

**ANALISIS LATIHAN FISIK ATLET UKM TAEKWONDO
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

MUHAMMAD RIDHO APRILILAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

ANALISIS LATIHAN FISIK ATLET UKM TAEKWONDO UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

MUHAMMAD RIDHO APRILILAH

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Sampel dalam penelitian adalah atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang berjumlah 30 atlet yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,3% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 43,3% (13 atlet), kategori “sedang” sebesar 30% (9 atlet), kategori “baik” sebesar 13,3% (4 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 10% (3 atlet). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung dalam kategori “kurang”. Sedangkan pada ranah kondisi fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,7% (2 atlet), “kurang” sebesar 23,3% (7 atlet), “sedang” sebesar 43,3% (13 atlet), “baik” sebesar 16,7% (5 atlet), dan “sangat baik” sebesar 10% (3 atlet). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kondisi fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci: analisis, latihan fisik, taekwondo.

ABSTRACT

ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF TAEKWONDO UKM ATHLETES AT LAMPUNG UNIVERSITY

By

MUHAMMAD RIDHO APRILILAH

The aim of this research is to analyze how to develop physical training for UKM Taekwondo athletes at Lampung University. The method used in this research is a survey method with data collection techniques using questionnaires. The samples in the research were 30 athletes from the UKM Taekwondo University of Lampung, who were taken using total sampling techniques. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis expressed in percentage form. The results of the study showed that the analysis of the physical training of UKM Taekwondo athletes at Lampung University was in the "very poor" category at 3.3% (1 athlete), the "poor" category at 43.3% (13 athletes), the "medium" category at 30% (9 athletes), the "good" category was 13.3% (4 athletes), and the "very good" category was 10% (3 athletes). So it can be concluded that most of the physical training of the UKM Taekwondo athletes at Lampung University is in the "poor" category. Meanwhile, in the realm of physical condition, the Taekwondo UKM athletes at Lampung University are in the "very poor" category at 2.7% (2 athletes), "poor" at 23.3% (7 athletes), "medium" at 43.3% (13 athletes), "good" by 16.7% (5 athletes), and "very good" by 10% (3 athletes). So it can be concluded that the majority of the physical conditions of the UKM Taekwondo athletes at Lampung University are in the "medium" category.

Keywords: *analysis, physical training, taekwondo.*

**ANALISIS LATIHAN FISIK ATLET UKM TAEKWONDO
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

MUHAMMAD RIDHO APRILILAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **ANALISIS LATIHAN FISIK ATLET UKM
TAEKWONDO UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : *Muhammad Ridho Aprililah*

Nomor Pokok mahasiswa : 2013051038

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

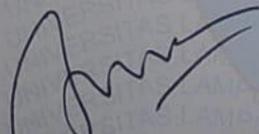
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

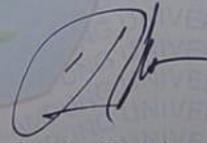
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

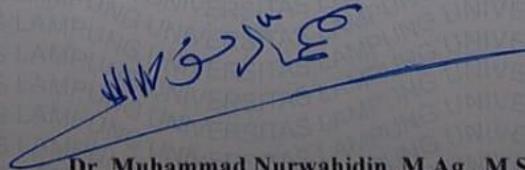


Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP 196703251998031002



Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIK 231604910131101

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

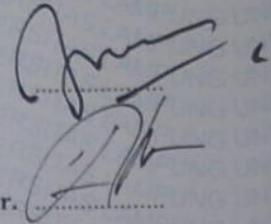


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

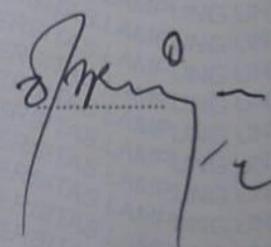
Ketua : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji

Bukan Pembimbing : Drs. Surisman, M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Drs. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Mei 2024

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ridho Aprililah
NPM : 2013051038
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Lampung, 31 Mei 2024



Muhammad Ridho Aprililah
NPM 2013051038

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Ridho Aprililah, lahir di Lampung Tengah, Kelurahan Bandar Jaya Barat pada tanggal 03 April 2001, anak Ketiga dari Bapak Amri dan Ibu Nurni. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 3 Bandar Jaya, selesai pada tahun 2013, dilanjutkan Madrasah Tsanawiyah (MTs) di MTs N 1 Lampung Tengah selesai pada tahun 2016, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Terbanggi Besar selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa

Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga taekwondo dari tingkat Kabupaten, Provinsi dan Nasional seperti :

1. Juara 1 Senior Putra Kyorugi 68 kg Taekwondo KAPOLRI CUP II Kejurnas 2019 .
2. Juara 1 Senior Putra Kyorugi 80 kg Taekwondo Begawi Cup Lampung Open 2018.
3. Juara 2 Senior Putra Kyorugi ovr 87 kg Taekwondo PORPROV Lampung 2017.
4. Juara 1 Senior Putra Kyorugi 87 kg Taekwondo Lampung Tengah Open 2017.
5. Juara 1 Senior Putra Kyorugi 78 kg Taekwondo Lampung Tengah Cup Open 2016.
6. Juara 1 Senior Putra Kyorugi 87 kg Taekwondo Saburai Cup Lampung Open 2016.
7. Juara 2 Yunior Putra Kyorugi ovr 78 kg Taekwondo Begawi Cup Lampung Open 2016.
8. Sertifikasi Sabuk Hitam Taekwondo DAN1 Kukkiwon 2018.
9. Ketua Umum UKM Renang Universitas Lampung Tahun Priode 2021/2022
10. Sertifikasi Pelatih Renang Kategori D Akuatik Indonesia Provinsi Lampung 2024.

Pada tahun 2023, penulis melakukan KKN di Desa Way Limau, Kecamatan Negri Agung, Kabupaten Way Kanan dan melakukan PLP di SDN 1 Way Limau, Kecamatan Negri Agung, Kabupaten Way Kanan. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Tidak ada angka 100 jika tidak ada angka 0, karena kesuksesan berawal dari Nol”.

(Muhammad Ridho Aprililah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku kepada

Ayah dan Ibuku serta ketiga saudari perempuan-ku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, juga dukungan penuh dan juga doa disetiap langkahku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbing ananda. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untuk ananda meraih jalan keberhasilan dan kesuksesan.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung”**.

Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si. Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP)Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung.
5. Dr. Marta Dinata, M.Pd Pembimbing Satu serta yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehinggasya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd.,M.Or., Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studiini.
7. Drs. Surisman, M. Pd., Selaku Penguji saya yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Ayah Amri

dan Ibu Nurni terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu. Ketiga Saudariku Lisa Afriani, Widya dan Zahra nabila selalu memberikan semangat dan motivasi. Keluarga besarku yang senantiasa memberikan dukungan serta menantikan keberhasilanku.

10. Riska Septiyana yang selalu menemani dan memberikan dukungannya terhadap penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
11. Sahabat-sahabatku kontrakan Aska dan *The Wisma Dara*, Dian Mursrianto, Rasyid Ikhwanul, Gading Saputra, Devi Ayunita, Surya Alma'arif, Raaidatu El'tsaurah, Surya Try, Fairuz, Aldi, dan Ki Priyo senantiasa selalu ada disaat situasi dan kondisi apapun, serta menjadi sebuah warna dalam keseharianku dan keceriaan dalam hari-hari yang bahagia. Teman-temanku seperbimbingan Bintang, Aditiano, Sadan dan Alfinto terimakasih atas kebersamaan, bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan tulisan tugas akhir ini.
12. Keluarga Besar Penjas angkatan 2020 atas kebersamaan, canda tawa dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini.
13. Seluruh pengurus UKM Taekwondo Universitas Lampung yang memperbolehkan saya untuk melakukan penelitian.
14. Serta Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 31 Mei 2024



Muhammad Ridho Aprililah
NPM 2013051038

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
II. KAJIAN PUSTAKA	
1.1 Latihan Fisik	8
1.2 Tujuan Latihan Fisik	8
1.3 Komponen Latihan Fisik.....	9
1.4 Prinsip Latihan Fisik.....	15
2.4.1 Prinsip Latihan Beban Lebih (<i>Overload Principle</i>).....	16
2.4.2 Prinsip Latihan Keberlanjutan (<i>Reversibility</i>)	16
2.4.3 Prinsip Latihan Kekhususan	17
1.5 Analisis Latihan Fisik	17
1.6 Latihan Fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung	20
1.7 Hakikat Taekwondo.....	21
1.8 Gerakan Dasar Taekwondo.....	22
1.9 Penelitian Relevan	27
1.10 Kerangka Pikir	28
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel	30
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	30

3.4.2	Teknik Pengumpulan Data	39
3.5	Validitas dan Reliabilitas	40
3.5.1	Uji Validitas	40
3.5.2	Uji Reliabilitas	41
3.6	Teknik Analisis Data	42
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Indikator Kekuatan.....	46
4.1.2	Indikator Ketahanan.....	48
4.1.3	Indikator Kecepatan.....	51
4.1.4	Indikator Kelincahan	53
4.1.5	Indikator Kelentukan	55
4.2	Pembahasan	57
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	64
5.2	Implikasi Hasil Penelitian	65
5.2	Saran	65
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alternatif Jawaban Angket.....	31
2. Kisi-kisi Angket Penelitian	32
3. Norma Kekuatan Otot Lengan	33
4. Norma Tes <i>Balke</i>	35
5. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	36
6. Norma Tes Kelincahan <i>Boomerang Run Test</i>	37
7. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (<i>sit and reach test</i>)	38
8. Kisi-Kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba	41
9. Kategori Jawaban Pernyataan dan Kondisi Fisik.....	43
10. Simpulan Analisis Latihan dan Kondisi Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.....	44
11. Distribusi Frekuensi Analisis Latihan dan Kondisi Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.....	45
12. Simpulan Indikator Kekuatan	46
13. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kekuatan	47
14. Simpulan Indikator Ketahanan.....	49
15. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Ketahanan	49
16. Simpulan Indikator Kecepatan	51
17. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kecepatan	51
18. Simpulan Indikator Kelincahan	53
19. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kelincahan	54
20. Simpulan Indikator Kelentukan	55
21. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kelentukan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Arah <i>Eolgol</i> (Bagian Atas).....	22
2. Arah <i>Momtong</i> Bagian Tengah.....	23
3. Arah Area (Bagian Bawah).....	23
4. Tendangan <i>Dolyo Chagi</i>	26
5. Tendangan <i>Ap Chagi</i>	26
6. <i>Yeop Chagi</i>	27
7. Cara Pelaksanaan <i>Push Up</i>	34
8. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>Boomerang Run Test</i>	37
9. Alat Ukur dan Cara Pengukuran Fleksibilitas	39
10. Diagram Batang Analisis Latihan dan Kondisi Fisik	45
11. Diagram Batang Gambaran Latihan dan Kondisi Fisik Indikator Kekuatan.....	47
12. Diagram Batang Gambaran Latihan dan Kondisi Fisik Indikator Ketahanan	50
13. Diagram Batang Gambaran Latihan dan Kondisi Fisik Indikator Kecepatan	52
14. Diagram Batang Gambaran Latihan dan Kondisi Fisik Indikator Kelincahan.....	54
15. Diagram Batang Gambaran Latihan dan Kondisi Fisik Indikator Latihan Kelentukan	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	69
2. Surat Balasan Penelitian	70
3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	71
4. Angket Uji Coba	72
5. Data Uji Coba Instrumen Penelitian	75
6. Angket Setelah Uji Coba (Angket Penelitian)	76
7. Data Analisis Latihan Fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung	79
8. Data Analisis Kondisi Fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung (Data Tskor).....	80
9. Data Analisis Latihan Fisik Indikator Kekuatan	82
10. Data Kondisi Fisik Indikator Kekuatan (<i>push up</i>)	83
11. Data Analisis Latihan Fisik Indikator Ketahanan	84
12. Data Kondisi Fisik Indikator Ketahanan (<i>tes balke</i>).....	85
13. Data Analisis Latihan Fisik Indikator Kecepatan	86
14. Data Kondisi Fisik Indikator Kecepatan (<i>sprint 30 meter</i>).....	87
15. Data Analisis Latihan Fisik Indikator Kelincahan	88
16. Data Kondisi Fisik Indikator Kelincahan (<i>boomerang run</i>).....	89
17. Data Analisis Latihan Fisik Indikator Kelentukan	90
18. Data Kondisi Fisik Indikator Kelentukan (<i>sit and reach test</i>)	91
19. Rekapitulasi Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung	92
20. Rekapitulasi Analisis Kondisi Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung	94
21. Tabel T	96
22. Dokumentasi Penelitian	97

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam 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 sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuh dan dikembangkan (Yoyok Suryadi,2002:XV).

Taekwondo merupakan olahraga bela diri asal negeri ginseng atau Korea dan telah populer di dunia sejak tahun 2000 sebagai olimpiade olahraga (Nam dan Lim, 2019). Sebanyak 209 asosiasi member nasional telah bergabung dengan 86 keanggotaan World Taekwondo yang tersebar di 5 benua (World Taekwondo,019). Cukup membuktikan kepopuleran dari olahraga taekwondo. Taekwondo juga merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Asian Games 2018. Olahraga taekwondo tidak asing lagi di Indonesia yang tentunya telah berhasil mendapat medali emas di kategori Women Individual Poomsae pada cabang olahraga taekwondo (Council dan Jordan, 2018). Nomor yang dipertandingkan dalam taekwondo adalah Kyourugi dan Poomsae, berikut penjelasan kelas yang dipertandingkan, yang pertama, Kyourugi, Pertandingan taekwondo pada nomor kyourugi mengizinkan dua teknik yaitu fist teknik dan foot teknik yang akan menyebabkan perpindahan dari tubuh lawan (World Taekwondo, 2019). Fist teknik yaitu meninju atau pukulan menggunakan buku jari tangan

dengan kepala yang erat dan area yang diizinkan hanya tubuh. Foot teknik yaitu menendang dengan bagian di bawah dari pergelangan kaki dan area yang diizinkan tubuh dan kepala (World Taekwondo, 2018; Mmendolia, et al., 2011). Foot teknik atau teknik menendang sering digunakan atlet dalam ajang perlombaan terutama dalam pertandingan (Mmendolia, et al., 2011; Tornello, et al., 2014).

Berikutnya yaitu Poomsae, Poomsae adalah sistem metode latihan taekwondo dalam praktek menyerang dan bertahan menghadapi lawan imajiner. Poomsae terdiri dari variasi berbagai bentuk kuda-kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya yang didasari oleh prinsip-prinsip filosofi timur yang mendalam. Menurut yoyok suryadi (2002:43) pedoman untuk mempelajari dan mempraktekan poomsae yaitu pertama gerakan poomsae dimulai dan di akhiri pada titik atau posisi yang sama. Kedua, control ditunjukkan pada penyaluran dan pengarahannya tenaga secara benar karena ada berbagai perbedaan pengarahannya tenaga. Ketiga, memperhatikan perbedaan kecepatan pada setiap gerakan tidak semua gerakan dilakukan dengan tepat. Keempat, setiap langkah harus dilakukan dengan konstan (tetap) baik keseimbangan lebar dan panjang langkah. Kelima, melakukan setiap teknik gerakan setepat mungkin. Keenam, mempelajari dengan benar peraturan nafas dan teriakan (kihap).

Latihan fisik merupakan serangkaian aktivitas yang direncanakan dan dilakukan secara teratur untuk meningkatkan atau memelihara komponen-komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan. Latihan fisik ini dirancang untuk mencapai tujuan spesifik, baik itu untuk meningkatkan performa atlet, meningkatkan kesehatan, atau memperbaiki kondisi fisik secara umum. (Bompa, dalam Hariyanto, 2016)

Latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam mempersiapkan olahragawan atau atlet pada tingkat tertinggi dalam

penampilannya dan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Intensitas latihan ditingkatkan secara progresif serta dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu yang ditentukan sesuai dengan masing-masing individu dengan tujuan mencapai peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga (Ariani, 2011). Sedangkan latihan beban (*weight training*) adalah olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk memberikan rangsang gerak pada tubuh, yang bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, serta hipertrofi otot (Djoko, 2009).

Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba (*instans*) melainkan ada banyak hal yang berpengaruh. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi. Latihan berkualitas sendiri akan ditentukan oleh adanya atlet yang berbakat, pelatih profesional, sponsor, dan dukungan dari orangtua (Sukadiyanto 2011: 5). Artinya, bahwa dalam pencapaian prestasi optimal diperlukan kerja keras dan kerjasama yang baik dari semua pihak.

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. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan

mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga secara menyeluruh akan dapat ditumbuhkembangkan.

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo yang terdiri atas: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*, (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, (3) Sikap kuda-kuda, (4) Teknik bertahan dan menangkis atau *makki*, (5) Teknik serangan atau *kongkyok kisul* yang terdiri atas: pukulan atau *jierugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chierugi* dan tendangan atau *chagi* (Yoyok Suryadi, 2002: 9).

Melihat definisi dari olahraga Taekwondo di atas, tentunya agar seorang atlet dapat berprestasi dalam olahraga Taekwondo ada beberapa hal yang mendukung. Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih fisik, 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.

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 manajemen Dojang dari masing-masing atlet salah satunya yaitu pada atlet taekwondo UKM Universitas Lampung. Banyak dari pelatih yang belum begitu memperhatikan akan pentingnya latihan kondisi fisik para atletnya dalam suatu latihan dan pertandingan yang dikarenakan jarangya pelatih melakukan tes kondisi fisik pada atlet untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari latihan yang telah dilaksanakan. Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Berdasarkan pada kenyataan yang ada bahwa latihan fisik dan kondisi fisik itu sangat penting bagi seorang atlet, maka dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "**Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.**"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang begitu kurang maksimal saat bertanding, seperti kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.
2. Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung terlihat jelas perbandingannya dalam kondisi dan stamina fisik dengan atlet lain pada saat pertandingan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah guna menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan

membahas tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuat perumusan masalah. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung?
2. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kekuatan?
3. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator ketahanan/ daya tahan?
4. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kecepatan?
5. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kelincahan?
6. Bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kelentukan?

1.5 Tujuan Masalah

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas. Maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis Latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.
2. Untuk menganalisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kekuatan.
3. Untuk menganalisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator ketahanan/ daya tahan.
4. Untuk menganalisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kecepatan.

5. Untuk menganalisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kelincahan.
6. Untuk menganalisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung pada indikator kelentukan?

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan khususnya tentang analisis latihan fisik dalam cabang olahraga Taekwondo.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan informasi khalayak umum tentang analisis latihan fisik pada UKM Taekwondo Universitas Lampung
 - b. Sebagai bahan evaluasi bagi para atlet Taekwondo dalam melakukan latihan fisik pada saat melakukan olahraga khususnya pada atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Latihan Fisik

Latihan fisik merupakan serangkaian aktivitas yang direncanakan dan dilakukan secara teratur untuk meningkatkan atau memelihara komponen-komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Latihan fisik ini dirancang untuk mencapai tujuan spesifik, baik itu untuk meningkatkan performa atlet, meningkatkan kesehatan, atau memperbaiki kondisi fisik secara umum. (Bompa, dalam Hariyanto, 2016)

Latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam mempersiapkan olahragawan atau atlet pada tingkat tertinggi dalam penampilannya dan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Intensitas latihan ditingkatkan secara progresif serta dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu yang ditentukan sesuai dengan masing-masing individu dengan tujuan mencapai peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga (Ariani, 2011). Sedangkan latihan beban (*weight training*) adalah olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk memberikan rangsang gerak pada tubuh, yang bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, serta hipertrofi otot (Djoko, 2009).

2.2 Tujuan Latihan Fisik

Tujuan latihan fisik adalah memperbaiki kemampuan *skill* atau penampilan (*performance*) individu sesuai dengan kebutuhan olahraga yang digeluti, serta bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menjaga kesehatan.

Latihan yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan *skill*, keterampilan (kemampuan teknik), dan penampilan individu, sehingga akan muncul penampilan yang maksimal. Selain itu, juga dapat meningkatkan kekuatan daya tahan otot dan sistem kardiorespirasi (Ariani, 2011).

Menurut Badriah (2011) mengungkapkan bahwa “latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif” (hlm. 3). Latihan fisik ditujukan untuk perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Penelitian lain mengungkapkan bahwa “latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faalian dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai” (Harsono, 2018, hlm. 40). Dapat disimpulkan latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta beban yang meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi maksimal bisa dicapai oleh atlet.

2.3 Komponen Latihan Fisik

Latihan Fisik merujuk pada serangkaian aktivitas yang direncanakan dan dilakukan secara teratur untuk meningkatkan atau memelihara komponen-komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Latihan fisik ini dirancang untuk meningkatkan performa atlet, dan memperbaiki kondisi fisik. Berikut komponen-komponen latihan fisik meliputi:

2.3.1 Kekuatan (*Strength*)

Menurut Ismaryati (2009: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi secara maksimal terhadap suatu latihan. Berdasarkan analisis cukup dominan

pemain melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah dengan tiba-tiba, semua gerak ini membutuhkan kekuatan dengan kualitas gerak yang efisien.

Menurut Harsono (1988: 179-183), ada dua cara kerja otot dalam menggunakan kekuatan yaitu kekuatan dinamik dan statik. Kerja otot semacam ini disebut dengan istilah “kontraksi isotonik”, sedangkan kekuatan statik bila berkontraksi tanpa perubahan panjang otot disebut dengan “kontraksi isometrik”. Kekuatan yang banyak digunakan dalam olahraga permainan Taekwondo di antaranya adalah; kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot tungkai.

Kekuatan yang dimiliki seorang pemain biasanya dilatih dengan menggunakan latihan tahanan dan latihan beban yaitu dimana seorang atlet harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, baik beban itu beban atlet sendiri maupun bobot dari luar. Artinya latihan beban adalah latihan yang sistematis dan bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna untuk mencapai tujuan tertentu.

Kekuatan merupakan faktor yang penting dalam menunjang kondisi fisik atlet taekwondo. (Lubis, 2013) Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) atau torque (*rotational force*) yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Kekuatan merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi otot yang maksimal dan juga sebagai kemampuan untuk melawan beban atau hambatan. Sedangkan menurut (Hanafi, 2015) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik serta melindungi kemungkinan cedera.

Pada pertandingan taekwondo juga membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik. Walaupun dominasi kerja dalam taekwondo lebih besar pada teknik tendangan namun taekwondo juga mempunyai teknik pukulan sebagai kombinasi dalam serangan maupun bertahan. Maka dari itu dalam menunjang hal tersebut dibutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat.

Seperti yang kita ketahui bersama bahwa taekwondo memiliki kebutuhan kondisi fisik yang lengkap. Seperti kecepatan, kelincahan, maupun kekuatan. Komponen tersebut sangat berperan penting dalam peningkatan performa atlet ketika berlatih dan pertandingan. Kekuatan otot lengan juga perlu dilatih dengan baik untuk memperkuat pukulan atlet, sehingga selain teknik tendangan yang bagus juga dibekali dengan teknik pukulan yang kuat.

2.3.2 Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Yuyun Yudiana, dkk., (2011: 9), daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan terbagi atas: daya tahan otot (*muscle endurance*), dan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori-cardio-vasculatoir endurance*). Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dibedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah: “daya tahan otot setempat” adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu. “Daya tahan umum” adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sajoto, 1995: 8)

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang mempunyai nilai aerobik. Biasanya pemain menyukai latihan selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya pemain dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya proses latihan lari ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terhadap terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya pemain mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap dan konsisten.

2.3.3 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni: waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak (Ismaryati, 2009: 57). Sedangkan menurut Harsono (1988: 216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah (Sukadiyanto, 2011: 116). Seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Pada olahraga kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

Faktor kecepatan begitu penting untuk ditingkatkan pada atlet taekwondo, berbagai macam teknik tendangan didalam taekwondo membutuhkan kecepatan yang baik. Dalam meningkatkan kecepatan

tentunya tidak segampang itu, ada beberapa faktor yang harus diketahui seperti pendapat dari (Sabatini, 2019) yang menerangkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan yaitu jenis target, jenis kelamin, latihan dengan target fisik akurasi kontrol, berat badan, jarak eksekusi, tinggi eksekusi, dan pengalaman atlet.

2.3.4 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Mochamad Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Suharno (1981: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1995: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Tirtawirya, (2011) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam berlari secepat-cepatnya dan mengubah-ubah arahnya. Sependapat dengan (Holmberg, 2009:73) dalam

(Diputra, 2015) bahwa kelincahan adalah keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah mempercepat dan memperlambat. Kelincahan dibutuhkan saat berlatih dan pertandingan ketika melakukan serangan berupa tendangan maupun hindaran dari serangan lawan. Kombinasi tendangan yang membutuhkan teknik memutar juga memerlukan kelincahan yang bagus, maka dari itu komponen kondisi fisik kelincahan memegang peranan penting dalam taekwondo.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

2.3.5 Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Sajoto (1995: 9), kelentukan (*flexibility*) adalah daya efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi (Yuyun Yudiana, dkk., 2011: 8). Jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan penguluran dalam ruang gerak tinggi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot dan ligamen.

Flexibility adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain Taekwondo . Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, lues, namun tetap bertenaga, pembinaan latihan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu latihan *flexibility* harus mendapatkan pelatihan yang cukup. Pemain yang

kurang lentur rentan akan mengalami cedera dibagian otot dan daerah persendian. Disamping gerak yang kaku banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan-latihan peregangan dan kualitas gerakan yang memacu otot dan persendian untuk mendapatkan peregangan secara optimal. Oleh karena itu *flexibility* harus dilatih dengan tekun dan sistematis.

Kelentukan memberikan peranan sangat penting bagi kondisi fisik atlet taekwondo. Pada saat menjalani sesi latihan, atlet diharuskan melakukan peregangan statis dan dinamis untuk melenturkan dan memanaskan otot-otot. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam latihan teknik tendangan atlet. Atlet yang mempunyai kelentukan tubuh lebih bisa menerima porsi latihan dengan mudah, dan sebaliknya jika atlet belum memiliki kelentukan yang baik maka sulit untuk menerima porsi latihan dari pelatih.

2.4 Prinsip Latihan Fisik

Sebagai pelatih haruslah mempunyai prinsip dalam melatih agar hasil dari pada latihan bisa tercapai, prinsip latihan haruslah diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan atlet tersebut. Dengan mengetahui prinsip latihan diharapkan prestasi atlet dapat meningkat serta tujuan dari pada latihan bisa maksimal sesuai target yang diinginkan. Dalam Ronzi & Taufik, (2021:2284) juga menjelaskan bahwa “latihan dengan intensitas yang tinggi, bahkan jika dilakukan dalam beberapa detik dapat membiasakan tubuh untuk sintesis ATP aerobik dan anaerobik”. Fenanlampir, (2020:54) berpendapat bahwa “program latihan hendaknya tak lupa akan pentingnya prinsip-prinsip dasar latihan dengan tujuan meningkatkan kinerja fisik yang maksimal bagi seorang atlet”. Prinsip kepelatihan perlu dipahami agar proses kepelatihan atlet dapat tercapai sesuai dengan sasaran yang diinginkan dari sekian banyak prinsip yang mendukung proses kepelatihan atlet, tiga diantaranya dianggap sebagai hukum karena merupakan prinsip yang paling mendasar dari proses kepelatihan atlet. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya adalah prinsip beban

lebih (*overload*), prinsip keberlanjutan (*reversibility*), dan prinsip kekhususan (*specivicity*).

2.4.1 Prinsip Latihan Beban Lebih (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih atau *overload* ini adalah prinsip yang paling mendasar guna meningkatkan kemampuan seorang atlet. Dalam olahraga, atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat dari kemampuannya. Artinya, atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban kerja di atas ambang batas kepekaanya. Menurut Bompas dikutip dalam Nugroho, (2007:4) menjelaskan bahwa: Memberikan beban latihan yang lebih dari kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur memiliki tujuan agar sistem fisiologis bisa menyasikan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

2.4.2 Prinsip Latihan Keberlanjutan (*Reversibility*)

Reversibility mengharuskan atlet untuk berlatih secara progresif dan berkelanjutan. Tingkat kebugaran atau kualitas fisik yang semakin meningkat dapat dihasilkan dari latihan yang berkelanjutan. Peningkatan beban yang berkelanjutan ini diistilahkan dengan *progressive overloading*. *Progressive overloading* dengan beban yang *progressive* ini menjadi titik tengah dalam setiap program latihan. Penerapan sistem *overload* ini tidak boleh memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang mana atlet merasa itu tidak mungkin. Jika beban latihan terlalu berat, sistem fisiologis tubuh kita tidak akan mampu beradaptasi dengan stres. Fenanlampir, (2020:55). Menurut Djoko P.I dikutip dalam Nugroho, (2007: 4) bahwa “Kebugaran yang dicapai seseorang berangsur-angsur menurun dan bisa hilang apabila olahraga tidak dilakukan secara teratur dengan porsi yang tepat”.

2.4.3 Prinsip Latihan Kekhususan

Prinsip kekhususan menuntut atlet latihan dengan beban yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan fisik (*biomotor abilities*) cabang olahraga dan kondisi obyektif dari atlet, misalnya, umur kronologis, umur perkembangan, kemampuan fisik dan mental. Menurut (Bompa dikutip Nugroho, 2007:4) Berpendapat Bahwa : Latihan Harus memiliki sifat khusus yang cocok dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakaukan. Perubahan anatomis dan fisiologis berhubungan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

2.5 Analisis Latihan Fisik

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka latihan fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Latihan fisik juga mempengaruhi seperti fungsi tubuh dan organisme tubuh. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa latihan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

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 sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa latihan fisik yang baik ditentukan oleh peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan pada kondisi fisik yang lain, memiliki gerak yang baik, terjadi pemulihan yang cepat setelah latihan serta akan ada respon pada tubuh

apabila dibutuhkan. Sehingga apabila hal tersebut dapat dirasakan maka bertanda latihan fisik seseorang baik.

Adapun metode dasar Menurut Depdiknas (2002:6) menyatakan bahwa tujuan pembinaan latihan fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan dan kebugaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan bermotorik yang dominan, dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pembinaan latihan fisik ditentukan berdasarkan tujuan yang akan dicapai oleh seseorang tersebut, sehingga pembinaan lebih terarah dan menentukan komponen yang akan dilatih. Seperti peningkatan cabang olahraga yang akan dilatih maka kemampuan bermotorik yang dominan sehingga dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga yang digeluti.

Depdiknas (2002:6) Dalam menentukan tujuan pembinaan latihan fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain:

1. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*).
2. Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*sfesifik phsycal development*).
3. Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina.
4. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik.
5. Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif tahan terhadap penderitaan.
6. Untuk menjamin kesiapan Tim.
7. Untuk membangun kesehatan.
8. Untuk menghindari terjadinya cedera.
9. Untuk meningkatkan pengetahuan atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi *physiologis* ,maupun *phsycologisnya*.

Sehubungan penjelasan di atas bahwa dalam pembinaan latihan fisik harus memiliki tujuan yang jelas, maka seseorang harus mengetahui dasar-dasar yaitu, meningkatkan perkembangan kondisi fisik, meningkatkan perkembangan fisik, meningkatkan penyempurnaan strategi, untuk membentuk kepribadian, menjamin kesiapan tim, menghindari terjadi cedera serta untuk meningkatkan pengetahuan *physiologis*.

Dalam Depdiknas (2000:8-10) komponen latihan fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga juga mempengaruhi latihan fisik seseorang. Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi latihan fisik adalah:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas.

3. Genetik

Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

5. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer.

6. Faktor Lain (suhu)

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi latihan fisik seseorang, sehingga mengurangi fungsi yang

sesungguhnya. Adapaun faktor faktor tersebut meliputi, umur, jenis kelamin, genetic, kegiatan fisik, kebiasaan merokok dan faktor lain (suhu). Keenam faktor tersebut sangat mempengaruhi seiring berlalunya usia serta kebiasaan yang dilakukan pada aktifitas fisik.

2.6 Latihan Fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung

UKM Taekwondo Universitas Lampung menerapkan sistem latihan dalam seminggu ada tiga kali pertemuan, diantaranya dua kali pertemuan latihan fisik dihari selasa dan sabtu, satu kali pertemuan latihan teknik dihari sabtu. Dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan ke dalam latihan fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung, sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

Setelah peneliti melakukan survei dan pengamatan dilapangan, UKM Taekwondo Universitas Lampung menerapkan sistem latihan fisik dalam seminggu dua kali pertemuan, dalam latihan fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung mencakupi beberapa item latihan fisik yaitu :

1. *Circuit Training*, merupakan latihan fisik yang mengkombinasikan latihan Aerobik dan kekuatan dengan cara singkat dan efektif. dalam program latihan circuit training ukm taekwondo Universitas Lampung terdapat empat pos yang mencakup Lompat tali (*skipping*), *push up*, *sit up*, dan lari *zig-zag*.
2. Repetisi *running*, merupakan latihan lari yang melibatkan pergantian antara periode lari cepat dan istirahat, dalam melakukan latihan lari interfal ini atlet menggunakan kecepatan tinggi untuk mencapai target waktu secara singkat. Dalam program latihan fisik UKM Taekwondo Universitas Lampung di item lari interval ini dengan jarak tempuh 400 meter, 6 repetisi dengan waktu yang ditempuh rata-rata 1 menit 20 detik sampai 1 menit 30 detik, dan waktu istirahat 2 menit.

2.7 Hakikat Taekwondo

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari Korea, merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Taekwondo dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung dari jenis kelamin, umur dan status sosial. Saat ini taekwondo sangat digemari baik didalam negeri maupun diluar negeri. Taekwondo bisa juga disebut olahraga yang sudah merakyat atau dengan kata lain taekwondo adalah olahraga yang berkembang. Taekwondo telah dipertandingkan pada tahun 1977.

Taekwondo yang terdiri tiga kata yaitu *tae* berarti kaki/ menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan serta *do* yang berarti seni/ cara mendisiplinkan diri (V. Yoyok Suryadi, 2002: 15). Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan dengan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri Taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi Taekwondo adalah seni beladiri yang menari dengan kaki.

Salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga taekwondo adalah *kyoruki* adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan menggunakan teknik tendangan yang diperbolehkan, dalam peraturan-peraturan taekwondo (World Taekwondo Federation Competition Rules 2018) menyebutkan bahwa teknik yang dianggap sah apabila teknik tendangan yang digunakan mengenai sasaran yang diperbolehkan dilakukan menggunakan bagian bawah mata kaki. Taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingan *kyoruki* yang terbagi menurut jenis kelamin dan berat badan. (V. Yoyok Suryadi, 2002:9)

Kyoruki adalah Pertarungan antara dua orang taekwondoin orang yang berlatih taekwondo dimana mereka saling serang dan bertahan untuk menjatuhkan lawannya dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di taekwondo. Dalam melakukan kyoruki maka diperlukan ketahanan Fisik, variasi tendangan , serangan , bertahan dan juga mental yang kuat. Jadi singkatnya, kyoruki merupakan manifestasi dari fisik, mental dan juga semua gerakan dasar dari taekwondo.

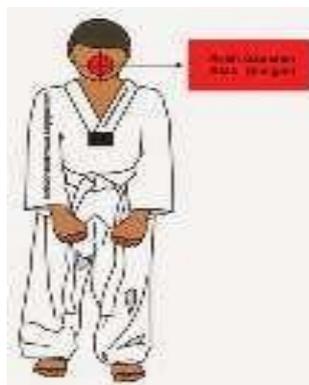
2.8 Gerakan Dasar Taekwondo

Untuk mempelajari bela diri taekwondo dengan baik, perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri taekwondo, yaitu gerakan dasar taekwondo (*Ki Bon Do Jak*) dan berbagai hal berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian Tubuh Yang Menjadi Sasaran (*Keup So*)

a) *Eolgol* (Bagian atas/kepala/muka)

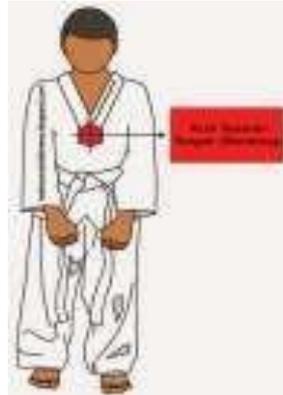
Termasuk bagian ini adalah tulang belikat keatas dan seluruh bagian wajah, titik kelemahan yang pokok terletak pada alur garis tegak lurus tepat simetris pada wajah seperti antara lain dagu, jakun, tulang diantara mata, bagian atas dan bawah bibir.



Gambar 1. Arah *Eolgol* (Bagian Atas)

b) *Momtong* (Bagian tengah/badan)

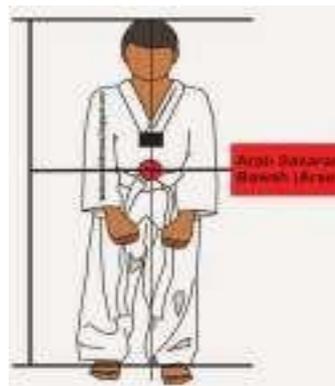
Yang termasuk bagian ini adalah daerah batas pusar ke atas hingga tulang belikat, dan titik pokok kelemahan pada bagian ini terletak pada ulu hati, rusuk/tulang iga, serta dibawah tulang rusuk dimana ginjal terletak di dalamnya.



Gambar 2. Arah *Momtong* Bagian Tengah

c) *Arae* (Bagian bawah tubuh)

Yang termasuk bagian ini adalah dari pusar kebawah meliputi selangkangan, titik-titik pokok kelemahannya terletak antara lain pada rongga bawah perut dan kemaluan.



Gambar 3. Arah *Arae* (Bagian Bawah)

2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan

Di dalam taekwondo, tubuh manusia dianggap terpisah dan terbagi sesuai fungsinya masing-masing, namun saat melakukan gerakan/gaya, semuanya harus bergerak secara terkoordinasi dengan baik. Pada

dasarnya teknik serangan dan pertahanan dalam seni beladiri taekwondo hampir seluruhnya memakai bagian-bagian dari tangan dan kaki, namun perlu diingat bahwa arus tenaga yang dihasilkan berasal dari badan, terutama perputaran pinggang ditambah dengan sentakan dari lipatan siku atau lutut. Adapun bagian tubuh yang dipergunakan adalah:

- a. Kepalan (*Jumeok*)
- b. Tangan (*Son*)
- c. Lengan (*Pal*)
- d. Siku tangan (*Palkup*)
- e. Kaki bagian atas (*Murup*)
- f. Kaki bagian bawah (*Bal*)

3. Sikap kuda-kuda

Seogi atau sikap kuda-kuda dapat disebut juga sikap awal karena setiap gerakan dalam taekwondo dimulai dari sikap kuda-kuda. Untuk melakukan dan mengembangkan teknik taekwondo, kita harus memahami. Dengan baik sikap kuda-kuda secara pokok Letak kaki, jarak antara kaki depan dan belakang, jarak antara kedua sisi kaki ke kaki dan tekuknya lutut berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Sikap kuda-kuda secara pokok dibagi tiga yaitu:

- a. *Nelpyo seogi* (sikap kuda-kuda terbuka)
- b. *Moa seogi* (sikap kuda-kuda tertutup)
- c. *Teuksu poom seogi* (sikap kuda-kuda special/khusus) disebut khusus karena terpadu dengan *poom* taekwondo, jadi merupakan perpaduan sikap dan tangan atau berdiri dengan satu kaki.

4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)

Tangkisan adalah suatu teknik gerakan yang dipergunakan untuk menahan atau mementahkan serangan lawan. Dari berbagai teknik tangkisan, yang terbanyak adalah menggunakan lengan dan tangan. Tangkisan harus dilatih secara terus-menerus dengan benar sehingga dapat dipergunakan secara efisien dan efektif, serta mampu mengimbangi serangan yang datang. Teknik tangkisan selain dilakukan dengan tangkisan tunggal yang menggunakan satu tangan atau lengan,

dapat pula menggunakan kedua tangan sekaligus, mampu menggunakan kaki. Saat melakukan tangkisan diperlukan posisi badan yang kuat dan seimbang untuk mendukung kekuatan tangkisan tersebut. Arah tangkisan dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian atas (*eolgol*), tengah (*momtong*), dan bagian bawah (*arae*).

5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari:

a. Pukulan/*Jierugi* (*Punching*)

Pukulan adalah serangan yang menggunakan kepalan tangan (*jumoek*) dengan perkenaan pada bagian depan kepala, kedua bonggol, pangkal ruas jari telunjuk dan jari tengah, atau *pyon jumeok*. Pukulan dapat dilakukan dari berbagai arah lintasan, seperti lurus langsung ke depan, sampung (*Yeop Jireugi*), ke belakang (*Dwi Jireugi*), atau memutar (*Dollyo Jireugi*), ke atas (*Chi* maupun *Jecho Jireugi*), dan ke bawah (*Naeryo Jireugi*). Di dalam taekwondo kompetisi, pukulan sama pentingnya dengan tendangan, selain itu juga pukulan bisa dipakai menghambat laju lawan yang menyerang (D Tirtawirya.2007:93).

b. Sabetan/*Chigi* (*Striking*)

Sabetan merupakan serangan yang dilakukan dengan ayunan lengan tangan atau kaki yaitu dengan kepalan tangan, telapak tangan, siku, lutut, maupun kaki. Kekuatan yang dihasilkan dan arah gerak ayunan lengan/kaki dan putaran pinggang berbeda dengan pukulan (*jireugi*). Kekuatannya dihasilkan dari putaran pinggang yang disalurkan dengan hentakan lurus.

c. Tusukan/*Chierugi* (*Thrusting*)

Tusukan adalah suatu teknik serangan menusuk yang menggunakan ujung-ujung jari tangan. Tusukan dapat dilakukan dengan satu, dua, atau tiga ujung jari tangan, merode serangannya sama dengan teknik pukulan (*jireugi*), yaitu berawaldari pinggang. Tusukan selalu diarahkan ke sasaran tubuh yang lemah lainnya berhubung kekuatan jari-jari tangan tidaklah besar.

d. Tendangan/*Chagi* (*Kicking*)

Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan. Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu diperlukan juga penguasaan jarak dan timing yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif. Beberapa gerakan dasar taekwondo sebagai berikut:



Gambar 4. Tendangan *Dolyo Chagi*



Gambar 5. Tendangan *Ap Chagi*



Gambar 6. *Yeop Chagi*

2.9 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Rizki Nur Fadilah (2021) “Analisis Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Pada Persiapan PON XX Papua 2021 Pemain Futsal SMA Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi *Covid 19*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet taekwondo Jawa Timur pada persiapan PON XX Papua.
2. Rhisa Kumalawati (2016) “Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan *Dollyo Chagi* terhadap kelincahan atlet UKM taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fisik dengan pendekatan tendangan *dollyo chagi* terhadap kelincahan atlet UKM Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Nabilah Parameswara (2022) “Manajemen Pembinaan cabang Olahraga Taekwondo Kota Bandar Lampung Periode 2020-2024”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen pembinaan cabang olahraga Taekwondo di Kota Bandar Lampung periode 2020-2024. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan memaparkan objek yang diteliti (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) berdasarkan fakta-fakta aktual pada saat sekarang. Dimana peneliti ingin mengetahui pola manajemen PENGKOT TI di Kota Bandar Lampung periode 2020-2024.

2.10 Kerangka Pikir

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari negara Korea Selatan serta banyak peminatnya. Terlebih lagi di Negara Indonesia dengan jumlah penduduk yang sangat banyak, sangat terbuka kemungkinan Taekwondo dapat berkembang pesat serta jadi olahraga populer. Hal ini disebabkan semakin banyaknya sosialisasi yang dilakukan baik itu melalui demonstrasi, media cetak, media online maupun melalui kejuaraan- kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai daerah. Terlebih dengan semakin banyaknya klub Taekwondo di suatu daerah, pasti akan menciptakan Taekwondo semakin dikenal serta tersosialisasikan dengan baik.

Oleh karena itu perlu diperhatikan bagaimana latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung karena seorang atlet pada saat menjalankan pertandingan sangat membutuhkan kondisi fisik dan daya tahan fisik yang baik. Latihan fisik sendiri merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ke tingkat yang lebih tinggi (Madri, 2016) di mana hal ini merupakan dorongan dan pendukung dalam meraih prestasi yang tinggi sehingga sangat diperlukan oleh atlet untuk memiliki fisik yang mumpuni karena untuk terciptanya para atlet profesional dibutuhkan ketekunan, kedisiplinan, dan kesabaran dari masing masing individu pada diri atlet tersebut dalam melakukan latihan fisik secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Suharsimi Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung khususnya pada Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Lampung. Pelaksanaan penelitian berlangsung di bulan Februari 2024.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2007: 215). “Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam

penelitian adalah atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang berjumlah 30 atlet.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2014), karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang berjumlah 30 atlet.

3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur untuk mengumpulkan informasi dari subjek/objek penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 192), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dan tes. Suharsimi Arikunto (2006: 195) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2007: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

1. Angket

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (v) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan

angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Penilaian angket disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Butir	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

1) Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang dapat diukur menggunakan angket.

2) Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstrak, maka gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung terdiri atas beberapa faktor, yang meliputi 1) kekuatan, 2) ketahanan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) kelentukan

3) Menyusun butir-butir

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket atau kuisisioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item/Soal
Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universits Lampung	a. Kekuatan	1. Menjalankan program Latihan 2. Mengoptimalkan fungsi latihan.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	b. Ketahanan	1. Membedakan fakta dan pendapat. 2. Mengutarakan Pendapat.	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
	c. Kecepatan	1. Latihanya menarik. 2. Sesuai dengan Keinginan.	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30
	d. Kelincahan	1. Bervariasi 2. Mudah dipahami	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40
	e. Kelentukan	1. konsisten dalam latihan 2. Motivasi Latihan	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50
Total			50

2. Tes Kekuatan (*push up*)

Pengukuran kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan tes telungkup angkat tubuh (*push up*). Pengukuran itu dilakukan untuk dengan teknik tungkai lurus (*push up*) dan tungkaitekuk/berlutut (*knee push up*). Laki-laki melakukannya dengan teknik tungkai lurus, sedangkan perempuan melakukannya dengan teknik tungkai tekuk/berlutut. Pengukuran kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan tes telungkup angkat tubuh (*push up*). Pengukuran itu dilakukan untuk dengan teknik tungkai lurus (*push up*) dan tungkai tekuk/berlutut (*knee push up*). Laki-laki melakukannya dengan teknik tungkai lurus, sedangkan perempuan melakukannya dengan teknik tungkai tekuk/berlutut. Prosedur pelaksanaan tes pengukuran kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

- a. Atlet menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut.

- b. Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.
- c. Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.
- d. Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- e. Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- g. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- h. Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.
- i. Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

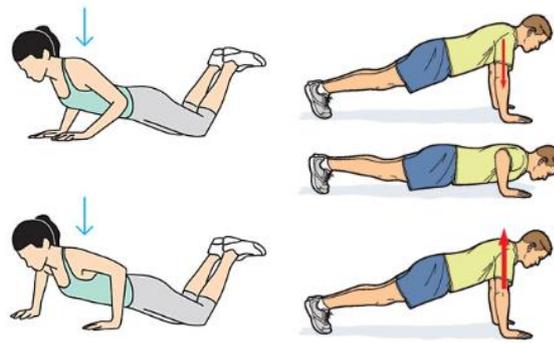
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Lengan

Laki-laki

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	38 - 53
4.	Kurang	22 - 37
5.	Kurang sekali	ke bawah - 21

Perempuan

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	35 - 53
4.	Kurang	22 - 34
5.	Kurang sekali	ke bawah 7.50



Gambar 7. Cara Pelaksanaan *Push Up*
(Sumber: Oce Wiriawan, 2017:59)

3. Tes Daya Tahan (tes *balke*)

Hasil tes jenis ini dapat menunjukkan prosentase penggunaan O_2 dalam kerja maksimal; atau dengan kata lain hasil tes ini dapat memprediksi berapa banyak seseorang memerlukan oksigen untuk melakukan kerja maksimal.

Prosedur pelaksanaan tes balke dengan lari 15 menit adalah sebagai berikut.

- a. Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
- b. Begitu bendera *start* dikibaskan, pencatat waktu dinyalakan dan atlet lari secepat mungkin selama 15 menit.
- b. Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.

$$VO_2 \text{ Max} = \left(\frac{x \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

$VO_2 \text{ Max}$: Kapasitas aerobik (ml/kg berat badan/menit)

x : Jarak yang ditempuh oleh atlet selama 15 menit

Tabel 4. Norma Tes *Balke*

Laki-Laki

No.	Norma	Kapasitas Aerobik
1.	Baik sekali	ke atas - 61.00
2.	Baik	60.90 - 55.10
3.	Sedang	55.00 - 49.20
4.	Kurang	49.10 - 43.30
5.	Kurang sekali	43.20 - ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Perempuan

No.	Norma	Kapasitas Aerobik
1.	Baik sekali	ke atas - 54.30
2.	Baik	54.20 - 49.30
3.	Sedang	49.20 - 44.20
4.	Kurang	44.10 - 39.20
5.	Kurang sekali	39.10 - ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

4. Tes Kecepatan (lari 30 meter)

Prosedur pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter adalah sebagai berikut.

- a. Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
- b. Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- c. Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- d. Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
- f. Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- g. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 5. Norma Kecepatan Lari 30 Meter
Laki-Laki

No.	Norma	Prestasi (Detik)
1.	Baik sekali	3.58 - 3.91
2.	Baik	3.92 - 4.34
3.	Sedang	4.35 - 4.72
4.	Kurang	4.73 - 5.11
5.	Kurang sekali	5.12 - 5.50

(Sumber: Moeslim, 2003)

Perempuan

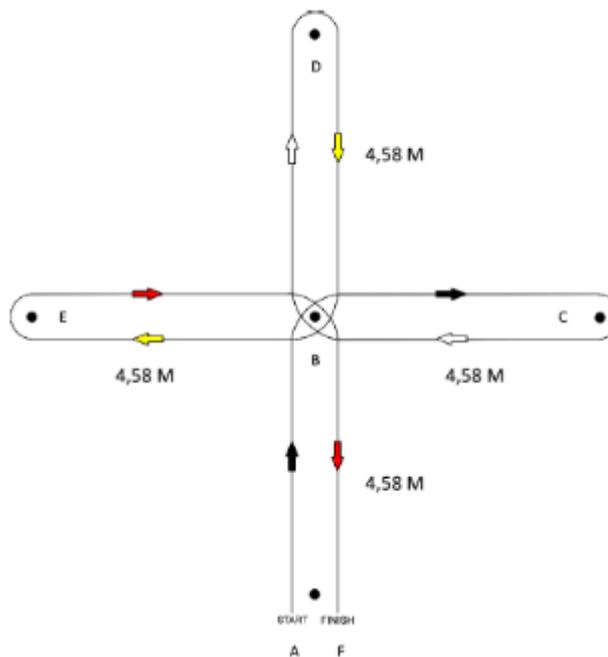
No.	Norma	Prestasi (Detik)
1.	Baik sekali	4.06 - 4.50
2.	Baik	4.51 - 4.96
3.	Sedang	4.97 - 5.40
4.	Kurang	5.41 - 5.86
5.	Kurang sekali	5.86 - 6.30

(Sumber: Moeslim, 2003)

5. Tes Kelincahan (*Boomerang Run*)

Prosedur Pelaksanaan Tes *Boomerang Run*

- a. Testi berada di belakang garis start (A)
- b. Setelah aba-aba berlari, testi menuju *cone* B, dan mengitari menuju *cone* C
- c. Dari *cone* menuju *cone* D dengan mengitarinya
- d. Setelah mengitari *cone* D menuju *Cone* E.
- e. Setelah mengitari *Cone* E, tetap berlari menuju *Cone* B, dan selanjutnya menuju garis *finish* (F)



Gambar 8. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan *Boomerang Run Test*
(Sumber: Oce Wiriawan, 2017:68)

Tabel 6. Norma Tes Kelincahan *Boomerang Run Test*
Laki-laki

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 15,2
2.	Baik	15,2 - 16,1
3.	Sedang	16,2 - 18,1
4.	Kurang	18,2 - 19,3
5.	Sangat kurang	> 19,3

Perempuan

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 17,0
2.	Baik	17,0 - 17,9
3.	Sedang	18,0 - 21,7
4.	Kurang	21,8 - 23,0
5.	Sangat kurang	> 23,5

Sumber: Widiastuti (2011)

6. Tes Kelentukan (*sit and reach*)

Pengukuran fleksibilitas dilakukan dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*sit and reach*). Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan batang tubuh/togok dan sendi panggul. Alat ukur yang digunakan adalah *sit and reach test*. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a. Letakkan meteran batang (*yardstick*) di lantai, beri pita melintang pada inci ke 15.
- b. Atlet duduk dengan tungkai lurus dan meteran berada di antara kedua tungkai. Letakkan tumit di atas pita yang melintang.
- c. Titik nol meteran berada di sudut selakangan
- d. Atlet menggerakkan togok ke depan secara perlahan-lahan semaksimal mungkin
- e. Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran

Tabel 7. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas)

Laki-Laki

*Dalam Inci

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

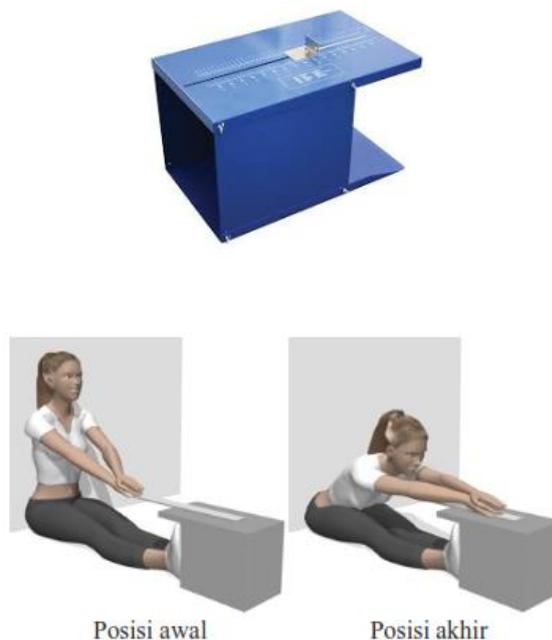
(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

Perempuan

*Dalam Inci

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,5	17,0	17,0	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5
Baik	15,5	16,0	16,0	16,0	16,5	16,5	17,0	18,0	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0
Cukup	14,0	14,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	17,0	17,5	18,0	17,5
Kurang	12,5	13,0	12,5	12,5	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	15,5	15,5
Kurang sekali	11,5	11,5	11,0	11,0	10,5	11,5	12,0	12,0	12,5	13,5	14,0	13,5	13,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)



Gambar 9. Alat Ukur dan Cara Pengukuran Fleksibilitas
(Sumber: Oce Wiriawan, 2017:31)

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket dan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mencari data atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung
- 2) Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- 3) Melakukan tes dan pengukuran
- 4) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket, melakukan transkrip atas hasil pengisian angket dan hasil tes kondisi fisik.
- 5) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 96) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Suharsimi Arikunto, 2006: 46). Metode uji kevalidan instrumen dalam penelitian yaitu metode korelasi *product moment* dengan cara mengkorelasikan antar masing-masing butir item pertanyaan dengan skor total menggunakan rumus korelasi *pearson product moment*. Riduwan (2005):

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Selanjutnya dihitung dengan uji t dengan rumus:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n} - 2}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Dimana:

- r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)
- t = nilai t_{hitung}
- x = total nilai variabel X
- y = total nilai variabel Y
- n = jumlah sampel yang akan di uji.

Kriteria keputusan:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka instrumen valid.

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka instrumen tidak valid

Berdasarkan hasil analisis data uji coba instrumen, menunjukkan bahwa dari 50 butir terdapat 5 butir gugur, yaitu butir nomor 16, 28, 29, 40, dan 45. Sehingga terdapat 45 butir yang digunakan untuk penelitian. Berikut adalah kisi-kisi instrumen penelitian setelah uji coba:

Tabel 8. Kisi-Kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item/Soal
Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universits Lampung	a. Kekuatan	3. Menjalankan program Latihan 4. Mengoptimalkan fungsi latihan.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	b. Ketahanan	3. Membedakan fakta dan pendapat. 4. Mengutarakan Pendapat.	11,12,13,14,15,17,18,19,20
	c. Kecepatan	3. Latihanya menarik. 4. Sesuai dengan Keinginan.	21,22,23,24,25,26,27,30
	d. Kelincahan	3. Bervariasi 4. Mudah dipahami	31,32,33,34,35,36,37,38,39
	e. Kelentukan	3. konsisten dalam latihan 4. Motivasi Latihan	41,42,43,44,46,47,48,49,50
Total			45

3.5.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2006: 47).

Yang memberikan penjelasan bahwa untuk menghitung reliabilitas angket dapat menggunakan rumus alpha, yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : Tingkat reliabilitas
- n : Banyak butir / item pertanyaan
- $\sum \sigma_t^2$: Jumlah varians skor tiap-tiap item
- σ_t^2 : Varians total

Harga r_{11} yang diperoleh diimplementasikan dengan indeks reliabilitas dengan kriteria sebagai berikut.

0,90 - 1,00 : reliabilitas tinggi
 0,50 – 0,89 : reliabilitas sedang
 0,00 - 0,49 : reliabilitas rendah.

Data yang diperoleh dari penelitian uji reliabel instrumen analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung didapatkan hasil sebesar 0,956. Sujarweni (2014) menyatakan bahwa jika nilai hasil uji reliabilitas $> 0,70$ maka instrumen atau kuisioner tersebut dikatakan reliabel.

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, diagram, , perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan nilai minimum, nilai maksimum, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2007: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$p = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

p = Persentase

f = Frekuensi

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Jawaban Pernyataan dan Kondisi Fisik

No	Rentang	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X = M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X = M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X = M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X = M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean*

SD = Standar Deviasi

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai mahasiswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar (Sumber: Sudijono, 2015)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Gambaran analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung adalah dalam kategori “**kurang**”, sedangkan kondisi fisik atlet berada dalam kategori “**sedang**”.
2. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan dalam kategori “**kurang**”, sedangkan kondisi fisik atlet berdasarkan indikator kekuatan berada dalam kategori “**kurang**”.
3. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan ketahanan dalam kategori “**kurang**”, sedangkan kondisi fisik atlet berdasarkan indikator ketahanan berada dalam kategori “**sedang**”.
4. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan dalam kategori “**sedang**”, sedangkan kondisi fisik atlet berdasarkan indikator kecepatan berada dalam kategori “**baik**”.
5. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan dalam kategori “**kurang, sedang dan baik**”, sedangkan kondisi fisik atlet berdasarkan indikator kelincahan berada dalam kategori “**sedang**”.
6. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan dalam kategori “**sedang**”,

sedangkan kondisi fisik atlet berdasarkan indikator kelentukan berada dalam kategori “baik”.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung untuk mempertahankan dan meningkatkan latihan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung untuk dilakukan secara menyeluruh dan berkala.
3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status latihan fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

5.3 Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Dinata, M. 2009. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Fenanlampir, A . 2020. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Hadi, S. 1991. *Metodologi Research Jilid 3*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Handoko, T. H. 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. BPFE Yogyakarta, Yogyakarta.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Irianto, D. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan, Jakarta.
- Khalissyarif, M. N. 2021. Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 351 – 360.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. 2018. Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(2), 38-41.
- Lutan, R. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. DEPDIKBUD, Jakarta.
- Lutan, R. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Jakarta.

- Akmal A. M. 2014. Perbedaan Pengaruh *Circuit Training* dan *Fartlek Training* Terhadap Peningkatan VO2 Max dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 2 – Nomor 1.
- Pidarta, M. 2004. Manajemen Pendidikan Indonesia. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Ronzi, D. E., & Taufik, M. S. 2021. *Original Article Effect of circuit and interval training on VO2max in futsal player*. 21(4), 2283-2288
- Scheunemann, T. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. DIOMA, Malang.
- Sudijono, A. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajagrafindo, Jakarta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sujarweni, W. 2014. *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru. Press, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Surisman. 2010. *Evaluasi Penjas I*. Universitas Lampung, Bandarlampung.
- Suryadi V. Y. 2002. *Taekwondo Poomse Tae geuk*. PT Gramedia, Jakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press, Padang.
- Tirtawirya, D. 2005. *Taktik Taekwondo*. Jurusan Kepelatihan. Olahraga FIK UNY, Yogyakarta.
- Yudiana, Y. 2012. *Latihan Fisik*. Artikel. FPOK-UPI Bandung