



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 29%

Date: Thursday, July 01, 2021

Statistics: 3645 words Plagiarized / 12559 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

ANALISIS KONDISI FISIK CABOR COMBAT UNGGULAN KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV VII TAHUN 2022 SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi PENJAS / Disusun Oleh : INDAH DWI LESTARI NPM : 16.1.01.09.0043 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2021 BAB 1 PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Atlet yang mengejar satu cabang tertentu untuk mencapai prestasi, sejak awal tingkat regional, nasional, dan internasional, memiliki kondisi yang mereka miliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan dalam salah satu cabang olahraga yang latihannya tentu di atas rata-rata non-atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus Terus berlatih. Sebagaimana tercantum dalam (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Olahraga Nasional) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan pembinaan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Prestasi olahraga dapat diraih dengan persiapan yang matang dan membutuhkan proses yang baik. selain olahraga prestasi ada juga olahraga Rehabilitasi dan pendidikan olahraga pendidikan. Salah satu ajang olahraga Prestasi adalah Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yaitu pekan olahraga yang dilaksanakan 2 tahun sekali tiap daerah, guna menjaring atlit potensial atau berbakat dan dapat diteruskan ke jenjang nasional mapun jenjang yang lebih tinggi lagi. Sama halnya di provinsi Jatim, Porprov juga nantinya akan dijadikan sebagai acuan masuk dalam skuad Puslatda Jatim proyeksi Pekan Olahraga Nasional (PON).

Cabor yang di pertandingan sangatlah banyak, diantaranya ada cabor combat atau tarung yang terdiri dari berbagai macam jenis beladiri. Pada PORPROV VI 2019, Koni Kota Kediri berpartisipasi dalam cabor combat kempo, gulat, tinju, tarung derajat, taekwondo, wushu, muaythai, karate, dan pencak silat. Tidak semua cabor combat yang ikut serta dapat menyumbangkan medali pada Koni Kota Kediri. Berdasarkan perolehan medali, maka cabor wushu, tarung derajat dan taekwondo menjadi 3 cabor combat unggulan Koni Kota Kediri. Dengan perolehan medali wushu (8 emas), tarung derajat (3 emas), taekwondo (3 emas).

Dari berbagai macam jenis combat tersebut pastinya punya perbedaan dan ciri khusus entah dari teknik maupun cara pertandingannya. Seperti wushu yang lebih dominan dalam memukul dan mendorong, tingkat pertarungan pada umumnya akan melakukan kontak seluruh tubuh, sedangkan taekwondo lebih mudah beradaptasi dalam teknik menendang dan jumlah fokus yang diambil. Meskipun demikian, ada segmen yang membantu pencapaian serupa. Untuk mencapai prestasi dalam sebuah judul permainan, pesaing membutuhkan faktor-faktor yang dapat mencapai prestasi.

Beberapa faktor penentu pencapaian paling ekstrim terdiri dari dua titik sentral, yaitu faktor endogen spesifik dan elemen eksogen, faktor endogen, khususnya: kesehatan fisik dan emosional, bentuk tubuh dan luas tubuh dalam kecocokan dengan permainan yang diikuti, dominasi metode, otoritas strategi, memiliki sudut pandang mental dan karakter yang hebat, memiliki perkembangan anjing top yang konsisten. Elemen eksogen, khususnya, pelatih, kantor dan kerangka kerja, asosiasi, iklim, dan sebagainya. Faktor fisik dan penguasaan teknik merupakan hal yang menentukan seseorang dapat meraih prestasi, fisik yang baik ditunjang dengan teknik yang baik pemain dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya sehingga olahragawan tersebut dapat meraih prestasi (Faidhillah Kurniawan, 2010). Kondisi Fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai " the performance capacity of a sportman" (Ida, B.W, 2013 : 54). Yakni kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga.

Kondisi fisik ini yang dalam lingkungan olahraga prestasi juga dikenal dengan istilah "physical fitness", sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi . Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Didik Zafar Sidik (2017 : 55), bahwa "kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi". Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat

dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, secara umum setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang bagus dalam usaha meraih prestasi yang optimal. Unsur-unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik meliputi : 1) Kekuatan (Strength) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. 2) Daya Tahan (Endurance) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. 3) Kelenturan (Flexibility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.

Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. 4) Keseimbangan (Balance) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. 5) Kecepatan (Speed) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat Didik Zafar Sidik (2017 : 46) Kelincahan (Agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. 7) Power (Elastic/ Fast Strength) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya. 9) Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Didik Zafar Sidik (2017 : 57) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Jadi dalam pelatihan peningkatan kondisi fisik ada komponen tertentu yang di kembangkan dengan sistem prioritas.

Salah satunya adalah cabang olahraga combat atau tarung, mereka mempunyai karakter yang berbeda dalam penerapannya. Oleh karena itu, berdasarkan observasi dari aturan pertandingan dan penerapan 3 cabor combat unggulan Koni Kota Kediri yakni wushu, tarung derajat dan taekwondo maka peneliti bermaksud menganalisa komponen fisik yang dominan di perlukan tiap cabor dalam pertandingannya. Maka penelitian ini berjudul "Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022".

Identifikasi Masalah Sesuai uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut: Belum di ketahui komponen fisik dominan pada setiap cabor combat unggulan Koni Kota Kediri. Belum di ketahui seberapa tingkat kondisi fisik atlet combat unggulan Koni Kota Kediri. Pembatasan Masalah Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan di teliti adalah komponen kondisi fisik dominan pada tiap cabor unggulan dengan batasan atlet usia 15 – 17 thn, dan lama latihan diatas 2 tahun.

Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Seberapa tingkat kondisi fisik cabor wushu atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022? Seberapa tingkat kondisi fisik cabor tarung derajat atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022? Seberapa tingkat kondisi fisik cabor taekwondo atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022? Tujuan Penelitian Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini yakni: Mengetahui seberapa besar kondisi fisik cabor wushu atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022.

Mengetahui seberapa besar kondisi fisik cabor tarung derajat atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022. Mengetahui seberapa besar kondisi fisik cabor taekwondo atlet PUSLTKOT Kota Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2022. Kegunaan Penelitian Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat: Manfaat secara teoritis Dapat digunakan oleh pihak KONI Kota Kediri sebagai data kondisi fisik atlet PUSLTKOT yang di proyeksikan menuju PORPROV VII Tahun 2022 untuk tolak ukur peningkatan prestasi. Manfaat secara praktis Bagi atlet Setelah mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisiknya, diharapkan akan lebih terpacu untuk meningkatkan sesuai kebutuhan cabor masing – masing .

Bagi pelatih Sebagai pedoman awal dari data atlet untuk membuat program sehingga dapat meningkatkan prestasi dengan maksimal. Bagi peneliti Dapat digunakan sebagai wawasan dan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik penunjang tiap cabang olahraga. BAB II KAJIAN TEORI A. Kajian Teori 1. Atlet Bela Diri Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesian (2015), atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan) atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahragawan adalah pengolahragaya yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi

(Kemenkes 2014). Sedangkan beladiri dalam arti luas pengertiannya lebih luas daripada dalam arti sempit. Mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk membela dirinya. Tidak masalah bersenjata atau tidak. Gulat, Tinju, permainan pedang, menembak, dan seni beladiri yang terurai di atas termasuk bagian dalam pengertian ini (Taufik 2010 : 55). Dalam pertarungan tangan kosong, waktu respon diharapkan untuk menyerang dan menjaga dari serangan lawan.

Karate merupakan permainan yang membutuhkan kecepatan respon yang tinggi. Kebutuhan untuk melindungi dan bertarung mengharuskan para pesaing karate untuk meningkatkan kapasitas persepsi mereka untuk merespons dengan cepat. Pertarungan tangan kosong taekwondo pada umumnya menggunakan prosedur tendangan dalam waktu singkat dan langsung terfokus pada lawan (Syafitri, Supatmo, dan Indraswari 2017). Pesaing militer dalam teknik tempur terdiri dari taekwondo, judo, pencak silat, wushu, tinju, tarung drajat, dan kempo. a).

Prestasi Di Olahraga Atlet "Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa prestasi adalah hasil upaya maksimal dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (Widyaningrum 2015 : 65)". 1) Pembinaan Prestasi Olahraga Prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga (Pelana 2017). Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga, diperlukan suatu proses latihan dan waktu.

Persiapan adalah siklus yang tepat untuk membentuk kapasitas dan kemampuan pesaing yang dilakukan lebih dari satu kali, beban persiapan berkembang selangkah demi selangkah, dan diselesaikan selama rentang waktu yang signifikan. Program persiapan harus siap dan dilaksanakan dengan mempertimbangkan standar penyusunan dan dilakukan secara bertahap, rutin, dan terus menerus tanpa henti. Persiapan olahraga untuk mencapai elit hari ini tidak hanya melakukan olahraga, tetapi merupakan siklus yang rumit, metodologis, kompleks, dan membosankan.

Untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi, diperlukan proses berlatih dan melatih olahraga yang melibatkan atlet, pelatih dan memerlukan unsur-unsur pendukung lainnya (Budiwanto, 2012 : 43). Kualitas latihan dipengaruhi oleh 4 aspek yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek mental. Dalam melatih Keempat aspek diatas dibutuhkan pentahapan latihan agar perkembangan kemampuan atlet dapat meningkat sampai tahap maksimal. 2) Faktor yang mempengaruhi prestasi Atlet Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet adalah kondisi fisik atlet baik saat latihan dan sedang bertanding. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang prima tentu akan menghasilkan prestasi yang gemilang.

Dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama dengan ilmu lainnya dapat mendukung tercapainya prestasi. Prestasi seorang atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat dicapai apabila didukung dengan berbagai ilmu penunjang lainnya, seperti ilmu psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, belajar dan gerak, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah, sosiologi, serta kesehatan dan olahraga (Irianto 2017). Gambar 2.2.

Faktor-Faktor Prestasi Atlet Sumber : FORMI(Federasi Olahraga Rekreasi Indonesia (2012 : 64) "Dilihat dari aspek gizi olahraga prestasi, meningkatnya prestasi olahraga tergantung bagaimana atlet pada cabang olahraga prestasi mendapatkan layanan (Kemenkes 2014): a) Penyelenggaraan makanan ditentukan : 1. Kompetensi petugas yang menangani penyelenggaraan makanan. 2.Fasilitas pendukung yang tersedia untuk penyelenggaraan makanan. 3.Penyedia jasa boga yang terlibat dalam penyelenggaraan makanan. 4.Pendanaan dan pembiayaan yang memadai untuk penyelenggaraan 5 makanan yang sesuai dengan perencanaan dan implementasinya. b) Asupan gizi, ditentukan : 1.Pengetahuan dan pemahaman atlet dan pelatih terhadap makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet. 2.

Kuantitas dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet. 3. Kondisi fisik dan mental atlet yang terkait dengan kondisi kesehatan, kebutuhan gizi, program pelatihan dan kompetisi yang dihadapi, serta jenis dan bentuk makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet. 3) Pengaturan Gizi Atlet Selama Periodisasi Latihan Periodisasi latihan adalah perencanaan program latihan bagi seseorang/ kelompok atlet berupa volume dan intensitas latihan, untuk mencegah terjadinya cedera serta meningkatkan performa yang optimal dalam periode waktu tertentu, misalnya dalam suatu Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) selama 1 (satu) siklus atau 1 (satu) tahun.

Periodisasi latihan juga bisa terbagi menjadi 2 (dua) siklus (per-6 bulan) atau 4 (empat) siklus (per-3 bulan) dalam 1 (satu) tahun.Pengaturan gizi selama periodisasi latihan harus disesuaikan dengan jenis olahraga, volume dan intensitas latihan, status kesehatan, status kebugaran, kondisi fisik, komposisi tubuh dan berat badan atlet (Kemenkes 2014).

2.Olahraga Beladiri Olahraga beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Facal, Gabriel.

2014). Olahraga beladiri populer dengan berbagai macam ciri khas daerah tertentu tempat asal dan dikembangkan seni beladiri tersebut, sehingga menyebarkan beladiri tertentu ke daerah lainnya menjadi salah satu cara untuk melestarikan budaya daerah tertentu. Menurut Facal, Gabriel. (2014) menjelaskan bahwa beladiri adalah olahraa yang

menyelamatkan diri dari serangan lawan. Artinya olahraga seni beladiri pada intinya merupakan alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Fakta bahwa olahraga seni beladiri merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan terjadinya perluasan tujuan, sehingga tujuan orang mempelajari seni beladiri antara lain untuk berprestasi sebagai atlet melalui cabang olahraga beladiri (Facal, Gabriel. 2014) Olahraga beladiri merupakan olahraga yang tidak terlepas dari body contact, sehingga akan terjadi cedera yang sangat tinggi.

Beberapa cedera yang terjadi pada atlet beladiri antara lain: memar, robek, sprain, strain, fraktur, gegar otak, dan gangguan gerak sendi pada anggota tubuh baik ekstremitas atas maupun bawah. Gangguan gerak sendi anggota tubuh yang dialami atlet beladiri antara lain: sendi engkel, sendi lutut, sendi panggul, sendi siku, sendi pergelangan tangan, dan sendi lainnya. Semua cedera tersebut membuat atlet bela diri tidak dapat berprestasi secara maksimal dan menjadi cacat yang permanen. Mengkaji beladiri dalam bidang olahraga menjadi menarik untuk dikaji lebih dalam.

Kajian literatur menjelaskan olahraga seni beladiri dalam bidang olahraga merupakan sebuah sistem yang mengacu pada berbagai sistem tempur yang berasal dari Asia (Rudianto, Dody, 2012), selain itu saat ini olahraga beladiri telah mengalami perkembangan yang pesat. Olahraga bela diri biasanya didefinisikan sebagai pertarungan tangan kosong, suatu bentuk perkelahian atau membela diri yang menggunakan pukulan, pemogokan, tendangan, grappling, blok dan lemparan (Rudianto, Dody, 2012). Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong.

Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau badan seseorang. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga beladiri merupakan sebuah sistem atau alat yang digunakan untuk melindungi diri dari berbagai serangan lawan, yang kemudian berkembang dengan pesat sehingga olahraga seni beladiri memiliki tujuan untuk sebuah prestasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Bellavia A.D, 2012) yang mengungkapkan fakta bahwa olahraga seni beladiri dalam beberapa tahun terakhir semakin populer dan berkembang di beberapa negara termasuk di Indonesia. 3.

Hakikat Olahraga Wushu Menurut Adika Rohmat Putra (2009 : 33) Olahraga Wushu masuk ke Indonesia pada tahun 1992 dan menjadi Induk Organisasi Olahraga pada tanggal 10 Nopember 1992 yang menjadi Ketua Umum Wushu Indonesia Bapak Brigjen IGK Manila, salah satu program kerja untuk menopang prestasi atlet Wushu supaya

berprestasi di ajang Sea Games XVII di Singapura 1993 maka di hadirkan dua pelatih dari China yaitu Mr Deng Tjang Lie dan Mrs. Wang Dong Lian (pelatih Wushu nomor Taolu) untuk melatih para atlet Wushu taolu yang disiapkan untuk berlomba di arena Sea Games XVII, setelah menunaikan tugas sebagai pelatih Sea Games XVII kedua pelatih dari China kedua pelatih tersebut melakukan pelatihan Wushu ke pengprov Wushu yang telah di kukuhkan seperti Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Jakarta, Bali, Jakarta, Medan, Palembang, untuk menatar para pelatih Wushu sebagai bekal melatih atlet di sasana.

Pada tahun 1995 Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI) menghadirkan Pelatih Wushu Sanda Mr. Chang Hong Djun untuk memberikan pelatihan ke pelatih Wushu Sanda, berbagai upaya yang telah dilakukan Pengurus Besar Wushu Indonesia untuk menyebarkan olahraga Wushu dapat berkembang di Tanah Air. Sebagai organisasi induk olahraga menurut Gunawan (2007: 53) menjelaskan bahwa secara resmi, olahraga Wushu bernaung dalam IWUF (International Wushu Federation). yang berpusat di China.

4. Hakikat Olahraga Taekwondo a.

Pengertian Taekwondo Menurut Kemerly, Toni (2015 : 14)Sebutan taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea. Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo, hal ini menjadi penting bagi pengembangan Taekwondo keseluruh dunia. Kejuaraan dunia yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dan hingga sampai saat ini kejuaraan duniarutin dilaksanakan setiap 2 tahun sekali.WTF (World Taekwondo Federation) adalah suatu badan Federasi Taekwondo Dunia yang resmi berdiri pada tanggal 28 Mei 1973 sebagai Presiden adalah Kim Un Yong bermarkas di Kukkiwon (Seoul) Korea Selatan.WTF memiliki program resmi pertahanan nasional kalangan Polisi dan tentara. WTF beranggotakan lebih dari 186 negara. Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea.

Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, hanja untuk Tae berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; Kwon berarti "tinju"; dan Do berarti "jalan" atau "seni". Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepalan". Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat (Yahya, 2011). Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari beladiri tradisional Korea.

Menurut V. Yoyok Suryadi, (2002:xv) dalam Fadjri Hamdani, (2016:30) "Taekwondo

berasal dari tiga kata, yaitu: "Tae" berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, "Kwon" berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, "Do" yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri". Apabila diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan.

Kata Taekwondo berarti "seni menendang dan meninju" atau dengan kata lain disebut juga "sebuah seni pertarungan tanpa senjata" (Dadang dan Suryana, 2004:1 dalam Fadjri Hamdani, 2016:30), jadi dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa taekwondo merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea yang menggunakan teknik kaki dan tangan. b. Teknik Gerak Dasar Taekwondo Teknik Gerak Dasar Taekwondo Teknik-teknik dasar pada Taekwondo menurut Hu-seup Song dan Jong-o Kim (dalam Yoyok Suryadi, 2002: 35), antara lain: 1) Kuda-kuda atau seogi yang terdiri atas: Apseogi adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan, kaki depan menahan 70% berat badan, apkoobi adalah kuda-kuda dengan dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat, dwitkoobi adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang. Beom seogi adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat.

Moa seogi adalah kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, posisi badan tegak lurus. apjoochoom adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu ke arah depan, ditekuk. Pyeonhi seogi adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar ke samping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar. Koa Seogi adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilangkan, mengangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut. Haktari seogi adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkannya di samping lutut yang lain.

Haktari ogeum seogi adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kuda-kuda haktari seogi, hanya saja kaki yang lain dibiarkan menggantung. Joochoom seogi adalah kudakuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar ke samping, lutut ditekuk. 2) Pukulan dan Tangkisan atau makki dan jireugi yang terdiri atas: Arae makki adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan. Eolgool makki adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan ke arah muka. Montong bakat makki adalah tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuangnya keluar. Montong an makki adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan dari luar.

Geodreo montong makki adalah tangkisan untuk menangkis tendangan pukulan atau tendangan dari luar. Soonal arae makki adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan ke arah kaki. Sonnal montong makki adalah tangkisan untuk menangkis serangan ke arah wajah. Eotkeoreo eolgool adalah tangkisan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan kedepan wajah. Jebipoom mokchigi adalah tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan arah kepala dan memukul ke arah leher lawan secara bersamaan. Momtong jireugi adalah pukulan untuk arah perut. Eolgool jireugi adalah pukulan ke arah muka atau kepala.

Joochoom yeop jireugi adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi badan ke samping. 3) Tendangan atau balchagi yang terdiri atas: Yeopchagi adalah tendangan menusuk ke samping. Dwitachagi adalah tendangan dengan arah kaki ke belakang badan berputar 90 derajat. Dollyochagi adalah tendangan melingkar ke samping. Yidan twieo apchagi adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki. Yidan Twieo Yeopchagi adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat 20 dengan salah satu kaki ditekuk. Yidan twieo dwitachagi adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh 360 derajat yang terlihat di sekelilingnya, dengan satu kaki, dan menendang dengan kaki lainnya.

Modeumbal twieo apchagi adalah tendangan yang diakhiri dengan menendang dua kaki pada dobel. Yidan twieo apdollyeo chagi adalah tendangan yang diakhiri dengan menyatukan kedua kaki. Sementara terlihat di sekitar salah satu kaki tendangan dalam tendangan menyamping. Apchagi adalah tendangan ke depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut di depan dada dan mengantarkan kaki bagian bawah ke arah perut atau kepala. Apchaoligi adalah tendangan yang diakhiri dengan mengangkat kaki lurus ke atas bahu. Tiga materi penting dalam berlatih Tae Kwon Do adalah Poomsae, Kyukpa, dan Kyoruki (Yoyok Suryadi, 2002: xvi).

1) Poomse atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. 2) Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain kayu, batu bata, genting, dan lain-lain.

Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan. 3) Kyourugi atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, di mana dua orang yang bertarung saling mematenkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat

disimpulkan bahwa untuk menjadi taekwondoin yang baik harus menguasai beberapa teknik taekwondo dengan baik.

Teknik tersebut di antaranya yaitu teknik kuda-kuda (seogi), teknik pukulan dan tangkisan (makki dan jireugi), dan teknik tendangan (balchagi). 5. Hakikat Olahraga Tarung derajat "Menurut Dradjat. A (2007:5) Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih tehnik-taktik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot-otak dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan - Kecepatan – Ketepatan – Keberanian dan Keuletan.

Menurut Alnedral (2010:12) Gelar tarung adalah ilmu permainan perlindungan diri yang menggunakan kekuatan gabungan otot, otak dan jantung semua hal dipertimbangkan dan wajar, selama waktu yang dihabiskan untuk belajar dan mempersiapkan perkembangan, semuanya setara, dan organ tubuh dan bagian penting lainnya. , memiliki dan menerapkan 5 (lima) komponen kekuatan yang baik, meliputi: Kekuatan - kecepatan - ketepatan - keberanian dan kegigihan, yang dibawa sejak lahir secara progresif dan tegas dalam kerangka penjagaan/pemeliharaan diri seperti contoh prosedur, strategi yang pragmatis dan kuat dan teknik penyerangan pengamanan untuk perlindungan sendiri.

Dimanfaatkan terutama dalam upaya menjaga kesehatan, kesejahteraan dan bukaan hidup sebagai individu yang berjiwa besar, misalnya memiliki pilihan untuk menjauhi dan menjauhkan pandangan permusuhan dan kesombongan, antisipasi dan penyembuhan penyakit fisik dan psikis, serta memiliki pilihan untuk bersyukur selamanya dan melakukan hal-hal bermanfaat yang menguntungkan umat manusia. Standar olahraga Tarung Derajat adalah "Menyerang untuk menang", teori latihannya adalah: "Saya belajar dan berlatih bela diri adalah untuk mengatasi diri sendiri, namun tidak untuk dikalahkan oleh orang lain", dan pepatah latihannya adalah: "Saya Saya Ramah Bukan Berarti Takut, Saya Menampung Bukan Berarti Akomodasi", Dan Urutannya adalah: "Jadikan dirimu sendiri tanpa orang lain". Kemudian, pada saat itu pengabdianannya adalah untuk: Menjaga Kehormatan Hidup, dan Menaikkan Tingkat Kehidupan.

Melihat gambaran di atas, kita dapat melihat bahwa Tarung Derajat adalah seni militer yang menggunakan kemampuan untuk menggerakkan otot, pikiran dan ketenangan, suara kecil semuanya sama dan nyaring dengan melatih prosedur, strategi dan metodologi untuk melindungi dan menyerang untuk semua maksud. dan tujuan dan

memadai dengan tangan, kaki, kepala dan bagian tubuh lainnya yang memiliki hambatan dan pertahanan diri yang dinamis dan kuat seperti pukulan, tendangan, balok, palu, penghindaran dan baut. a. Tendangan Lingkaran Dalam " Tendangan lingkaran dalam merupakan bentuk seranganyang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya (Fani, 2017:3) Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang lintasannyasetengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung kaki atau jari-jari telapak kaki (Johansyah, 2004:27) Tendangan lingkaran merupakan tendangan yang boleh digunakan disaat pertandingan.

Tendangan ini berfungsi untuk menyerang target yang ada di depan. Pada dasarnya tendangan lingkaran hampir sama dengan tendangan samping, posisi badan saat melakukan tendangan sama sama sedikit menyerong. Namun yang membedakan tendangan lingkaran dan tendangan samping adalah pengenaan kaki kearah target, dan cara menendangkannya. Tendangan lingkaran dilakukan dengan cara melecutkan kaki kearah target dan bagian punggung kaki yang mengenai target (Dradjat. A, 2007:5) Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan lingkaran atau busur adalah sikap tubuh tegak, salah satu tungkai diangkat, bersamaan dengan sikap tubuh condong serong ke depan, kemudian tungkai diluruskan dengan lintasan membusur atau memotong dan perkenaannya pada punggung kaki atau kura-kura penuh. Tujuan melakukan tendangan lingkaran dalam Dradjat. A, (2007: 7) untuk melumpuhkan lawan dengan melakukan tendangan samping yang mengarah target.

Sedangkan menurut (Johansyah, 2004: 29) tendangan lingkaran dalam bertujuan melumpuhkan lawan dengan tendangan menggunakan punggung kaki. Manfaat tendangan lingkaran dalam memberikan hasil tendangan yang memiliki power yang kuat sehingga target yang di tendang dapat di lakukan dengan cepat dan kuat disbanding tendangan lainnya (Dradjat. A, (2007: 7). 6. Kondisi Fisik a. Pengertian Kondisi Fisik "Kondisi fisik akan tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi.

Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017). Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements (Bompa, 2015). Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelentuan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut.

Hal ini dikarenakan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Pencapaian latihan akan dapat diketahui dengan melakukan tes-tes yang nantinya akan memperlihatkan apakah atlet

tersebut sudah mempunyai kualitas kondisi fisik yang diharapkan (A. J. M. Lumban Toruan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sebagai dasar evaluasi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Pembinaan dalam metode kondisi fisik perlu ditanamkan sejak dini yang memerlukan waktu jangka panjang agar mencapai prestasi puncak (Hidayatullah, 2014).

Selanjutnya Physical condition is is a major requirement in developing athletes' performance and even becomes non-negotiable (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). Artinya jika bicara tentang peningkatan kerja atlet, maka kondisi fisik tidak dapat ditawar dalam porsi latihannya dalam rangka pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik tidak hanya dibutuhkan untuk komponen fisik saja, melainkan latihan kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan teknik dan taktik masing-masing cabang olahraga.

Selain meningkatkan dari segi fisiknya, kondisi fisik juga berguna untuk meningkatkan aspek-aspek lain seperti mental, strategi (Swadesi, 2016), teknik dan taktik ketika berlatih maupun dalam keadaan pertandingan (Zhannisa, Royana, Prastiwi, & Pratama, 2018). Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal. Prestasi maksimal tersebut tidak serta merta muncul dalam diri atlet, melainkan dibutuhkan sebuah proses yang disebut latihan.

Latihan merupakan proses jangka waktu yang dijalani oleh atlet dalam mencapai prestasi tinggi (Jusman, 2016) dengan perencanaan secara sistematis untuk melatih fisiknya dan fungsi sistem tubuh (Gilang, P, 2017). Tujuan dari perencanaan yang sistematis sendiri adalah untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan. Karena tolak ukur dari proses latihan adalah prestasi yang maksimal dari atlet. "Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi.

Menurut Sajoto (1988:57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat 17 diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996:221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1988:8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen

tersebut harus berkembang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996:221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1988:8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan.

Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik 1) Kekuatan (Strength) Kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu (Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk., 2010:66).

Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:108) secara fisiologis kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi beban atau tahanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan adalah hasil perkalian antara massa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat, dan lain sebagainya. Berapa besar kekuatan yang dibutuhkan serta jenis kekuatan mana yang diperlukan tergantung dengan cabang

olahraganya. Kekuatan yang dibutuhkan untuk bermain voli tentu berbeda dengan kekuatan yang dibutuhkan untuk bertanding taekwondo.

Perbedaan itulah yang menunjukkan kespesifikasian suatu cabang olahraga. 2) Daya tahan (Endurance) Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Aribinuko Tjiptoadhidjojo, 2000:89). Menurut Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk., (2007:43) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat kelelahan. Daya tahan terbagi atas dua komponen, yaitu : a.

Daya Tahan Umum (General Endurance) Daya tahan umum (general endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. b. **Daya Tahan Otot (Local Endurance)** Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto M, 1990:16).

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan aktivitas olahraga masih cukup stamina untuk melanjutkan aktivitas. 3) Kecepatan (Speed) Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan, dan kemampuan otot (Jonath dan Krempel, 1981; Martin, 1977 dalam Paulus Levinus Pasurney, 2001:111). Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu. Menurut Muhajir, (2007:60) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan hanyaberarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat bergantung pada kekuatan, karena tanpa ekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jenis Kecepatan pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi terdiri dari kecepatan reaksi sederhana dan kecepatan reaksi kompleks, sedangkan kecepatan aksi dapat dibedakan atas kecepatan aksi siklik dan kecepatan aksi asiklik. a.

Kecepatan Reaksi Kecepatan reaksi adalah kemampuan menjawab rangsangan (stimulus) akustik, optik, dan taktil secara cepat (Jonath dan Krempel, 1981 dalam Paulus Levinus Pasurney, 2001:112). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek. Rangsangan optik maksudnya adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan (mata), misalnya seorang bereaksi atau bergerak dengan memperhatikan gerak tangan. Bisa juga melalui rangsangan cahaya, warna, bola, dan lain-lain.

Sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui rangsangan kulit (taktil), misalnya sentuhan pada kulit. Pengukuran kecepatan reaksi dapat dilakukan dari masuknya rangsangan sampai terjadinya suatu gerakan. Jadi apabila terjadi suatu gerakan maka berakhirilah kecepatan reaksi. Hasil pengukuran ini yang sering disebut dengan waktu reaksi. Waktu reaksi adalah waktu dari mulai masuknya suatu rangsangan (misalnya bunyi pistol pada lari jarak pendek) sampai terjadinya suatu gerak atau aksi. b.

Kecepatan Aksi Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakangerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Paulus Levinus Pasurney, 2001:112). Kecepatan ini bisa terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerak bagian-bagian tubuh seperti gerak tangan, dan gerak kaki yang berlangsung secara terpisah. Kecepatan gerak maju dimaksudkan adalah kecepatan seluruh tubuh untuk bergerak ke semua arah secara cepat.

4) Kelentukan (flexibility) Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:117) kelentukan merupakan kemampuan pergelangan dan persendian untuk melakukan latihan-latihan gerak kesemua arah secara maksimal. Kelentukan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang luas tanpa mengakibatkan cedera pada persendian (Nurhasan, 2000:132). Perkembangan kelentukan ini dimulai dari usia anak-anak hingga dewasa dan kemudian berkurang sering bertambahnya umur. Sedangkan menurut Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk.,

(2010:41) kelentukan adalah kemampuan sebuah persendian dalam melakukan gerak melalui luas gerak yang penuh. Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:117) pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Bisa dilihat dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga dan berdasarkan bentuk pelaksanaannya, yaitu: a. Kelentukan Umum Adalah kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal, dan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga. b.

Kelentukan Khusus Kelentukan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu, misalnya kelentukan pergelangan tangan dan bahu dalam permainan bola voli atau pergelangan tangan pada olahraga hockey. c. Kelentukan Aktif Kelentukan dimana gerakan-gerakannya dilakukan sendiri seperti senam kalistenik atau gerakan-gerakan senam pergelangan yang biasa dilakukan dalam pemanasan. d. Kelentukan Pasif Kelentukan dimana gerakan-gerakannya dilakukan dengan bantuan orang lain seperti senam atau peregang berpasangan. e. Kelentukan Dinamis Adalah latihan kelentukan dengan menggerak-gerakan persendian secara berulang-ulang. f.

Kelentukan Statis Latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu. Misalnya latihan peregang waktu pemanasan. 5) Power (Kekuatan x Kecepatan) Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan (Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk., (2007:92). Kebanyakan cabang olahraga berisi gerakangerakan yang eksplosif yang membutuhkan power bukan kekuatan murni. Power dapat didefinisikan sebagai jumlah kekuatan yang maksimal, yang dihasilkan dari sebuah otot atau sekelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin. Power dapat ditingkatkan dengan melatih komponen kesegaran jasmani antara kekuatan dan kecepatan.

Ada satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam latihan power, yaitu: latihan plyometrik 6) Daya tahan Jantung dan Paru (Vo2Max) Jantung adalah dua buah pompa berotot yang terletak dalam satu alat. Jantung merupakan organ yang berupa otot, bentuknya seperti kerucut, berongga, basisnya diatas dan pucuknya di bawah. Jantung terletak di rongga toraks (dada) antara sternum disebelah anterior dan vertebra di sebelah posterior. Jantung terletak dalam rongga toraks sebelah kiri agak ke tengah yang tepatnya diatas sekat diafragma yang memisahkan rongga dada dengan rongga perut. Posisi jantung terletak diantara kedua paru dan berada di tengah-tengah dada (Giri Wiarto,2013:24).

Sistem cardiorespiratory (paru-paru) merupakan proses yang sangat penting di dalam tubuh manusia. Karena saat aktivitas olahraga jantung memompa darah untuk dialirkan ke seluruh jaringan tubuh, bersamaan dengan itu terjadi proses pernapasan yaitu berlangsungnya pertukaran gas antara tubuh dengan lingkungannya (inspirasi dan respirasi). Proses pertukaran udara luar dengan udara di dalam paru dinamakan ventilasi paru (Junusul Hairy, 1989:118). Jika kita ingin mengetahui daya tahan jantung dan paru maka yang perlu kita lakukan adalah mengetahui VO2Maxnya. Menurut Sharkley, Brian. J.

(2011:74) mendefinisikan daya tahan jantung dan paru sama halnya dengan kebugaran aerobik yaitu kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan

oksigen, sebaiknya diukur dalam tes yang disebut maksimal pemasukan oksigen (VO₂Max). VO₂ adalah jumlah jumlah oksigen yang digunakan oleh otot selama interval tertentu (biasanya 1 menit) untuk metabolisme sel dan memproduksi energi. Hal tersebut sependapat dengan Roji, (2006:129) 38 bahwa kualitas daya tahan jantung dinyatakan dengan VO₂Max, yakni banyaknya oksigen yang dapat dikonsumsi dalam satuan MI/Kg BB/Menit.

a) Pengukuran Daya Tahan Jantung dan Paru (VO₂Max) Guyton & Hall (2008) menjelaskan VO₂Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerobik maksimum. VO₂Max dipengaruhi oleh: 1) Kapasitas. 2) Kardiac output. 3) Kemampuan otot untuk mengambil oksigen dari darah yang lewat. Konsumsi oksigen normal bagi pria dewasa pada waktu istirahat sekitar 250 MI/menit. Pada keadaan maksimum, konsumsi oksigen rata-rata pria yang tidak berlatih adalah 3600 MI/menit dan rata-rata pria yang berlatih adalah 4000 MI/menit.

Frekuensi denyut jantung maupun isi sekuncup akan meningkat 95% selama seorang melakukan latihan olahraga maksimum, ini dikarenakan jantung seseorang yang melakukan latihan secara rutin berukuran lebih besar (Guyton & Hall, 2008). Sebagai pertimbangan dalam mengukur kebugaran (VO₂Max) adalah tes harus diciptakan sedemikian rupa sehingga tekanan pasokan oksigen ke otot jantung harus berlangsung secara maksimal. Aktivitas olahraga yang memenuhi kriteria ini harus: 1) Melibatkan minimal 50% dari total masa otot. Aktivitas yang memenuhi kriteria ini antara lain lari, bersepeda, dan mendayung. 2) Lamanya tes harus menjamin terjadinya kerja jantung maksimal.

Umumnya berlangsung selama 6 sampai 12 menit. 3) Adapun tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru adalah lari 2.4 km, lari 15 menit, Harvad Step Up Test, Cooper Test. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara, dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1) Faktor Latihan Arma Abdoelah dan Agus Manaji (2011 : 146-149), menjelaskan tentang faktor latihan yaitu hasil yang diperoleh dari periode kerja otot atau latihan yang teratur, banyak dan beragam. Orang yang secara teratur melakukan latihan yang disesuaikan kebutuhannya akan mencapai keadaan kesegaran jasmani yang dapat dikatakan terlatih. Orang yang membiarkan otot-otot lemah dikatakan tidak terlatih. 2) Faktor Kebiasaan Hidup Menurut Leane Suniar (2002: 2), Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari hari dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga.

Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit.

Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan yang hygenis dan mengandung gizi (gizi seimbang). 3) Faktor Istirahat Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 8), tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk pemulihan (recovery) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

4) Faktor Makanan dan Gizi Menurut Leane Suniar (2002: 1), pengaturan makanan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga, akan menunjang penampilan. Seorang olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup tetapi harus diperhatikan komposisi makanannya. Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh yang menyediakan tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan. 5) Faktor Lingkungan Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama.

Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Dengan demikian manusia harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya dapat terhindar dari berbagai penyakit lingkungan (Leane Suniar, 2002: 2). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur, dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut. B.

Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Untuk mendukung penelitian, maka peneliti mengeksplorasi penelitian-penelitian yang terdahulu yaitu : 1. Penelitian oleh Rizal Muharyoko (2014) dalam skripsi berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur Di Bawah 14 Tahun Di Kabupaten Sleman Tahun 2013". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet taekwondo poomsae putra umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013.

Hasil analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet taekwondo poomsae putra

umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013 berdasarkan T Score berada pada kategori "baik sekali" dengan persentase sebesar 15.38% (2 atlet), kategori "baik" persentase sebesar 23.08% (3 atlet), pada kategori "sedang" persentase sebesar 15.38% (2 atlet), pada kategori "kurang" persentase sebesar 38.46% (5 atlet), dan kategori "kurang sekali" persentase sebesar 7.69% (1 atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 398,97, profil kondisi fisik atlet taekwondo poomsae putra umur di bawah 14 tahun di Kabupaten Sleman tahun 2013 masuk dalam kategori sedang. 2. Penelitian oleh Yulingga Nanda Hanief, dkk.,

(2016) dalam jurnal berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet junior taekwondo Puslatkot Kediri tahun 2016 dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2017. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet junior Taekwondo Puslatkot Kediri tahun 2016 adalah terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (33,33%) dalam kategori baik, 6 atlet (40%) dalam kategori cukup, 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang sekali. C.

Kerangka Berfikir Puncak prestasi olahraga dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental selain itu dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya meliputi aspek biologis, psikologis, lingkungan, penunjang seperti pelatih yang berkualitas tinggi. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kemampuan dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Di antaranya, seperti; power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya.

Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas; tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan. BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang tujuan utamanya adalah mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada (Nana Syaodih Sukmadinata, 2011: 18).

Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik cabor combat unggulan kota Kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik dan Pendekatan Penelitian 1. Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2006; 67), adalah "suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih" dengan metode angka.

Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. 2. Pendekatan Penelitian Pendekatan dilihat dari cara pengolahan, analisis data, serta menarik kesimpulan itu ada dua, yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono, (2014:7) adalah sebagai berikut: "Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis, dan bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan". Tempat dan Waktu Penelitian 1. Tempat Penelitian Tempat penelitian pada olahraga Wushu dilaksanakan di SMA Taruna Brawijaya, Taekwondo dilaksanakan di Gedung Kelurahan Kampung Dalem dan Tarung derajat dilaksanakan di Kampus IV UN PGRI Kediri. 2.

Waktu Penelitian Penelitian direncanakan sejak mendapat persetujuan dari masing-masing pelatih cabor combat sampai dengan selesainya penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan. Populasi dan Sampel Populasi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas

tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2017:80). Jadi populasi adalah keseluruhan unsur yang akan diteliti. Dalam penelitian ini populasi adalah Atlet Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2021 sebanyak 38 atlet. Tabel 3.1

: Populasi Atlet Cabor Combat Kota Kediri No _Nama Cabor _Atlet _Jumlah Keseluruhan
_ _ _Putra _Putri _ _1 _Wushu _7 _6 _13 _ _2 _Taekwondo _6 _6 _12 _ _3 _Tarung
Derajat _12 _1 _13 _ _Jumlah _38 _ _ Sampel Menurut Sugiyono (2017:81) pengertian sampel adalah sebagai berikut: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya harus diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul bisa mewakili. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh.

Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 38 atlet (Sugiyono 2017:85). Berdasarkan pendapat tersebut, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 38 atlet dari semua Cabor Combat. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Dalam pengembangan instrumen item tes pengukuran disesuaikan dengan komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang maka antara cabang satu dengan yang lain berbeda item tes kondisi fisiknya. Kondisi Fisik Cabor Combat Porprov Kota Kediri. Sedangkan dalam penelitian ini yang digunakan sebagai sampel yaitu 3 cabang olahraga yang terdiri dari wushu, taekwondo dan tarung derajat.

Item tes pengukuran kondisi fisik yang disusun adalah: 1. Daya Tahan Otot Lengan Menurut Fenanlampir & Muhyi (2015 : 63), bahwa tes kekuatan otot lenganya itu menggunakan Tes Push-Up, dijelaskan sebagai berikut: 1) Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan. 2) Perlengkapan : Matras atau yang datar dan rata 3). Pelaksanaan : a) Floor Push- Up Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu. Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula(1 hitungan). Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat. 4).

Penilaian :Hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat selama 1 menit. / Gambar 3.1 : Tes Daya Tahan Otot Lengan Sumber : Sucipto,dkk (2001 : 21) 2. Daya Tahan Otot Perut Menurut Widiastuti (2017 : 65) Dalam pelaksanaan tes tersebut menggunakan tes Sit Up, tujuannya adalah untuk mengetahui

dan mengukur tingkat kekuatan daya tahan otot perut pada atlet. 1). Alat yang digunakan: stopwatch, peluit, dan lantai yang datar Cara melakukan: Atlet tidur terlentang, kedua tangan berada di belakang kepala dan tangan di kaitkan. Kedua kaki ditekuk.

Temannya memegang kedua kaki atlet untuk membantu biar saat melakukan sit up kaki tidak terangkat. Lakukan gerakan sampai siku menyentuh dengan lutut, dan kemudian kembali lagi ke posisi awal. Sebelum bangun punggung diharuskan menyentuh lantai. Lakukan dalam waktu sebanyak banyaknya tanpa istirahat. 2) Cara penilaian: jari-jari tidak boleh lepas dari genggaman, dan punggung maupun siku harus melekat pada lantai maupun lutut. Gambar 2.2. pelaksanaan tes sit up. Sumber: Widiastuti (2017:52) Tabel 3.2. Norma Perempuan NO_KLASIFIKASI_PRESTASI __1_BAIK SEKALI_90 – Ke atas __2_BAIK_70 – 89 __3_SEDANG_50 – 69 __4_KURANG_30 – 49 __5_KURANG SEKALI_20 – 29 __ Tabel 3.3

: Norma Laki-laki NO_KLASIFIKASI_PRESTASI __1_BAIK SEKALI_90 – Ke atas __2_BAIK_70 – 89 __3_SEDANG_50 – 69 __4_KURANG_30 – 49 __5_KURANG SEKALI_20 – 29 __ Sumber: Fenanlampir (2015 :238) 3. Kelentukan Dalam pelaksanaan tes kelentukan menggunakan alat flexometer dengan tujuan untuk mengetahui dan mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang. Alat yang digunakan: standing trunk flexion meter dan multy box. 1). Cara melakukan: Atlet dianjurkan duduk berselonjor dengan kaki tidak boleh ditekuk dan harus melepas alas kaki. Bungkukkan badan kedepan dan posisi tangan menyusuri dengan mendorong standing trunk flexion meter.

Atlet usahakan untuk ujung jari mencapai titik terjauh dan pertahankan selama 3 detik. Lakukan sebanyak 2 kali. Hasilnya yaitu saat atlet melakukan angka skala yang **dicapai oleh kedua ujung jari** terjauh dan saat itu untuk dicatat. Dipastikan atlet dalam keadaan segar jasmani dan rohani. 2. Cara penilaian: diambil dari tes kelentukan sebanyak 2 kali yang paling maksimal saat mendorong dengan waktu 3 detik. Gambar 3.3. pelaksanaan tes kelentukan sit & reach. Sumber: Widiastuti (2017:175) Tabel 3.4 : Norma tes kelentukan. NO_KLASIFIKASI PEREMPUAN _PRESTASI __1_BAIK SEKALI_30 – Ke atas __2_BAIK_20 – 30 __3_SEDANG_11 – 20 __4_KURANG_1 – 10 __5_KURANG SEKALI_7-0 __ Tabel 3.5: Norma Laki-laki NO_KLASIFIKASI LAKI-LAKI _PRESTASI __1_BAIK SEKALI_27 – Ke atas __2_BAIK_17 – 27 __3_SEDANG_6 – 16 __4_KURANG_15 – 5 __5_KURANG SEKALI_4 – 1 __ Sumber: Widiastuti (2017 : 176) 4.

Daya Tahan Jantung dan Paru (Endurance) Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Adapun alat dan fasilitas yang membantu untuk melakukan gerakan VO2Max: Lapangan Cones (kerucut) Pelaksanaan Persiapan lari diantara 2 cones lari dengan jarak

20 meter dengan mengikuti aba-aba dari nada beep test Ketika sudah sampai jarak 20 meter berhenti dan lari lagi setelah aba-aba dari nada beep test Tidak diperbolehkan lari sebelum aba-aba dari nada beep test tersebut berbunyi Jika masih dalam posisi lari belum sampai cones sudah berbunyi aba-aba beep test dinyatakan telat, tetapi akan diberi toleransi telat sebanyak 2 kali, jika sudah terlambat 2 kali maka atlet di berhentikan dan dipersilahkan untuk beristirahat. Atlet berlari sekuat mungkin untuk mengukur daya tahan dengan level yang ada di beep test. / Gambar 3.4

: Sikap lari Vo2Max (Sumber : www.honitonrc.com) Penilaian akan dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga ulangan yang telah dilakukan. Perhitungan VO2 Max untuk tes multistage dapat dilihat pada tabel sebagai berikut : Tabel 3.5: Perhitungan Tes

Multistage Level (tingkat) _Balikan __1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

16 __ (Sumber: <http://www.brianmac.co.id.Uk/vo2max.htm#vo2>. 5.

Daya Ledak Otot Tungkai Menurut Fenanlampir, Albertus (2015 : 140), bahwa tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes vertical jump sebagai berikut: 1. Tujuan : Mengukur power otot tungkai dalam arah vertikal. 2. Perlengkapan : a) Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm. b) Bubuk kapur. c) Dinding sekitarnya setinggi 365 cm (12 feet). 3. Pelaksanaan : a) Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai. b) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin. c) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan.

Lakukan 1 kali loncatan. d) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

3. Penilaian : a) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih raihan dan tinggi loncatan. / Gambar 3.5 : Vertical Jump Sumber : Albertus, Fenanlampir (2015 : 143) 2.

Langkah-Langkah Pengumpulan Data Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data adalah dengan metode koresional dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes kepada testi agar pengumpulan data dapat sesuai dengan apa yang di harapkan dan untuk menghindari terjadinya kesalahan.

Dalam pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu : Tahap persiapan Sebelum melaksanakan pengambilan data, perlu di siapkan faktor-faktor penunjang

untuk memperoleh data. Oleh karena itu, penulis melakukan observasi dan meminta informasi kepada pelatih wushu, taekwondo dan tarung derajat Kota Kediri, mengenai hal-hal yang di perlukan dalam penelitian ini seperti jumlah peserta dan fasilitas yang dimiliki wushu, taekwondo dan tarung derajat Kota Kediri tersebut. Setelah mendapatkan informasi dan melakukan obesrvasi kemudian peneliti berkonsultasi dengan pelatih wushu, taekwondo dan tarung derajat Kota Kediri mengenai tempat dan waktu pengambilan data.

Kemudian peneliti meminta surat untuk ijin penelitian ditujukan kepada pelatih dari masing-masing cabor wushu, taekwondo dan tarung derajat Kota Kediri. Pengambilan data Sebelum pengambilan data, terlebih dahulu diberikan pengarahan kepada testi mengenai tata cara pengambilan data. Ada 6 tes yaitu daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kelentukan, kekuatan otot lengan bahu, **daya tahan jantung dan paru dan daya ledak otot tungkai.**

Teknik Analisis Data Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang analisis kondisi fisik cabor combat unggulan combat unggulan koni kota kediri dengan menggunakan analisis deskriptif menurut Maksun, Ali (2012 : 66) sebagai berikut : 1. Mean untuk menghitung rata-rata $X = \frac{\sum X}{n}$ Keterangan : X : rata-rata \sum : Jumlah nilai n : Jumlah Individu 2. Standar Deviasi $SD = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}$ Keterangan : SD : Simpangan Baku \sum : Jumlah Nilai x N : Jumlah Subjek 3.

Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut : $T = 10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50$ dan $T = 10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50$ Keterangan : T = Nilai T-Score M = Nilai rata-rata data kasar X = Nilai data kasar SD =Standar deviasi data kasar Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar Deviasi menurut David K. Miller (2002: 88) sebagai berikut: Tabel 3.6 : Rumus Perkategori No _ Rumus _ Kategori _ 1 _ (M + 1,5 SD) = X _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 Baik _ 5 _ X < (M - 1,5 SD) = X _Sangat Kurang _ Sumber : David K. Miller (2002: 88) Keterangan: X = Skor M = Mean (rata-rata) SD = Standar Deviasi 4.

Presentase P = $\frac{F}{N} \times 100\%$ Keterangan: P : Persentase F : Frekuensi Pengamatan N : Jumlah Sampel (Anas Sudjono, 2012 : 43) BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Deskripsi Data Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 yang berjumlah 38 atlet, dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan beberapa tes yaitu: 1) Daya tahan otot lengan dengan melakukan tes push-up. 2) Daya tahan otot perut dengan cara tes sit-up. 3) Kelentukan dengan menggunakan alat flexometerr. 4) **Daya tahan jantung dan paru** dengan cara tes

multistage fitness. 5) Daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump. Tabel 4.1 : Deskriptif Statistik Variabel _Mean _Std.

Deviasi _Maximum _Minimum __Daya tahan otot lengan _37,63 _5,390 _45 _29 __Daya tahan otot perut _39,24 _6,631 _48 _30 __Kelentukan _17,53 _4,157 _25 _13 __Daya tahan jantung dan paru _40,655 _3,6770 _47,1 _32,3 __Daya ledak otot tungkai _37,58 _10,292 _57 _19 __ B. Analisis Data 1. Prosedur Analisis Data Statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data berupa menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana mestinya dan tanpa ada maksud membuat kesimpulan untuk umum.

Dan menggunakan rumus T score dan menggunakan rumus distribusi frekuensi. 2. Hasil Analisis Data Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 maka dapat di analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut: Daya Tahan Otot Lengan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori _1.

_45,71 = X _20 _52% _Sangat Baik __2 _40,32 < 45,71 _8 _21% _Baik __3 _34,93 < 40,32 _7 _19% _Cukup __4 _29,54 < 34,93 _3 _8% _Kurang Baik __5 _X < 29,54 _0 _0% _Sangat Kurang __Jumlah _38 _100% __ Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 atlet sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil yaitu 20 atlet dengan interval 45,71 atau 52%, dengan kategori sangat baik, 8 atlet dengan interval 40,32 < 45,71 atau 21% dengan kategori baik, 7 atlet dengan interval 39,93 < 40,32 atau 19% dengan kategori cukup, 3 atlet dengan interval 29,54 < 34,93 atau 8% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 29,54 atau 0% dengan kategori sangat kurang.

Selanjutnya data daya tahan otot lengan divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini : / Gambar 4.1 : Diagram Batang Daya tahan Otot Lengan Daya tahan otot perut Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Daya tahan otot perut No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori _1. _49,18 = X _21 _55% _Sangat Baik __2 _42,55 < 49,18 _0 _0% _Baik __3 _35,92 < 42,55 _17 _44% _Cukup __4 _29,29 < 35,92 _0 _0% _Kurang Baik __5 _X = 29,29 _0 _0% _Sangat Kurang __Jumlah _38 _100% __ Berdasarkan tabel 4.2

dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 atlet sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil yaitu 21 atlet dengan interval 49,18 atau 55%, dengan kategori sangat baik, 0 atlet dengan interval 42,55 < 49,18 atau 0% dengan kategori baik, 17 atlet dengan interval

35,92 < 42,55 atau 44% dengan kategori cukup, 0 atlet dengan interval 29,29 < 35,92 atau 0% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 29,29 atau 0% dengan kategori sangat kurang. Selanjutnya data daya tahan otot perut divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini : / c. Kelentukan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.3

: Distribusi Frekuensi Kelentukan No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori __1. 23,76 = X 19 50% _Sangat Baik __2 19,60 < 23,76 7 19% _Baik __3 15,45 < 19,60 12 31% _Cukup __4 11,29 < 15,45 0 0% _Kurang Baik __5 X = 11,29 0 0% _Sangat Kurang __Jumlah 38 100% __ Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 orang sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil yaitu 19 atlet dengan interval 23,76 atau 50%, dengan kategori sangat baik, 7 atlet dengan interval 19,60 < 23,76 atau 19% dengan kategori baik, 12 atlet dengan interval 15,45 < 19,60 atau 31% dengan kategori cukup, 0 atlet dengan interval 11,29 < 15,45 atau 0% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 11,29 atau 0% dengan kategori sangat kurang.

Selanjutnya data kelentukan divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini : / d. **Daya tahan jantung dan paru** Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi **Daya tahan jantung dan paru** No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori __1. 46,17 = X 21 55% _Sangat Baik __2 42,49 < 46,17 6 15% _Baik __3 38,81 < 42,29 9 23% _Cukup __4 35,13 < 38,81 1 3% _Kurang Baik __5 X = 35,13 1 3% _Sangat Kurang __Jumlah 38 100% __ Berdasarkan tabel 4.5

dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 atlet sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil yaitu 21 atlet dengan interval 46,17 atau 55%, dengan kategori sangat baik, 6 atlet dengan interval 42,49 < 46,17 atau 15% dengan kategori baik, 9 atlet dengan interval 38,81 < 42,29 atau 23% dengan kategori cukup, 1 atlet dengan interval 35,13 < 38,81 atau 3% dengan kategori kurang baik, 1 atlet dengan interval 35,13 atau 3% dengan kategori sangat kurang. Selanjutnya data **daya tahan jantung dan paru** divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini : / e. Daya Ledak Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.5

: Distribusi Frekuensi **Daya Ledak Otot Tungkai** No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori __1. 53,01 = X 17 44% _Sangat Baik __2 42,72 < 53,01 8 21% _Baik __3 32,43 < 42,72 12 31% _Cukup __4 22,14 < 32,43 1 3% _Kurang Baik __5 X = 22,14 0 0% _Sangat Kurang __Jumlah 38 100% __ Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 atlet sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil

yaitu 17 atlet dengan interval 53,01 atau 44%, dengan kategori sangat baik, 8 atlet dengan interval $42,72 < 53,01$ atau 21% dengan kategori baik, 12 atlet dengan interval $32,43 < 42,72$ atau 31% dengan kategori cukup, 1 atlet dengan interval $22,14 < 32,43$ atau 3% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 22,14 atau 0% dengan kategori sangat kurang.

Selanjutnya data kelentukan divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini : / Dari analisis data tiap tes diatas untuk mengetahui Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022. Hasil statistik penelitian Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk t skor yaitu; skor minimum sebesar = 139,10; skor maksimum = 213,50; rerata = 172,6289; standard deviasi = 18,22067; sum =6559,90. Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik No _Interval _Frekuensi _Persentase % _Kategori _1.

_199,96 = X _4 _11% _Sangat Baik _2 _181,74 < 199,96 _9 _23% _Baik _3 _163,52 < 181,74 _10 _26% _Cukup _4 _145,31 < 163,52 _12 _31% _Kurang Baik _5 _X = 145,31 _3 _8% _Sangat Kurang _ _Jumlah _38 _100% _ _ Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui data yang diperoleh dari 38 atlet sampel dapat diklasifikasikan dengan hasil yaitu 4 atlet dengan interval 199,96 atau 11%, dengan kategori sangat baik, 9 atlet dengan interval $181,74 < 199,96$ atau 23% dengan kategori baik, 10 atlet dengan interval $163,52 < 181,74$ atau 26% dengan kategori cukup, 12 atlet dengan interval $145,31 < 163,52$ atau 31% dengan kategori kurang baik, 3 atlet dengan interval 145,31 atau 8% dengan kategori sangat kurang.

Selanjutnya data kondisi fisik divisualisasikan dalam bentuk grafik histrogram seperti tampak dibawah ini: : / Gambar 4.6 : Diagram batang Kondisi Fisik 3. Interpretasi Hasil Analisis Data Hasil dari penghitungan total T score kemudian di masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi menunjukkan Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022. Hasil statistik penelitian Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022.

Hasil statistik penelitian Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 dengan 4 atlet dengan presentase 11%, demikian kelima tes dalam kategori Sangat Baik yaitu tes daya tahan otot lengan dengan 20 atlet dengan jumlah presentase 52%, tes daya tahan otot perut dengan 21 atlet dengan jumlah presentase 55%, tes kelentukan dengan 19 atlet dengan jumlah presentase 50%, tes daya tahan jantung dan paru dengan 21 atlet dengan jumlah presentase 55%, dan tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan 17 atlet dengan jumlah presentase 44%, C.

Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 secara keseluruhan yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 adalah sedang. Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 banyak komponen-komponen yang mempengaruhi kondisi fisik atlet combat dalam meningkatkan kemampuan atlet Combat Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 dikatakan maksimal.

Pada tes Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 bahwa hasil pada kategori sedang, 4 atlet (33%) daripada kategori yang lainnya lebih banyak, maka kondisi fisik untuk latihan secara rutin sangat dibutuhkan pemain untuk menghasilkan kemampuan fisik yang baik. Jika frekuensi latihan kurang tingkat kebugaran jasmani seseorang juga kurang. Djoko Pekik Irianto (2004:9) mengemukakan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu alternatif dalam latihan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Setelah itu pada masing-masing item tes, ternyata semua mempunyai profil kondisi fisik dalam kategori sedang, maka setiap item tes dapat dikategorikan pada hasil di bawah ini : Daya Tahan Otot Lengan Pada daya tahan otot lengan dengan menunjukkan hasil kategori "Sangat Baik" yang terdiri dari 20 atlet dengan 52%. Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:108) secara fisiologis kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi beban atau tahanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan adalah hasil perkalian antara massa dengan percepatan.

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Daya Tahan Otot Perut Pada daya tahan otot perut dengan menunjukkan hasil kategori "Sangat Baik" yang terdiri dari 20 atlet dengan 55%. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada intensitas sub maksimal. Pada keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian.

(Mochamad Sajoto, 1988:58) Kelentukan Pada kelentukan dengan menunjukkan hasil kategori "Sangat Baik" yang terdiri dari 19 atlet dengan 50%. Menurut Paulus Levinus Pasurney, (2001:117) kelentukan merupakan kemampuan pergelangan dan persendian untuk melakukan latihan-latihan gerak kesemua arah secara maksimal. Kelentukan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan

bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang luas tanpa mengakibatkan cedera pada persendian (Nurhasan, 2000:132).

Daya tahan jantung dan paru Pada daya tahan jantung dan paru dengan menunjukkan hasil kategori "Sangat Baik" yang terdiri dari 21 atlet dengan 55% . Menurut Sharkley, Brian. J. (2011:74) mendefinisikan daya tahan jantung dan paru sama halnya dengan kebugaran aerobik yaitu kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, sebaiknya diukur dalam tes yang disebut maksimal pemasukan oksigen (VO2Max) Daya Ledak Otot Tungkai Pada daya ledak otot tungkai dengan menunjukkan hasil kategori "Sangat Baik" yang terdiri dari 17 atlet dengan 44%.

Sukadiyanto (2010: 193) menjelaskan power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. .

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A. Simpulan Berdasarkan hasil penelitian bahwa kondisi fisik dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui tingkat keadaan fisik.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik juga merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh manusia untuk meningkatkan kekebalan tubuh, maka tes kondisi fisik meliputi pada hasil item-item tes sebagai berikut: Daya Tahan Otot Lengan Pada tes daya tahan otot lengan Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 terdapat 20 atlet dengan interval 45,71 atau 52%, dengan kategori sangat baik, 8 atlet dengan interval $40,32 < 45,71$ atau 21% dengan kategori baik, 7 atlet dengan interval $39,93 < 40,32$ atau 19% dengan kategori cukup, 3 atlet dengan interval $29,54 < 34,93$ atau 8% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 29,54 atau 0% dengan kategori sangat kurang. 2).

Daya Tahan Otot Perut Pada tes daya tahan otot perut Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 terdapat 21 atlet dengan interval 49,18 atau 55%, dengan kategori sangat baik, 0 atlet dengan interval $42,55 < 49,18$ atau 0% dengan kategori baik, 17 atlet dengan interval $35,92 < 42,55$ atau 44% dengan kategori cukup, 0 atlet dengan interval $29,29 < 35,92$ atau 0% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 29,29 atau 0% dengan kategori sangat kurang. 3) Kelentukan Pada tes kelentukan Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 terdapat 19 atlet dengan interval 23,76 atau 50%, dengan kategori sangat baik, 7 atlet dengan interval $19,60 < 23,76$ atau 19% dengan kategori baik, 12 atlet dengan interval $15,45 < 19,60$ atau 23% dengan kategori cukup, 0 atlet dengan interval $11,29 < 15,45$ atau 0% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 11,29 atau 0% dengan kategori sangat kurang.

4) Daya tahan jantung dan paru Pada tes daya tahan jantung dan paru Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 terdapat yaitu 21 atlet dengan interval 46,17 atau 55%, dengan kategori sangat baik, 6 atlet dengan interval $42,49 < 46,17$ atau 15% dengan kategori baik, 9 atlet dengan interval $38,81 < 42,29$ atau 23% dengan kategori cukup, 1 atlet dengan interval $35,13 < 38,81$ atau 3% dengan kategori kurang baik, 1 atlet dengan interval 35,13 atau 3% dengan kategori sangat kurang.

5) Daya Ledak Otot Tungkai Pada tes daya ledak otot tungkai Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 terdapat 17 atlet

dengan interval 53,01 atau 44%, dengan kategori sangat baik, 8 atlet dengan interval 42,72 < 53,01 atau 21% dengan kategori baik, 12 atlet dengan interval 32,43 < 42,72 atau 31% dengan kategori cukup, 1 atlet dengan interval 22,14 < 32,43 atau 3% dengan kategori kurang baik, 0 atlet dengan interval 22,14 atau 0% dengan kategori sangat kurang. Dari semua item-item tes maka Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 yang berjumlah 38 atlet dengan interval 199,96 atau 11%, dengan kategori sangat baik, 9 atlet dengan interval 181,74 < 199,96 atau 23% dengan kategori baik, 10 atlet dengan interval 163,52 < 181,74 atau 26% dengan kategori cukup, 12 atlet dengan interval 145,31 < 163,52 atau 31% dengan kategori kurang dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 adalah sedang. B. Implikasi Penelitian ini menjadikan masukan tentang pentingnya latihan kondisi fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022. Dengan hasil Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022, dikarenakan komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang fisik atlet.

Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal. C. Saran-saran Bagi Atlet, selalu berlatih dan menjaga kedisiplinan latihan dan agar selalu mendukung kondisi fisik bagi yang belum maksimal. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik atlet putri dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya. DAFTAR PUSTAKA Aribinuko Tjiptoadhidjojo. 2000. "Pemanduan Dan Pembinaan Bakat Usia Dini". Jakarta : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. Arikunto. 2006. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan** Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta. Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk., 2007. **Pelatihan Pelatih Fisik Level 1**. Jakarta. **Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK** Olahraga. Kemenpora. Bompao, Tudor.1994. Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.

Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press Fenanlampir,

Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga, Yogyakarta: Andi Offset. FORMI(Federasi Olahraga Rekreasi Indonesia (2012).Indonesia. Irianto, P.2017. Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : CV. Andi Offset KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). 2005. Jakarta: PT (Persero) penerbitan dan percetakan. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun.2014. Jakarta. MENPORA. 2005. **Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.** Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan. M. Sajoto (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.

Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta. Murharyok, Rizal.2014.Profil Kondisi Fisik Atlet **Taekwondo Poomsae Putra Umur Di Dibawah 14 Tahun Di Kabupaten Sleman Tahun** 2013. Skripsi (online). tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/33512831.pdf>. diunduh 2 Januari 2021 Mumtaz, Fairuzul. 2017. Kupas Tuntas Metode Penelitian. Pustaka Dirgantara. Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Nanda, Hanief.Y, Puspodari, Lusianti, Septyaning dan Apriliyanto, Andriyas (2018). **Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo PUSLATKOT Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2017.** Jurnal. (online), tersedia:<https://docplayer.info/63144974-Profil-kondisi-fisik-atlet-junior-taekwondo-puslatkot-kediri-tahun-2016-dalam-menghadapi-pekan-olahraga-provinsi-porprov-jawa-timur-tahun-2017.html>, diunduh 4 desember 2020 Nosseck, Yosef. (1982). Teori Umum Latihan. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis pendidikan jasmani. Surabaya. UNESA University press. Syafii, Imam, Dkk (2018).Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. Jurnal (online) Tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26485/24257>.

Diunduh 2 November 2020 Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, R. (2016). The Improvement of Arms Muscle Power and Shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Sugiyono. 2000. Statistika untuk penelitian. Bandung: Penertbit CV. Alfabeta. Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Administrasi **dan R&D.** **Bandung: Alfabeta. Sugiyono.** 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.Bandung, Alfabeta. Taufik. 2010. Keyakinan dan Kekuatan.Pustaka Obo Indonesia. Syafitri, Dkk. 2017. Perbedaan Waktu Reaksi Tangan Antara Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol.6 No.2 (Online). Tersedia: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/Medico/Article/Viewfile/18532/17612>.

Di Unduh 2 Januari 2021 Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok:

RajaGrafindo Persada.

INTERNET SOURCES:

<1% - <https://unnes.ac.id/category/berita>
<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/473/136/>
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/>
<1% - <https://www.tanjungpinangkota.go.id/api/berita>
<1% - <https://olahragabagus.blogspot.com/2015/06/pengertian-olahraga-prestasi.html>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/288283238.pdf>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__Kamis_11_februari_2010
<1% - <https://id.scribd.com/doc/215679661/coba>
<1% - <http://pati.kemenag.go.id/pencarian>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__Kamis_21_desember_2017
<1% - <http://kmsdc.org/>
<1% - <https://docobook.com/paket-keahlian.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/yd71wmly-evaluasi-kinerja-pengembang-perumahan-regency-sidoarjo-balanced-scorecard.html>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/346279565/Modul-PelatihanHAM-Advance-Penegak-Hukum-pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/q5m2vm3y-pembinaan-prestasi-olahraga-atletik-pendek-menengah-sebayu-atletik.html>
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230789236.pdf>
<1% -
<https://baixardoc.com/documents/juul-paper-maksimum-10-kata-dan-harus-ditulis--5cf9780d36b0c>
<1% - <https://www.slideshare.net/syahrul81/latihan-kondisi-fisik-15955866>
<1% - <https://boedy13.blogspot.com/>
<1% - <https://asepberinspirasi.blogspot.com/2014/07/program-latihan-bolavoli.html>
<1% - <https://vanbolon.blogspot.com/2013/09/macam-macam-latihan-fisik.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/yng1gelz-uji-validitas-dan-reliabilitas-instrumen-kelincahan-balsom-agility-test-untuk-atlet-sekolah-menengah-pertama-kelas-khusus-olahraga-di-daerah-istimewayogyakarta.html>
<1% - <https://olahragapedia.com/tag/gulat>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__Kamis_22_juli_2010
<1% - <https://issuu.com/harianbhirawacetak/docs/binder24mei16>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/300237458/RKPD-2011>

<1% - <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7246/2/BAB%20I.pdf>

<1% - <https://123dok.com/document/zg65342q-deskriptif-mengenai-gambaran-perspective-c-hippers-mahasiswa-universitas-padjadjaran.html>

<1% - <https://123dok.com/document/z13k5weq-objek-penelitian-metode-penelitian-ditentukan-peneliti-untuk-diteliti.html>

<1% - <https://123dok.com/document/oz1wolvyy-survey-kondisi-fisik-keterampilan-teknik-dasar-banjarnegara-tahun.html>

<1% - https://www.academia.edu/9435030/PENCEGAHAN_DAN_PERAWATAN_PADA_CEDERA_OLAHRAGA

<1% - http://repository.ump.ac.id/262/3/Fariza%20Ganif%20Lutfiana_BAB%20II.pdf

4% - <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3531/4/Chapter2.pdf>

<1% - <https://kuncitts.com/jawaban-tts/adu-keterampilan-ketangkasan-kekuatan-dsb>

<1% - <https://123dok.com/document/q29egerz-pendidikan-kepribadian-pembinaan-spiritual-beladiri-beladiri-persaudaraan-repository.html>

<1% - <https://adoc.pub/perancangan-pusat-seni-bela-diri-di-kota-malang-tugas-akhir-.html>

<1% - https://www.academia.edu/12578056/_Kontribusi_Pendidikan_Jasmani_dalam_Menciptakan_SDM_yang_Berdaya_Saing_Di_Era_Global_

<1% - <https://www.kaskus.co.id/thread/5757296898e31bbf608b4569/7-martial-arts-seni-bela-diri-terbaik-di-dunia/29>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11836/7228>

<1% - <https://idoc.pub/documents/amandemen-uud-1945-3no0yz6693nd>

<1% - <https://sip.jantan.semarangkota.go.id/assets/images/Spesifikasi-Teknis-sriwijaya.doc>

<1% - <http://www.yeezy350boost.uk.com/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/318691963/Pedoman-Gizi-Olah-Raga-Prestasi-2014-pdf>

<1% - <https://daftarekomendasi.blogspot.com/2020/03/nonton-film-semi-terbaru.html>

<1% - <https://www.unud.ac.id/in/daftar-ta.html>

<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2017/>

<1% - https://putragantiwarno.blogspot.com/2011_04_19_archive.html

<1% - <https://fan07.wordpress.com/category/uncategorized/>
<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1502299&val=469&title=IDENTIFIKASI%20MACAM%20CEDERA%20PADA%20PASIEN%20KLINIK%20TERAPI%20FISIK%20FAKULTAS%20ILMU%20KEOLAHRAGAAN%20UNY>
<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>
<1% - <https://www.scribd.com/document/333472700/2016-11-22>
<1% - <http://www.makalah.my.id/2016/10/makalah-atletik.html>
<1% -
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/62379/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
<1% - <https://issuu.com/gorontalo/post/docs/16.01.26>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_sabtu_5_agustus_2017
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__senin_1_juni_2015
<1% - <https://dwibataekwondoteam.wordpress.com/category/sejarah-taekwondo/>
<1% -
<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/3751/05.2%20bab%202.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
<1% - <https://taekwondointernasional.blogspot.com/2016/11/>
<1% -
<https://www.materiolahraga.com/2018/09/taekwondo-lengkap-pengertian-sejarah-teknik.html>
<1% - <https://aviantiwulandary.wordpress.com/2014/06/11/tugas-softskill/>
<1% -
<https://www.kaskus.co.id/thread/51249cbe48ba54fb74000009/all-about-taekwondo/>
<1% -
<https://gizanherbal.wordpress.com/2012/06/13/10-beladiri-paling-atraktif-di-dunia/>
<1% - <https://bemunisba.weebly.com/taekwondo.html>
<1% -
<https://ilmupedia.co.id/articles/inilah-5-macam-beladiri-paling-populer-di-dunia/full>
2% - <https://id.scribd.com/doc/45741645/Skripsi-Pendidikan-155>
1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408001_bab2.pdf
1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408003_bab2.pdf
<1% - <https://arzy24.blogspot.com/2015/03/teknik-dasar-beladiri-taekwondo.html>
<1% - <https://dodylps17.wordpress.com/2010/03/19/materi-kelas-xi-th-2010/>
<1% -
<https://catatandanielbutar.wordpress.com/2013/09/11/nama-gerakan-tae-kwon-do/>
<1% - <https://bahasantkd.blogspot.com/2011/05/>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zkw6kgez-pelatihan-mental-imagery-dalam-meni>

ngkatkan-self-efficacy-atlet-taekwondo-kota-cimahi.html
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408007_bab2.pdf
2% - <https://repository.unja.ac.id/15531/4/BAB%20II.pdf>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/39301/3/BAB%202.pdf>
<1% -
<https://doku.pub/documents/psikologi-perkembanganyudrik-jahjapdf-mqeggz4pr415>
<1% - <http://scholar.unand.ac.id/18670/2/BAB%201%20HASIL.pdf>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_jumat_21_maret_2013
<1% - <https://id.scribd.com/doc/312099365/Pertumbuhan-Dan-Perkembangan>
<1% - <https://fsubiantoro.blogspot.com/>
<1% - <https://sejarahrevolusi.wordpress.com/>
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/10147/6/BAB%20II.pdf>
<1% -
https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor_bompa_carlo_buzzichelli-periodization_training_for_sports-human_kinetics_2015_.pdf
<1% - <https://id.scribd.com/doc/120942124/pancasila>
<1% - <https://contohskripsilengkap.wordpress.com/page/37/>
<1% - <https://issuu.com/harianjurnalasia/docs/31january2017>
<1% - <https://library.uns.ac.id/category/inaugural-lectures/>
<1% -
<http://www.repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/40085/1/Jejen%20Musfah-FITK>
<1% - <https://kanazawaachong.wordpress.com/dasar-dasar-pembinaan-kondisi-fisik/>
<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/konsultasi-skripsi-yogyakarta/page/117/>
<1% - <https://rahmadya.com/category/riset-dan-penulisan/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zpnl72ry-survai-pembinaan-prestasi-bola-voli-pada-klub-bola-voli-tugu-muda-semarang.html>
<1% -
<https://www.neliti.com/publications/249678/survei-kondisi-fisik-atlet-karate-putri-junior-perguruan-inkanas-dojowlingi-kab>
2% - <https://www.slideshare.net/MomoneaAmrie/bab-ii-48955994>
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/270213185.pdf>
1% -
<https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/10.1.01.09.0281.pdf
<1% - <https://murykuswari10.wordpress.com/2012/06/10/>

<1% -

<https://health.kompas.com/read/2021/06/30/073100968/7-penyebab-daya-tahan-tubuh-menurun-yang-kerap-disepelekan>

<1% - <https://has5n.wordpress.com/2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/>

<1% - <https://quizlet.com/66765388/kebugaran-jasmani-flash-cards/>

<1% -

<https://123dok.com/document/9ynnp1py-pengaruh-terhadap-kemampuan-tendangan-sepakbola-bintang-pratama-lampung.html>

<1% -

<https://atikachmad-gmail.blogspot.com/2011/12/pengaruh-metode-kondisi-fisik-pada.html>

<1% - <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/download/72/59>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/307831826/Latihan-kekuatan-otot>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/lain-lain/sigit-dwi-kusrahmadi-drs-msi/PKn%20MKU%202008%201.doc>

<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/8/5>

<1% -

<https://rudijunti20.blogspot.com/2016/05/tugas-penjaskes-kebugaran-jasmani.html>

<1% - <https://inclusiveedulearn.wordpress.com/category/pendidikan-inklusi/>

<1% -

<https://ciluman.blogspot.com/2014/02/hubungan-antara-waktu-reaksi-daya-ledak.html>

<1% - <http://anyflip.com/shftl/ahat/basic/51-100>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/161379021.pdf>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/456393113/PELATIHAN-PELATIH-FISIK-LEVEL-1-pdf>

<1% - <https://galihdwipradipta.blogspot.com/2011/12/olahraga-dan-antropologi.html>

<1% - <https://karyailmiah.unipasby.ac.id/2016/10/12/sti01/>

<1% - <https://sarman54.blogspot.com/>

<1% -

<https://whyhdyt.wordpress.com/2019/05/16/tes-dan-pengukuran-kelentukan-oleh-kelompok-ix/>

<1% - <https://sdnpajaranpetir.blogspot.com/2013/12/kelentukan.html>

<1% -

https://rifkymile.blogspot.com/2015/10/perbandingan-pengaruh-latihan-rubber_12.html

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/179022524/PENDIDIKAN-JASMANI-KESEHATAN-DAN-REKREASI-docx>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/266845095/Revisi-Tugas-Terminologi-Angkatan-Asistensi-Ana>

tomi-2013

<1% - <https://www.tokopedia.com/blog/sistem-ekskresi-manusia-edu/>

<1% - <https://www.yumpu.com/id/document/view/17167184/tes-materi-awal>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/lq5pp3jy-hubungan-tinggi-badan-berat-badan-vo2-max-dan-kekuatan-otot-tungkai-terhadap-lari-jarak-pendek-200-meter-pada-siswa-smp-n-2-purbolinggo-lampung-timur.html>

<1% -

<https://ibuguruolahraga.blogspot.com/2016/02/macam-tes-dan-pengukuran-vo2-max.html>

<1% -

<https://msyhartinaulfa.blogspot.com/2016/02/pengangkutan-o2co2-di-dalam-darah-dan.html>

<1% - <https://niannifarm.blogspot.com/2012/01/kebugaran-jasmani.html>

<1% - <https://ufiekaboq.blogspot.com/>

<1% - <https://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/download/56/133/96>

<1% - http://eprints.ums.ac.id/18402/2/BAB_I.pdf

<1% - <https://id.scribd.com/doc/82638699/Laporan-Modul-Fisiologi-Olahraga-word>

2% - <https://olahragamesinboreup.blogspot.com/2011/12/balap-sepeda.html>

<1% - <https://proudsilat.blogspot.com/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/174578676/Pusat-Kebugaran-Jasmani-Dan-Rekreasi-Menyusun-Rangkaian-Tes-Yang-Diberi-Nama-Tes-Kebugaran-Jasmani-Indonesia>

<1% -

<https://teoripenjas.blogspot.com/2015/09/faktor-yang-mempengaruhi-kondisi-fisik.html>

<1% -

<https://semutpendidikan.blogspot.com/2015/04/trend-globalisasi-dan-keragaman-budaya.html>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/PENGARUH+LATIHAN+CIRCUIT+TERHADAP+VO2+MAX.pdf>

<1% - <http://eprints.undip.ac.id/58431/4/4.-BAB-II.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512831.pdf>

1% - <https://core.ac.uk/display/33512831>

<1% - <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/issue/view/9>

<1% -

<https://docobook.com/17-profil-kondisi-fisik-atlet-junior-taekwondo-puslatkot-ked.html>

<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/download/4369/2404>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/zkw5g28z-tingkat-motivasi-atlet-mengikuti-latiha n-di-unit-kegiatan-mahasiswa-ukm-atletik-universitas-negeri-yogyakarta.html>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/27294/1/6211411066.pdf>

<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1102305021-2-2.BAB%20I.pdf>

<1% - <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132295850/pengabdian/ppm-2013.pdf>

<1% - <https://cingseven.blogspot.com/2012/>

<1% -

<http://eprints.ulm.ac.id/5197/1/Penelitian%20Norma%20Anggara%20BAB%201%2C%2 C3.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/78025276.pdf>

<1% - <https://redgallon.blogspot.com/2013/06/>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/384772475/PROSIDING-SENADIMAS-2017-pdf>

<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/494/391>

<1% - <https://repository.unja.ac.id/15573/6/BAB%20III-dikonversi.pdf>

<1% -

<https://cicikurniapaud12.blogspot.com/2014/12/penelitian-kolerasi-dan-kausal.html>

<1% - <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENELITIAN%20PENDIDIKAN.pdf>

<1% - http://eprints.walisongo.ac.id/1681/4/093811019_Bab3.pdf

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/217164bde5fa72afbce4ef7d530 d291a.pdf

<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/5898/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/359571545/ILPPD-2013-1-pdf>

<1% -

<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Ekonomika/article/download/2258/20 64>

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/p2mvrccd/33-Subjek-Penelitian-331-Populasi-Populasi -menurut-Arikunto-2006130-adalah/>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30278/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://repository.uinbanten.ac.id/3299/5/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://putratok.wordpress.com/2012/12/16/populasi-dan-sampel/>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/qvl9rvly-pengaruh-metode-latihan-drill-dan-met ode-bermain-terhadap-hasil-belajar-passing-dalam-cabor-futsal-di-sdn-bojong-indah-bandung.html>

<1% -

https://www.academia.edu/31521072/UPAYA_MENINGKATKAN_MINAT_DAN_HASIL_BELAJAR_IPS_MENGGUNAKAN_METODE_TEKA_TEKI_SILANG_DI_KELAS_VIII_C_SMP_NEGERI_2_PRAMBANAN_SKRIPSI

<1% -

<https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>

<1% - <http://repository.unj.ac.id/4019/14/LAMPIRAN.pdf>

<1% -

http://eprints.binadarma.ac.id/3314/1/05%2045-56%20Ryan_Juni%202014_disunting%20Hastari_%28kembali%20lagi%20ke%20Ketua%20Penyunting%29%2012%20april%202016.doc

<1% - <https://martamanur.wordpress.com/category/uncategorized/>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/lq5wwperq-kebugaran-jasmani-aktivitas-belajar-pemahaman-narkoba-dan-psikotropika.html>

<1% - <https://edix82.blogspot.com/>

<1% - <https://adoc.pub/skripsi-oleh-mohamad-fahrudin-shofi-nim.html>

<1% - <https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/284129826/Penjasorkes-SMA-Kls-XII>

<1% - <http://issn.pdii.lipi.go.id/issn.cgi?daftar&1380347664&&&2013>

<1% -

<https://www.bola.com/ragam/read/4375801/jenis-jenis-tes-kebugaran-jasmani-yang-harus-diketahui>

<1% - <https://radarjember.jawapos.com/telat-sekelebat-maut-menjemput/>

<1% -

<https://adoc.pub/penyelenggaraan-makanan-konsumsi-pangan-dan-tingkat-kebugara.html>

<1% -

https://kosign.com.kh/redmine/issues/gantt.pdf?month=11&months=6&query_id=133&year=2013&zoom=1

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/2bd106e7d333fe503046f80a485a0b5a.pdf

<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508051_bab3.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11065364.pdf>

<1% - https://www.academia.edu/28799367/Penelitian_dengan_Metode_Survei

<1% - <https://samoke2012.wordpress.com/page/2/>

<1% - <https://infopendidikan-hendriyansyah.blogspot.com/2011/03/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/70483842/Koran-Padang-Ekspres-Kamis-27-Oktober-2011>

<1% - <https://issuu.com/haluan/docs/hln181116>
<1% - <https://issuu.com/riaupos/docs/2015-06-08>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/32865/7/BAB%20III.pdf>
<1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/5943/1937>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__rabu_18_desember_2013
<1% -
<https://123dok.com/document/q59448gz-meningkatkan-bolavoli-melalui-permainan-lempar-tangkap-sambikerep-pelajaran.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/9yng21wkz-mean-median-modus-simpangan-baku-standar-deviasi.html>
<1% - <https://nettyisnawati.wordpress.com/>
<1% - https://issuu.com/darussalam7/docs/vol._vii_no_1_september_2015__issn
<1% -
https://www.academia.edu/33429683/Hubungan_Antara_Kemampuan_Adaptasi_Terhadap_Kebisingan_Dengan_Stres_Kerja_Karyawan
<1% - https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo_05092010
<1% -
<https://www.scribd.com/document/355216572/Jurnal-Sport-Science-Juli-2016-pdf>
<1% -
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/870ba33936829bb37ecd8f62f8514ba7.pdf
<1% -
<https://www.coursehero.com/file/91842491/TEKNIK-ANALISIS-DATA-KUANTITATIFdocx/>
<1% - <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/4640/1/Rauzatul%20Jannah.pdf>
<1% -
<https://sehati11022012.blogspot.com/2013/12/kti-faktor-faktor-apa-saja-yang.html>
<1% - <https://docobook.com/depkes-goid.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/116005322/9-ipa-smp>
<1% - <https://doku.pub/documents/buku-ilmu-faal-olahraga-oj0v3jme6r qx>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/82420785/Buku-Profil-Kesehatan-Indonesia-2009>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/325225229/CHARISMATIKA-SYINTIA-DEWI-G0009046-pdf>
<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/7444/5/BAB%20IV.pdf>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/449722733/Penyajian-Data-dan-Informasi-Kepemudaan-dan-Olahraga-2014-14-Januari-2016-pdf>
<1% - <https://idoc.pub/documents/profil-kesehatan-indonesia-2015-vlr028dzevlz>
<1% - <https://issuu.com/saortua/docs/mediaindonesia-16-08-2017-160820170>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/492434774/Buku-Pergub-No-42-Tentang-RKPD-Prov-Kaltim-Tahun-2021>

<1% - <https://www.scribd.com/document/327328983/PAPDI-1-21-Dasar-Dasar-IPD>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11651/5574>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/327751176/15-Profil-Kes-Prov-JawaTimur-2012-pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/231277253/Jurnal-Akuntansi-Menejemen>

<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/judul-teknik-sipil/>

<1% -

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/gateway/plugin/WebFeedGatewayPlugin/atom>

<1% -

<https://rolaangga.blogspot.com/2016/05/ilmu-faal-olahraga-penjas-uas-dan-materi.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/y6pdl7oq-hubungan-kekuatan-quadriceps-femoris-dengan-risiko-jatuh-lansia.html>

<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo16022016>

<1% -

<https://www.bola.com/ragam/read/4376849/10-komponen-kebugaran-jasmani-beserta-penjelasan-nya-yang-perlu-diketahui>

<1% - <https://acehsportunsyiah.blogspot.com/>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/article/downloadSuppFile/12410/2295>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/275581782.pdf>

<1% - http://repository.unpkediri.ac.id/2667/3/KODE_0709059001.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/196552457.pdf>

<1% - http://repository.upi.edu/6462/4/S_KOR_0901275_Chapter1.pdf

<1% -

<https://www.anekamakalah.com/2019/08/makalah-permainan-untuk-anak-sebagai.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/367851281/2-pdf>

<1% - <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/877/780>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/336753816/Profil-Kondisi-Fisik-Athlet-Softball-DIY-Yogyakarta>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/185259213.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/zp61l4vq-analisisbeban-kerja-mental-perawat-secara-ergonomics-tampan-pekanbaru.html>

<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/download/12883/10996>

<1% - <https://anyflip.com/jrwmy/cxwl/basic/251-278>

<1% -

<https://hot.liputan6.com/read/4592527/10-macam-macam-penyakit-jantung-yang-paling-sering-menyerang-waspada-sejak-dini>

<1% -

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4317206/kesadaran-efek-body-shaming-masih-sangat-kurang>

<1% -

<https://123dok.com/document/zw93n17y-pengaruh-circuit-training-terhadap-kelincahan-daya-ledak-tungkai.html>

<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo09032010>

<1% -

https://www.academia.edu/5024966/PRINSIP_PRINSIP_DASAR_OLAH_RAGA_KARATE

<1% - <https://www.e-pjok.web.id/2019/10/pengaruh-latihan-naik-turun-tangga.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/226948206.pdf>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/344946215/Persepsi-Athlet-Terhadap-Tingkat-Kelelahan-Pada-Multistage-Fitness-Test-Dan-Yo-yo-Intermittend-Recovery-Test-Di-Timbasket-Putra-Sma-Negeri-4-Yogyakarta>

<1% -

<https://www.scribd.com/doc/203623104/123266393-Survei-Kondisi-Fisik-Athlet-Putra-Usia-14-16-Tahun-Pb-Remaja-Kabupaten-Jombang>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/42448/16/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/199256586/Koran-Tempo-20140106>