

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO JAWA
BARAT KATEGORI *POOMSAE* PADA PON 2021 PAPUA**



DEFIA ROSMANIAR

6315154268




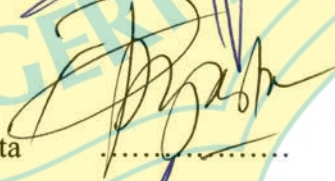

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		8/8/22
(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.) NIP. 19641126 198803 1 002

Pembimbing II		8/8/22
(Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.) NIP. 19700417 199903 1 002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 19850618 201504 1 002	Ketua		5/8/22
2. (Lita Mulia, S.Pd, M.Pd.) NIDN. 030128607	Sekretaris		5/8/22
3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.) NIP. 19641126 198803 1 002	Anggota		8/8/22
4. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.) NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		8/8/22
5. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.) NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		8/8/22

Tanggal Lulus : 22 Juli 2022

PERYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulisa atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



Defia Rosmaniar
6315154268



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Defia Rosmaniar
NIM : 6315154268
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : defniar25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT
KATEGORI POOMSABE PADA PON 2021 PAPUA”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2022

Penulis

(Defia Rosmaniar)

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO JAWA BARAT
KATEGORI *POOMSAE* PADA PON 2021 PAPUA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Taekwondo Jawa Barat kategori *Poomsae* pada PON 2021 Papua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi tujuh, yaitu *beep test*, *power chest medicine ball*, *vertical jump*, *whole body reaction type*, *hurdle jump test*, *sit and reach test & trunk and neck flexibility test* dan *agility side step test*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, melalui teknik pengumpulan data menggunakan test kepada atlet atau subjek penelitian untuk mengetahui kondisi fisik. Hasil tes menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet Taekwondo Jawa Barat kategori *Poomsae* pada PON 2021 Papua berada kategori baik sekali pada kekuatan dan daya tahan otot perut terbukti dengan hasil tes *sit and reach test & trunk and neck flexibility test* dengan kategori baik, bahkan baik sekali. Tentunya hal tersebut harus dipertahankan dengan latihan-latihan kelenturan panggul sehingga mempengaruhi gerak tubuh dalam tendangan dan kecepatan tendangan.

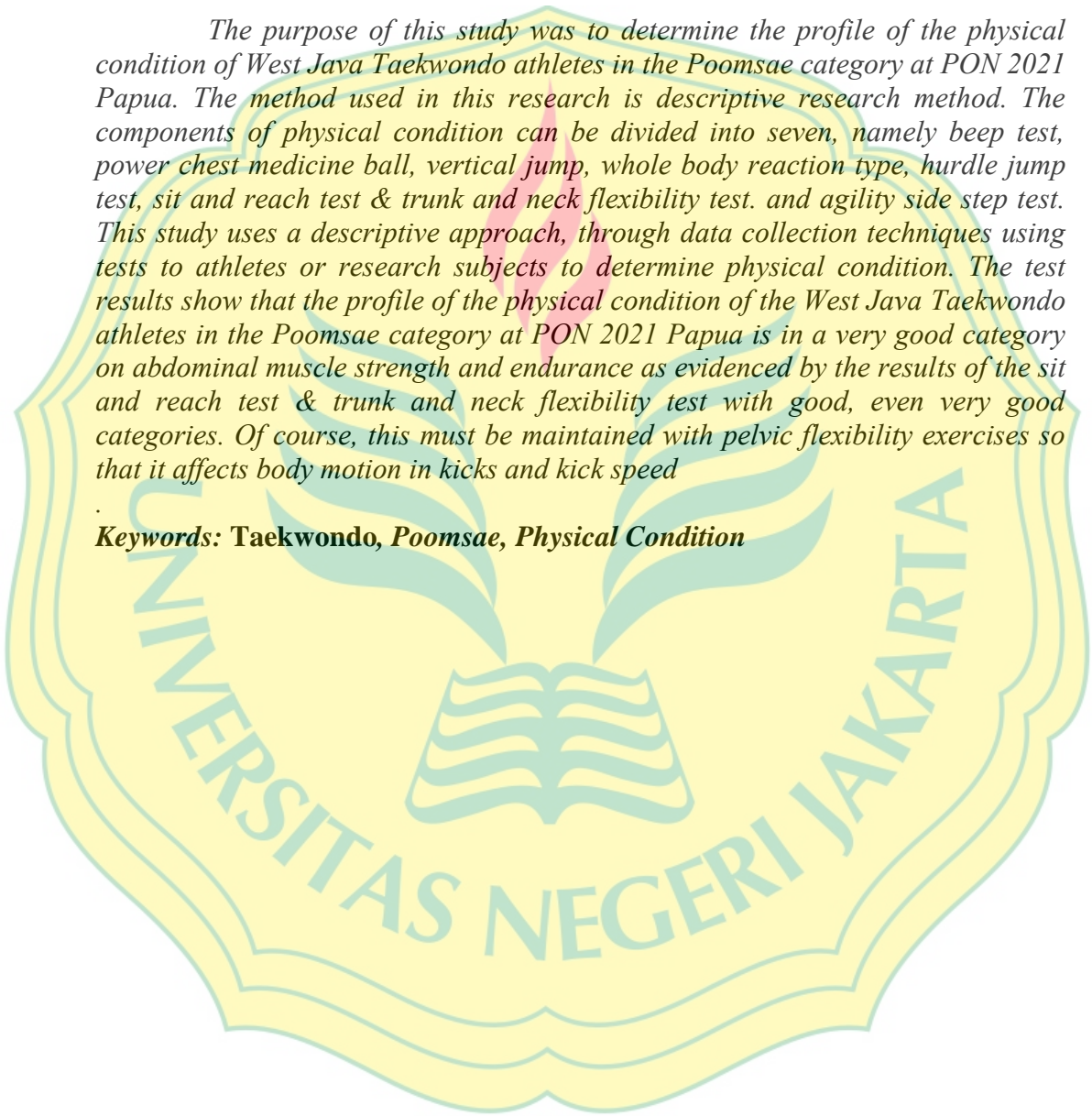
Kata Kunci: Taekwondo, *Poomsae*, Kondisi Fisik

**PROFILE OF THE PHYSICAL CONDITION OF WEST JAVA
TAEKWONDO ATHLETES IN THE POOMSAE CATEGORY AT THE 2021
PAPUA PON**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of West Java Taekwondo athletes in the Poomsae category at PON 2021 Papua. The method used in this research is descriptive research method. The components of physical condition can be divided into seven, namely beep test, power chest medicine ball, vertical jump, whole body reaction type, hurdle jump test, sit and reach test & trunk and neck flexibility test. and agility side step test. This study uses a descriptive approach, through data collection techniques using tests to athletes or research subjects to determine physical condition. The test results show that the profile of the physical condition of the West Java Taekwondo athletes in the Poomsae category at PON 2021 Papua is in a very good category on abdominal muscle strength and endurance as evidenced by the results of the sit and reach test & trunk and neck flexibility test with good, even very good categories. Of course, this must be maintained with pelvic flexibility exercises so that it affects body motion in kicks and kick speed

Keywords: Taekwondo, Poomsae, Physical Condition



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subbhanahhu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "*Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Kategori Poomsae Pada Pon 2021 Papua*" diselesaikan. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Olahraga sekaligus penasehat akademik, *Sabeum Nim* Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.pd** selaku dosen pembimbing I sekaligus Pembina KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku dosen pembimbing II, Tim Taekwondo Pelatda Jawa Barat PON 2021 yang sudah mengizinkan dan membantu dalam penelitian skripsi ini, Keluarga besar, teman dan kerabat dekat dan jauh yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini sehingga selesai.

Akhirnya rasa terima kasih yang sangat mendalam peneliti sampaikan kepada Lembaga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jakarta, Agustus 2022

DR

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Kerangka Teori	6
1. Hakekat Profil	6
2. Taekwondo.....	7
3. Kondisi Fisik.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Analisa Dan Kesimpulan	45
BAB IV PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data.....	47

B. Analisis Data.....	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan Tangan Poomsae (<i>Eolgot</i>)	10
Gambar 2.2	Gerakan <i>Momtong</i> (Bagian tengah/badan)	10
Gambar 2.3	Gerakan <i>Arae</i> (Bagian bawah tubuh).....	11
Gambar 2.4	Gerakan Sikap kuda-kuda (<i>Poomsae</i>).....	13
Gambar 2.5	Gerakan Pukulan (<i>Jireugi</i>).....	14
Gambar 2.6	Gerakan Sabetan (<i>Chigi</i>).....	15
Gambar 2.7	Gerakan Tusukan (<i>Chireugi</i>)	15
Gambar 2.8	Gerakan Tusukan (<i>Chireugi</i>)	16
Gambar 4.1	Diagram Pai tingkat <i>VO2Max</i> Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	49
Gambar 4.2	Diagram Pai tingkat Lengan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	50
Gambar 4.3	Diagram Pai tingkat <i>Power</i> Tungkai Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	52
Gambar 4.4	Diagram Pai tingkat Reaksi Tubuh Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	53
Gambar 4.5	Diagram Pai tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	54
Gambar 4.6	Diagram tingkat Pai Kelenturan Panggul Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	56
Gambar 4.7	Diagram Pai tingkat Kelenturan Punggung Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	57
Gambar 4.8	Diagram Pai tingkat Kelincahan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pembagian Divisi Putra, Putri dan Usia.....	20
Tabel 2.2	Pembagian divisi <i>Poomsae</i> campuran	21
Tabel 2.3	<i>Recognized Poomsae</i>	23
Tabel 2.4	Penilaian <i>Recognized Poomsae</i>	27
Tabel 3.1	Blanko Hasil Tes Daya Tahan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	43
Tabel 3.2	Blanko Hasil Tes Power Otot Lengan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	43
Tabel 3.3	Blanko Hasil Tes Power Otot Tungkai Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	44
Tabel 3.4	Blanko Hasil Tes Kecepatan Reaksi Tubuh Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	44
Tabel 3.5	Blanko Hasil Tes Daya Tahan Otot Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	44
Tabel 3.6	Blanko Hasil Tes Kelenturan Panggul dan Punggung Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	45
Tabel 3.7	Blanko Hasil Tes Kelincahan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	45
Tabel 4.1	Data Tinggi Badan, Berat Badan dan BMI pada Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i> pada PON Papua 2021	47
Tabel 4.2	<i>VO2Max</i> Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	48
Tabel 4.3	<i>Power</i> Lengan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	50
Tabel 4.4	Data Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	51
Tabel 4.5	Data Hasil Tes Reaksi Tubuh Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	53
Tabel 4.6	Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	54
Tabel 4.7	Kelenturan Panggul Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	55
Tabel 4.8	Kelenturan Punggung Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i> ..	57
Tabel 4.9	Data Hasil Tes Kelincahan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	58
Tabel 4.10	Data Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Atlet Taekwondo Jabar Kategori <i>Poomsae</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2 Surat Balasan	71
Lampiran 3 Surat Pernyataan	72
Lampiran 4 Hasil Tes Komponen Fisik Pelatda PON Jabar	73
Lampiran 5 Dokumentasi Foto Penelitian.....	78

