

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO
POOMSE JUNIOR KABUPATEN KOTABARU**



OLEH :

**HAIKAL LYANTAMA YOGHA
NIM. 2010122110010**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Haikal Lyantama Yogha, (2024). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Taekwondo Poomse Junior Kabupaten Kotabaru, Artikel, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing: (I) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (II) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan fisik atlet Taekwondo Poomsae Junior Kabupaten Kotabaru. Pendekatan kuantitatif digunakan, memanfaatkan tes dan pengukuran sebagai sarana pengumpulan data. 10 atlet dipilih sebagai sampel penelitian berdasarkan standar tertentu. Tes kekuatan otot kaki, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, dan daya tahan aerobik termasuk yang digunakan. Menurut temuan penelitian, sebagian besar individu memiliki nilai antara “Cukup” dan “Sangat Baik” pada tes kecepatan lari 30 meter. Dalam tes kelincahan Hexagonal, mayoritas peserta berada dalam kategori “Cukup”. Tes kelenturan sit and reach menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat kelenturan yang “Cukup”. Tes Vertical Jump menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori “Cukup” hingga “Sangat Kurang” dalam kemampuan melompat secara vertikal. Dalam Bleep Test, mayoritas peserta laki-laki maupun perempuan berada dalam kategori “Cukup”. Kesimpulannya, kondisi fisik atlet Taekwondo Poomsae Junior di Kabupaten Kotabaru secara umum berada pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan beberapa area yang memerlukan peningkatan lebih lanjut. Hasil ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Keywords: Kondisi Fisik, Poomsae, Atlet Taekwondo Junior.

ABSTRACT

Haikal Lyantama Yogha, (2024). Analysis Of Physical Condition In Junior Poomsae Taekwondo Athletes In Kotabaru District, Articles, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Advisor: (I) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (II) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study is to assess junior poomsae taekwondo athletes in Kotabaru Regency with regard to their physical condition. A quantitative approach using tests and measurements as data collecting methods is the methodology employed. 10 athletes who were chosen based on specific criteria made up the research sample. Speed, flexibility, leg strength, agility, and cardiovascular endurance were among the tests that were employed. The majority of the individuals in this research did "fair" to "very good" on the 30-meter sprint speed test, according to the findings. Most of the competitors fell into the "fair" category in the hexagonal agility test. Based on the results of the sit and reach flexibility test, most individuals exhibited a "fair" degree of flexibility. Based on the results of the vertical jump test, most individuals fell within the "fair" and "very poor" groups. In the bleep test, the majority of male and female participants were in the "Fair" category. In conclusion, the physical condition of junior taekwondo poomsae athletes in Kotabaru Regency is generally at a moderate to high level, with some areas that need further improvement. These results can be used as a reference for the development of a more effective and efficient training programme.

Keywords : *Physical Ccondition, Poomsae, Junior Taekwondo Athlete*

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Ditertawai, ditertawai, dan jadilah kuat.”

(Osamu Dazai)

“Walau pikiran bisa salah, namun tidak akan berdarah.”

(Nakajima Atsushi)

“Kamu tidak bisa mengubah dunia jika kamu tidak terlebih dahulu mengubah dirimu sendiri.”

(Ranpo Edogawa)

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada:

- *Ibunda Tercinta Nelly Sukmawati*
- *Ayahanda Tercinta Julfahrian Noor S.Kom*
- *Semua Keluarga Peneliti*

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO
POOMSAE JUNIOR KABUPATEN KOTABARU**

Oleh :

Haikal Lyantama
Yogha

NIM 2010122110010

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001



Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.
NIP.199106032022031009

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,






Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Senin, 24 Juni 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (Ketua).....
2. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Haikal Lyantama Yogha
NIM : 2010122110010
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 3 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Haikal Lyantama Yogha
2010122110010

PERNYATAAN MENDELEY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HAIKAL LYANTAMA YOGHA
NIM : 2010122110010
Tempat, Tanggal lahir : Sungai Tabuk, 15 September 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Tambak II Blok D No.148 RW 03 RT 19

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 3 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Haikal Lyantama Yogha
2010122110010

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO POOMSE JUNIOR KABUPATEN KOTABARU”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian artikel ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarrmasin.
2. Bapak Prof. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
9. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
10. Kepada kedua Orang Tua saya Julfahrian Noor S.Kom dan Nelly Sukmawati yang telah memberikan kasih aying dan do'a restu selama ini.
11. Kepada Pelatih dan atlet Taekwondo Kabupaten Kotabaru yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada Partner saya Talitha Hidayanti yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, serta bantuan selama ini
13. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama diperkuliahkan

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 3 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Haikal Lyantama Yogha
2010122110010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
PERNYATAAN MENDELEY	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II METODOLOGI PENELITIAN.....	4
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	6
BAB IV PENUTUP	15
DAFTAR PUSTAKA	17
LAMPIRAN.....	19
DOKUMENTASI PENELITIAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes Kecepatan Sprint 30m	6
2. Tes Kelincahan - Hexagonal Agility Test	7
3. Tes Kelenturan - Sit and Reach.....	9
4. Test Vertical Jump.....	11
5. Bleep Test	13

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Tes Kecepatan Sprint 30m Laki-laki.....	6
2. Diagram Tes Kecepatan Sprint 30m Perempuan.....	7
3. Diagram Tes Kelincahan - Hexagonal Agility Test Laki-laki	8
4. Diagram Tes Kelincahan - Hexagonal Agility Test Perempuan	8
5. Diagram Tes Kelenturan - Sit and Reach Laki laki.....	10
6. Diagram Tes Kelenturan - Sit and Reach Perempuan.....	10
7. Diagram Vertical Jump Laki-laki.....	12
8. Diagram Vertical Jump Perempuan.....	12
9. Diagram Bleep Test Laki-laki	13
10. Diagram Bleep Test Perempuan	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA).....	20
2. Sertifikat Plagiasi	21
3. Hasil Turnitin	23
4. Penunjuk Pembimbing Artikel	24
5. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama	25
6. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	26
7. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Utama	27
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Pendamping	28
9. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama	29
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping.....	30
11. Format Tuntas Revisi	31
12. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Kampus	32
13. Surat Balasan Penelitian	33
14. Koresponden.....	34

