MODEL LATIHAN SPEED DAN POWER TAEKWONDO PADA PERIODE KOMPETISI

Oleh: Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

ABSTRAK

MODEL LATIHAN *SPEED* DAN *POWER* TAEKWONDO
PADA PERIODE KOMPETISI
-

Devi Tirtawirya
Universitas Negeri Yogyakarta

Kata Kunci. Program Latihan, Power Taekwondo, Periode Kompetisi.

Pemahaman akan penyusunan program power taekwondo pada periode kompetisi sangat diperlukan oleh para pelatih. Mendesain latihan fisik yang dikombinasi dengan pola gerak taekwondo serta pemberian dosis latihan yang sesuai untuk atlet taekwondo pada periode kompetisi merupakan kebutuhan penting bagi para pelatih untuk dipahami dan dikuasai. Tujuan penelitian ini adalah mengobservasi dan mengetahui pengaruh program latihan speed dan power taekwondo pada periode kompetisi apakah dapat mempertahankan performa fisik menjelang kompetisi Utama.
Penelitian ini menggunakan dua metode penelitian, yaitu secara kualitataif dan kuantitatif. Subjek penelitian ini menggunakan atlet PON DIY 2016 cabang olahraga taekwondo sebanyak 7 orang. data kualitatif diperoleh menggunakan metode observasi terkendali, artinya selama proses latihan diamati dan diberikan intervensi untuk lebih memaksimalkan latihan. Sementara data kuantitatif diperoleh dari hasil evaluasi yang dilakukan 3 kali menggunakan tes-tes fisik. Metode yang digunakan menggunakan eksperimen kuasi, dimana ada pre-test, control test dan post test. Untuk melihat perubahan performa speed dan power atlet menggunakan repeated measurement dan exel.
Hasil peneltian menunjukan 1) tersusun materi program dan pelaksanaan latihan periode kompetisi dengan desain 2 makro, 2) Metode yang diterapkan (1) *Interval training* (*semi sparing, Sparing target, sparing box, pecing dodge,)*intensitas latihan85-90% DN max(2) *drill* pola gerak taekwondo dengan beban karet, (3)*weight training* metode sirkui t*tree in one principle* dengan intensitas85=90% RM volume rendahdan, power dan kecepatan mampu dipertahankan performanya selama periode kompetisi. Simpulan, dari hasil program latihan fisik selama 8 minggu dapat mempertahankan performa power dan kecepatan pada atlet taekwondo.

Kata Kunci: *Program Latihan, Power Taekwondo, Periode Kompetisi.*