

PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK PADA ATLET TAEKWONDO DIY

ABSTRAK

Periodisasi merupakan kehasan dari periode ini adalah masalah tujuannya. Tujuan dari periode ini adalah memelihara kondisi fisik yang selama proses latihan sudah dicapai oleh atlet. Tetapi di sisi lain bahwa latihan yang diterapkan tidak boleh sampai mengganggu performa teknik, taktik maupun mental atlet. kombinasi latihan tersebut performa fisik atlet bisa dipertahankan sampai pada kompetisi utama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Action Research, yaitu adalah proses disiplin penyelidikan yang dilakukan *oleh* dan *untuk* mereka yang mengambil tindakan. Alasan utama untuk terlibat dalam penelitian tindakan adalah untuk membantu peneliti dalam meningkatkan dan / atau memperbaiki suatu tindakan.

Hasil penelitian 1) terjadi perubahan daya tahan menjadi lebih baik dari periodisasi umum sampai pra kompetisi, dan bisa dipertahankan kemampuannya pada periode kompetisi, dan mampu diaplikasikan pada kompetisi utama, 2) perubahan yang lebih baik dari periodisasi umum sampai periode awal pra kompetisi, rata-rata atlet mampu mengangkat beban dua kali berat tubuhnya. 3) Kecepatan meningkat dari setiap periodisasi. 4) Fleksibilitas selalu meningkat dan tidak terganggu dengan bulan puasa. 5) Kelincahan meningkat mulai akhir periode umum dan berlanjut sampai akhir periode pra kompetisi. 6) Power tungkai mulai meningkat cukup baik pada awal periode pra kompetisi dan sampai awal periode kompetisi, selanjutnya dipertahankan sampai 10 hari menjelang pertandingan

Kata Kunci. Pembinaan Kondisi Fisik, Pemeliharaan, Taekwondo