

## INTISARI

Kombinasi dari kemampuan faktor fisik dan kognitif atlet sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan serta prestasi yang diraih oleh atlet, dalam beberapa cabang olahraga, faktor kognitif bahkan berperan hingga 80% terhadap tingkat keberhasilan atlet. Salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan kombinasi dari kedua kemampuan tersebut adalah pada cabang seni bela diri, salah satunya adalah Taekwondo. Peningkatan popularitas Taekwondo tidak selaras dengan prestasi yang diraih oleh atlet Taekwondo yang mewakili kontingen D. I. Yogyakarta. Salah satu aspek yang dapat dikaji dan diperbaiki untuk mengatasi masalah rendahnya jumlah taekwondoin yang memenuhi kualifikasi yang disyaratkan adalah sistem dan jenis pelatihan baik yang dilakukan secara rutin, maupun pelatihan intensif yang dilaksanakan untuk menghadapi kejuaraan tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan jenis latihan yang diterapkan terhadap kemampuan *selective attention* dan *working memory* atlet Taekwondo D. I. Yogyakarta.

Penelitian ini melibatkan 35 partisipan yang merupakan atlet Taekwondo kontingen D. I. Yogyakarta dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (kelompok yang diberi penambahan latihan fisik). Desain eksperimen yang dilakukan adalah *quasi experimental design, pretest and post test control group* sehingga dilakukan dua kali pengukuran untuk setiap variabel dependen. Instrumen yang digunakan adalah *stroop color and word test* dan *automated operation span task*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil berupa terdapat pengaruh penambahan latihan fisik terhadap kemampuan *selective attention* dan *working memory* atlet secara simultan, pemberian perlakuan berupa penambahan latihan fisik juga berpengaruh secara signifikan terhadap masing-masing kemampuan *selective attention* dan *working memory* atlet Taekwondo secara parsial. Peningkatan nilai *pretest* dan *post test* lebih besar pada kelompok eksperimen, baik untuk pengukuran *selective attention* maupun *working memory*. Selain itu, nilai rata-rata *post test* pada kelompok eksperimen memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan nilai rata-rata *post test* pada kelompok kontrol untuk masing-masing kemampuan kognitif.

Kata kunci: Taekwondo, latihan fisik, latihan teknik, *stroop color-word test*, *automated operation span task*, *selective attention*, *working memory*

## ABSTRACT

The combination of the athlete's physical and cognitive abilities greatly influences the level of success and achievement achieved by athletes, in some sports, cognitive factors even contribute to 80% of the athlete's success rate. Sports requires a combination of these two abilities one of which is martial arts, such as Taekwondo. The increasing popularity of Taekwondo is not in line with the achievements achieved by Taekwondo athletes representing the D. I. Yogyakarta contingent. One aspect that can be studied and improved to overcome the problem of the low number of taekwondoin who meet the required qualifications is the system and training types both carried out regularly, as well as intensive training when preparing for championships. This study was conducted to examine the differences in the types of training applied to the ability of selective attention and working memory of Taekwondo athletes in D. I. Yogyakarta.

This study involved 35 participants who were Taekwondo athletes of the D. I. Yogyakarta contingent and divided into two groups, namely the control group and the experimental group (the group that was given additional physical training). The experimental design carried out was a quasi experimental design, which consist of pretest and post test control group so that two measurements were taken for each dependent variable. The instruments used were stroop color-word test and automated operation span task.

Based on the analysis that has been done, the results shows that there is an effect of adding physical exercise to the selective attention and working memory abilities of athletes simultaneously, giving treatment in the form of adding physical exercise has a significant effect on each selective attention and working memory abilities of Taekwondo athletes partially, as well as the increase in pretest and post test values is greater in the experimental group, both for selective attention and working memory measurements. In addition, the average post test value in the experimental group has better results than the average post test value in the control group for each cognitive ability.

**Keywords:** Taekwondo, physical training, technical training, stroop color-word test, automated operation span task, selective attention, working memory