

Hubungan antara Kapasitas Aerobik dengan Performa Teknis Atlet Taekwondo yang Diukur dengan Taekwondo Performance Protocol (TPP) di JF Dettac Taekwondo = The Relationship Between Aerobic Capacity and Technical Performance of Taekwondo Measured by the Taekwondo Performance Protocol (TPP)

Nayla Kamila Mumtaz, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573003&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kapasitas aerobik terhadap performa teknis atlet taekwondo. Kapasitas aerobik diukur melalui VO2max menggunakan Beep Test dan Fitness Index menggunakan Harvard Step Test, sedangkan performa teknis dinilai menggunakan Taekwondo Performance Protocol (TPP), yang mengukur kecepatan dan frekuensi tendangan dalam waktu tertentu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan melibatkan 33 atlet taekwondo dari JF Dettac Taekwondo yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa VO2max memiliki pengaruh yang signifikan terhadap skor TPP ($p < 0,05$), sementara Fitness Index tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$). Model regresi juga menunjukkan bahwa VO2max merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap performa teknis dibandingkan Fitness Index. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan VO2max melalui latihan yang terstruktur dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian performa teknis optimal dalam pertandingan taekwondo. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih, institusi olahraga, dan peneliti selanjutnya dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan performa atlet taekwondo secara menyeluruh.

.....This study aims to analyze the influence of aerobic capacity on the technical performance of taekwondo athletes. Aerobic capacity was measured using VO2max via the Beep Test and the Fitness Index via the Harvard Step Test, while technical performance was assessed using the Taekwondo Performance Protocol (TPP), which evaluates the speed and frequency of kicks within a specific time frame. This study employed a quantitative design with a correlational approach and involved 33 taekwondo athletes from JF Dettac Taekwondo who met the inclusion criteria. Multiple linear regression analysis showed that VO2max had a significant effect on TPP scores ($p < 0.05$), while the Fitness Index did not show a significant effect ($p > 0.05$). The regression model also indicated that VO2max was a stronger predictor of technical performance than the Fitness Index. These findings suggest that improving VO2max through structured training programs may positively contribute to achieving optimal technical performance in taekwondo. This study is expected to serve as a reference for coaches, sports institutions, and future researchers in developing more targeted and evidence-based training programs to enhance athletic performance.