



---

## PENDAMPINGAN PROGRAM PEMBINAAN FISIK ATLET TAEKWONDO UNTUK PARA PELATIH TAEKWONDO SE INDONESIA 2021

Oleh

Fahmy Fachrezzy<sup>1</sup>, Uzizatun Maslikah<sup>2</sup>, Reggie Reginald<sup>3</sup>, Haris Nugroho<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.28, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

<sup>2</sup> Program Studi Kepelatihan cabang olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Kampus B UNJ, Jl. Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur

<sup>4</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Jl. Menteri Supeno, Manahan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta

E-mail: <sup>1</sup>[fahmyfachrezzy@unj.ac.id](mailto:fahmyfachrezzy@unj.ac.id), <sup>2</sup>[uzizatunmaslikah@unj.ac.id](mailto:uzizatunmaslikah@unj.ac.id),

<sup>3</sup>[reggiereginald12@gmail.com](mailto:reggiereginald12@gmail.com), <sup>4</sup>[harisnugroho@staff.uns.ac.id](mailto:harisnugroho@staff.uns.ac.id)

---

### Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

**Keywords:** pendampingan, program pembinaan fisik, taekwondo

**Abstract:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk penyegaran kembali para pelatih Taekwondo Se Indonesia dalam Pendampingan Program Pembinaan Latihan Fisik untuk menunjang Teknik atau skill atlet Taekwondo sehingga Pelatih dalam memberkan program latihan secara efisien dan efektif yang disesuaikan oleh Atlet dan cabang olahraganya, pelaksanaan dengan menggunakan virtual online melalui Zoom Meeting. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah para Pelatih Taekwondo Se Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif. Penelitian tentang Seminar Daring ini melibatkan event organizer, agar para pelatih memahami tentang pentingnya latihan fisik, membuat program latihan, memberikan program latihan. Semua yang terlibat dalam seminar ini harus mendapatkan pembekalan yang mendalam agar dapat menyusun dan membuat program latihan dengan tepat sesuai sasaran untuk cabang olahraga Taekwondo dan mencapai prestasi yang optimal baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

---

## PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea (Fachrezzy, Maslikah, Hermawan, et al. 2021; Fachrezzy, Maslikah, Safadilla, et al. 2021; Jariono, Subekti, et al. 2020). *Tae Kwon Do* berasal dari tiga kata: *tae* berarti kaki yang berarti menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan yang berarti menghantam dan



mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni, jalan atau sistem artinya cara mendisiplinkan diri (Leong et al. 2011; Sepriadi and Har 2020; Craig A. Bridge et al. 2014; AhReum and So 2019; C. A. Bridge et al. 2013). Dengan demikian bila diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni beladiri untuk mendisiplinkan diri dengan cara menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Sebutan Taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea. Taekwondo menjadi cabang olahraga resmi pada PON ke XI tahun 1985 di Jakarta, pertandingan taekwondo pada olimpiade tahun 1992 di Barcelona, Spanyol yang sifatnya eksibisi dan resminya sendiri pertama kali pada olimpiade di Atlanta, Amerika Serikat tahun 1996.

Memasuki di era Digital 4.0, para pelatih dituntut untuk dapat bersaing dalam pembuatan program latihan dengan teknologi yang sudah maju, Permasalahan latihan Fisik dan penyusunan program latihan fisik terkadang diabaikan baik itu dalam program dan pembinaan atlet yang berprestasi baik ditingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Kemajuan prestasi Indonesia tergantung kepada sumber daya manusia yang mumpuni, salah satunya Atlet sebagai alat untuk membela baik dari tingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Semakin maju suatu prestasi olahraga memerlukan sumber daya manusia yaitu atlet yang berkualitas. Di era globalisasi sekarang ini, Atlet dituntut agar memiliki Teknik yang unggul dan memiliki fisik yang mumpuni untuk mengalahkan lawannya.

Untuk meningkatkan kualitas fisik atlet agar mampu mengalahkan lawannya, pelatih harus bisa membuat atletnya hebat dalam meningkatkan kualitas teknik baik psikologis maupun fisik (H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho 2021; Kardjono 2008; Bafirman and Sujana 2019; Jariono, Nursubekti, et al. 2020). Oleh karena itu, untuk menunjang keberhasilan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet perlu dipersiapkan program latihan yang menunjang prestasi atlet sampai puncaknya, dalam arti melalui kajian ilmu pengetahuan secara analisis gerak atlet, sehingga pelatih dapat membuat program latihan sesuai kemampuan individu atlet menggunakan variasi program latihan.

Ilmu pengetahuan Olahraga yang meliputi fisiologis, biomekanika, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, belajar gerak, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi adalah sub disiplin ilmu untuk menunjang teori dan metodologi latihan. Disamping itu tercapainya prestasi ditentukan kualitas Teknik yang baik dan fisik yang prima. Faktor yang dimaksud adalah persiapan fisik, teknik, taktik, psikologi, dan teori yang saling terkait dalam semua program pembinaan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan bagi para pelatih Taekwondo. Terkait dengan terwujudnya teknik yang sempurna, dan kondisi fisik yang optimal, atlet khususnya diposisikan sebagai posisi sentral di dalam pelaksanaan proses peningkatan performa atlet. Meningkatkan kualitas atlet seharusnya ke arah yang lebih baik, sehingga yang dilakukan kedepan akan lebih baik. Berkaitan dengan terwujudnya kualitas atlet yang hebat, hal itu tidak terlepas dari kerjasama yang baik antar pelatih dan atlet dalam meningkatkan dari berbagai faktor sehingga dalam seminar ini khusus dalam membahas program latihan fisik untuk atlet Taekwondo.

Atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang optimal, mulai dari mempersiapkan fisik baik untuk dapat menunjukkan performa atau penampilan teknik yang diharapkan dengan prestasi optimal. Para Pelatih Taekwondo harus bisa profesional dalam membuat program latihan dengan tepat agar atlet mencapai peak



performanya. Karena itu berdasarkan asumsi di atas diperlukan suatu jawaban terhadap permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga harus ada kajian lebih dalam melalui penelitian menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian peneliti ingin mengadakan seminar daring dengan judul “Pendampingan Program Pembinaan Fisik Atlet Taekwondo” Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia.

## METODE

Metode pelaksanaan penelitian pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman tentang program latihan kondisi fisik pelatih Taekwondo se Indonesia secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut: 1) observasi lapangan dilakukan untuk melihat situasi dan kondisi permasalahan Pemasalahan yang muncul dalam masyarakat yaitu selama ini untuk program pembinaan latihan fisik masih mengikuti metode lama dimana para pelatih melatih dengan di peroleh saat menjadi atlet. Masalah lain yang menyebabkan para pelatih belum memahami tentang analisis mekanika tubuh dalam suatu latihan untuk meningkatkan skill atletnya. Tidak kalah pentingnya yang diduga menjadi faktor tidak optimalnya prestasi atletnya adalah bukan hanya terkait dengan kedisiplinan, kompetensi, akan tetapi program latihan kondisi fisik yang belum tepat; 2) Dokumentasi digunakan untuk mendokumentasikan seluruh kegiatan selama proses penyusunan program latihan kondisi fisik atlet taekwondo; dan (3) Wawancara dilakukan secara intensif dengan informan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Wawancara dilakukan dengan dua cara yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur maksudnya untuk menggali lebih dalam tentang kesulitan dalam Menyusun program latihan kondisi fisik atlet taekwondo. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah untuk mempertegas data hasil penelitian ini. Penyusunan pembinaan atlet taekwondo pada pengabdian kepada masyarakat yaitu: (1) dilakukan selama satu hari pada tanggal 15 Juni 2021 di Jalan Bangka XI C No.16 Kemang Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan satu hari dilakukan hari Selasa dikemas dalam seminar sehari; (2) peneliti melibatkan satu dosen sebagai pendamping tim dan satu mahasiswa sebagai tim administrasi dan pengumpulan data dilapangan; (3) dalam penelitian melalui pengabdian ini peneliti bersama tim yang terdiri dari satu dosen dan mahasiswa dengan memberikan pendampingan Program Pembinaan Atlet Taekwondo” Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021 dikemas dalam seminar sehari.

Untuk program kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) selanjutnya adalah memberikan pelatihan tentang penyusunan program latihan kualitas kondisi fisik berbasis Daring. Dalam penelitian saat pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat saat ini peneliti memberikan solusi berupa alternatif yaitu dengan melakukan workshop penyusunan modul latihan kualitas kondisi fisik atlet taekwondo berbasis daring mempermudah pelatih untuk Menyusun program latihan kualitas kondisi fisik atlet taekwondo. Langkah-langkah selanjutnya untuk mengevaluasi keberhasilan tentang memanfaatkan perkembangan teknologi untuk Menyusun program latihan kualitas kondisi fisik atlet.

## HASIL

### Hasil Observasi Penelitian

Berdasarkan hasil seminar sehari melalui pengabdian kepada masyarakat, maka kegiatan observasi dilakukan untuk mencermati secara langsung selama proses seminar



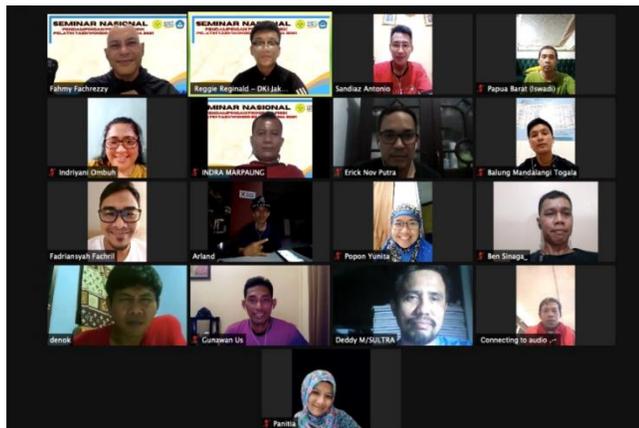
sehari melalui pendampingan Program Pembinaan Atlet Taekwondo” Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021, sebagai dasar untuk menetapkan penyusunan program latihan terkait dengan pembinaan atlet taekwondo. Pembinaan atlet taekwondo melalui seminar sehari terkait dengan penyusunan program latihan. Hasil penelitian yang dilakukan (Hermawan et al. 2020; Jariono, Subekti, et al. 2020; Nugroho et al. 2021; Hermawan et al. 2021; Matsuri et al. 2020; Fachrezzy, Maslikah, Hermawan, et al. 2021) pada dasarnya kualitas kondisi fisik atlet sebagai penunjang untuk prestasi atlet. Hasil penelitian (Jariono and Subekti 2020; Nugroho et al. 2021) (Subarjah 2013; Kardjono 2008; Safi'i 2015; Bafirman and Sujana 2019; Jariono, Nursubekti, et al. 2020) latihan fisik merupakan peran dari seorang pelatih yang merupakan salah satu faktor untuk membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya. Kesuksesan seorang pelatih tergantung bagaimana memerankan secara maksimal, Oleh karena itu pelatih seharusnya mampu menguasai sub disiplin ilmu untuk menunjang profesi dalam keberhasilan atletnya dalam meraih prestasi yang optimal.

### Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi dalam kegiatan seminar berlangsung yang diambil adalah dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pelatihan pendampingan Program Pembinaan Atlet Taekwondo” Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021. Gambar yang diambil seperti gambar proses pendampingan Program Pembinaan Atlet Taekwondo” Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021, pendampingan data pembinaan kondisi fisik sebagai dasar untuk meningkatkan prestasi atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing gambar berikut;



**Gambar 1.** Leaflet kegiatan pengabdian kepada masyarakat



**Gambar 2.** Pengabdian sekaligus sebagai pemateri memberikan pendampingan pembinaan atlet dilakukan secara daring



**Gambar 3.** Pemateri dan tim melakukan diskusi dengan peserta secara daring



**Gambar 4.** Pemateri dan tim melakukan diskusi dengan peserta secara daring

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa pendampingan program pembinaan fisik atlet takwondo untuk para pelatih takwondo se Indonesia tahun 2021 yang dikemas dalam seminar sehari, Adapun penjelasannya yaitu (1) Gambar 1 merupakan *Leaflet* kegiatan seminar sehari tentang pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara daring; dan (2) Gambar 2, 3, dan 4 merupakan tim melakukan diskusi dengan peserta secara daring terkait dengan pembinaan fisik atlet taekwondo.

## DISKUSI

Permasalahan yang ditemukan dan solusi berupa alternatif: selama ini dalam merancang program dan melatih fisik Atlet khususnya pada Atlet Takwondo masih menggunakan model dan metoda latihan yang diperoleh dari latihan yang diberikan turun temurun atau *Old Methode*. Solusi yang ditawarkan adalah agar dapat memanfaatkan teknologi dan inovasi dalam melatih Fisik Atlet serta kajian ilmiah mengikuti kaidah dari prinsip-prinsip latihan dan komponen biomotorik latihan serta model-model latihan yang tepat untuk cabang olahraga Taekwondo agar atletnya mampu memperoleh Prestasi yang optimal. Kontribusi mendasar pada khalayak melalui Seminar Daring yang bekerjasama dengan event Organizaer 401 Entertainment pelatihan dalam mensosialisasikan Prinsip-Prinsip Latihan, penyusunan program latihan atlet, Mengidentifikasi Bakat Atlet Taekwondo, Pelatih mengetahui Prinsip-prinsip latihan Taekwondo, Pelatih mengetahui Biomotorik apa saja yang diperlukan untuk atlet Taekwondo, Program Latihan kondisi fisik Persiapan Umum, Program Latihan Kondisi Fisik Persiapan Khusus, Program Latihan Kondisi Fisik Pra Kompetisi, Program Latihan Kondisi Fisik Kompetisi Utama, Program Latihan kondisi Fisik masa Transisi, dan Menyusun Program Latihan Taekwondo. Dimana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam seminar sehari agar para Pelatih dapat menggunakan metode latihan fisik secara ilmu pengetahuan dan teknologi yang selalu berkembang di era digital 4.0.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang deikemas dalam seminar sehari dapat disimpulkan bahwa para pelatih taekwondo diberikan pemahaman terkait dengan prinsip-prinsip latihan, penyusunan program latihan atlet, mengidentifikasi bakat



atlet taekwondo, pelatih mengetahui prinsip-prinsip latihan taekwondo, pelatih mengetahui biomotorik apa saja yang diperlukan untuk atlet taekwondo, program latihan kondisi fisik persiapan umum, program latihan kondisi fisik persiapan khusus, program latihan kondisi fisik pra kompetisi, program latihan kondisi fisik kompetisi utama, program latihan kondisi fisik masa transisi, dan menyusun program latihan taekwondo.

### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta telah memberi kesempatan kepada pengabdian untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan seminar pendampingan program kondisi fisik atlet taekwondo untuk para pelatih taekwondo se Indonesia tahun 2021, dan untuk pelatih taekwondo telah memfasilitasi dan sebagai kolaborator sekaligus sebagai mitra dalam kegiatan seminar sehari dengan menyempatkan diri untuk mengikuti kegiatan seminar sehari.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] AhReum, Hong, and Jaemoo So. 2019. "Kinematic and Kinetic Analysis of Taekwondo Poomsae Side Kick According to Various Heights of the Target." *Korean Journal of Sport Biomechanics* 29 (3): 129–35.
- [2] Bafirman, and Wahyuri Asep Sujana. 2019. *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*. padang: PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- [3] Bridge, C. A., L. R. McNaughton, G. L. Close, and B. Drust. 2013. "Taekwondo Exercise Protocols Do Not Recreate the Physiological Responses of Championship Combat." *International Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1327578>.
- [4] Bridge, Craig A., Jonatas Ferreira Da Silva Santos, Helmi Chaabène, Willy Pieter, and Emerson Franchini. 2014. "Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes." *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>.
- [5] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Iwan Hermawan, and Haris Nugroho. 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 (JPES)* 21 (4): 2337–42. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4313>.
- [6] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Endy Safadilla, Reggie Reginald, and Singgih Hendarto. 2021. "Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5 (1): 111–19. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14364>.
- [7] H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, I. Hermawan. 2021. "Pelatihan Dan Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat ( KOSTRAD )." *JURNAL ALTIFANI : Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (1): 27–34. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>.
- [8] Hermawan, Iwan, Haryan Indrawira, Uzizatun Maslikah, Gatot Jariono, and Haris Nugroho. 2021. "Pelatihan Dan Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat ( KOSTRAD )." *JURNAL ALTIFANI : Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (1): 27–34. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>.
- [9] Hermawan, Iwan, Uzizatun Maslikah, Mustafa Masyhur, and Gatot Jariono. 2020. "Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam



- Menghadapi Persiapan PORPROV 2022.” *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)* 1 (1): 371–80. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>.
- [10] Jariono, Gatot, Nursubekti Nursubekti, Pungki Indarto, Singgih Hendarto, Haris Nugroho, and Fahmy Fachrezy. 2020. “Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta.” *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>.
- [11] Jariono, Gatot, and Nur Subekti. 2020. “Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta.” *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>.
- [12] Kardjono. 2008. *Modul Pembinaan Kondisi Fisik. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- [13] Leong, Hio Teng, Siu N. Fu, Gabriel Y.F. Ng, and William W.N. Tsang. 2011. “Low-Level Taekwondo Practitioners Have Better Somatosensory Organisation in Standing Balance than Sedentary People.” *European Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1798-7>.
- [14] Matsuri, Hari Setijono, Gatot Jariono, and Oce Wiriawan. 2020. “The Effect of Static Training Method on Increasing the Power of Sports Science Students in UNS.” *ACM International Conference Proceeding Series*, 9–11. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452220>.
- [15] Nugroho, Haris, Satria Yudi Gontara, Prayogi Dwina Angga, Gatot Jariono, and Inosen Lingsir Maghribi. 2021. “Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed , Power.” *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5 (1): 154–62. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/14376>.
- [16] Safi'i. 2015. “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Pra Pon Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015.” *Kondisi Fisik*.
- [17] Sepriadi, and Pribadita Firdaus Har. 2020. “The Contribution of Leg Muscle Explosiveness and Flexibility on the Ability to Kick Dollyo Chagi in Padang Taekwondo.” *Atlantis Press; Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 460 (Icpe 2019): 212–16. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.058>.
- [18] Subarjah, Herman. 2013. “LATIHAN KONDISI FISIK.” *Educacion*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN