

ABSTRAK

ANALISIS PROGRAM LATIHAN YANG DI BERIKAN OLEH PELATIH KOREA DIKAITKAN DENGAN PENINGKATAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KYORUGI TAEKWONDO JAWA BARAT

Pembimbing : Ira Purnamasari, M.Pd

Rhanti Rizwanah Nur*

(1204509)

Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa di Korea olahraga taekwondo menjadi budaya masyarakat Korea, sehingga taekwondo di daerah tersebut maju dengan pesat. Bukti nyata majunya olahraga taekwondo di Korea, terlihat dari adanya pembinaan olahraga taekwondo di sekolah, taekwondo sudah ditekuni masyarakat Korea semenjak usia dini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah program pelatihan Korea memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet kyorugi taekwondo Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*, instrument penelitian berupa program pelatih korea, tes awal dan tes akhir kondisi fisik atlet putri. Populasi data penelitian ini adalah atlet putri taekwondo kyorugi Jawa Barat pelatda PON 2016 sebanyak 8 orang. Sedangkan sampel diambil dari atlet putri taekwondo kyorugi Jawa Barat pelatda PON 2016 sebanyak 8 orang. Teknik perhitungan data peneliti menggunakan teknik statistika uji kemampuan kondisi fisik. Ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang tidak signifikan program pelatih korea terhadap kondisi fisik atlet putri pelatda taekwondo Jawa Barat di PON XIX Jawa Barat tahun 2016. Saran penulis dalam penelitian ini adalah sebaiknya dalam memberikan program latihan terhadap atlet pelatda taekwondo Jawa Barat di berikan lebih lama lagi, karena dengan waktu latihan 6 bulan untuk meningkatkan kondisi fisik kurang efektif. Dengan adanya perbedaan bahasa, kultur, fasilitas, dan volume latihan merupakan penghambat dalam program pelatihan Korea ini.

Kunci : Taekwondo, Program Latihan, Kondisi Fisik, Kyorugi, Atlet.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2012 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Rhanti Rizwanah Nur, 2017

**ANALISIS PROGRAM LATIHAN YANG DIBERIKAN PELATIH KOREA DIKAITKAN DENGAN
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KYORUGI TAEKWONDO JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EXERCISE PROGRAM ANALYSIS PROVIDED BY KOREA TRAINERS RELATED TO THE IMPROVEMENT OF THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ATLET KYORUGI TAEKWONDO WEST JAVA

Advisor : Ira Purnamasari, M.Pd

Rhanti Rizwanah Nur

1204509

This research is based on a notion that in Korea sport taekwondo became the culture of Korean society, so taekwondo in the area developed rapidly. The real evidence of taekwondo sport in Korea, seen from the existence of taekwondo sports coaching in schools, taekwondo already ditekuni Korean society since early age. The purpose of this study is to find out whether the Korean training program has a significant effect on the improvement of physical condition ability of athletes kyorugi taekwondo West Java. This research uses deskriptp method, research instrument in the form of korea trainer program, preliminary test and final test of physical condition of female athlete. The population of this research data is female athletes taekwondo kyorugi West Java pelatda PON 2016 as many as 8 people. While the sample taken from female athletes taekwondo kyorugi West Java pelatda PON 2016 as many as 8 people. The data computation technique of the researcher uses two test Ability of physical condition. This means that there is an insignificant effect of the Korean coach program on the physical condition of athletes taekwondo pelatda of West Java in PON XIX West Java 2016. Suggestion of writer in this research is better in giving training program to athletes taekwondo pelatda of West Java in give longer, Because with the exercise time of 6 months to improve the physical condition is less effective. Given the differences in language, culture, facilities, and training volumes are a hindrance to this Korean training program.

Keywords : Taekwondo, Excercise program, physical condition , Taekwondo, Kyorugi, Athlete.

** Student Education Program Sports Education Force 2012 Faculty of Education Sport and Health*

Rhanti Rizwanah Nur, 2017

ANALISIS PROGRAM LATIHAN YANG DIBERIKAN PELATIH KOREA DIKAITKAN DENGAN
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KYORUGI TAEKWONDO JAWA BARAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rhanti Rizwanah Nur, 2017

ANALISIS PROGRAM LATIHAN YANG DIBERIKAN PELATIH KOREA DIKAITKAN DENGAN PENINGKATAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KYORUGI TAEKWONDO JAWA BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu