

IDENTIFIKASI TINGKAT *MOVEMENT DENSITY* ATLET TAEKWONDO DURING COMPETITION PADA PERATURAN PERTANDINGAN BARU

Oleh:

Widiyanto, Devi Tirtawirya, Awan Hariono

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *movement density* atlet taekwondo *during competition* dengan diterapkannya peraturan pertandingan baru. Taekwondo merupakan cabang olahraga yang belum memiliki panduan mengenai predominan sistem energi yang digunakan selama dalam pertandingan. Sistem energi predominan dalam taekwondo perlu diketahui pelatih, sehingga kualitas latihan dapat ditingkatkan dan disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga taekwondo. Pengetahuan mengenai predominan sistem energi sangat membantu dalam menentukan metode, bentuk, dan materi latihan yang diterapkan pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet.

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif yang dilakukan pada bulan Mei 2014, yaitu pada kejuaraan nasional (kejurnas) taekwondo tahun 2014 di Bandung. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi/pengamatan dan bantuan software dartsfish pro suite untuk interpretasi data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan rekaman video selama proses pertandingan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan program excel.

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat *movement density* atlet taekwondo *during competition* dengan diterapkannya peraturan pertandingan baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem energi yang diperlukan pada atlet taekwondo kategori kyoruki adalah 66,00% sistem energi ATP-PC, 19,03% sistem energi LA-O₂, dan 14,97% dari oksigen (O₂),

Kata kunci: identifikasi, *movement density*, atlet taekwondo, *during competition*, peraturan pertandingan baru