

ANALISIS FREKUENSI DAN POWER TENDANGAN ATLET TAEKWONDO PUSLATDA JAWA TIMUR

Ifan Kharisma*, Irmantara Subagio*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Ifan.17060474107@mhs.unesa.ac.id dan irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea yang populer di Indonesia, taekwondo merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo adalah gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : *Tae* yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, *Kwon* artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta *Do* yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Untuk melakukan berbagai teknik tendangan taekwondo maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan power. Taekwondo merupakan cabang olahraga yang memerlukan kontraksi yang kuat dan cepat yang sering disebut power. Penggunaan teknik tendangan dalam pertandingan harus dilakukan dengan cepat dan kuat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis frekuensi dan power tendangan dengan sampel yang digunakan adalah atlet taekwondo PUSLATDA JATIM dengan 6 atlet putra dan 2 atlet putri. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata tendangan masuk target atau yang menghasilkan poin dari keseluruhan atlet dari round pertama rata-rata tendangannya adalah 47,5, dan pada round kedua mengalami kenaikan menjadi 49,25, sedangkan pada round ketiga mengalami sedikit penurunan menjadi 48,87.

Sehingga dapat disimpulkan dari keseluruhan tendangan yang dilakukan dan tendangan yang masuk target, frekuensi tendangan atlet taekwondo Puslatda Jatim tidak stabil dan berbeda-beda. Setiap atlet melakukan tendangan dalam tiga round dan rata-rata mengalami penurunan. Menurut data tes tendangan yang dilakukan tidak semua masuk target karena power tendangan yang dilakukan masih kurang.

Kata kunci : Taekwondo, Frekuensi, Power, Tendangan

Abstract

Taekwondo is a martial art sport originating from Korea which is well known in Indonesia, taekwondo is a Korean national sport. Taekwondo is a combination of 3 basic words, namely: tae which means the foot to destroy or is called a kick technique, kwon means the hand to hit and defend itself or is called a punch technique, and do which means a martial art that uses the technique of bare feet and hands. . To perform various taekwondo kick techniques, it is necessary to increase the components of a good physical condition such as strength, flexibility, endurance, speed and power. Taekwondo is a sport that requires strong and fast contractions which are often called power. The use of kick techniques in a match must be done quickly and strongly

The purpose of this study was to analyze the frequency and power of kicks. The sample used was PUSLATDA JATIM taekwondo athletes with 6 male athletes and 2 female athletes. This research uses descriptive quantitative research with data collection techniques using tests. The results of this study are that the average target kick-in or points for all athletes from the first round have an average kick of 47.5, and in the second round it has increased to 49.25, while in the third round it has decreased slightly to 48. , 87.

So that it can be concluded from the overall kicks taken and the kicks that enter the target, the kick frequency of taekwondo athletes Puslatda Jatim is unstable and varies. Each athlete took a kick in three rounds and the rate decreased. According to the test data, not all of the kicks were taken to the target because the power of the kicks taken was still lacking.

Keywords: Taekwondo, Frequency, Power, Kicks

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea yang terkenal di Indonesia, taekwondo merupakan olahraga Nasional Korea. Taekwondo merupakan gabungan dari 3 kata dasar, yaitu : tae yang artinya kaki untuk menghancurkan atau disebut dengan teknik tendangan, kwon artinya tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri atau disebut dengan teknik pukulan, serta do yang artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Rozikin & Hidayah, 2015).

Olahraga bela diri taekwondo berguna untuk mengembangkan komponen biomotorik bagi para anggota taekwondo yang melakukan latihan rutin. Komponen biomotorik yang dikembangkan dalam taekwondo diantaranya adalah koordinasi, keterampilan gerak, fleksibilitas, kecepatan, kekuatan otot, keseimbangan, power, daya tahan, dan postur. Komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan taekwondo (Fajar & Iswahyudi, 2018)

Taekwondo di Indonesia telah di pertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di Pekan Olahraga Nasional (PON) dan bahkan sudah diikuti dalam even multi-*sport* seperti *SEA GAMES*, *ASEAN GAMES*, dan *OLYMPIC GAMES*. Pertandingan seni bela diri taekwondo harus dimainkan di dalam ruangan dan cukup luas seperti gedung olahraga, karena olahraga ini menggunakan matras yang berukuran 8 x 8 meter dan perlengkapan lainnya, antara lain hand guard, leg guard, head guard, body protector, pelindung mulut, pelindung kemaluan dan sarung tangan. Taekwondo populer karena tingkat keamanannya yang tinggi, terjamin cederanya lebih rendah (Rosman, 2017).

Atlet taekwondo mulai berlatih dan bertanding sekitar usia 10 tahun, pertandingan atlet harus didasarkan perkembangan untuk memenuhi karakteristik fisiologis anak-anak, untuk melindungi mereka dari fisiologis yang berlebihan ketegangan, dan untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan taktis. Pelatih atlet taekwondo muda harus menjadi pemegang sabuk hitam dengan setidaknya 1 tahun pengalaman sebagai asisten pelatih, berpartisipasi dalam kursus pelatihan regional dan nasional, dan lulus ujian pembinaan nasional. Federasi Taekwondo Italia telah membedakan aturan kompetisi pemuda dengan mengurangi durasi putaran (rentang: 60–90 detik), menerapkan aturan yang lebih ketat untuk area penilaian (hanya batang tubuh), dan membutuhkan

juga roda-gigi dan pelindung mulut. (Casolino et al., 2012)

Menurut (Listina, 2012) cabang olahraga beladiri taekwondo, memiliki tiga kategori. Kategori dibagi atas gabungan dasar-dasar taekwondo yang diberikan dan telah disempurnakan. Kategori tersebut terbagi atas :

1. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras, adalah latihan teknik dengan menggunakan bantuan objek benda mati yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan ketepatan pengaplikasian teknik.
2. *Poomsae* atau serangkaian jurus, adalah rangkaian teknik dasar serangan atau pertahanan diri, yang bertujuan untuk melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti alur tertentu.
3. *Kyorugi* atau pertarungan, adalah latihan yang mengaplikasikan teknik dan gerakan dasar, yang mana dua orang saling bertarung dan mempraktekkan teknik pertahanan diri dan teknik serangan.

Atlet taekwondo cenderung melakukan lebih banyak serangan untuk mencetak satu poin. Pola sukses dalam pertandingan taekwondo yang memungkinkan atlet untuk mencetak poin tampak penting karena logika internal olahraga, karena atlet memenangkan pertarungan jika skor mereka lebih dari lawan (Menescardi et al., 2019)

Menendang adalah komponen terpenting dari sebuah pertandingan taekwondo. Tindakan menendang dapat diklasifikasikan sebagai: melingkar, menargetkan sisi lateral lawan, linier ditujukan ke ujung anterior lawan, dan rotasi yang dilakukan dengan putaran sebelumnya. Lokasi tendangan menentukan skor mereka; satu poin untuk serangan valid pada pelindung trunk, dua poin untuk tendangan spin valid ke pelindung trunk, tiga poin untuk tendangan valid ke kepala dan empat poin untuk tendangan balik valid ke kepala. Ketika selisih 12 poin tercapai pada saat penyelesaian putaran ke-2 dan / atau kapan saja selama putaran ke-3, pertandingan dihentikan dan pemenangnya dinyatakan (Falco et al., 2012).

Taekwondo merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi yang kuat dan cepat, biasa disebut power. Penggunaan tendangan dalam pertandingan harus dilakukan dengan cepat dan terus menerus sehingga sulit bagi lawan untuk melakukan penghindaran, tangkisan dan balasan. Selain membutuhkan power yang kuat, seorang atlet taekwondo juga harus mempertimbangkan

kecepatan. Kecepatan dalam olahraga taekwondo kyorugi dapat diartikan sebagai kemampuan para atlet taekwondo untuk menarung, counter, mengelak, dan menangkis secepat mungkin dengan *timing* dan akurasi yang tepat. Kekuatan adalah salah satu komponen Gerakan biologis terpenting dan Sebagian besar menentukan karakteristik fisik seseorang. Kekuatan harus ditingkatkan untuk membentuk dasar dari komponen biomotor lainnya. Dalam Taekwondo, khususnya di kyourugi, kekuatan adalah fondasi yang penting. (Kumalawati, 2016)

Untuk melakukan berbagai teknik tendangan *taekwondo* maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan power. Berdasarkan masalah yang dipaparkan di atas, penelitian ini akan menghimpun data dari hasil tes dan pengukuran yang dilaksanakan kepada atlet Taekwondo Puslatda JATIM, dan selanjutnya data tes dan pengukuran power (kekuatan dan kecepatan) teknik tendangan yang dilakukan oleh atlet akan dianalisis menggunakan teknik penilaian. Maka dari itu nilai-nilai yang diperoleh atlet dari tes dan pengukuran nantinya akan menggambarkan tingkat pencapaian atlet dalam melaksanakan proses pemusatan latihan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sehingga dari data tersebut dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk melihat sejauh mana peningkatan power (kekuatan dan kecepatan) teknik tendangan atlet Puslatda JATIM. Harapan peneliti dapat memberikan gambaran terkini tentang power (kekuatan dan kecepatan) teknik tendangan atlet Taekwondo Puslatda JATIM dan nantinya dapat menjadi masukan dan evaluasi untuk tim Taekwondo PUSLATDA Jawa Timur menuju PON XX.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. penelitian kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang menjelaskan fenomena dengan mengumpulkan data numerik yang dianalisis menggunakan metode berbasis matematika, utamanya statistic (Duli, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan statistika deskriptif. Statistika deskriptif adalah cara pengumpulan, peringkasan, penyajian data yang diperoleh dari pemusatan data (mean, median, modus), penyebaran data (range, simpangan rata-rata, varians dan simpangan baku), ukuran letak (kuartil, desil, dan persentil) (Muchson, 2017).

Sasaran penelitian

Pada penelitian ini, yang dijadikan sasaran penelitian adalah Atlet Taekwondo PUSLATDA Jawa Timur

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok orang kejadian, atau benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian (Suryani & Hendriyadi, 2016). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet taekwondo PUSLATDA.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang diambil oleh populasi tersebut. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet kyorugi (2 putri dan 6 putra). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis pada penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data.

1. Observasi

Observasi adalah pemusatan perhatian terhadap objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data (Zakariah et al., 2020), dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah observasi partisipasi pasif.

2. Tes

Tes yang digunakan adalah tes menendang menggunakan *Protector Scoring System (Body PSS)* yang dilakukan oleh atlet selama 2 menit 3 ronde ke arah *body protector*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi atau arsip adalah rekaman yang disiapkan peneliti untuk melakukan penelusuran atau penelitian (Suwartono & Hum, 2014).

Instrumen pengumpul data yang diperlukan dalam penelitian, antara lain sebagai berikut :

- a. *Protector Scoring System (Body PSS)*
- b. *Shock Sensor*
- c. Laptop
- d. *Speaker* aktif

Teknik Analisis Data

Dalam Penelitian ini, peneliti mengelolah data yang di peroleh dengan teknik analisis data kuantitatif. Langkah-langkah penelitian analisis data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pertama Pengumpulan Data
Data statistik diambil dari data atlet taekwondo PUSLATDA yang dikumpulkan menjadi satu untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data.
2. Kedua Tahap Screening Data
Tahap ini melakukan pemeriksaan tentang kejelasan maupun kelengkapan mengenai pengisian pengumpulan data.
3. Ketiga Tahap Koding
Tahap berikutnya yakni koding, dimana dilakukan identifikasi dan pembagian terstruktur mengenai setiap pernyataan yang terdapat dalam data yang telah dikumpulkan menurut variable yang sedang diteliti.
4. Keempat Tahap Tabulisasi
Pada tahap pengisian data, data yang di peroleh dimasukkan pada tabel-tabel penelitian.
5. Kelima Tahap Pengujian Data
6. Keenam Tahap Mendeskripsikan Data
Setelah data diteliti maka data akan dideskripsikan dalam bentuk penyajian data seperti grafik, table, frekuensi, persentase, mean atau diagram. Teknik analisis dalam penelitian ini, menggunakan tehnik analisis statistik deskriptif. Dengan penyajian data pada bentuk tabel atau distribusi frekuensi dan tabulasi silang (crosstab). Rumus yang digunakan adalah :
 - a. Mean : Rata-rata $X = \frac{\sum X}{n}$
Keterangan :
 - X = Rata-rata Hitung
 - $\sum x$ = Jumlah Nilai x
 - N = Jumlah Subjek
 - b. Persentase $X\% = \frac{n}{N} \times 100\%$
Keterangan :
 - X% = Persentase

Analisis hasil dalam penelitian ini diambil dari data atlet taekwondo PUSLATDA melalui tes yang dilakukan menggunakan alat *Protector Scoring System (Body PSS)* dan *Shock Sensor*. Hasil penelitian ini berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada latar belakang. Data dalam penelitian ini diambil dari hasil analisis data tes frekuensi tendangan dan power tendangan atlet taekwondo PUSLATDA, 8 orang atlet kyorugi (2 putri dan 6 putra).

Hasil perhitungan dari tes frekuensi tendangan dan power tendangan ini akan dihitung rata-rata dari power tendangan dan nantinya akan dipersentasekan tendangan yang masuk target.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Jumlah Keseluruhan Tendangan

NAMA	JUMLAH TENDANGAN		
	1	2	3
RR	89	90	93
JL	64	70	60
KV	86	73	77
RH	70	67	74
YN	65	48	44
RK	73	62	60
DL	89	83	79
JS	79	62	63

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat diketahui jumlah keseluruhan tendangan oleh para atlet dalam tiga round. Pada round pertama terdapat dua atlet yang melakukan tendangan banyak, yaitu RR dan DL sebanyak 89 tendangan, sedangkan JL memiliki paling sedikit tendangan yaitu 64 tendangan. Pada round kedua RR memiliki jumlah tendangan tertinggi yaitu 90 tendangan, sedangkan jumlah tendangan terendah adalah tendangan milik YN yaitu sebanyak 48 tendangan. Pada round ketiga RR memiliki jumlah tendangan tertinggi lagi yaitu 93 tendangan, jumlah tendangan terendah adalah tendangan milik YN yaitu sebanyak 44 tendangan. Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa data jumlah keseluruhan tendangan dari para atlet dalam tiga round selalu mengalami peningkatan atau penurunan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Jumlah Tendangan Masuk Target

NAMA	JUMLAH TENDANGAN POINT		
	1	2	3
RR	58	65	58
JL	32	26	25
KV	64	66	77
RH	37	49	56
YN	51	37	36
RK	66	55	55
DL	47	51	40
JS	25	45	44

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tidak semua tendangan yang dilakukan masuk target atau mendapat point. Menurut tabel di atas, jumlah tendangan point pada rounde pertama nilai tertinggi adalah tendangan RK sebanyak 66 tendangan, sedangkan yang terendah adalah tendangan JS, hanya sebanyak 25 tendangan yang masuk target atau point.pada rounde kedua nilai tertinggi tendangan yang masuk target atau point adalah tendangan KV sebanyak 66 tendangan, sedangkan yang terendah adalah tendangan JL hanya 26 tendangan. Selanjutnya pada rounde ketiga nilai tertinggi tendangan yang masuk target atau point adalah tendangan KV sebanyak 77 tendangan, sedangkan yang terendah adalah tendangan JL hanya 25 tendangan. Dapat disimpulkan dari tabel di atas, bahwa tidak semua tendangan dari total jumlah tendangan yang dilakukan menghasilkan point, dan di setiap rounde pun selalu mengalami kenaikan maupun penurunan dari tendangan atlet tersebut.

Tabel 3. Persentase Tendangan Masuk Target

NAMA	PERSENTASE		
	1	2	3
RR	65%	72%	62%
JL	50%	37%	42%
KV	74%	90%	100%
RH	53%	73%	76%
YN	78%	77%	82%
RK	90%	89%	92%
DL	53%	61%	51%
JS	32%	73%	70%

Grafik 1. Persentase Tendangan masuk target

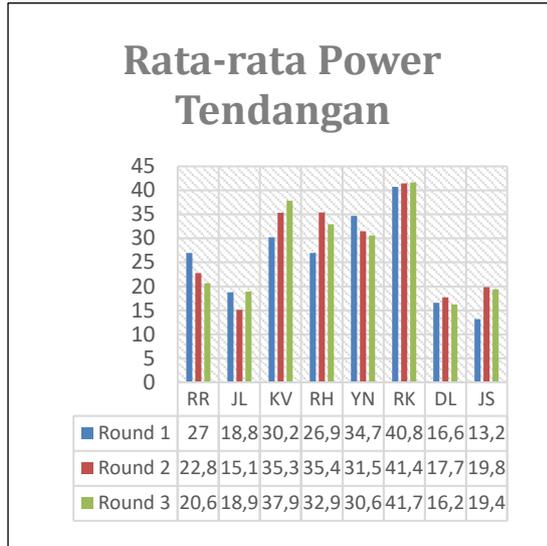


Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui persentase tendangan yang menghasilkan point dari tendangan yang dilakukan para atlet dari data yang tertera pada tabel 2.

Tabel 4. Rata-Rata Power Tendangan

NAMA	RATA RATA POWER		
	1	2	3
RR	26,98	22,75	20,63
JL	18,79	15,12	18,88
KV	30,24	35,31	37,85
RH	26,92	35,37	32,94
YN	34,67	31,47	30,61
RK	40,75	41,43	41,68
DL	16,55	17,73	16,24
JS	13,18	19,82	19,39

Grafik 2. Rata-rata Power Tendangan



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat dilihat rata-rata power tendangan yang dilakukan oleh para atlet PUSLATDA dari round pertama sampai round ketiga. Rata-rata power tendangan ini di dapatkan dari analisis data power tendangan yang dimiliki atlet, dari round pertama sampai round ketiga.

Tabel 5. Power Tendangan Tertinggi Dan Terendah

NAMA	POWER					
	TERTINGGI			POWER TERENDAH		
	ROUND			ROUND		
	1	2	3	1	2	3
RR	53	40	42	5	5	5
JL	56	42	54	4	4	5
KV	52	50	51	4	5	24
RH	60	65	53	5	6	5
YN	58	49	49	5	5	5
RK	65	76	58	5	6	5
DL	39	43	39	5	4	4
JS	31	32	32	4	5	5

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui power tertinggi dan power terendah yang dihasilkan para atlet Puslatda, sebagai berikut :

1. RR pada round pertama memiliki power tertinggi 53, pada round kedua 40, dan pada round ketiga 42. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 5, pada round kedua 5, dan pada round ketiga 5.
2. JL pada round pertama memiliki power tertinggi 56, pada round kedua 42, dan pada round ketiga 54.

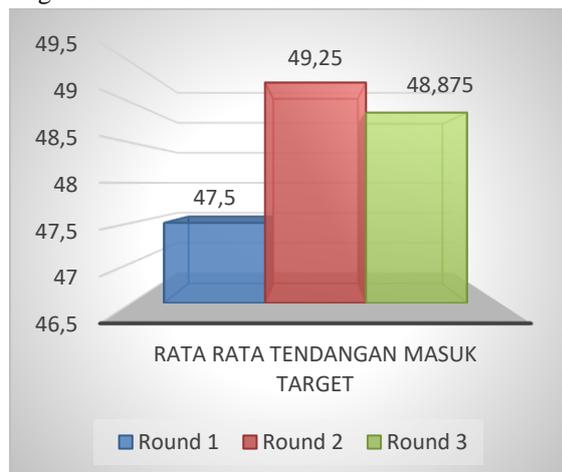
Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 4, pada round kedua 4, dan pada round ketiga 5.

3. KV pada round pertama memiliki power tertinggi 52, pada round kedua 50, dan pada round ketiga 51. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 4, pada round kedua 5, dan pada round ketiga 24.
4. RH pada round pertama memiliki power tertinggi 60, pada round kedua 65, dan pada round ketiga 53. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 5, pada round kedua 6, dan pada round ketiga 5.
5. YN pada round pertama memiliki power tertinggi 58, pada round kedua 49, dan pada round ketiga 49. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 5, pada round kedua 5, dan pada round ketiga 5.
6. RK pada round pertama memiliki power tertinggi 65, pada round kedua 76, dan pada round ketiga 58. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 5, pada round kedua 6, dan pada round ketiga 5.
7. DL pada round pertama memiliki power tertinggi 39, pada round kedua 43, dan pada round ketiga 39. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 5, pada round kedua 4, dan pada round ketiga 4.
8. JS pada round pertama memiliki power tertinggi 31, pada round kedua 32, dan pada round ketiga 32. Sedangkan untuk power terendahnya pada round pertama 4, pada round kedua 5, dan pada round ketiga

PEMBAHASAN

Penggunaan teknik tendangan dalam permainan harus dilakukan dengan cepat dan terus menerus agar lawan hanya bisa mengelak, menangkis dan membuat reaksi yang sulit. Power merupakan gabungan kecepatan dan kekuatan yang baik. (Iswahyudi & Fajar, 2019) Teknik juga diperlukan pada melakukan suatu tendangan, namun kekuatan juga diperlukan, jika tekniknya sudah benar namun kekuatannya belum baik, akan percuma tendangannya dan tidak akan menghasilkan poin. Taekwondo harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik ketika melakukan tendangan secara bertubi-tubi, menghindari dari lawan, melakukan step-step.

Grafik 3. Rata-rata Keseluruhan tendangan masuk target Atlet Taekwondo Puslatda Jatim.



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui rata-rata tendangan masuk target atau yang menghasilkan poin dari keseluruhan atlet dari round pertama rata-rata tendangannya adalah 47,5, dan pada round kedua mengalami kenaikan menjadi 49,25, sedangkan pada round ketiga mengalami sedikit penurunan menjadi 48,87.

Dengan melihat data pada tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa power tendangan yang dimiliki oleh Atlet taekwondo Puslatda masih kurang, dibuktikan dengan data tendangan point yang diperoleh oleh atlet, yang grafiknya masih menurun. Dilihat juga pada saat pengambilan data, tendangan yang dilakukan atlet tidak semua masuk pada level per-kelasnya masing-masing.

Dengan demikian, menurut hasil analisis data yang telah dilakukan, diharapkan untuk atlet taekwondo Puslatda dapat meningkatkan power tendangan agar dapat menghasilkan tendangan point yang tinggi dan grafiknya dapat meningkat di tiap round.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian, Power tendangan yang dimiliki atlet taekwondo puslatda Jatim yang diuji menggunakan *Protector Scoring System (Body PSS)* dan *Shock Sensor* menunjukkan hasil yang masih kurang, dibuktikan dengan poin yang diperoleh oleh atlet dan dilihat pada saat pengambilan data, tendangan yang dilakukan atlet tidak semua masuk pada level per-kelasnya masing-masing.

Dengan melihat data persentase yang diambil dari keseluruhan tendangan yang dilakukan dan tendangan yang masuk target, frekuensi tendangan atlet taekwondo Puslatda Jatim tidak stabil dan berbeda-beda. Setiap atlet melakukan tendangan dalam tiga round dan rata-rata mengalami penurunan. Menurut data tes tendangan yang dilakukan tidak semua masuk target karena power tendangan yang dilakukan masih kurang.

Saran

Dilihat dari hasil dan pembahasan diatas, maka peneliti memiliki saran yang ditujukan untuk :

1. Bagi Pelatih

Memberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan tepat dan mengidentifikasi kekurangan masing-masing atlet dengan lebih baik, terutama dalam hal teknik menendang dan kondisi fisik atlet (yaitu kecepatan dan kekuatan).

2. Bagi Atlet

Atlet harus terus meningkatkan keterampilan sendiri agar dapat dengan mudah mencapai target yang telah ditetapkan dan mendapatkan kemenangan. dan selalu meningkatkan porsi latihan individu untuk dapat meningkatkan kemampuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Casolino, E., Lupo, C., Cortis, C., Chiodo, S., Minganti, C., Capranica, L., & Tessitore, A. (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1489–1495. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318231a66d>
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Deepublish.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 120–139.
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., & Estevan, I. (2012). Match Analysis in a University Taekwondo Championship. *Advances in Physical Education*, 02(01), 28–31. <https://doi.org/10.4236/ape.2012.21005>
- Iswahyudi, N., & Fajar, M. K. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik

Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Se Kecamatan Rejotangan. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 7–12.

- Kumalawati, R. (2016). PENGARUH LATIHAN FISIK dengan PENDEKATAN TEKNIK TENDANGAN DOLLYO CHAGI terhadap KELINCAHAN. In *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* (Vol. 152, Issue 3, p. 28).
- Listina, R. (2012). *Dr. Olahraga Mengajarkan Taekwondo*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2019). Technical-Tactical Actions Used to Score in Taekwondo: An Analysis of Two Medalists in Two Olympic Championships. *Frontiers in Psychology*, *10*(December), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02708>
- Muchson, M. (2017). *Metode Riset Akuntansi* (pp. 6–7).
- Rosman, D. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Tendangan Dwi Chagi Pada Taekwondo. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *36*(3), 11. <https://doi.org/10.21831/cp.v36i3.15152>
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *4*(1), 32–36.
- Suryani, & Hendriyadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Prenada Media.
- Suwartono, & Hum, M. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Penerbit Andi.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R n D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.