

---

## Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Fast Fighter Pekanbaru

Etika Yusrina<sup>1)\*</sup>, Adityawarman Hidayat<sup>2)</sup>, Zuhendri<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

<sup>2,3)</sup> Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Email: [etikayusrina93@yahoo.com](mailto:etikayusrina93@yahoo.com)  
[adityawarmanhidayat89@gmail.com](mailto:adityawarmanhidayat89@gmail.com)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo kyorugi pemula doojang Fast Fighter Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi sebanyak 12 atlet dengan penarikan teknik total sampling dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo kyorugi pemula doojang Fast Fighter Pekanbaru secara rinci, sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik sekali, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani baik, 7 atlet (0,58%) mempunyai kebugaran jasmani sedang, 2 atlet (0,17%) mempunyai kebugaran jasmani kurang, dan 1 atlet (0,08%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet taekwondo kyorugi pemula doojang Fast Fighter Pekanbaru memiliki kebugaran jasmani sedang.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, atlet taekwondo, kyorugi.

### Abstract

This study aims to examine the physical fitness levels of beginner taekwondo kyorugi athletes at Fast Fighter Doojang Pekanbaru. The study was conducted with a population of 12 athletes using a total sampling technique with a quantitative descriptive research design. Based on the research results, the physical fitness levels of beginner taekwondo kyorugi athletes at Fast Fighter Doojang Pekanbaru are detailed as follows: 0 athletes (0%) had very good physical fitness, 2 athletes (0.17%) had good physical fitness, 7 athletes (0.58%) had moderate physical fitness, 2 athletes (0.17%) had poor physical fitness, and 1 athlete (0.08%) had very poor physical fitness. The results of this study indicate that the beginner taekwondo kyorugi athletes at Fast Fighter Doojang Pekanbaru have moderate physical fitness.

**Keywords:** physical fitness, taekwondo athlete, kyorugi.

---

## PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Suryadi, 2020 ). Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Juga disebutkan dalam Undang- Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, pemererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Prativi dkk (2023) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat

menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelami. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Amburakmi (2017) kebugaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu : kebugaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu : 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau skill meliputi a) *Speed* atau kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ketempat lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya Ledak atau *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, d) Koordinasi atau *Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syarafgerak dalam satu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakandengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis. 2) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : a) Daya tahan jantung atau *Cardiovascular Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja. b) Kekuatan otot atau *muscular strength* adalah kemampuan otot untuk membatasibeban pada suatu kontraksi maksimal. c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. e) Kelenturan atau *fleksibility* adalah keefektifitasan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal.

Setiap atlet taekwondo memiliki kebugaran jasmani yang berbeda. Hal ini dipengaruhi kemampuan para pelatih dalam memanajemen club dari masing-masing atlet (Febriyanto dkk, 2022). Banyak pelatih yang belum begitu memperhatikan akan pentingnya kebugaran jasmani para atletnya dalam pertandingan karena pada saat progres latihan kurangnya tes kebugaran jasmani pada atlet.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tempat penelitian ini dilakukan di Stadion Mini Universitas Riau di Jl. HR Subrantas KM 12.5 Pekanbaru, pemilihan lokasi berdasarkan karakteristik atas lingkungan serta pertimbangan tempat yang menunjang untuk penelitian.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari atlet junior kyourugi pemula taekwondo doojang Fast Fighter Pekanbaru yang berjumlah 12 orang atlet.

### Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah atlet kyourugi pemula taekwondo doojang Fast Fighter Pekanbaru. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan observasi atlet taekwondo doojang Fast Fighter Pekanbaru.
2. Peneliti melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani atlet.
3. Setelah memperoleh data, peneliti menganalisis dan melakukan olah data.

### Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dari sampel. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun (Widiastuti, 2015). Komponen tes kesegaran jasmani ini meliputi gabungan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu meliputi daya ledak dan kecepatan. Penelitian ini akan menggunakan tes untuk kelompok usia 13-15 tahun.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun. Analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani atlet taekwondo doojang Fast Fighter Pekanbaru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maximum sebesar 18, nilai minimum 8. Rata-rata diperoleh sebesar 14,3, standar deviasi sebesar 0,86, median diperoleh sebesar 14,5 dan modus sebesar 14. Data diperoleh dari rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain : Lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 Detik, Baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: baik sekali, (4) baik, (3) sedang, (2) kurang, (1) sangat kurang (Supardi, 2017).

Data hasil tes kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Fast Fighter Pekanbaru dari 12 atlet pemula terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,3%) dalam kategori sedang, 2 atlet (16,7%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula secara keseluruhan berbeda, sebagian besar tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo kyourugi pemula doojang Fast Fighter Pekanbaru masuk dalam kategori sedang.



Gambar 1. Diagram Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Doojang Fast Fighter

## Implikasi Temuan

Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Taekwondo Doojang Fast Fighter Pekanbaru secara keseluruhan menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Atlet sebaiknya diberikan program latihan sesuai dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas atlet. Namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti yang telah diungkapkan Larasati (2016), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

1. Makan, untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dapat memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan, untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan 56 yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.
2. Istirahat, istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
3. Olahraga/aktivitas fisik
  - a. Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.
  - b. Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:
    - 1). *Overload* (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.
    - 2). *Specificity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
    - 3). *Reversible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.
  - c. Takaran latihan keberhasilan mencapai kesegaran jasmani menurut Larasati (2016) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana 57 latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and time*).

Maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal (Haryanto dkk, 2019). Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen, selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan kesegaran jasmani atlet secara maksimal, dan dapat meningkatkan prestasi atlet..

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Kyourugi Pemula Doojang Fast Fighter Pekanbaru secara keseluruhan berbeda. Sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kebugaran jasmani baik sekali, 2 atlet (16,7%) mempunyai kebugaran jasmani baik, 7 atlet (58,3%) mempunyai kebugaran jasmani sedang, 2 atlet (16,7%) mempunyai kebugaran jasmani kurang, dan 1 atlet (8,3%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali.

Kesimpulan yang didapat bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Fast Fighter Pekanbaru sebagian besar masuk kedalam kategori sedang. Kebugaran Jasmani sangat berperan penting untuk atlet, maka apabila atlet rutin melakukan kegiatan Kesegaran Jasmani maka akan semakin tinggi pula Tingkat Kesegaran Jasmani, sehingga atlet dapat mampu menyelesaikan tugas hariannya tanpa merasa kelelahan dan mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi atlet, khususnya atlet Taekwondo Kyourugi Pemula Doojang Fast Fighter Pekanbaru, hasil menjadi evaluasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui beberapa tes.
2. Bagi pelatih Taekwondo Doojang Barcelona Fast Fighter Pekanbaru dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan atau latihan yang tujuannya dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet.
3. Penelitian ini untuk menjadi referensi untuk pembaca sebagai kesegaran jasmani dan dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

## REFERENSI

- Amburakmi, D. H. (2007). *Pelatihan Kondisi Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Suryadi, Y. (2020). *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2023). Pengaruh Aktifitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>.
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persa.
- Larasati, T. (2016). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supardi. (2017). *Statistik Penelitian Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muhammad Willy Febriyanto, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Tjkt Smk Negeri 1 Klaten Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun Ajaran 2022/2023. *Indonesian Journal Of Sport Science And Technology (Ijst)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/Ijst.V1i2.6010>.

