



ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF UKM TAEKWONDO ATHLETES LAMPUNG UNIVERSITY

Muhammad Ridho Aprililah¹, Marta Dinata², Fransiskus Nurseto³, Surisman⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: ridhoaprililah@gmail.com

ABSTRACT

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

Keywords: analysis, physical training, taekwondo.

ANALISIS LATIHAN FISIK ATLET UKM TAEKWONDO UNIVERSITAS LAMPUNG

ABSTRAK

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

Kata Kunci: analisis, latihan fisik, taekwondo

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 13 Mei 2024

Diterima : 23 Mei 2024

Dipublikasikan : 1 Juni 2024

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan Latihan fisik yang baik yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Pemahaman ilmu Biomekanik dan fisiologi olahraga menunjukkan bahwa banyak produk baru yang awalnya menunjukkan bahwa mereka dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak sebenarnya. (Bompa, dalam FS.Hadi, 2016). Latihan Fisik merupakan suatu proses yang terencana dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan komponen-komponen kebugaran fisik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan. Latihan fisik juga melibatkan adanya progresifitas, yang berarti adanya peningkatan intensitas, volume, atau kompleksitas latihan seiring waktu untuk mencapai peningkatan kinerja. Menurut (Bompa, dalam FS.Hadi,2016). Berbagai bentuk serta macam- macam cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dengan menerapkan latihan fisik yang benar. Seperti telah direncanakan dalam setiap kegiatan latihan yang terstruktur seperti teratur, tersusun, dan terjadwal. Yang berlaku setiap cabang Olahraga seperti atletik, tenis meja, permainan bola kecil, permainan bola besar, serta masih banyak lagi dan salah satunya adalah cabang olahraga beladiri Taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 3 2002). Ada tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam beladiri taekwondo yakni Taegeuk, teknik pemecah benda keras dalam taekwondo kyukpa, dan pertarungan dalam beladiri taekwondo (kyoruki). Penguasaan teknik dasar taekwondo dengan benar sangat dibutuhkan agar dapat menjadi seorang atlet taekwondo yang handal. Teknik dasar taekwondo terdiri atas teknik kuda kuda seogi, teknik serangan kyongkyok kisul, teknik tangkisan makki, teknik ketepatan sasaran bagian tubuh lawan keup so, dan juga bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan (Suryadi, 2002 :9).

Seorang atlet pada saat menjalankan pertandingan sangat membutuhkan kondisi fisik dan daya tahan fisik yang baik, dimana hal ini merupakan dorongan dan pendukung dalam meraih prestasi yang tinggi sehingga sangat diperlukan oleh atlet untuk memiliki fisik yang mumpuni. Akan tetapi masih banyak atlet yang memiliki ketahanan kondisi fisik yang kurang baik, dimana ada salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam segi ini, yaitu, masih kurangnya latihan fisik yang diterapkan atau tidak teratur nya dalam menjalankan latihan fisik, sehingga menimbulkan kurangnya intensitas kondisi fisik yang tidak maksimal. Program latihan fisik saat ini sudah banyak dan bervariasi, namun belum ada latihan untuk peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo yang diterapkan pada periodisasi pra-kompetisi. Sehingga banyak atlet yang belum mendapatkan hasil maksimal dalam sebuah latihan fisik, hal ini yang menyebabkan kurangnya maksimal atlet dalam pertandingan kejuaraan. Berdasarkan pengamatan penulis pada saat melakukan Pengamatan dipertandingan kejuaraan taekwondo dimana atlet taekwondo UKM Universitas Lampung memiliki daya tahan dan kondisi fisik yang tidak maksimal dalam bertanding. Hal ini tentu dapat dilihat pada saat pertandingan berjalan dimana perbandingannya dengan atlet taekwondo dari pihak lawan. Diketahui bahwa salah satu penyebabnya adalah rendahnya daya tahan fisik atlet saat pertandingan. Sehingga kurangnya efektifitas serangan yang diberikan kepada lawan pun tidak berhasil. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui "Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Suharsimi Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung khususnya pada Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Lampung. Pelaksanaan penelitian berlangsung di bulan Februari 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang berjumlah 30 atlet. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2014), karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung yang berjumlah 30 atlet.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan 27 tanda check list (v) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: 1) Peneliti mencari data atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung 2) Peneliti menyebarkan angket kepada responden. 3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. 4) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Dalam penelitian ini menggunakan metode uji validitas dan uji reliabilitas. Metode uji kevalidan instrumen dalam penelitian yaitu metode korelasi product moment dengan cara mengkorelasikan antar masing-masing butir item pertanyaan dengan skor total menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Riduwan (2005):

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

Selanjutnya dihitung menggunakan uji t dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)

t = nilai t hitung

x = total nilai variable X

y = total nilai variable Y

n = jumlah sampel yang akan diuji

Kriteria keputusan :

Jika $t_{hitung} \geq t_{table}$ maka instrument valid

Jika $t_{hitung} \leq t_{table}$ maka instrument tidak valid

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

Uji reliabilitas atau reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 41). Yang memberikan penjelasan bahwa untuk menghitung reliabilitas angket dapat menggunakan rumus alpha, yaitu :

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

Keterangan :

r_{11} : Tingkat reliabilitas

n : Banyak butir / item pertanyaan

$\sum \sigma_t^2$: Jumlah varians skor tiap-tiap item

σ^2 : Varians total

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian

data melalui tabel, diagram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan nilai minimum, nilai maksimum, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2007: 112).

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

p = Persentase

f = Frekuensi

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

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

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

Keterangan :

X = Skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang bagaimana latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 45 butir, dan terbagi dalam 5 indikator, yaitu (1) latihan kekuatan, (2) latihan ketahanan, (3) latihan kecepatan, (4) latihan kelincahan, (5) latihan kelentukan. Hasil analisis data penelitian analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung didapat skor terendah (minimum) 93,00, skor tertinggi (maksimum) 171,00, rerata (mean) 120,77, nilai tengah (median) 117,5, nilai yang sering muncul (modus) 112,00, standar deviasi (SD) 16,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung

| STATISTIK | |
|--------------------|--------|
| <i>N</i> | 30 |
| <i>Mean</i> | 120,77 |
| <i>Std.Deviasi</i> | 16,85 |
| <i>Minimum</i> | 93 |
| <i>Maksimum</i> | 171 |
| <i>Modus</i> | 112 |
| <i>Median</i> | 117,5 |

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisis Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase(%) |
|-----------|--------------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| 1. | $X \geq 146,05$ | SangatBaik | 3 | 10% |
| 2. | $129,19 \leq X < 146,05$ | Baik | 4 | 13,3% |
| 3. | $112,34 \leq X < 129,19$ | Sedang | 9 | 30% |
| 4. | $95,49 \leq X < 112,34$ | Kurang | 13 | 43,3% |
| 5. | $X < 95,49$ | Sangat Kurang | 1 | 3,3% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik 34 atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung dalam kategori “kurang”.

1. Indikator Kekuatan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan didapat skor terendah (minimum) 18,00, skor tertinggi (maksimum) 40,00, rerata (mean) 28,93, nilai tengah (median) 27,5, nilai yang sering muncul (modus) 34,00, standar deviasi (SD) 5,80. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kekuatan

| No | Interval | Kategori | F | % |
|--------|------------------------|---------------|----|-------|
| 1. | $X \geq 37,63$ | Sangat Baik | 2 | 6,7% |
| 2. | $31,83 \leq X < 37,63$ | Baik | 8 | 26,7% |
| 3. | $26,03 \leq X < 31,83$ | Sedang | 7 | 23,3% |
| 4. | $20,23 \leq X < 26,03$ | Kurang | 11 | 36,7% |
| 5. | $X < 20,23$ | Sangat Kurang | 2 | 6,7% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan dalam kategori “kurang”.

2. Indikator Ketahanan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan ketahanan didapat skor terendah (minimum) 16,00, skor tertinggi (maksimum) 36,00, rerata (mean) 23,10, nilai tengah (median) 22,00, nilai yang sering muncul (modus) 16,00, standar deviasi (SD) 5,55. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan ketahanan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Ketahanan

| No | Interval | Kategori | f | % |
|--------|------------------------|---------------|----|-------|
| 1. | $X \geq 31,43$ | SangatBaik | 2 | 6,7% |
| 2. | $25,88 \leq X < 31,43$ | Baik | 8 | 26,7% |
| 3. | $20,32 \leq X < 25,88$ | Sedang | 7 | 23,3% |
| 4. | $14,77 \leq X < 20,32$ | Kurang | 13 | 43,3% |
| 5. | $X < 14,77$ | Sangat Kurang | - | 0% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan ketahanan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan ketahanan dalam kategori “kurang”.

3. Indikator Kecepatan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan didapat skor terendah (minimum) 14,00, skor tertinggi (maksimum) 31,00, rerata (mean) 20,37, nilai tengah (median) 20,00, nilai yang sering muncul (modus) 19,00, standar deviasi (SD) 3,83. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kecepatan

| No | Interval | Kategori | f | % |
|--------|------------------------|---------------|----|-------|
| 1. | $X \geq 26,11$ | SangatBaik | 2 | 6,7% |
| 2. | $22,28 \leq X < 26,11$ | Baik | 6 | 20% |
| 3. | $18,45 \leq X < 22,28$ | Sedang | 14 | 46,7% |
| 4. | $14,62 \leq X < 18,45$ | Kurang | 7 | 23,3% |
| 5. | $X < 14,62$ | Sangat Kurang | 1 | 3,3% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan dalam kategori “sedang”.

4. Indikator Kelincahan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan didapat skor terendah (minimum) 16,00, skor tertinggi (maksimum) 36,00, rerata (mean) 23,97, nilai tengah (median) 22,5, nilai yang sering muncul (modus) 22,00, standar deviasi (SD) 4,77. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kelincahan

| No | Interval | Kategori | f | % |
|--------|------------------------|---------------|----|------|
| 1. | $X \geq 31,12$ | SangatBaik | 2 | 6,7% |
| 2. | $26,35 \leq X < 31,12$ | Baik | 9 | 30% |
| 3. | $21,58 \leq X < 26,35$ | Sedang | 9 | 30% |
| 4. | $16,82 \leq X < 21,58$ | Kurang | 9 | 30% |
| 5. | $X < 16,82$ | Sangat Kurang | 1 | 3,3% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo

Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan dalam kategori “kurang, sedang dan baik”.

5. Indikator Kelentukan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan didapat skor terendah (minimum) 18,00, skor tertinggi (maksimum) 36,00, rerata (mean) 24,40, nilai tengah (median) 24 nilai yang sering muncul (modus) 24, standar deviasi (SD) 4,52. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Latihan Kelentukan

| No | Interval | Kategori | f | % |
|--------|------------------------|---------------|----|-------|
| 1. | $X \geq 31,17$ | Sangat Baik | 3 | 10% |
| 2. | $26,66 \leq X < 31,17$ | Baik | 5 | 16,7% |
| 3. | $22,14 \leq X < 26,66$ | Sedang | 12 | 40% |
| 4. | $17,63 \leq X < 22,14$ | Kurang | 10 | 33,3% |
| 5. | $X < 17,63$ | Sangat Kurang | - | 0% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan dalam kategori “sedang”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan, kelentukan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung masuk dalam kategori kurang. Gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung paling tinggi berada pada kategori kurang

dengan persentase sebesar 43,3% atau 13 atlet dari 30 atlet mempunyai gambaran latihan fisik yang kurang dalam mengikuti latihan fisik di UKM Taekwondo Universitas Lampung, diikuti kategori sedang dengan persentase sebesar 30% (9 atlet), lalu kategori baik dengan persentase sebesar 13,3% (4 atlet), berikutnya kategori sangat baik sebesar 10% (3 atlet) dan kategori sangat kurang sebesar 3,3% (1 atlet). Dengan demikian dapat diartikan bahwa gambaran latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berada pada kategori “kurang”.

Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu pembinaan latihan fisik atlet taekwondo perlu dibenahi atau dikembangkan cara latihannya agar dapat mencapai prestasi yang mengembirakan. Kesamaan umum kondisi fisik untuk cabang olahraga yang mengendalikan keterampilan dan pengarahannya tenaga otot-otot besar adalah kekuatan dan kecepatan. Pada masa sekarang untuk taekwondo diperlukan persiapan yang matang. Pemain harus bisa membaca kekuatan lawan, dimana letak kelemahannya. Seorang atlet taekwondo yang ingin maju dan mempertahankan prestasinya, selain harus berlatih teknik, juga harus berlatih fisik secara teratur.

SIMPULAN

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

1. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,3% (1 atlet), “kurang” sebesar 43,3% (13 atlet), “sedang” sebesar 30% (9 atlet), “baik” sebesar 13,3% (4 atlet), dan “sangat baik” sebesar 10% (3 atlet). Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar pembinaan latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung dalam kategori “kurang”.
2. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan dalam kategori “kurang”.
3. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kekuatan dalam kategori “kurang”.

4. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kecepatan dalam kategori “sedang”.
5. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelincahan dalam kategori “kurang, sedang dan baik”.
6. Analisis latihan fisik atlet UKM Taekwondo Universitas Lampung berdasarkan indikator latihan kelentukan dalam kategori “sedang”.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Fenanlampir, Albertus . 2020. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Khalissyarif, Muhammad Naufal. 2021. Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 351 – 360.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. 2018. Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(2), 38-41.
- Muh. Akmal Almy, Sukadiyanto. 2014). “Perbedaan Pengaruh Circuit Training dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO2 Max dan Indeks Massa Tubuh”. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 2 – Nomor 1.
- Ronzi, D. E., & Taufik, M. S. 2021. *Original Article Effect of circuit and interval training on VO2max in futsal player*. 21(4), 2283-2288
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru. Press, Yogyakarta.