



## ANALISIS KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET *TAEKWONDO* DI CLUB DUKATI SURABAYA

Adhsandhi Maretha Maharani As-Syafi, Machfud Irsyada

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
[adhsandhi.19098@mhs.unesa.ac.id](mailto:adhsandhi.19098@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 01-02-2026 ; Direview: 02-02-2026; Diterima: 10-02-2026;  
Diterbitkan: 12-02-2026

### Abstrak

Atlet *taekwondo* memerlukan kondisi fisik yang bagus, terutama pada kondisi fisik kecepatan dan kelincahan. Jika ingin mencapai prestasi yang diinginkan, maka atlet harus memiliki performa kondisi fisik kecepatan dan kelincahan yang baik dan bagus. Tanggung jawab pelatih adalah membantu para atlet untuk mencapai tingkat keunggulan dalam performa guna meraih hasil maksimal. Peneliti ingin mengetahui kondisi fisik kecepatan dan kelincahan atlet *taekwondo* di dukati klub Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Item tes yang digunakan yaitu, pada kecepatan adalah tendangan *dollyo chagi* dan lari 30 meter. Pada kelincahan adalah *illinois agility test* dan *hexagonal test*. Dari hasil tes kondisi fisik kecepatan dan kelincahan, menunjukkan bahwa atlet *taekwondo* di Dukati klub memiliki nilai di bawah rata-rata. Pada tes kecepatan tendangan kanan dan kiri memiliki frekuensi sebanyak 75% pada norma kurang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kecepatan tendangan. Pada tes lari 30 meter memiliki frekuensi sebanyak 41,7% pada norma sedang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kecepatan pada tes lari 30 meter. Pada item tes kelincahan *illinois test* memiliki frekuensi sebanyak 75% pada norma sedang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kelincahan pada *illinois test*. *Hexagonal test* memiliki frekuensi sebanyak 58,3% pada norma baik. Tetapi separuh dari frekuensi tersebut memiliki nilai yang kurang, beberapa faktor penghambat yang menjadikan atlet memiliki nilai yang kurang. Program latihan yang masih belum berpengaruh secara signifikan, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai bisa jadi membuat faktor kurangnya kondisi fisik kecepatan dan kelincahan pada atlet *taekwondo* di klub Dukati Surabaya. Tindak lanjut untuk mengatasi masalah tersebut adalah membuat program latihan secara terukur dan efektif, supaya ada peningkatan terhadap kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

**Kata Kunci :** *Taekwondo*, Kecepatan, Kelincahan, *Dollyo Chagi*, Lari 30 m, *Illinois Test*, *Hexagonal Test*

### Abstract

*Taekwondo athletes require good physical condition, especially in terms of speed and agility. If they want to achieve their desired performance, athletes must have good speed and agility. The coach's responsibility is to help athletes achieve excellence in performance in order to achieve maximum results. The researcher wanted to determine the speed and agility of taekwondo athletes at the Surabaya club. This study used a quantitative approach with a descriptive research design. The test items used were the dollyo chagi kick and 30-meter run for speed, and the Illinois agility test and hexagonal test for agility. The results of the speed and agility tests showed that taekwondo athletes at the Dukati club had below-average scores. In the right and left kick speed test, 75% of the athletes scored below average, indicating that they lacked kicking speed. In the 30-meter run test, the frequency was 41.7% in the moderate norm, indicating that they lacked speed in the 30-meter run test. In the Illinois test agility test item, the frequency was 75% in the moderate norm, indicating that they lacked agility in the Illinois test. The hexagonal test had a frequency of 58.3% in the good norm. However, half of these frequencies have lower values, with several inhibiting factors causing athletes to have lower scores. Training programs that have not yet had a significant impact, as well as inadequate facilities and infrastructure, may be contributing factors to the lack of physical fitness in terms of speed and agility among taekwondo athletes at the Dukati Surabaya club. The follow-up action to address this issue is to create a measurable and effective training program to improve physical fitness in terms of speed and agility.*

**Keyword :** *Taekwondo*, Speed, Agility, *Dollyo Chagi*, Sprint 30 m, *Illinois Test*, *Hexagonal Test*.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga bela diri yang terkenal dari Korea juga dikenal sebagai negeri ginseng adalah olahraga *taekwondo*. Melibatkan penggunaan gerakan tangan serta gerakan kaki untuk mendapatkan poin dengan menyerang dan mempertahankan diri. *Taekwondo* tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial masyarakat, karena ia merupakan fondasi budaya sekaligus merupakan salah satu jenis olahraga. *Taekwondo* dapat dipelajari oleh siapapun tanpa memandang jenis kelamin, usia, atau latar belakang sosial. *Taekwondo* bisa dianggap sebagai cabang olahraga yang sudah terkenal dan terus berkembang, hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai perlombaan yang diadakan dari tingkat lokal hingga tingkat internasional. Olahraga *taekwondo* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *poomsae* dan *kyorugi*. *Poomsae* merupakan suatu bentuk seni yang menampilkan gerakan dalam olahraga *taekwondo*. Dalam kategori ini, setiap atlet berusaha menampilkan satu atau dua jurus secara bergantian, dan atlet yang memperoleh total nilai tertinggi akan menjadi juara. *Kyorugi* merupakan duel dua atlet *taekwondo* di mana mereka saling menyerang dan bertahan, sembari melindungi diri dari serangan dengan memanfaatkan berbagai teknik pukulan, tendangan, serta blok yang terdapat dalam *taekwondo*. Dalam pertandingan *taekwondo*, terdapat berbagai tipe tendangan dasar yang dipakai dalam nomor *kyorugi* dan *poomsae*. Beberapa di antaranya meliputi tendangan serong yang dikenal sebagai *dollyo chagi*, tendangan ke belakang seperti *dwi chagi* dan *dwi huirigi*, tendangan sisi atau *yeop chagi*, tendangan yang menyerupai mencangkul dengan istilah *naeryo chagi*, tendangan ke depan yang disebut *ap chagi*, serta variasi tendangan lainnya seperti *idan dollyo chagi*, *nare chagi*, *peta chagi*, dan *mat badat chagi* (Kordi et al., 2009).

Menurut Bempa (2009), Latihan fisik memiliki dua sasaran pokok yang berbeda. Sasaran pertama bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet, sementara sasaran kedua diarahkan untuk mengoptimalkan performa biomotor yang spesifik pada bidang olahraga tertentu. Dalam program latihan yang teratur, aktivitas fisik dirancang dengan pola yang terencana, berurutan, dan terorganisir. Koordinasi merupakan keterampilan yang rumit karena terkait erat dengan kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan. Kondisi fisik yang optimal adalah sesuatu yang wajib dimiliki oleh seorang atlet,

namun itu sangat bergantung pada jenis program latihan yang diterapkan kepada atlet tersebut. Komponen kondisi fisik terdiri dari kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Adapun komponen kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan dalam olahraga *taekwondo* agar lawan sulit menghindar dan atlet cepat mendapatkan point. Menurut Bempa (2009), Kecepatan merujuk pada kemampuan untuk menempuh jarak secara cepat, keterampilan bergerak cepat dalam garis lurus merupakan aspek krusial dalam mencapai performa yang baik di berbagai cabang olahraga. Kecepatan juga bisa didefinisikan sebagai kapasitas untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh, baik itu kaki, tangan, atau bagian tubuh tetap lainnya bahkan seluruh tubuh dengan laju maksimum yang bisa dicapai. Jika dilihat dari sudut pandang sistem gerakan, kecepatan merupakan kemampuan fundamental dari mobilitas sistem saraf pusat dan otot untuk melakukan serangkaian gerakan dengan kecepatan tertentu (Widiastuti, 2019). Situasi sangat membutuhkan kelincahan yaitu pada saat melakukan tendangan, bisa dilakukan dengan cepat dan lincah. Serta menerima reaksi cepat pada saat lawan melakukan tendangan bisa menghindari serangan tersebut. Membutuhkan keseimbangan tubuh yang stabil dan koordinasi tubuh. Kelincahan sebagai reaksi rangsangan otot dan anggota gerak tubuh (Wiriawan, 2017).

Atlet *taekwondo* memerlukan kondisi fisik yang bagus, terutama pada kondisi fisik kecepatan dan kelincahan. Jika ingin mencapai prestasi yang diinginkan, maka atlet harus memiliki performa kondisi fisik kecepatan dan kelincahan yang baik dan bagus. Tanggung jawab pelatih adalah membantu para atlet untuk mencapai tingkat keunggulan dalam performa guna meraih hasil maksimal. Peneliti ingin mengetahui kondisi fisik kecepatan dan kelincahan atlet *taekwondo* di dukati klub Surabaya. Setelah melihat uraian di atas, peneliti mengambil judul penelitian sebagai berikut, “Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet *Taekwondo* Di Klub Dukati Surabaya”

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Pendekatan kuantitatif deskriptif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan gejala, fenomena, atau kejadian tertentu. Begitu pula, analisis yang digunakan

cenderung memanfaatkan statistik deskriptif seperti rata-rata, median, persentase, perbandingan (Maksum, 2018). Jenis deskriptif dirasa tepat karena memang penelitian ini bertujuan untuk menganalisis, dengan cara pengambilan tes dan pengukuran kondisi fisik, yaitu kecepatan dan kelincahan.

Penulis melaksanakan penelitian di gor klub Dukati *taekwondo* yang ada di Surabaya. Waktu pelaksanaannya yaitu bulan Desember 2025, dilakukan dengan satu kali tes. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik atau ciri-ciri tertentu digunakan untuk memahami kebutuhan pengeluaran dan juga terdapat kebutuhan pengeluaran tetap sebanding. Pada sampel bahwa telah disesuaikan dengan kriteria atau sifat tertentu dari populasi yang akan diteliti (Maksum, 2018). Peneliti mengambil 12 sampel dari 50 populasi yang ada, dengan kriteria sebagai berikut : Atlet *taekwondo* Dukati klub Surabaya, berjenis kelamin laki-lak, sehat dan tidak memiliki riwayat cedera dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan peneliti. Perangkat ini penting untuk membantu peneliti dalam menjalankan proses penelitian dan mendapatkan hasil yang diharapkan, yang berarti hasil yang dicapai dalam penelitian ini haruslah tepat (Sugiyono, 2015). Instrumen penelitian berupa item tes, pada kecepatan ada 2 item tes yaitu kecepatan tendangan *dollyo chagi* dan lari 30 meter. Pada kelincahan ada 2 item tes yaitu *illinois test* dan *hexagonal test*.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Metode tersebut merupakan salah satu cabang dari statistik yang berfokus pada pengorganisasian data ke dalam formasi, diagram, atau format lain yang tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau menarik kesimpulan (Maksum, 2018). Deskriptif statistik meliputi *mean*, *median*, *range*, nilai *min*, nilai *max*, *std. deviation*, *sum*, dan frekuensi. Peneliti menganalisis data menggunakan SPSS 26, sebagai uji deskriptif statistic dan mencari frekuensi.

Hasil dari penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Descriptive Statistics*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Tendangan Kanan	12	13	18	14,67	1,614
Tendangan Kiri	12	13	19	14,33	1,875
Lari 30 m	12	4,21	4,98	4,6308	0,24755
<i>Illinois Test</i>	12	15,80	18,20	17,4908	0,66466
<i>Hexagonal Test</i>	12	10,98	15,60	12,8808	1,62898

Pada tabel 1 di atas merupakan tabel deskripsi statistic kondisi fisik atlet *taekwondo* Dukati klub Surabaya. Bahwa terdapat nilai *minimum*, *maximum*, *mean*, dan *std. deviation*.

Tabel 2. Hasil Frekuensi Tendangan Kanan

<b>Frekuensi Tendangan Kanan</b>			
<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
Sangat Baik	> 24	0	0%
Baik	19 - 23	0	0%
Cukup	16 - 18	3	25%
Kurang	13 - 15	9	75%
Kurang Sekali	< 12	0	0%
<b>Total</b>		12	100%

Pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa di kategori cukup memiliki frekuensi 3 dengan persentase 25%, sedangkan kategori kurang memiliki frekuensi 9 dengan persentase 75%.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Frekuensi Tendangan Kanan

Tendangan Kiri			
Norma	Skor	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	> 24	0	0%
Baik	19 - 23	1	8,3%
Cukup	16 - 18	2	16,7%
Kurang	13 - 15	9	75%
Kurang Sekali	< 12	0	0%
<b>Total</b>		12	100%

Pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dalam kategori baik terdapat 1 frekuensi dengan persentase 8,3%, dalam kategori cukup terdapat frekuensi 2 dengan persentase 16,7%, dan dalam kategori kurang terdapat frekuensi 9 dengan persentase 75%.

Tabel 4. Hasil Frekuensi Lari 30 Meter

Frekuensi Lari 30 Meter			
Norma	Waktu (detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	3.58 – 3.91	0	0%
Baik	3.92 – 4.34	3	25%
Sedang	4.35 – 4.72	5	41,7%
Kurang	4.73 – 5.11	4	33,3%
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	0	0%
<b>Total</b>		12	100%

Pada tabel 4. 4 di atas menunjukkan bahwa di kategori baik terdapat 3 frekuensi dengan persentase 25%, di kategori sedang terdapat frekuensi 5 dengan persentase 41,7% dan di kategori kurang terdapat frekuensi 4 dengan persentase 33,3%.

Tabel 5. Hasil Frekuensi *Ilinios Test*

Frekuensi <i>Ilinios Test</i>			
Norma	Waktu (detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	< 15,1	0	0%
Baik	15,2 – 16,1	1	8,3%
Sedang	16,2 – 18,1	9	75%
Kurang	18,2 – 18,3	2	16,7%
Kurang Sekali	> 18,3	0	0%
<b>Total</b>		12	100%

Pada tabel 4. 5 di atas menunjukkan bahwa di kategori baik terdapat 1 frekuensi dengan persentase 8,3%, di kategori sedang terdapat frekuensi 9 dengan persentase 75% dan di kategori kurang terdapat frekuensi 2 dengan persentase 16,7%.

Tabel 6. Hasil Frekuensi *Hexagonal Test*

Frekuensi <i>Hexagonal Test</i>			
Norma	Waktu (detik)	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	< 11,1	1	8,3%
Baik	11,2 – 13,3	7	58,3%
Sedang	13,4 – 15,5	3	25,0%
Kurang	15,6 – 17,8	1	8,3%
<b>Total</b>		12	100%

Pada tabel 4. 4 di atas menunjukkan bahwa di kategori baik sekali terdapat 1 frekuensi dengan persentase 8,3%, di kategori baik terdapat 7 frekuensi dengan persentase 58,3%, di kategori sedang terdapat frekuensi 3 dengan persentase 25% dan di kategori kurang terdapat frekuensi 1 dengan persentase 8,3%.

#### 4. PEMBAHASAN

Kondisi fisik yang optimal adalah sesuatu yang wajib dimiliki oleh seorang atlet, namun itu sangat bergantung pada jenis program latihan yang diterapkan kepada atlet tersebut. Pentingnya tingkat intensitas latihan yang tepat juga terlihat dalam peningkatan tenaga atlet dalam olahraga *taekwondo*. Tenaga, yang dibutuhkan untuk melaksanakan pukulan dan tendangan bagus, dapat ditingkatkan melalui pelatihan dengan tingkat intensitas yang maksimal. Pengetahuan yang mendalam mengenai pengaruh tingkat latihan terhadap berbagai aspek aktivitas fisik sangat diperlukan dalam usaha mencetak atlet *taekwondo* yang profesional dan sukses (Setiawan et al., 2023).

Komponen kondisi fisik yang penting yaitu kecepatan dan kelincahan dalam olahraga *taekwondo* agar lawan sulit menghindar dan atlet cepat mendapatkan point. Menurut Bomp (2009), Kecepatan merujuk pada kemampuan untuk menempuh jarak secara cepat, keterampilan bergerak cepat dalam garis lurus merupakan aspek krusial dalam mencapai performa yang baik di berbagai cabang olahraga. Kecepatan juga bisa didefinisikan sebagai kapasitas untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh, baik itu kaki, tangan, atau bagian tubuh tetap lainnya bahkan seluruh tubuh dengan laju maksimum yang bisa dicapai. Jika dilihat dari sudut pandang sistem gerakan. Kecepatan adalah kemampuan dasar dari mobilitas sistem saraf pusat serta otot untuk melaksanakan serangkaian tindakan dengan kecepatan signifikan (Widiastuti, 2019).

Selain kecepatan, kelincahan juga komponen yang penting dalam cabang olahraga *taekwondo*. Kelincahan merupakan suatu elemen dari kebugaran fisik yang menunjukkan kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan gerak dengan akurat dan cepat, tanpa hilangnya kestabilan tubuh. Situasi sangat membutuhkan kelincahan yaitu pada saat melakukan tendangan, bisa dilakukan dengan cepat dan lincah. Serta menerima reaksi cepat pada saat lawan melakukan tendangan bisa menghindari serangan tersebut. Membutuhkan keseimbangan tubuh yang stabil dan koordinasi tubuh. Kelincahan sebagai reaksi rangsangan otot dan anggota gerak tubuh (Wirawan, 2017). Pada tes lari 30 meter dan *Hexagonal test*, menjadi indikator utama untuk menganalisis kondisi fisik kecepatan serta kelincahan pada atlet *taekwondo*, yang krusial untuk performa *kyorugi* dan *poomsae*.

Temuan ini bisa dijadikan sebagai referensi untuk pengembangan yang selanjutnya (Yogha et al., 2024).

Peneliti menganalisis kondisi fisik kecepatan dan kelincahan. Adapun item tes dalam kecepatan yaitu, tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* dan lari 30 meter. Pada kelincahan peneliti menggunakan *ilinois test* dan *hexagonal test*. Dari hasil tes kondisi fisik kecepatan dan kelincahan, menunjukkan bahwa atlet *taekwondo* di Dukati klub memiliki nilai di bawah rata-rata. Pada tes kecepatan tendangan kanan dan kiri memiliki frekuensi sebanyak 75% pada norma kurang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kecepatan tendangan. Kurangnya latihan membuat performa atlet jadi tidak maksimal, beberapa latihan bisa meningkatkan kecepatan tendangan. Seperti, latihan menggunakan resistance band memiliki dampak yang nyata terhadap peningkatan kecepatan tendangan (Putranto & Wahidi, 2025). Pada tes lari 30 meter memiliki frekuensi sebanyak 41,7% pada norma sedang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kecepatan pada tes lari 30 meter. Kecepatan dalam lari 30 meter sangat tergantung pada kekuatan tendangan dan kemampuan koordinasi tubuh, sementara kelincahan membantu menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan *poomsae* atau *kyorugi* (Sovia et al., 2025). Faktor yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik kecepatan pada atlet *taekwondo* adalah faktor latihan yang kurang terprogram dan juga faktor individu atlet itu sendiri.

Pada item tes kelincahan *ilinois test* memiliki frekuensi sebanyak 75% pada norma sedang, menunjukkan bahwa kurang memiliki kelincahan pada *ilinois test*. *Hexagonal test* memiliki frekuensi sebanyak 58,3% pada norma baik. Tetapi separuh dari frekuensi tersebut memiliki nilai yang kurang, beberapa faktor penghambat yang menjadikan atlet memiliki nilai yang kurang. Program latihan khusus seperti *plyometric*, *ladder drills*, dan *reaction drills* signifikan dalam peningkatan *agility* atlet. *Agility* juga memengaruhi strategi bertanding dan pengambilan keputusan yang lebih cepat dan tepat. Dengan latihan yang tepat dan konsisten, atlet dapat meningkatkan kemampuan ini secara signifikan (Ali & Pahlawi, 2025). Faktor yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik kelincahan pada atlet *taekwondo* adalah faktor latihan yang kurang terprogram dan juga faktor individu atlet itu sendiri. Kelincahan tidak hanya terpaut pada kemampuan untuk beralih arah dengan cepat, tetapi juga

mencakup kemampuan menjaga serta mengendalikan posisi tubuh agar tetap seimbang lewat berbagai gerakan saat melakukan perubahan arah. Kelincahan yang optimal akan memperbaiki keseimbangan serta mengoptimalkan waktu reaksi. Maka dari itu, program pelatihan untuk atlet muda perlu disusun agar mengutamakan latihan multilateral yang meliputi koordinasi antara gerakan kaki dan tangan (Yudhistira & Tomoliyus, 2020).

Beberapa masalah yang memengaruhi kondisi fisik atlet *taekwondo* Dukati klub memiliki norma yang kurang. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dari atlet tersebut, seperti berat badan yang kurang ideal maupun obesitas dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet tersebut. Aktivitas fisik berdampak baik dalam menurunkan kemungkinan berat badan yang berlebihan serta obesitas dengan mengurangi akumulasi lemak dalam tubuh (Antoni et al., 2022). Program latihan yang masih belum berpengaruh secara signifikan, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai bisa jadi membuat faktor kurangnya kondisi fisik kecepatan dan kelincahan pada atlet *taekwondo* di klub Dukati Surabaya. Tindak lanjut untuk mengatasi masalah tersebut adalah membuat program latihan secara terukur dan efektif, supaya ada peningkatan terhadap kondisi fisik kecepatan dan kelincahan. Adapun latihan *SAQ* yang didukung oleh *ladder drill* bisa menjadi cara melatih yang signifikan untuk peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet yang masih baru memulai latihan. Oleh karena itu, para pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan ini ke dalam program latihan dasar, agar membantu mengembangkan keterampilan fisik atlet pada usia pemula (Yanthi et al., 2025).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang sudah dianalisis oleh peneliti, dapat disimpulkan kondisi fisik atlet *taekwondo* di Dukati klub Surabaya bahwa; Pada item tes kondisi fisik kecepatan tendangan menunjukkan atlet memiliki nilai frekuensi 75% pada norma kurang, yang artinya masih perlu untuk ditingkatkan lagi. Pada item tes kondisi fisik kecepatan lari 30 meter, menunjukkan atlet memiliki nilai frekuensi 41,7% pada norma kurang, yang artinya masih perlu untuk ditingkatkan lagi. Pada item tes kondisi fisik kelincahan *ilinois test*, menunjukkan atlet memiliki nilai frekuensi 75% pada norma kurang, yang artinya masih perlu untuk

ditingkatkan lagi. Pada item tes kondisi fisik kelincahan *hexagonal test*, menunjukkan atlet memiliki nilai frekuensi 58,3% pada norma baik, tetapi separuh atlet memiliki norma kurang, yang artinya masih perlu untuk ditingkatkan lagi.

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan performa kondisi fisik atlet *taekwondo* di Dukati klub Surabaya, yaitu Pada item tes kondisi fisik kecepatan perlu adanya evaluasi program latihan, supaya ada peningkatan terhadap kecepatan pada atlet tersebut. Pada item tes kondisi fisik kelincahan perlu adanya evaluasi program latihan, meskipun pada item *hexagonal test* beberapa atlet memiliki norma baik tetapi masih belum bisa mencapai target. Perlu adanya peningkatan atlet yang masih memiliki norma kurang dan juga norma yang baik, agar bisa lebih memiliki performa yang lebih bagus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan yang diberikan untuk mempublikasikan artikel berjudul "Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Taekwondo Di Klub Dukati Surabaya".

Keputusan untuk menerbitkan artikel kami benar-benar membanggakan dan menjadi motivasi bagi kami untuk terus berkontribusi dalam bidang olahraga. Terima kasih juga atas dukungan tim produksi yang membuat proses publikasi berjalan lancar.

Semoga artikel ini terus berkembang dan menjadi rujukan utama di bidang olahraga.

## REFERENSI

- Ali, A. A., & Pahlawi, R. (2025). Hubungan Agility Terhadap Kemampuan Performa Atlet Taekwondo. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6, 193–205.
- Antoni, M. F., Rejeki, P. S., Sulistiawati, Pranoto, A., & Sugiharto. (2022). Moderate-Intensity Swimming Exercises Decrease Body Weight and Lee ' s Obesity Index in Female Mice ( *Mus musculus* ). *International Journal of Research Publications*, 93(1), 228–237. <https://doi.org/10.47119/10.47119/IJRP100931120222779>
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Kordi, R., Maffulli, N., Wroble, R. R., & Wallace, W. A. (2009). *Combat Sports Medicine*. Springer.

- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *UNESA UNIVERSITY PRESS*.
- Putranto, M. B., & Wahidi, R. (2025). *The Effect of Resistance Band Training on T-Kick Speed in Pencak Silat Sports at Pelatda 143 Tapak Suci Kuningan*. 6(2), 409–423.
- Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Ananda, C. D., Suhardi, & Fua'din, A. (2023). *Aktivitas Fisik dalam Olahraga Taekwondo*. 2, 1–11.
- Sovia, F., Rohman, F., Widodo, A., & Wahyudi, H. (2025). *Analisis Kebutuhan Komponen Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kategori Kyorugi pada Tim Kabupaten Gresik*. 2(3), 29–42.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.
- Yanthi, I. G. A. A. D., Kusuma, K. C. A., Kardiawan, I. K. H., Suratmin, & Darmawan, 5Gede Eka Budi. (2025). Pengaruh Latihan SAQ Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Taekwondo Pemula. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2), 214–222.
- Yogha, H. L., Rahmadi, & Anggara, N. (2024). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh - Sumut 2024*. 10(2), 259–273.
- Yudhistira, D., & Tomolius. (2020). Content Validity of Agility Test in Karate Kumite Category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211–216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>