,97	5	1 2	21,2 4	12,5	8	3 9
3 .	A D	5 0	10, 02	3 0	2,95	4	1 2	17,2 8	12,1	8	4 5
4 .	R I	5 0	10, 30	3 0	2,96	1	7	17,4 5	10,1 0	8	1 6 5
5 .	Y T	5 0	10, 29	3 0	2,97	1	5	15,0 9	7,1	7,8	6 5
6 .	R P	5 0	10, 35	3 0	3,08	1	1 0	15,5 6	9,5	8,7	1 1 0
7 .	J A	4 7	9,4 0	2 0	3,46	5	0	11,8 8	8,2	6	3 5
8 .	A P	5 2	9,5 8	3 1	3,32	5	6	13,8 7	9,4	6	1 3 7
9 .	D L	5 0	9,4 5	3 0	3,38	5	5	11,8 3	8,2	6	1 4 8

10.	A I	60	9,95	29	3,59	5	1	11,65	8,8	5,9	40
11.	D E	37	9,55	30	3,30	4	3	13,97	8,1	6	62

Keterangan :

 Memenuhi Standarisasi (Lolos)
 = Tidak memenuhi Standarisasi

 Atlet Laki-laki

 Atlet perempuan

Berdasarkan tabel diatas hasil tes fisik pada bulan Mei 2021, bahwa atlet taekwondo Jawa Timur yang sedang mempersiapkan Pon XX Papua 2021 terdapat beberapa atlet yang tidak memenuhi standarisasi pada item tes fisik sesuai badan sport science yang telah ditunjukoleh Koni Jawa Timur. Kondisi fisik atlet taekwondo Jawa Timur tersebut pada item tes fisik memiliki banyak kelemahan sesuai standarisasi dan kategorinya masing-masing yaitu pada 6 komponen diantaranya russian twist sebanyak 6 atlet, Sprint 20m sebanyak 5 atlet, Hamstringsebanyak 6 atlet, Chin Up sebanyak 7 atlet, 6s Cycle power sebanyak 7 atlet, Beep test sebanyak 5 atlet, dan juggling sebanyak 4 atlet yang tidak lolos pada item tes tersebut. Hal iniyang dapat mempengaruhi perolehan medali cabang olahraga taekwondo di ajang Pon XX Papua 2021.

Hasil tes fisik Bulan Juli 2021

Tabel 3 hasil tes fisik bulan Juli 2021

N o.	Atl et	Sit U p 4 5 ⁰	Russ ian Twi st	Squ are Ju mp	Spr int 20 m	Hamst ring	C h i n U p	6s Cy cle Po we r	B ee p Tes	Tr ipl e Jum p	Ju gli ng
------	--------	--------------------------	-----------------	---------------	--------------	------------	-------------	-------------------	------------	----------------	-----------

									t		
		(X)	(Det ik)	(X)	(Det ik)	(X)	(X)	(Wa tt)	(Lev el)	(Me ter)	(D eti k)
1 .	R A	5 0	9,5 7	3 0	2,99	5	1 2	18,0 0	12,1 1	8	60
2 .	J A	5 0	9,8 0	3 0	2,95	5	1 2	19,0 0	11,5	8	10 0
3 .	A D	5 0	10, 17	3 0	3,00	5	1 2	18,0 0	12,1 1	8	10 0
4 .	R I	5 0	10, 00	3 0	2,96	5	8	16,0 0	11,2	7,9	17 7
5 .	Y T	5 0	9,7 2	2 5	2,90	5	9	18,8 0	6,1	7	64
6 .	R P	4 8	9,9 1	2 5	3,00	5	1 1	16,5 0	8,3	8	10 0
7 .	J A	4 0	9,1 1	2 3	3,50	5	1	13,0 0	8,3	6,1	61
8 .	A P	5 3	8,5 4	3 1	3,20	5	6	15,2 0	8,10	6	12 0
9 .	D L	5 0	9,2 6	3 0	3,20	5	6	13,5 0	8,9	6	96
1 0 .	A I	5 0	9,7 6	3 0	3,50	5	2	12,7 0	8,2	6	12 0
1 1 .	D E	5 0	9,5 6	2 5	3,45	3	3	12,9 0	7,7	6	63

Keterangan :



Memenuhi Standarisasi (Lolos)



Tidak memenuhi Standarisasi



Atlet Laki-laki



Atlet perempuan

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tes fisik bulan Juli 2021, bahwa atlet taekwondo Jawa Timur yang sedang mempersiapkan Pon XX Papua 2021 terdapat beberapa atlet yang mengalami penurunan dan peningkatan pada item tes fisik sesuai badan sport science yang telah ditunjuk oleh Koni Jawa Timur. Kondisi fisik atlet taekwondo Jawa Timur tersebut mengalami penurunan daripada pada item tes fisik sebelumnya yaitu bulan Mei 2021 dan memiliki banyak kelemahan sesuai standarisasi dan kategorinya masing-masing yaitu pada 3 komponen diantaranya Sit-Up mengalami penurunan menjadi 8 atlet yang tidak lolos dari tes pada bulan Mei hanya 2 atlet, beep test mengalami penurunan menjadi 6 atlet yang tidak lolos dari tes sebelumnya 5 atlet, dan Square Jump mengalami penurunan menjadi 4 atlet yang tidak lolos dari tes sebelumnya hanya 2 atlet, namun yang mengalami peningkatan yaitu pada 6 komponen yaitu Russian twist mengalami peningkatan hanya 1 atlet yang tidak lolos, Sprint 20m mengalami peningkatan menjadi 3 atlet saja yang tidak lolos, hamstring juga mengalami peningkatan hanya 1 atlet saja yang tidak lolos, Chin-Up mengalami peningkatan menjadi 6 atlet yang tidak lolos, 6s Cycle Power mengalami peningkatan sebanyak 6 atlet yang tidak lolos, dan juggling mengalami peningkatan yaitu atlet semua lolos. Hal ini yang dapat mempengaruhi perolehan medali cabang olahraga taekwondo di ajang Pon XX Papua 2021.

Hasil tes fisik bulan September 2021

Tabel 4 Hasil tes fisik bulan September 2021

No.	Atlet	Sit Up 4 ⁵⁰	Russian Twist	Square Jump	Sprint 20 m	Hamstring	Chin Up	6s Cycle Power	Bronco	Triple Jump	Juggling
		(X)	(Detik)	(X)	(Detik)	(X)	(X)	(Watt)	(Level)	(Meter)	(Detik)
1.	RA	50	9,97	30	3,00	5	12	19,57	5/59	8	60

2 .	J A	5 0	9,5 7	3 0	2,90	5	1 2	20,2 7	5/51	8	120
3 .	A D	5 0	9,8 4	3 0	2,90	5	1 3	17,2 2	5/49	8,1	110
4 .	R I	5 0	9,8 4	3 0	2,90	5	1 1	18,6 3	7/10	8	60
5 .	Y T	5 0	9,9 5	2 5	3,00	3	7	16,4 1	8/1	7	100
6 .	R P	4 8	9,8 7	2 7	3,00	5	8	10,1 0	8/1	7,5	129
7 .	J A	4 0	9,5 3	3 0	3,40	5	1	12,7 5	6/47	6,1	62
8 .	A P	5 3	8,5 5	3 1	3,30	5	6	14,3 5	6/51	6,1	118
9 .	D L	5 0	9,4 2	3 0	3,30	5	6	12, 45	5/58	5,8	122
1 0 .	A I	5 5	9,3 1	3 0	3,60	5	2	12, 51	5/58	6	120
1 1 .	D E	4 5	9,5 8	3 0	3,70	4	3	12, 11	6/58	6	75

Keterangan :

 Memenuhi Standarisasi (Lolos)

 = Tidak memenuhi Standarisasi

 Atlet Laki-laki

 Atlet perempuan

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tes fisik bulan Juli 2021, bahwa atlet taekwondo Jawa Timur yang sedang mempersiapkan Pon XX Papua 2021

mengalami peningkatan dan penurunan pada beberapa item tes fisik namun, masih ada beberapa atlet yang belum memenuhi standarisasi item tes fisik yang sudah diberikan oleh badan sport science yang ditunjuk Koni Jawa Timur. Hasil tes fisik pada atlet taekwondo mengalami peningkatan pada beberapa item tes dari hasil tes fisik sebelumnya yaitu pada bulan Juli 2021, dan memiliki kelemahan pada 3 Komponen yaitu hamstring mengalami peningkatan menjadi 2 atlet dari yang sebelumnya hanya 1 atlet saja yang tidak lolos, beep test pada bulan september 2021 diganti dengan tes bronco mengalami penurunan menjadi 9 atlet dari tes sebelumnya pada bulan mei hanya 6 atlet, dan tripple jump mengalami penurunan menjadi 3 atlet dari tes sebelumnya pada bulan Juli hanya 2 atlet, kemudian pada sit up juga mengalami peningkatan dari tes sebelumnya pada bulan Juli 8 atlet menjadi 3 atlet, russian twist menjadi lolos semua dari tes sebelumnya pada bulan Juli sebanyak 1 atlet, square jump mengalami peningkatan menjadi 2 atlet dari tes sebelumnya pada bulan Juli yaitu 4 atlet, dan kneel up mengalami peningkatan menjadi lolos semua. Pada kondisi inilah yang dapat mempengaruhi perolehan medali cabang olahraga taekwondo di ajang Pon XX Papua 2021.

Pembahasan pada penelitian ini mempunyai tujuan untuk dapat memberikan gambaran dari hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Terdapat 11 atlet taekwondo Jawa Timur dengan nomor pertandingan nya masing-masing sebagai berikut:

1. Kyorugi :

a. Laki-laki

- | | |
|----------|----------|
| - U54 Kg | - U74 Kg |
| - U58 Kg | - U87 Kg |
| -U63 Kg | - O87 Kg |

b. Perempuan

- U46 Kg
- U49Kg
- U53 Kg

2. Poomsae : Poomsae beregu putri (3 atlet)

Hasil prestasi atlet taekwondo Jawa Timur pada Pon XX Papua 2021 meraih 1 Medali Perak, dan 1 medali perunggu di kategori Kyorugi dan 1 medali Perunggu di kategori Poomsae. Total semua medali yang diraih adalah 3 medali dengan rincian 1 medali perak dan 2 medali perunggu. Hasil yang diperoleh

sangatlah jauh dari target yang diharapkan. Hasil pada penelitian ini berdasarkan analisis data terhadap kondisi fisik atlet taekwondo Jawa Timur yang sedang mempersiapkan Pon XX Papua 2021, dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan dengan kondisi fisik dengan prestasi yang telah dicapai. Hal ini sesuai seperti pada penelitian (Ambara, A.P, 2017) Mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan untuk mencapai prestasi yang diinginkan seseorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama. Pada masa persiapan sebelum pertandingan, atlet harus disiapkan dengan sesungguhnya dan di bina serta ditingkatkan kembali kondisi fisiknya.

Pada tahun 2020 Indonesia diserang wabah Covid-19, salah satu hal inilah yang menyebabkan persiapan atlet taekwondo Jawa Timur tertunda yaitu dilakukan TFH (Training From Home) sehingga tanpa kita sadari Kondisi fisik atlet berkemungkinan menurun, Pada saat sebelum masa Covid-19 dan dilakukan Tfh hasil kondisi fisik atlet taekwondo sangat bagus yaitu bisa dilihat pada hasil tes fisik sebelumnya rata-rata memenuhi standarisasi yang telah ditentukan oleh badan Sport Science Koni Jawa Timur. Namun pada Bulan Mei dilakukan kembali pemusatan puslatda di Lapangan Tennis Indoor Unesa dan dilakukan tes fisik kembali dengan hasil yang rata-rata sangat menurun, kemudian dilakukan kembali tes fisik pada bulan Juli dengan hasil yang mulai meningkat setelah kembali pemusatan selama 2 bulan, dan dilakukan tes fisik kembali pada bulan September setelah 5 bulan pemusatan dengan hasil yang mulai meningkat kembali, namun pada bulan tersebut banyak atlet yang mengalami cedera disebabkan mengejar kondisi fisik yang tertinggal saat melakukan Tfh tersebut. Menurut M. Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi dari beberapa unsur yaitu : 1) Kekuatan (Stregth), 2) Kecepatan (speed), 3) Kelenturan (Flexibility), 4) Daya tahan (Endurance), 5) Keseimbangan (Balance), 6) Kelincahan (Agility), 7) Koordinasi (Coordination), 8) Kesehatan untuk Olahraga (Health for Sport), 9) Ketepatan (Accuracy), 10) Power. Maka dari itu Kondisi fisik memiliki peran sangat penting untuk kenaikan prestasi Atlet.

Berdasarkan hasil tes fisik atlet taekwondo Jawa Timur terhadap hasil prestasi pada Pon XX Papua 2021 dengan target yang diharapkan sangat tidak sesuai, terlebih jika dilihat pada hasil tes fisik 3x pada bulan Mei, Juli, dan September 2021 banyak atlet yang tidak lolos dan hasilnya tidak sesuai standarisasi pada item tes fisik beep tes ataupun bronco test, padahal jika dikaitkan, Beep test maupun bronco test adalah tes yang sangat penting sekali untuk mengukur $\dot{V}O_2$ max atlet pada cabang olahraga taekwondo karena cabang olahraga ini adalah cabang olahraga yang sangat memerlukan fisik atau daya tahan yang kuat. Disisi lain, pada komponen fisik yang lain atlet taekwondo memiliki kelemahan pada Sit-up, Square jump, Sprint 20m, hamstring, Chin-up, 6s Power cycle, dan Triple jump padahal dari komponen itulah

yang dapat mendukung kondisi fisik atlet menjadi prima saat pertandingan. Dari data tes fisik pada bulan Mei, Juli, dan September 2021 tersebut atlet yang memperoleh medali pada Pon XX Papua 2021 memiliki fisik yang memenuhi standarisasi yang ditentukan oleh standarisasi yang ditentukan oleh badan sport science yang ditunjuk oleh Koni Jawa Timur.

Kondisi fisik merupakan elemen terpenting dalam mencapai prestasi (Prima P, Cahyo Kartiko D., 2021:161). oleh karena itu, kondisi fisik harus dikembangkan sesuai dengan ciri dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut (Mashuri et al., 2019) mengatakan bahwa, Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki seorang atlet dalam mencapai puncak prestasi. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga dalam intensitas yang berat dan memerlukan waktu yang lama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet taekwondo Jawa Timur yaitu tes fisik sebanyak 3x pada bulan Mei, bulan Juli, dan bulan September 2021 dengan analisis data pada penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan terkait hasil tes fisik atlet dengan kondisi fisik dan hasil medali yang dicapai atlet taekwondo Jawa Timur pada Pon XX Papua 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D.A. 2015. "Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 4 (12): hal. 2251-2259.
- Amin, H., A. Adnan. 2020. "Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok". *Jurnal Patriot*. Vol. 2 (1): hal. 265-276.
- Anwar, S. 2013. "Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se-Kabupaten Demak Tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 2 (9): hal. 596-604.
- Bakarbesy, J. J. 2021. "Fungsi WHO Dalam Penanganan Pandemi Covid-19 dan Dampaknya Bagi Hak Asasi Manusia". *Jurnal Ilmu Hukum*. Vol. 1 (9): hal. 894-907.
- Ermanto. 2016. "Performance Assessment Keterampilan Teknik Ap Chagi Pada Taekwondoin". Makalah disajikan dalam *Prosiding Seminar Nasional Peran*

Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan.
Malang : Mahasiswa PPs UNY.

Irianto, R. P. 2022. “Tim Indonesia Raih 6 Medali di ASEAN Taekwondo Championship”, (Online), ([https://mediaindonesia.com/olahraga/483396/tim-indonesia-raih-6-medali-di-asean-taekwondo-championship#:~:text=TIMNAS%20Taekwondo%20Indonesia%20sukses%20memboyong,Tarung\)%20di%20enam%20kelas%20berbeda.](https://mediaindonesia.com/olahraga/483396/tim-indonesia-raih-6-medali-di-asean-taekwondo-championship#:~:text=TIMNAS%20Taekwondo%20Indonesia%20sukses%20memboyong,Tarung)%20di%20enam%20kelas%20berbeda.), diakses 3 Desember 2022).

Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 09(1):hal. 161-170.

Kardiyanto, D. W. 2015. “Membangun Kepribadian dan Karakter melalui Aktifitas Olahraga”. *Penjaskesrek Fkip Uns Journal Of Phedheral.*. Vol. 10 (1): hal. 59-67.

Kristianto, K. T. 2021. “Taekwondo : Pengertian, Sejarah, dan Teknik Dasar”, (Online),

Mulyana. 2022. “Undang-undang UU Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan”, (Online), (<https://www.ainamulyana.com/2022/03/undangundang-uu-nomor-11-tahun-2022.html>, diakses 1 Januari 2023).

Prima P., D.C. Kartiko. 2021. “Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga”.

Rarasti, A., Z. Heri. 2019. “Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Alat Taekwondo Tahun 2018”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 18 (1): hal. 25-30.

Siregar, N.S., S. Fernando., M. Sitompul. 2019. “Hubungan Status Gizi Terhadap Kondisi Fisik Atlet SBB Tunas Muda”. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. Vol. 3 (1): hal. 47-55.

Tirtawirya, D. 2005. “Perkembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia”. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. Vol. 1 (2): hal.195-211.

Wijaya, K.W. 2014. “Perancangan Sistem Skor Digital Untuk Pertandingan Taekwondo Berbasis Mikrokontroler Atmega 8535 dan Visual Basic 6.0”, (Online), (<https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/20764>, diakses 3 Desember 2022).