

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh :

Claudio Pratama

NIM : 06061182126005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh :

Claudio Pratama

NIM : 06061182126005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd

NIP.198912012019032018



Pembimbing



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP.196208121987021002

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh :

Claudio Pratama

NIM : 06061182126005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Juni 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Prof. Dr. Hartati, M.Kes



Indralaya, 20 Juni 2025

Mengetahui

Koordinator Program studi



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Claudio Pratama

NIM : 06061182126005

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 17 Tahun 2010 tentang penegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan,




Claudio Pratama
NIM. 06061182126005

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

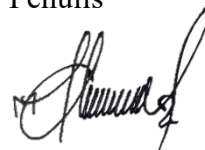
Alhamdulillah, segala puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, nikmat, dan karunia-Nya lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tercurah kepada junjungan, suri tauladan, pemimpin umat manusia baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan dunia ini, semoga penulis dan pembaca senantiasa mendapatkan syafaat Nya di akhirat kelak.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari betul bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun tulisannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang membangun akan penulis terima dengan bahagia dan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian penelitian selanjutnya.

Indralaya, 13 Juni 2025

Penulis



Claudio Pratama

NIM. 06061182126005

PRAKATA

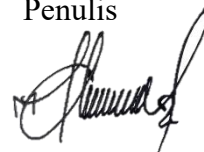
Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir.” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si selaku Rektor Unsri. Bapak Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Atlet Taekwondo Man 1 Ogan Ilir yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 13 Juni 2025.

Penulis



Claudio Pratama

NIM.06061182126005

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa. Atas semua limpahan rahmat, nikmat, serta karunia yang telah diberikannya kepada penulis sehingga penulis dapat dengan kuat menyelesaikan skripsi ini.
2. Nabi Muhammad SAW. Sebagai panutan dan tempat penenang hati penulis jika penulis melantunkan sholawat kepada-Nya.
3. Kepada kedua orang tua saya tercinta, yaitu bapak Endang Rafik dan Ibu Maryama. Terimakasih karena sudah selalu memfasilitasi, melangitkan do'a disetiap waktu, memberikan semangat dan dukungan serta rasa sayang yang ikhlas kepada penulis sehingga penulis bisa sampai pada titik sekarang ini.
4. Kepada Nenek saya yaitu ibu Nurmah binti Konar, yang selalu memberikan kasih sayang yang begitu luar biasa kepada penulis sehingga penulis dapat selalu semangat dalam berikhtiar untuk menjadi orang sukses.
5. Adik kandung tersayang, yaitu Suci Marenda. Terimakasih karena telah banyak memberikan warna untuk penulis.
6. Kepada dosen pembimbing, yaitu bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes. dan Ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes selaku dosen penguji saya. Terimakasih banyak atas semua waktu dalam membimbing penulis baik itu tentang ilmu, nasihat, kritikan, dan kesabaran bapak ibu dalam membimbing penulis. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang diberikan dan memberikan kesehatan serta umur yang barokah kepada bapak dan ibu dosen.
7. Kepada ibu koordinator prodi penjaskes yaitu ibu Destriani, M.Pd pada khususnya dan seluruh dosen dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya pada umumnya yang sudah memberikan begitu banyak ilmu pengetahuan, pemahaman, serta pengalaman yang berharga selama penulis menimba ilmu sebagai seorang mahasiswa.
8. Kepada program beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIPK). Terimakasih atas semua bantuan finansial yang sudah diberikan selama 8

semester ini mulai dari bantuan bebas dari biaya pendidikan dan bantuan biaya hidup.

9. Kepada lembaga YBM Brilian. Terimakasih sudah memberikan amanah dan kepercayaan kepada saya sebagai salah satu penerima beasiswa Bright Scholarship, serta memberikan begitu banyak bantuan hidup dan benefit yang luar biasa untuk pengembangan diri penulis.
10. Teman teman seperjuangan asrama Bright Scholarship Putra dan Putri Batch 7 dan 8 Universitas Sriwijaya dan UIN Raden Fatah pada umumnya. Terimakasih banyak karena sudah kebersamai penulis dalam berproses untuk pengembangan diri yang lebih baik. Terimakasih juga pada khususnya untuk saudara seasrama yaitu Gading Setiawan yang sudah banyak membantu proses penulisan skripsi ini, kak Hansen, Iky, Rindi, Andre, Ali, Regi, Tulus, dan Roni untuk semua bentuk semangat, bantuan dan kebersamaan yang sudah sama sama kita buat selama lebih kurang 2 tahun ini.
11. Kepada rekan rekan seperjuangan di Keluarga Mahasiswa Ogan Ilir (KMOI). Terimakasih untuk semua kebersamaan, bantuan, semangat dan loyalitas yang sudah diberikan kepada penulis.
12. Kepada Siswa Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir. Terimakasih atas semua bantuan dalam proses penelitian skripsi ini. Dan
13. Kepada rekan rekan Penjaskes 2021. Terimakasih untuk semua proses menimba ilmu yang sudah kita lewati bersama, semoga kita dapat bertemu kembali dalam keadaan sukses dengan impian dan cita cita yang sudah kita gapai masing masing.

Serta teman teman yang masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, tentunya saya juga ucapkan terimakasih banyak atas semua masukan, saran, dan kritiknya selama proses pengerjaan tugas akhir ini.

MOTTO

1. Hiduplah seolah olah engkau akan mati besok, dan belajarlal seolah seolah engkau akan hidup selamanya.
2. Man Jadda Wa Jada. “Barang siapa yang bersungguh sungguh maka ia akan mendapatkannya.
3. Konsisten berusaha, langitkan do’a, dan tetaplah untuk selalu tawadhu’ dalam setiap kondisi.
4. Sesungguhnya setiap kesulitan ada kemudahan. (QS. Al Insyirah ayat 5 dan 6)
5. “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak putus asa dari rahmat Allah, kecuali orang-orang kafir.” (QS. Yusuf ayat 87).

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PRAKATA	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I LATAR BELAKANG	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	4
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
1.6.1 Manfaat Praktis.....	4
1.6.2 Manfaat Teoritis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	5
2.2. Manfaat Kebugaran Jasmani	6
2.3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	8
2.4. Komponen dan Unsur Kebugaran Jasmani	11
2.5. Tes Kebugaran Jasmani.....	14
2.6. Hakikat Taekwondo	16
2.7. Teknik-Teknik dalam Olahraga Taekwondo.....	17
2.8. Penelitian Relevan.....	23

2.9. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Subjek Penelitian.....	26
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1. Hasil Penelitian	32
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	32
4.1.3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	32
4.1.4. Deskripsi Hasil Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)...	32
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Kesimpulan.....	48
5.2. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3.1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 16-18	28
Tabel 3.2. Indeks Masa Tubuh Putra 16-18 Tahun.....	28
Tabel 3.3. Indeks Masa Tubuh Putri 16-18 Tahun.....	28
Tabel 3.4. Tes V Sit and Reach Usia 16-17+.....	29
Tabel 3.5. Tes Sit Up Usia 16-17+ Tahun	29
Tabel 3.6. Tes Squat Thrust Umur 16-17+ Tahun	30
Tabel 3.7. Tes PACER Umur 16-17+ Tahun.....	30
Tabel 3.8. Bobot Penilaian Tes Kebugaran Jasmani.....	31
Tabel 3.9. Kategori Penilaian Tes Kebugaran Jasmani.....	31
Tabel 4.1. Hasil Tes IMT (Indeks Masa Tubuh).....	33
Tabel 4.2. Hasil Data Tes V Sit and Reach.....	34
Tabel 4.3. Hasil Data Tes Sit Up.....	35
Tabel 4.4. Hasil Tes Squat Thurst.....	37
Tabel 4.5. Hasil Tes PACER.....	38
Tabel 4.6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani	39
Tabel 4.7. Hasil Perhitungan Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahap Penelitianan	25
Gambar 4.1. Histogram Hasil Data Tes IMT (Indeks Masa Tubuh)	33
Gambar 4.2. Histogram Hasil Data Tes V Sit and Reach	35
Gambar 4.3. Histogram Hasil Data Tes Sit Up	36
Gambar 4.4. Histogram Hasil Data Tes Squat Thrust.....	37
Gambar 4.5. Histogram Hasil Data Tes Pacer	39
Gambar 4.6. Histogram Rekapitulasi Hasil Data Tes Kebugaran Jasmani..	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	58
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	60
Lampiran 3. SK Pembimbing	61
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Proposal	63
Lampiran 5. Persetujuan Ujian Seminar Proposal	64
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal	65
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian	67
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian	68
Lampiran 10. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	69
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi	70
Lampiran 12. Dokumentasi	71
Lampiran 13. Persetujuan Sidang Akhir	77
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi	78
Lampiran 15. Hasil Cek Plagiasi	79

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO MAN 1 OGAN ILIR

Oleh

Claudio Pratama

mclaudioprata662@gmail.com

Pembimbing : Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo di MAN 1 Ogan Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari lima komponen, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *PACER*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hasil tes indeks massa tubuh (IMT) yang dilakukan oleh 31 siswa taekwondo Man 1 Ogan Ilir memiliki rata rata pada kondisi gizi baik sebesar 68% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki jumlah proporsi nilai 2,0% dengan kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo Man 1 Ogan Ilir berada dalam kategori cukup.

Kata Kunci: Analisis, Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler, Taekwondo

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDENTS OF EXTRACURRICULAR TAEKWONDO MAN 1 OGAN ILIR

By

Claudio Pratama

mclaudiopratama662@gmail.com

Supervisor : Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes

Physical Education And Health Sciences Program

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of taekwondo extracurricular students at MAN 1 Ogan Ilir. The research method used is descriptive quantitative with a survey approach. The sample in this study was 31 students who took part in taekwondo extracurricular activities. The instrument used was the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) which consists of five components, namely Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, and PACER. Based on the results of the study, the results of the body mass index (BMI) test carried out by 31 taekwondo students of Man 1 Ogan Ilir had an average of 68% in good nutritional conditions, but were not supported by physical fitness which had a proportion of 2.0% with a sufficient category. So it can be concluded that the results of the analysis of physical fitness data for taekwondo extracurricular students of Man 1 Ogan Ilir are in the sufficient category.

Keywords: *Analysis, Physical fitness, Extracurricular, Taekwondo.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh tubuh agar seseorang dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kebugaran tubuh yang baik agar aktivitas sehari-hari dapat dilakukan secara optimal dan menghasilkan kinerja yang maksimal. Kebugaran fisik sangat dibutuhkan oleh atlet, sehingga kesehatan fisik yang berhubungan dengan seorang atlet menjadi aspek penting yang harus dipertahankan (Septiana, 2019).

Dalam dunia olahraga, ada banyak sekali berbagai jenis olahraga yang dapat kita lakukan dan pelajari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani tubuh kita, mulai dari olahraga prestasi, olahraga rekreasi, hingga olahraga tradisional. Beladiri merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sudah jauh berkembang hingga banyak dipelajari oleh seluruh elemen masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Iykrus *et al.*, (2023) mengatakan seni bela diri tidak hanya menjadi tren di kalangan orang dewasa, tetapi juga memperoleh popularitas yang signifikan di kalangan remaja dan anak-anak. Beladiri juga memiliki berbagai macam jenis diantaranya Taekwondo, Pencak Silat, Karate, Muay Thai, Tinju, dan masih banyak lainnya.

Taekwondo dikenal sebagai cabang olahraga yang banyak dipertandingkan pada event lokal, nasional, internasional bahkan dunia. Taekwondo merupakan seni beladiri modern yang berasal dari negara Korea Selatan dengan menggunakan perpaduan antara gerakan kaki dan tangan, membuat Taekwondo ini menjadi salah satu olahraga yang komplit. Taekwondo berasal dari beberapa kata, yaitu "*tae*" yang berarti kaki dan merujuk pada menghancurkan dengan tendangan, "*kwon*" yang berarti tangan dan menggambarkan penggunaan tangan untuk menyerang dan bertahan, serta "*do*" yang berarti seni atau jalan hidup, menggambarkan cara untuk mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan, taekwondo adalah seni bela diri yang mengandalkan teknik kaki dan tangan kosong untuk mengalahkan lawan (Hasili,

2021). Dalam seni bela diri taekwondo, teknik tendangan memegang peran yang lebih dominan. Bahkan, taekwondo dikenal luas karena keunggulannya dalam berbagai teknik tendangan (Syahrozi *et al.*, 2024). Secara fisik Taekwondo berfokus dalam pengembangan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan daya tahan tubuh.

Di Indonesia sendiri, tingkat popularitas Taekwondo sudah semakin berkembang dengan seiring perkembangan zaman. Terdapat banyak kejuaraan kejuaraan yang menyebar diseluruh wilayah indonesia baik itu kompetisi berjenjang seperti Porkab atau Porkot (Pekan Olahraga Kabupaten/Kota), kemudian lanjut ke Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) sampai ke Pon (Pekan Olahraga Nasional), bahkan kompetisi yang bersifat open tournament nasional pun sudah banyak diselenggarakan hampir setiap wilayah di Indonesia.

Pada akhir tahun 2025 nanti, Sumatera Selatan akan kembali menyelenggarakan kompetisi olahraga 2 tahunan yaitu Porprov ke XV (Pekan Olahraga Provinsi) yang akan diadakan di kabupaten Musi Banyuasin sebagai tuan rumah dalam kisaran waktu antara bulan agustus hingga november 2025 mendatang. Berdasarkan hasil data cabor Taekwondo pada Porprov XIV 2023 di Kota Lahat, Taekwondo Ogan Ilir berhasil menyumbangkan medali 5 perak, 9 perunggu, tanpa mendapat medali emas satu pun. Tentunya hasil tersebut membuat prestasi taekwondo ogan ilir dinilai menurun karena ini merupakan kali pertama taekwondo ogan ilir tidak menyumbangkan emas pada kompetisi Porprov Sumsel.

Sama halnya pada kompetisi open turnamen baik itu tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional, Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir yang terhitung aktif kembali pada tahun 2022 setelah pandemi covid 19 belum pernah mendapatkan hasil yang maksimal seperti menjadi juara umum pada kompetisi yang sudah diikuti, karena sumber daya manusia yang masih sedikit dan faktor kebugaran jasmani yang masih kurang. Salah satu faktor keberhasilan dalam kompetisi olahraga yaitu kebugaran jasmani yang cukup untuk menunjang performa atlet, seperti yang dikatakan oleh Lestari *et al.*, (2024). Penting bagi setiap atlet untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat mengelola aktivitas fisiknya dengan baik, sehingga mampu memaksimalkan fungsi fisiologisnya secara efisien.

Sehubungan dengan itu, untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga taekwondo perlu adanya perhatian khusus terhadap kebugaran jasmani atlet dengan melakukan tes fisik secara berskala.

Tes fisik yang dilakukan secara berskala yaitu dimulai dari setiap club atau unit, penting untuk dilakukan oleh para pelatih, sehingga pelatih dapat mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani atletnya agar dapat menyusun program latihan yang baik untuk atlet yang memiliki potensi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik sebelum dilakukan tes fisik di jenjang berikutnya. Berdasarkan fenomena diatas dapat kita simpulkan bahwa salah satu faktor kegagalan atlet Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir dalam mendapatkan hasil terbaik pada kompetisi yang diikuti yaitu dengan kurang baiknya Tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo tersebut. Oleh karena itu, penelitian mengenai hal tersebut perlu ada karena sangat penting untuk mendata dan mengetahui seberapa baik Tingkat kebugaran jasmani atlet Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir pada khususnya dan setiap club atau unit di Ogan Ilir pada umumnya. Berdasarkan penjelasan diatas maka penelitian ini berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang telah disampaikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Banyak atlet yang belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Kurangnya jam latihan pada atlet sehingga berdampak akan hasil pada saat pertandingan.
3. Kurangnya pengetahuan pelatih dan atlet terhadap pentingnya kebugaran jasmani.
4. Belum adanya perbandingan hasil data kebugaran jasmani yang dilakukan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah yang diteliti yaitu *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Kyorugi Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu bagaimana analisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada atlet, sehingga dapat melakukan evaluasi terhadap latihan guna meningkatkan kondisi kebugaran jasmani dengan baik.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam mengoptimalkan atlet yang akan dipertandingkan dalam event waktu dekat.

1.6.2 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih ataupun atlet dalam menambah pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Sebagai referensi informasi dan kajian bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada atlet Taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi S, Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 2(2 SE-Articles), 40–47. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/19>
- Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 60–64.
- Ambarwati, E. (2023). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag*.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Andriyanti, F. S., & Kurniawan, W. R. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus*. 5(1), 81–88.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67.
- Chan, F. (2020). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154.
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968.
- Destriana, Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.

- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningka, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *Jurnal EBiomedik*, 8(2), 196–201.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6–10.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Hermawan, I., Nugroho, H., Jariono, G., & Nurulfa, R. (2021). Kicking ability for the Eolgol Yoep Chagi Taekwondo Poomsae in terms of quality of physical condition, self-confidence, and comparison of leg muscle explosive power and core stability. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2337–2342.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Polymetric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Fardil, A., & Risman, I. (2019). Pengaruh latihan squat thrust secara interval dan circuit training terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. *Adnan Fardil Iqbal Risman*, 5(1), 1689–1699.
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Metta Sutta terhadap Metode Pembelajaran di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1–12.
- Habibi, F. H., & Nurhasan. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Jetis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 52.
- Habibie, M., Fitrianto, A. T., & Apriani, H. (2024). SOSIALISASI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) di MGMP PJOK SMA KOTA BANJARBARU. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1339–1343.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95.
- Hammado, N., & Sahabuddin, S. (2019). PKM Senam Otak Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kompleks IKIP 1 Makassar.
- Hariadi, A. S., Touvan, Y., Samodra, J., Fisrta Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105.
- Hartati, Destriana, M. J. (2019). LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT.

- Hartati, Desi isnawati, & Aryanti, S. (2023). *PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN SKRIPSI Oleh.*
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). *Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength. 21(Icsshe 2019), 27–29.*
- Hartati, H., Usra, M., Kurniawan, E. F., & Pranata, D. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Instrument Ilionis Agility Tes Berbasis Teknologi Di Ruang Lingkup FKIP Universitas Sriwijaya. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 85–91.
- Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 2019–2023.
- Hartati, Iyakrus, I., Metidesiana, M., & Arisman, A. (2021). Development of Training Model Through Media Images in the Form of Pocketbook Taekwondo Kick Technique for Beginners. *Halaman Olahraga Nusantara Copyright@Metidesiana*, 4(Ii), 411–419.
- Hasili, M. A. A. (2021). SURVEI TINGKAT VO2MAX PADA ATLET TAEKWONDO PUSLATKOT KOTA KEDIRI TAHUN 2020 [UN PGRI KEDIRI]. In *UN PGRI KEDIRI*.
- Husna, A. F., Nadira, C. S., & Akbar, T. I. S. (2023). Pengaruh Jangka Pendek Pemberian Kopi terhadap Kebugaran Jasmani dengan Metode YMCA Step Test pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malikussaleh. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 99.
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan denyut nadi dengan daya tahan kardiovaskular ditinjau dari indeks massa tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 1–6.
- Igoresky, A. (2025). *metode peneliti*. 8(1), 126–134.
- Indah, D., Mulyadi, H., & Rahman, A. (2022). PELATIHAN KELENTURAN TUBUH BAGI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI STKIP ROKANIA. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 3(1), 174–181.
- Iyakrus, Bayu, W. I., Ramadhan, A., & Kartika, M. (2023). *ISSN 2621-8143 (Daring) PERSEPSI SISWA TERHADAP MEDIA BELAJAR PENCAK SILAT BERBASIS ANDROID*. 6, 317–325.
- Iyakrus, Bayu, W. I., Yusfi, H., & Usra, M. (2023). *PROMOTIF : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pendampingan pengukuran kebugaran*

jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar Info Artikel Abstrak Kebugaran jasmani adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan fungsi. 3, 108–114.

Iyakrus, I., Ade Prastian, M. F., & Syafaruddin, S. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6, 3882–3888.

Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Silaban, E. H. (2022). Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2), 48–54.

Iyakrus, Ramadhan, A., Bayu, W. I., & Sari, N. M. (2023). Efektivitas Penggunaan Pitcher Machine Dalam Meningkatkan Keterampilan Smash Bulu Tangkis. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 1–6.

Kemenpora. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*.

Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak latihan box jump dengan tuck jump terhadap power tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122.

Kuning, P. W., & Hariyanto, E. (2024). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*. 03, 31–42.

Lestari, A. T., Putri, S. A., Nurfitri, S., Ashari, A., Suhermi, A., Adhari, M. A., Shofarina, L., Sulaiman, D., Ilhamda, R. F., Ula, L. H., Tafsir, A., Muhtap, A. A., & Irwan, M. (2024). Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 50–57.

Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88.

Marpaung, N. L., & Al Amzah, R. (2022). Rancangbangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1543–1556.

Moch. Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229.

Muhammad Willy Febriyanto, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Tjkt Smk Negeri 1 Klaten Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun Ajaran 2022/2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 67–74.

Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-

- Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 876–888.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa Usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190–200.
- Pendidikan, J., Olahraga, J., & English, A. (2024). *GYMNASIA : Survei Status , Kecukupan Gizi , Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Malang Universitas Negeri Malang , Jl . Semarang No . 5 Malang , Jawa Timur , Indonesia * Penulis korespondensi , Surel : lailah.hajar.2006216@g*. 3(1), 220–228.
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro, S. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 46–51.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 7–11.
- Prastian, M. F. A., Syafaruddin, S., & Iyakrus, I. (2023). SURVEI KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI CLUB GYMNASTIC PERSANI PALEMBANG SUMATERA SELATAN. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3882–3888.
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi Pada Atlet Bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56.
- Puspita, A. S., & Kurnia, D. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani pada Atlet Taekwondo Berdasarkan Gender. *SEMNASPOR*, 1(1), 187–194.
- Putra, S. C. D., Saputra, S. A., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). Pengaruh latihan sirkuit training dan lari 2, 4 km terhadap peningkatan endurance pada atlet futsal Cepot. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 177–181.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.

- Putri, M. W., Or, S. P. M., Sabita, R., Fis, S., Nurseptiani, D., Ftr, S., & Pramita, C. A. (2021). *oo. CV. Pilar Nusantara*.
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(12), 582–591.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105.
- Ridho, M. R., & Anggara, N. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Belawang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), Progress-Progress.
- Rinaldy, D., Shadiqin, A., & Kahri, M. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Dancesport Putri. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 123–127.
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232.
- Rizkiyanto, P. P., Tirtawirya, D., & Or, M. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Porda Xv Diy Tahun 2019 Profile Of Physical Conditions At Taekwondo City Of Yogyakarta City In Facing Porda Xv Diy In 2019. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 8(10).
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.
- Rusdiana Agus. (2022). *Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN). Asisten deputy pengeelolaan olahraga pendidikan deputy bidang pembudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia*.
- Saputra, S. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 193–197.
- Septiana, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jpoe*, 1(2), 73–79.
- Setyawan, R., Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4),

115–121.

Sinaga, A. T. (n.d.). *Makalah Akitivitas Kebugaran Jasmani (Abigail-XII MIA 5)*.

Sujoko, I., & Saputra, R. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 124.

Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). *Instrumen penelitian*.

Syahrozi, S., Asnaldi, A., Ihsan, N., & Sasmitha, W. (2024). Pengembangan Media Latihan Cheking Yeop Chagi Berbasis Video Didojang UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 53–59.

Uzmi, H., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo*. 6(6), 152–158.

Wibawa, E., & Wardani, I. K. (2023). Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Menggunakan Pyongyo Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Dojang. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 4(1), 9–14.