

**JKO****JURNAL KESEHATAN OLAHRAGA**

Article

EVALUASI PERTANDINGAN PADA KEJUARAAN OLIMPIADE PARIS 2024 CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO KATEGORI KYORUGI MALE UNDER 58 KG

Rori Romeo Kriswibowo*¹, Achmad Widodo¹

¹ Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FIKK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

* Correspondence: rori.21025@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Introduction: Nutrition knowledge is a crucial factor for athletes to achieve optimal performance and maintain overall health. Proper dietary management according to energy requirements and physical activity supports muscle recovery, endurance, and overall well-being. This study aimed to examine gender-based differences in nutrition knowledge and dietary habits among hockey athletes. **Methods:** A descriptive quantitative design with a survey method was employed. A total of 54 hockey athletes (30 males and 24 females) were recruited through purposive sampling. Data on nutrition knowledge and dietary habits were collected using standardized questionnaires. Mean scores were calculated, and statistical tests were performed to analyze gender differences. **Results:** Most hockey athletes demonstrated adequate nutrition knowledge and dietary habits. The mean nutrition knowledge score was 61.0 ± 11.84 for males and 59.58 ± 16.61 for females, while the mean dietary habit score was 16.3 ± 3.00 for males and 15.87 ± 3.02 for females. Statistical analysis revealed no significant gender differences in either nutrition knowledge or dietary habits. **Conclusion:** Nutrition knowledge and dietary habits among hockey athletes are generally adequate and do not differ significantly between male and female athletes. Continuous nutrition education is essential to reinforce optimal dietary practices, thereby supporting athletic performance and overall health.

Keywords: hockey athletes, nutrition knowledge, dietary habits, gender

Abstrak

Pendahuluan: Pengetahuan gizi merupakan faktor penting bagi atlet untuk mencapai performa optimal dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Pengelolaan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan aktivitas fisik dapat mendukung pemulihan otot, ketahanan, serta kesejahteraan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada atlet hoki berdasarkan jenis kelamin. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Partisipan terdiri dari 54 atlet hoki (30 laki-laki dan 24 perempuan) yang dipilih melalui purposive sampling. Data mengenai pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dikumpulkan menggunakan kuesioner standar. Nilai rata-rata dihitung, dan uji statistik digunakan untuk menganalisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin. **Hasil:** Secara umum, sebagian besar atlet hoki memiliki pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang tergolong cukup. Rata-rata skor pengetahuan gizi adalah $61,0 \pm 11,84$ pada atlet laki-laki dan $59,58 \pm 16,61$ pada atlet perempuan. Rata-rata skor kebiasaan makan adalah $16,3 \pm 3,00$ pada atlet laki-laki dan $15,87 \pm 3,02$ pada atlet perempuan. Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan baik pada pengetahuan gizi maupun kebiasaan makan. **Kesimpulan:** Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada atlet hoki, baik laki-laki maupun perempuan, tergolong cukup dan tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Edukasi gizi tetap diperlukan untuk membantu atlet mempertahankan pola makan yang optimal sehingga dapat menunjang performa olahraga dan kesehatan secara keseluruhan. Kata kunci: atlet hoki, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, jenis kelamin

Kata Kunci: atlet hockey, pengetahuan gizi, pola makan, jenis kelamin

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan seni bela diri modern asal Korea yang telah berkembang menjadi olahraga kompetitif tingkat dunia. Kata *Taekwondo* berasal dari tiga suku kata, yaitu *Tae* (kaki), *Kwon* (tangan), dan *Do*

(jalan/pengendalian diri) (Yoyok Suryadi, 2002). Ciri khas taekwondo adalah kombinasi teknik tendangan cepat dan kuat, meskipun teknik tangan juga digunakan untuk bertahan dan menyerang. Sebagai salah satu bela diri yang diakui secara internasional, taekwondo menjadi olahraga nasional Korea dan dipromosikan melalui pembentukan World Taekwondo Federation pada tahun 1973. Olahraga ini pertama kali dipertandingkan sebagai ajang ekshibisi di Olimpiade Seoul 1988 dan resmi masuk dalam cabang olahraga Olimpiade pada Sydney 2000.

Indonesia pernah mengirimkan atlet taekwondo ke Olimpiade terakhir kali pada Athena 2004 melalui Satriyo Rahadhani di nomor *Kyorugi Male Under 58 kg*. Namun, sejak saat itu Indonesia belum kembali berpartisipasi dalam cabang olahraga ini di Olimpiade. Saat ini, Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) tengah mempersiapkan regenerasi atlet untuk menghadapi kualifikasi Olimpiade mendatang, termasuk Olimpiade Los Angeles 2028, melalui pemantauan bakat dan pelatihan intensif.

Dalam pertandingan taekwondo, khususnya kategori *kyorugi* (pertarungan), atlet dituntut memiliki ketahanan fisik, kecepatan, kelenturan, ketepatan serangan, variasi teknik, serta kekuatan mental. Evaluasi performa atlet menjadi bagian penting dalam pembinaan dan pengembangan prestasi. Menurut Bloom, evaluasi adalah proses pengumpulan bukti yang memadai untuk menentukan adanya perubahan pada atlet, sehingga menjadi dasar untuk perbaikan (Faturachman, 2017; Husdarta, 2014). Hasil evaluasi dapat mengungkap kelemahan maupun potensi atlet yang perlu ditingkatkan, seperti strategi serangan, pertahanan, dan kontrol emosional.

Observasi terhadap pertandingan taekwondo di Olimpiade Paris 2024, khususnya kategori *Kyorugi Male Under 58 kg*, menunjukkan adanya beberapa temuan penting. Faktor yang dominan adalah tingginya jumlah pelanggaran akibat keluar arena dan kecenderungan atlet untuk bermain defensif serta kurang inisiatif menyerang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti kecemasan kompetitif yang ditandai dengan gejala tegang, keringat berlebih, sulit konsentrasi, hingga pikiran negatif yang memengaruhi performa (Faturachman, 2017). Meski kecemasan dapat menjadi pemicu kesiapan, kecemasan yang berlebihan justru mengganggu kualitas gerakan dan pengambilan keputusan (Husdarta, 2014; Syah & Irawan, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan evaluasi terhadap pertandingan taekwondo kategori *Kyorugi Male Under 58 kg* di Olimpiade Paris 2024 dengan tujuan: (1) menganalisis faktor kemenangan, termasuk strategi dan teknik yang berkontribusi pada keberhasilan atlet pemenang; (2) mengevaluasi performa atlet dari aspek teknis, taktik, dan konsistensi skor; serta (3) menyusun rekomendasi pelatihan berbasis temuan untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi tingkat dunia di masa depan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pembinaan dan peningkatan prestasi taekwondo, baik di tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik observasi terhadap gerakan dan kejadian yang terjadi dalam pertandingan *Taekwondo Kyorugi Male Under 58 kg* pada Olimpiade Paris 2024. Sumber data diperoleh dari kanal YouTube resmi *Olympic Paris 2024*, sehingga keaslian dan validitas data terjamin.

Observasi dilakukan dengan cara menonton dan menganalisis video pertandingan secara cermat untuk mencatat fenomena yang muncul, termasuk teknik, strategi, dan pelanggaran yang terjadi. Teknik ini memungkinkan peneliti memahami masalah yang diamati, memvalidasi temuan sebelumnya, dan mengidentifikasi pola yang relevan.

Data yang terkumpul selanjutnya direduksi, dikategorikan, dan disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang lengkap dan autentik mengenai performa atlet dan dinamika pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pertandingan Taekwondo kategori *Kyorugi Male Under 58 kg* pada Olimpiade Paris 2024 berlangsung pada 7 Agustus 2024 di Grand Palais, Paris, dan menampilkan persaingan ketat antara atlet-atlet kelas dunia. Kompetisi ini memperlihatkan dominasi Korea Selatan melalui Park Taejoon, yang meraih medali emas setelah mengalahkan Gashim Magomedov (Azerbaijan) di partai final. Medali perunggu diraih oleh Cyrian Ravet (Prancis) dan Mohamed Khalil Jendoubi (Tunisia).

Secara umum, pertandingan di kategori ini menunjukkan intensitas tinggi dengan variasi teknik tendangan, kecepatan reaksi, dan kemampuan adaptasi taktik. Analisis video mengungkapkan bahwa teknik dominan yang digunakan adalah *dolyo chagi* (tendangan memutar dengan punggung kaki), *dolke chagi* (tendangan memutar penuh), *yap chagi* (tendangan samping), dan *dwi chagi* (tendangan belakang). Faktor pelanggaran (*ganjeom*), terutama keluar arena, juga terlihat berulang pada beberapa atlet, yang memengaruhi perolehan poin lawan.

Semifinal – Park Taejoon vs. Mohamed Khalil Jendoubi

Pada babak semifinal, Park Taejoon (biru) menghadapi Mohamed Khalil Jendoubi (merah).

- Ronde pertama (2 menit):
 - Khalil memperoleh 2 poin dari dua kali *dolyo chagi* ke arah tubuh.
 - Park Taejoon berhasil mengumpulkan 6 poin melalui tiga kali *dolyo chagi* ke arah tubuh (pada detik 0:42, 1:58, dan 1:59).
 - Tidak ada pelanggaran yang signifikan pada kedua sisi.
 - Skor akhir ronde pertama: 6–2 untuk Taejoon.
- Ronde kedua (2 menit):
 - Khalil lebih agresif dengan 6 poin, termasuk dua kali *dolyo chagi* ke arah kepala (0:16 dan 1:11). Satu pelanggaran terjadi akibat tendangan ke arah kaki lawan (0:40).
 - Park Taejoon tampil dominan dengan variasi teknik, mencetak total 13 poin melalui *dolyo chagi* ke arah tubuh, *dolke chagi*, dan *yap chagi*.
 - Skor akhir ronde kedua: 13–6 untuk Taejoon.

Kesimpulan semifinal: Park Taejoon memenangkan pertandingan dengan skor 2–0. Tren menunjukkan peningkatan agresivitas dan variasi teknik setelah melewati menit pertama setiap ronde. Khalil cenderung lebih defensif setelah tertinggal pada ronde pertama, dengan peningkatan pelanggaran di ronde kedua.

Final – Park Taejoon vs. Gashim Magomedov

Partai puncak mempertemukan Park Taejoon (biru) melawan Gashim Magomedov (merah).

- Ronde pertama (2 menit):
 - Magomedov tidak mencetak poin. Tiga pelanggaran terjadi: jatuh (0:53) dan dua kali keluar arena (1:49 dan 1:58).
 - Taejoon mengumpulkan 9 poin dengan tiga kali *dolyo chagi* ke arah tubuh (0:06, 1:14, 1:20).
 - Skor akhir ronde pertama: 9–0 untuk Taejoon.
- Ronde kedua (58 detik):

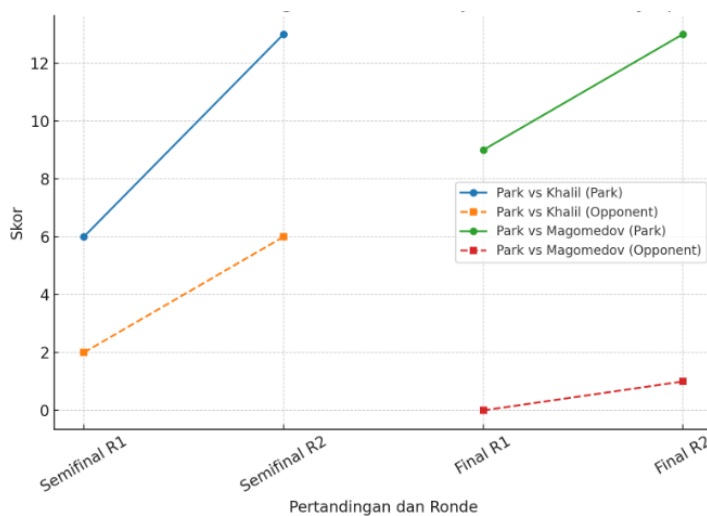
- Magomedov hanya meraih 1 poin dan melakukan empat pelanggaran (menarik lawan, keluar arena, dan mengulur waktu).
- Taejoon menunjukkan variasi teknik yang lebih tinggi, termasuk *dwi chagi* ke arah kepala (5 poin), serta dua kali *yap chagi* ke arah tubuh, dengan total 13 poin.
- Pertandingan dihentikan sebelum waktu habis karena pelatih Magomedov memutuskan *withdraw* akibat cedera tulang kering yang diderita atlet di ronde pertama.

Kesimpulan final: Park Taejoon menang 2–0 dan menunjukkan konsistensi tinggi. Pelanggaran lawan berperan dalam memperbesar selisih skor.

Ringkasan Skor Pertandingan

Tabel 1.

Pertandingan	Lawan	Park Taejoon	Opponent
Semifinal R1	Khalil	6	2
Semifinal R2	Khalil	13	6
Final R1	Magomedov	9	0
Final R2	Magomedov	13	1



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Park Taejoon dan Lawannya per Runde

Analisis Umum Performa Atlet

1. Dominasi teknik: Park Taejoon secara konsisten memanfaatkan *dolyo chagi* untuk akumulasi poin, dan meningkatkan risiko dengan teknik berputar (*dolke chagi*, *dwi chagi*) saat memimpin skor.
2. Waktu kritis: Intensitas serangan meningkat setelah melewati menit pertama pada setiap ronde, mengindikasikan fase adaptasi awal diikuti oleh fase agresi.
3. Pelanggaran: *Ganjeom* yang paling sering terjadi adalah keluar arena, diikuti menarik lawan. Pelanggaran ini memberikan keuntungan poin bagi lawan dan memengaruhi psikologis atlet.
4. Kondisi fisik: Cedera Magomedov pada ronde pertama final memengaruhi performanya, sehingga memaksa *withdraw* pada ronde kedua.

Data ini memberikan gambaran lengkap mengenai dinamika pertandingan dan menjadi dasar untuk analisis pembahasan selanjutnya.

Pembahasan

Hasil final menunjukkan dominasi Park Taejoon yang konsisten sepanjang pertandingan. Pada ronde pertama, Park unggul dengan skor 9–0 melalui serangan *dolyo chagi* yang akurat, sementara Magomedov tidak mampu mencetak poin dan justru mengalami penalti berulang akibat jatuh serta keluar arena. Pada ronde kedua, meskipun pertandingan hanya berlangsung 58 detik, Park tetap menunjukkan keunggulan dengan tambahan 13 poin, sedangkan Magomedov hanya memperoleh 1 poin sebelum akhirnya mundur karena cedera pada tulang kering.

Cedera tersebut berawal dari kesalahan teknik saat menendang pada ronde pertama (menit 0:53), yang memengaruhi performa Magomedov hingga ronde kedua. Tingkat kecemasan atlet Azerbaijan juga terlihat meningkat setelah tertinggal jauh, yang berdampak pada penurunan fokus dan efektivitas pertahanan. Keputusan pelatih untuk menghentikan pertandingan menjadi langkah tepat untuk menghindari risiko cedera lebih lanjut dan memastikan penanganan medis optimal.

Analisis video memperlihatkan bahwa *dolyo chagi*, *dwi chagi*, dan *yap chagi* merupakan teknik dominan yang digunakan oleh para atlet kelas Under 58 kg. Park Taejoon secara khusus mengoptimalkan *dolyo chagi* sebagai serangan utama untuk akumulasi poin, kemudian memanfaatkan teknik berputar (*dwi chagi* atau *dolke chagi*) ketika situasi memungkinkan untuk memperoleh skor lebih besar.

Pelanggaran (*ganjeom*) juga memainkan peran penting dalam menentukan dinamika pertandingan. Salah satu pola yang konsisten adalah keluarnya atlet dari arena, yang berulang kali memberikan keuntungan skor bagi lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa selain aspek teknis, kontrol ruang gerak dan disiplin posisi menjadi faktor yang krusial dalam menjaga peluang kemenangan.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu:

- **Budi Deden (2017)** menekankan bahwa latihan sirkuit lebih efektif dibandingkan latihan interval dalam meningkatkan kecepatan dan daya ledak *dolyo chagi*. Hal ini konsisten dengan performa Park Taejoon, yang secara konsisten mampu mengeksekusi tendangan tersebut dengan kecepatan tinggi.
- **Tatya Ayub (2015)** menjelaskan bahwa teknik mainstream seperti *dolyo chagi* dan *yap chagi* efektif digunakan baik untuk serangan maupun counter-attack, karena diarahkan pada area kepala dan tubuh yang bernilai tinggi. Park memaksimalkan kedua teknik ini dalam pertandingan.
- **Park & Choi (2021)** menyatakan bahwa peningkatan *power level* tendangan dapat dicapai melalui latihan terprogram dengan media samsak dan pengawasan instruktur. Stabilitas tendangan Park dalam laga final mengindikasikan adanya persiapan fisik dan teknik yang terstruktur dengan baik.

Berdasarkan hasil ini, terdapat beberapa implikasi penting:

1. **Dominasi teknik dasar dengan variasi adaptif:** Penguasaan *dolyo chagi* sebagai teknik inti, ditambah penggunaan teknik berputar berisiko tinggi, dapat menjadi kunci untuk menjaga dominasi skor.
2. **Manajemen psikologis:** Kecemasan terbukti menurunkan performa Magomedov. Oleh karena itu, latihan mental menjadi faktor penting untuk mendukung stabilitas performa pada level kompetisi internasional.
3. **Pengendalian pelanggaran:** Frekuensi penalti yang tinggi, terutama keluar arena, harus diminimalkan karena dapat memberikan keuntungan langsung kepada lawan.

4. **Kesiapan fisik untuk mencegah cedera:** Insiden cedera Magomedov menegaskan perlunya teknik yang tepat dan kondisi fisik optimal agar atlet dapat menyelesaikan pertandingan tanpa gangguan medis.

PENUTUP

Simpulan

Analisis pertandingan Taekwondo kategori *Kyorugi Male Under 58 kg* pada Olimpiade Paris 2024 menunjukkan bahwa Park Taejoon (Korea Selatan) mendominasi setiap ronde melalui efektivitas teknik dasar (*dolyo chagi* dan *yap chagi*) serta keberanian menggunakan variasi tendangan berputar (*dwi chagi*, *dolke chagi*) untuk meraih skor tinggi. Faktor pelanggaran (*ganjeom*), khususnya keluar arena dan pelanggaran kontak, berperan signifikan dalam memengaruhi dinamika skor dan hasil pertandingan.

Kemenangan Park ditentukan oleh konsistensi teknik, adaptasi strategi, kondisi fisik yang prima, serta kontrol psikologis. Sebaliknya, Gashim Magomedov mengalami penurunan performa akibat cedera dan pelanggaran berulang, yang pada akhirnya menyebabkan *withdraw* pada ronde kedua final. Secara umum, pertandingan memperlihatkan intensitas tinggi, kecepatan reaksi, dan penguasaan teknik tingkat elite, yang menjadi ciri khas kompetisi internasional.

Saran

1. Untuk atlet:

- Tingkatkan penguasaan teknik dasar (*dolyo chagi*, *yap chagi*) sekaligus variasi tendangan berputar untuk memaksimalkan peluang memperoleh poin tinggi.
- Perkuat aspek mental melalui latihan psikologis agar tetap fokus dan tenang saat tertinggal skor.
- Lakukan persiapan fisik yang komprehensif guna mencegah cedera, terutama pada fase kompetisi intens.

2. Untuk pelatih:

- Rancang program latihan berbasis **sirkuit dan eksplosivitas** sesuai rekomendasi literatur, dengan penggunaan media samsak untuk meningkatkan power tendangan.
- Terapkan evaluasi rutin terhadap **kontrol ruang dan disiplin posisi** guna mengurangi pelanggaran keluar arena.
- Berikan variasi simulasi pertandingan dengan tekanan psikologis untuk membiasakan atlet menghadapi situasi krusial.

3. Untuk penelitian selanjutnya:

- Dapat dilakukan analisis kuantitatif terhadap frekuensi dan efektivitas setiap jenis tendangan dengan sampel lebih luas.
- Eksplorasi pengaruh faktor fisiologis (stamina, kekuatan otot, dan fleksibilitas) serta faktor psikologis (tingkat kecemasan, fokus) terhadap performa dalam pertandingan elite.

DAFTAR PUSTAKA

- Deden Budi Rosman. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Tendangan Dolyo Chagi Pada Taekwondo. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 36(3).
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79.

<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>

- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- International Olympic Committee. (2024). *Olympic Games Paris 2024: Official Results and Reports*. Lausanne: IOC Publications.
- Kim, H. J., & Lee, D. K. (2023). "Performance Analysis in Kyorugi: Focus on Male Under 58 Kg Category." *Journal of Martial Arts Studies*, 15(3), 45-60
- Official Results of the 2004 Olympic Games - Taekwondo. (2004). *Taekwondo. Official Report of the XXVIII Olympiad - Results*. 1–97.
- Olympic Paris 2024. (2024). *M-58 Kg Final MAGOMEDOV Gashim AZE VS PARK Taejoon KOR 2024 Paris Olympic Taekwondo*, (Online), (https://www.youtube.com/watch?v=2brB_JykSPI&t=1025s), 3 Oktober 2024)
- Olympic Paris 2024. (2024). *M-58 Kg Semifinal JENDOUBI Mohamed Khalil TUN VS PARK Taejoon KOR 2024 Paris Olympic Taekwondo*, (Online), (<https://www.youtube.com/watch?v=bAfOGxRLZ8s>), 3 Oktober 2024)
- Park, S. Y., & Choi, M. J. (2021). "Evaluation of Techniques and Scoring Trends in Taekwondo Championships." *International Journal of Combat Sports*, 8(2), 34-49.
- Smith, J., & Brown, K. (2022). *Taekwondo Training and Competition Strategies: A Comprehensive Guide*. New York: Sports Science Press.
- Suarga, S. (2019). Hakikat, Tujuan Dan Fungsi Evaluasi Dalam Pengembangan Pembelajaran. *Inspiratif Pendidikan*, 8(1), 327–338. <https://doi.org/10.24252/ip.v8i1.7844>
- Syah, D. F., & Irawan, R. J. (2023). Analisis SWOT Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Padepokan Tanpa Bayangan Magetan. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(2), 174-183.
- Tatya Ayub Admaja. Pengembangan Model Tes Keterampilan Tendangan Taekwondo Ap Huriqi Pada Atlet Kyorugi Taekwondo. *Jurnal Kejaora: Jurnal Jasmani dan Olahraga*.2015.
- V. Yoyok Suryadi, (2002), *The Book of WTF Poomsae Competition*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- World Taekwondo Federation. (2023). *Athlete Qualification System for Paris 2024*. Seoul: WTF Official Documents.
- World Taekwondo. (2024). *Competition Rules & Interpretation 2024*. Seoul: World Taekwondo Headquarters.