

**KEMAMPUAN TENDANGAN (CHAGI) ATLET TAEKWONDO
DOJANG UNP PADANG**

SKRIPSI

*Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu Di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh
GOLFA PRAMITO
66019/2005

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

Golfa Pramito : Kemampuan Tendangan (*Chagi*) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada bahwa para atlet taekwondo Dojang UNP Padang sedang mengalami penurunan prestasi. Dalam kejuaraan terakhir yang diikuti, para atletnya hanya mampu meraih satu medali. Banyak faktor yang mempengaruhi menurunnya prestasi tersebut di antaranya adalah kemampuan tendangan (*chagi*). Kemampuan tendangan sangat dominan dalam olahraga taekwondo. Kemampuan tendangan itu meliputi tendangan *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi*. Ketiga teknik tendangan itu merupakan dasar dari semua teknik tendangan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan ketiga teknik tendangan tersebut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki taekwondo Dojang UNP Padang. Penarikan sampel dilakukan secara total sampling yaitu sebanyak 25 orang atlet laki-laki. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes kemampuan tendangan dalam waktu 30 detik.

Data yang telah diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan rumus persentase. Kemampuan tendangan *ap chagi* meliputi: kategori baik sekali 0%, baik 48%, sedang 24%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* meliputi: kategori baik sekali 0%, baik 28%, sedang 44%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%. Kemampuan tendangan *yeop chagi* meliputi: kategori baik sekali 0%, baik 40%, sedang 32%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kemampuan Tendangan (*Chagi*) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang”. Terima kasih yang tak terhingga pada keluargaku yang selalu mendoakan dan memberikan segala bentuk bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini tak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Yendrizal, M.Pd sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd sebagai pembimbing I dan sekaligus Penasehat Akademis (PA) yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk kepada penulis baik selama proses perkuliahan hingga dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. H. Alnedral, M.Pd, sebagai pembimbing II sekaligus Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Drs. Witasryah selaku tim penguji yang telah bersedia menjadi penguji dengan memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Abdullah selaku pelatih dan para anggota taekwondo Dojang UNP Padang yang telah bersedia membantu menjadi sampel dalam penelitian ini.
6. Seluruh Rekan-rekan mahasiswa selingkungan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulisan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan dijadikan amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan di masa akan datang. Akhirnya semoga skripsi ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Taekwondo	9
2. Hakikat Kemampuan Tendangan (<i>Chagi</i>)	15
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Tendangan (<i>Chagi</i>)	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	28
B. Definisi Operasional	28

C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisa Data	31
G. Prosedur Penelitian	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Uji Persyaratan Analisis	35
C. Analisa Data.....	39
D. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkat (<i>Geup</i>) dan Warna Sabuk	14
2. Tenaga Pembantu	32
3. Alat dan Perlengkapan Tes	33
4. Format Pengambilan Data	33
5. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan <i>Ap Chagi</i>	34
6. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	35
7. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	35
8. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan <i>Ap Chagi</i> dengan Uji <i>Shapiro Wilk</i>	36
9. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo</i> <i>Chagi</i> dengan Uji <i>Shapiro Wilk</i>	36
10. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan <i>Yeop</i> <i>Chagi</i> dengan Uji <i>Shapiro Wilk</i>	37
11. Uji Reliabilitas Data	38
12. Uji Validitas Data	38
13. Distribusi Frekwensi Kemampuan Tendangan <i>Ap</i> <i>Chagi</i>	40
14. Distribusi Frekwensi Kemampuan Tendangan <i>Dollyo</i> <i>Chagi</i>	41
15. Distribusi Frekwensi Kemampuan Tendangan <i>Yeop</i> <i>Chagi</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Ap Chagi</i>	18
2. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	20
3. Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	21
4. Kerangka Konseptual	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pengukuran Kemampuan Tendangan (<i>Chagi</i>) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	48
2. Distribusi Frekwensi Data Kemampuan Tendangan <i>Ap</i> <i>Chagi</i> Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	50
3. Distribusi Frekwensi Data Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	51
4. Distribusi Frekwensi Data Kemampuan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	52
5. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan (<i>Chagi</i>) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	53
6. Uji Reliabilitas dan Uji Validitas Data Kemampuan Tendangan (<i>Chagi</i>) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang	57
7. Penghitungan Klasifikasi Kemampuan Tendangan	58
8. Foto Dokumentasi	59
9. Surat Izin Penelitian	60
10. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	61
11. Sertifikat Pelatih Taekwondo Dojang UNP Padang	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usaha Bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin menggairahkan hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga akhir-akhir ini. Meskipun belum maksimal, prestasi olahraga yang telah diukir oleh para atlet Indonesia di kancah internasional telah mengangkat harkat dan martabat Bangsa Indonesia di mata dunia sehingga membangkitkan rasa bangga yang sebesar-besarnya dalam diri setiap warga Negara Indonesia.

Berbagai cabang olahraga di tanah air melalui induk organisasinya bersifat nasional ataupun daerah secara sentralisasi maupun desentralisasi telah banyak melakukan pembinaan kepada para atletnya sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing dan diarahkan untuk meraih prestasi tinggi dalam olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekarman (1987: 3): yang menyatakan: "Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa".

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan

olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Sehubungan dengan itu olahraga taekwondo yang notabennya merupakan salah satu olahraga prestasi, di mana telah menjadi cabang olahraga resmi pada olimpiade Sidney 2000, seperti yang diungkapkan V. Yoyok (2002: 7) bahwa: “Perkembangan taekwondo mencapai puncaknya pada tahun 2000 dengan dipertandingkannya sebagai cabang olahraga resmi di Olympiade Sidney 2000, dan sebelumnya telah menjadi pertandingan eksebisi pada Olympiade Seoul 1988”. Dengan dimasukkannya taekwondo sebagai olahraga resmi pada olimpiade, maka dengan sendirinya taekwondo menjadi salah satu olahraga prestasi seperti cabang olahraga prestasi lainnya.

Sebagai salah satu olahraga prestasi, jelas bahwa olahraga taekwondo harus dapat melakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan kepada atlet melalui kompetisi-kompetisi yang rutin demi tercapainya prestasi yang diharapkan. Melalui kompetisi-kompetisi yang rutin diadakan setiap tahunnya diharapkan akan munculnya bibit atlet berbakat untuk dilakukan pembinaan lebih lanjut.

Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi tersebut ada beberapa faktor yang harus diperhatikan seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Begitu

banyaknya faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berprestasi dalam bidang olahraga, maka seorang atlet taekwondo harus menguasai dan dapat meningkatkan kemampuan dirinya akan faktor-faktor yang disebutkan di atas. Karena antara faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu sama lainnya maka seluruh komponen harus diterapkan secara seimbang dan mendapatkan porsi yang sesuai dengan kebutuhan.

Sehubungan dengan itu, dalam olahraga taekwondo terdapat berbagai teknik untuk dapat melaksanakan tugas gerakan yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip olahraga beladiri. Tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga taekwondo, dan bahkan olahraga taekwondo sangat terkenal dengan kelebihanannya dalam teknik tendangan, seperti yang diungkapkan V.Yoyok (2002: 32) bahwa: "Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan".

Oleh karena itu tendangan merupakan keterampilan yang paling penting dalam olahraga taekwondo dibandingkan teknik lainnya, di mana dalam pertandingan tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Teknik tendangan itu meliputi teknik tendangan dasar yaitu *ap chagi* (tendangan depan), *dollyo chagi* (tendangan serong/memutar), dan *yeop chagi* (tendangan samping). Ketiga teknik tendangan ini

merupakan dasar dari seluruh teknik tendangan dalam olahraga taekwondo, di mana seluruh teknik tendangan yang ada dalam olahraga ini dikembangkan dari ke tiga teknik tendangan tersebut baik itu dengan cara mengkombinasikan antara dua atau tiga teknik tendangan atau hanya merupakan variasi dari satu teknik tendangan saja.

Semakin baik teknik tendangan seorang atlet taekwondo akan nampak dari kemampuan tendangannya yaitu bentuk dan kualitas gerakan yang ditampilkannya sehingga akan semakin mudah untuk mendapatkan poin kemenangan. Untuk mendapatkan keterampilan tendangan itu membutuhkan suatu aktifitas fisik dan motorik yang baik yaitu dalam proses latihan dengan berbagai prinsip-prinsipnya. Semakin sering atlet berlatih maka keterampilan yang dimilikinya juga akan semakin baik.

Di lain pihak Singh dalam Firman (2008: 3) mengemukakan tiga fase perolehan keterampilan olahraga, yaitu;

- 1) Fase koordinasi kasar, adalah gerakan yang ditampilkan masih dalam bentuk kasar, sehingga bentuk untuk suatu gerakan yang dipelajari membutuhkan tenaga yang besar dan penggunaannya kurang efisien.
- 2) Fase koordinasi halus, yang menampakkan bahwa koordinasi gerakan yang ditampilkan sudah lebih baik dari koordinasi gerakan pada fase pertama, sehingga kelihatan penggunaan tenaga lebih sedikit dan gerakan yang ditampilkan pun kelihatan lebih lancar dan tidak terputus-putus.
- 3) Fase koordinasi penguasaan, fase ini memperlihatkan seluruh gerakan yang ditampilkan dapat dilakukan secara otomatis, sehingga gerakan yang dilakukan dapat disesuaikan dengan situasi

yang dibutuhkan tanpa terlebih dahulu memikirkan urutan gerak yang akan dilakukan.

Jelas bahwa untuk mendapatkan keterampilan tendangan yang baik dalam olahraga taekwondo melalui tahapan-tahapan seperti yang disebutkan di atas dalam proses latihan. Dengan latihan yang rutin pastinya akan diperoleh keterampilan menendang yang baik, karena akan memperoleh pengalaman-pengalaman gerak dari banyaknya pengulangan gerakan akibatnya gerakan itu akan semakin meningkat kualitasnya dan tenaga yang digunakan juga semakin ekonomis.

Dojang UNP Padang sebagai salah satu dojang yang terdapat di Kota Padang, selama ini telah banyak melakukan pembinaan kepada para atletnya. Dalam pembinaan itu tentunya ditujukan untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Dojang ini mempunyai anggota rata-rata adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang dan sebagian besar merupakan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dari informasi yang penulis peroleh dari pengurus Dojang UNP Padang bahwa selama ini banyak prestasi yang telah diraih oleh para atlet dari dojang ini dalam setiap kejuaraan-kejuaraan yang diikuti, namun pada akhir-akhir ini Dojang UNP Padang sedang mengalami penurunan prestasi yang cukup memprihatinkan di mana pada kejuaraan terakhir yang diikuti yakni pada bulan Februari kemarin para atlet hanya mampu meraih satu medali perak.

Berdasarkan kenyataan tersebut, penulis menduga penurunan prestasi yang dialami para atlet Dojang UNP Padang disebabkan oleh

kurangnya kemampuan tendangan yang dimiliki para atlet. Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis merasa tertarik dan perlunya melakukan penelitian untuk mengetahui kemampuan tendangan atlet taekwondo Dojang UNP Padang dengan judul: “Kemampuan Tendangan (*Chagi*) Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kemampuan tendangan *ap chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?
2. Bagaimanakah kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?
3. Bagaimanakah kemampuan tendangan *yeop chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?
4. Bagaimanakah kemampuan tendangan *dwi chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?
5. Bagaimanakah kemampuan tendangan *naeryo chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?
6. Bagaimanakah kemampuan tendangan *dolke chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang?

C. Pembatasan Masalah

Banyak sekali jenis-jenis tendangan dalam olahraga taekwondo dengan berbagai variasinya, akan tetapi mengingat keterbatasan yang penulis miliki seperti biaya, waktu, sumber rujukan, dan pengalaman penulis, maka untuk mengetahui kemampuan tendangan (*chagi*) atlet taekwondo Dojang UNP Padang dalam penelitian ini penulis batasi hanya pada kemampuan tendangan *ap chagi*, tendangan *dollyo Chagi*, dan tendangan *yeop chagi*

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yakni: Bagaimanakah kemampuan tendangan *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah meliputi:

1. Untuk mengetahui kemampuan tendangan *ap chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang.
2. Untuk mengetahui kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang.

3. Untuk mengetahui kemampuan tendangan *yeop chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan para atlet taekwondo Dojang UNP Padang.
3. Bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga beladiri terkemuka yang berasal dari Negara Korea. Sejarah perkembangan taekwondo tidak terlepas dari sejarah perkembangan Bangsa Korea. sampai saat ini kiblat olahraga taekwondo adalah Negara Korea. Olahraga taekwondo mempunyai induk organisasi dunia yaitu WTF (The World Taekwondo Federation) yang berpusat di Kukkiwon Seoul Korea Selatan yang dibentuk pada 28 Mei 1973. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an dengan induk organisasinya PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia).

Taekwondo terdiri dari 3 kata yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka secara sederhana taekwondo dapat diartikan seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. (V. Yoyok 2002: 1).

Dalam taekwondo mempunyai 3 materi terpenting yaitu:

1. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang

dilakukan melawan lawan dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang Bangsa Korea.

2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran atau obyek benda mati seperti papan kayu, batu bata, dan genteng yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya.
3. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar (*poomse*), di mana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. (V. Yoyok 2002: 3)

Untuk mempelajari *pomsee tae geuk* yang baik, perlu mengetahui dan menguasai dasar teknik beladiri taekwondo yaitu gerakan dasar taekwondo (*ki bon do jak*) dan berbagai hal yang berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan. Dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*).
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
3. Sikap kuda-kuda (*seogi*).
4. Teknik bertahan/menangkis (*makki*).
5. Teknik serangan (*kongkyok kisul*) yang terdiri dari pukulan (*jireugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chireugi*), dan tendangan (*chagi*). (V. Yoyok 2002: 9)

Dari komponen-komponen dasar yang telah disebutkan di atas, olahraga taekwondo mempunyai beberapa keterampilan teknik gerakan di antaranya sikap kuda-kuda (*seogi*), pukulan (*jireugi*),

tangkisan (*makki*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chireugi*), dan tendangan (*chagi*).

Namun teknik yang paling dominan digunakan dalam olahraga ini adalah tendangan (*chagi*). Seperti yang diungkapkan V. Yoyok (2002: 32): “Teknik tendangan sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan”. Hal ini diperkuat Tribun minggu II dalam Atmi (1993: 21): “Beladiri ini (taekwondo) lebih mengutamakan kelincahan kaki daripada tangan. Boleh dibilang 75% menggunakan kaki sedang sisanya tangan”.

Meskipun ada banyak perbedaan doktrin dan teknik di antara berbagai organisasi taekwondo, olahraga ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Olahraga taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan pergulatan (*grappling*).

Jelas bahwa dalam olahraga taekwondo, kaki merupakan senjata utama untuk menyerang lawan dengan menggunakan berbagai teknik tendangan, sedangkan tangan selain digunakan untuk menangkis serangan juga dapat dipergunakan untuk menyerang lawan tanpa adanya pergulatan.

Dalam pertandingan olahraga taekwondo digali dari prinsip-prinsip beladiri dan olahraga, sehingga secara umum mempunyai batasan-batasan antara lain pertandingan harus berjalan dengan mengembangkan nilai-nilai sportivitas, tidak mengakibatkan cedera dengan sasaran tendangan hanya bagian badan (*momtong*) dan kepala (*eogol*), serta berlandaskan rasa persaudaraan dan jiwa ksatria.

Seorang atlet taekwondo harus dapat mengembangkan dan menjaga nama baik taekwondo sesuai dengan janjinya sebagai seorang taekwondoin, yang meliputi sebagai berikut:

1. Menjunjung tinggi Nama Bangsa dan Negara Republik Indonesia yang berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.
2. Mentaati azas-azas Taekwondo Indonesia.
3. Menghormati pengurus, pelatih, senior, dan sesama Taekwondo Indonesia dalam pengembangan Taekwondo Indonesia.
4. Selalu berlaku jujur dan bertanggung jawab dalam menjaga nama baik Taekwondo Indonesia.
5. Menjadi pembela keadilan dan kebenaran. (Sumber: Kartu Anggota Taekwondo Dojang UNP Padang)

Seperti olahraga beladiri lainnya, dalam olahraga taekwondo juga mempunyai tingkatan-tingkatan (*geup*) yang diwujudkan dalam bentuk warna sabuk. V. Yoyok (2002: 147) mengatakan: "Sabuk taekwondo terdiri dari berbagai warna, perbedaan warna sabuk menunjukkan perbedaan tingkatan, keahlian, dan senioritas dalam taekwondo".

Filosofi yang tercermin dari warna sabuk taekwondo yaitu:

1. Putih melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna, permulaan.
2. Kuning melambangkan bumi, di sinilah mulai ditanamkan dasar-dasar taekwondo dengan kuat.
3. Hijau melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar taekwondo mulai ditumbuhkembangkan.
4. Biru melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya, memberikan arti bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari.
5. Merah melambangkan matahari; bahaya, artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap atau tindakan kita.
6. Hitam melambangkan akhir; lawan dari putih; kedalaman hal ini melambangkan kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita dari takut dan kegelapan. (V. Yoyok 2002: 149)

Berdasarkan filosofi warna sabuk di atas, dapat dijelaskan bahwa warna sabuk mempunyai arti yang penting dalam olahraga taekwondo, di mana dengan semakin tinggi warna sabuk berarti semakin tinggi keterampilan dan pengetahuan tentang olahraga taekwondo maka semakin tinggi pula tanggung jawab yang terwujud dalam bentuk sikap, tingkah laku, tindakan dan perbuatan yang dilakukan.

Tingkatan-tingkatan (*geup*) atau warna sabuk ini ditentukan dengan mengikuti ujian kenaikan tingkat atau sabuk yang dilakukan 3 kali dalam setahun. Setiap anggota taekwondo yang sudah ikut berlatih dan sudah memenuhi persyaratan untuk naik tingkat diwajibkan untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat. Untuk lebih jelasnya mengenai tingkatan-tingkatan dan warna sabuk dalam taekwondo dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Tingkat (*geup*) dan Warna Sabuk
Sumber: V. Yoyok 2002

Tingkat (Geup)	Warna Sabuk
I	Hitam
II	Merah strip
III	Merah polos
IV	Biru strip
V	Biru polos
VI	Hijau strip
VII	Hijau polos
VIII	Kuning strip
IX	Kuning polos
X	Putih

Dalam proses latihan pada umumnya, termasuk pada Dojang UNP Padang materi yang diberikan pada peserta disesuaikan menurut tingkatan atau warna sabuknya. Untuk tingkat pemula yaitu tingkat (*geup*) IX (sabuk putih) dan X (sabuk kuning polos) latihan yang diberikan berupa teknik-teknik dasar dan belum diberikan latihan pertarungan. Sedangkan untuk tingkatan (*geup*) VIII ke atas, latihan yang diberikan meliputi latihan teknik dasar dan lanjutan untuk melakukan pertarungan secara berpasangan. Berdasarkan hal itulah, penelitian ini mengambil sampel yakni atlet yang sudah memiliki tingkatan VIII ke atas atau warna sabuk kuning strip ke atas.

2. Hakekat Kemampuan Tendangan (*Chagi*)

Istilah kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya sanggup atau bisa, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti kesanggupan. Sedangkan tendangan adalah gerakan yang dilakukan untuk menendang. Jadi kemampuan tendangan berarti kesanggupan untuk melakukan tendangan.

Teknik tendangan dalam olahraga taekwondo banyak sekali jenisnya, namun pada dasarnya semua jenis tendangan itu merupakan variasi dari teknik tendangan dasar yang meliputi tendangan *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi*. Teknik tendangan lanjutan atau variasi dari ketiga teknik tendangan dasar tersebut yaitu:

1. *Dwi Chagi* adalah tendangan belakang.
2. *Naeryo Chagi* adalah tendangan menurun/mencangkul.
3. *Twio Yeop Chagi* adalah tendangan samping dengan loncatan.
4. *Dwi Huryeo Chagi* adalah gabungan tendangan belakang dan kebalikan tendangan.
5. *Dubal Dangsang Chagi* adalah tendangan dengan dua target sasaran yang dilakukan secara beruntun menggunakan satu teknik tendangan, misalnya *dollyo chagi*.
6. *Momtong Ap Chagi* adalah tendangan depan dengan sasaran perut.
7. *Eogol Ap Chagi* adalah tendangan depan dengan sasaran kepala.
8. *I dan Ap Chagi* adalah tendangan depan sambil meluncur.
9. *Twio Ap Chagi* adalah variasi dari tendangan depan yang didahului dengan loncatan.
10. *Momtong Dollyo Chagi* adalah tendangan serong atau memutar dengan sasaran perut.
11. *Eogol Dollyo Chagi* adalah tendangan serong atau memutar dengan sasaran kepala

12. *I Dan Dollyo Chagi* adalah tendangan serong atau memutar yang dilakukan sambil meluncur.
13. *Twio Dwi Chagi* adalah variasi dari tendangan belakang yang dilakukan sambil meloncat.
14. *I Dan Dwi Chagi* adalah tendangan samping (*dwi chagi*) yang dilakukan sambil meluncur. (V. Yoyok 2002: 35-39)

Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan tetapi akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. (V. Yoyok 2002: 32). Oleh karena itu dalam beladiri taekwondo teknik tendangan menjadi senjata utama untuk membela diri.

Untuk keperluan penelitian ini sesuai dengan batasan masalah, maka yang dikupas dalam kajian teori hanya 3 macam teknik tendangan yaitu *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi* yang dapat dilihat pada bagian dibawah ini:

1) *Ap Chagi* (Tendangan Depan)

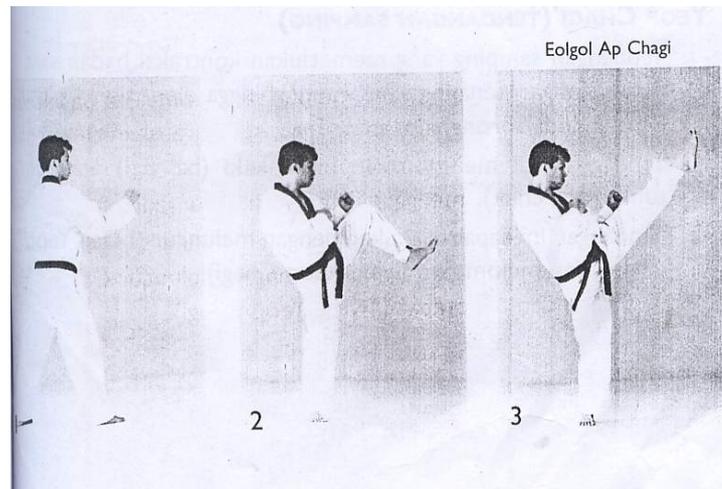
Teknik tendangan ini mengandalkan sentakan lutut ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (*ap chuk*). Tendangan di arahkan ke arah ulu hati atau perut dan ke sasaran atas yaitu dagu. Tendangan ini dapat juga dilakukan untuk menyerang kemaluan dengan ujung jari-jari kaki (*balkkeut*). Variasi tendangan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi (sikap kuda-kuda), dan dapat dilakukan dengan kaki depan atau belakang, maupun sambil meloncat di antaranya: *momtong ap chagi*, *eogol ap chagi*,

naeryo chagi, *twio ap chagi*, dan lain-lain sebagainya. (V. Yoyok 2002: 33).

Dari uraian di atas, tendangan *ap chagi* dilakukan dengan sasaran ulu hati dan dagu dengan menggunakan ujung jari-jari kaki. Tendangan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi kaki, tidak hanya dengan menggunakan kaki bagian depan tetapi dapat juga dilakukan dengan kaki belakang atau dilakukan dengan loncatan sebagai awalnya.

Dalam suatu pertandingan, tendangan *ap chagi* yang mendapatkan poin adalah apabila dapat mengenai sasaran dengan tepat, bertenaga, dan tanpa terhalang oleh tangkisan. Untuk melakukannya harus didukung oleh posisi kaki atau kuda-kuda yang baik, jangkauan jarak yang tepat, dan lintasan gerak yang baik. Oleh karena itu sebelum melakukan serangan, atlet harus mempunyai taktik tersendiri untuk membuka pertahanan lawan dengan gerakan memancing menggunakan berbagai gerak langkah sehingga dapat melakukan serangan yang baik dan tepat pada sasaran serta mendapatkan poin.

Adapun langkah-langkah gerakan dalam melakukan tendangan *ap chagi* dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1
Tendangan *Ap Chagi*
Sumber: V. Yoyok (2002: 33)

Keterangan:

1. Berdiri dengan posisi kuda-kuda.
2. Angkat lutut kaki belakang setinggi perut.
3. Kemudian sentakkan kaki ke arah depan.

2) *Dollyo Chagi* (Tendangan Serong/Memutar)

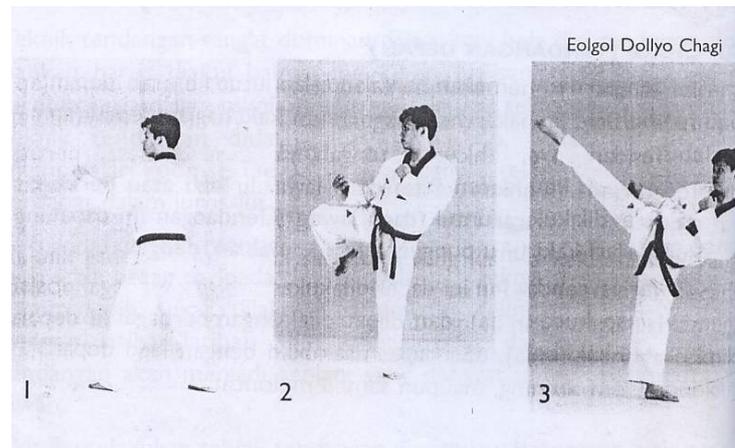
Dollyo chagi merupakan salah satu teknik tendangan dasar yang terdapat dalam olahraga taekwondo yang dilakukan dengan dengan serong atau memutar. Teknik tendangan ini membutuhkan kelentukan pinggang dan kekuatan lecutan lutut. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan bantalan kaki (*ap chuk*), namun sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeung*) terutama jika digunakan dalam pertandingan. (V. Yoyok 2002: 34).

Variasi teknik tendangan ini diantaranya *i dan dollyo chagi* (tendangan serong dengan meluncur) dan *dolke chagi* (tendangan

serong dengan putaran tubuh 360°). Banyak sekali variasi dari tendangan *dollyo chagi* ini dalam taekwondo, oleh karena itu diperlukan pemantapan kemampuan teknik tendangan ini dan harus benar-benar menguasainya untuk dapat melakukan teknik tendangan yang lebih bervariasi lagi.

Dalam suatu pertandingan, tendangan *dollyo chagi* ini merupakan tendangan yang paling sering digunakan karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dibandingkan teknik tendangan yang lainnya. Tendangan *dollyo chagi* yang mendapatkan poin adalah apabila tendangan ini dilakukan tepat sasaran yaitu perut bagian depan atau bagian belakang dan kepala tanpa terhalang oleh tangkisan dan dilakukan dengan posisi yang benar serta bertenaga. Untuk dapat melakukannya juga dibutuhkan taktik seperti gerak langkah kaki maju dan mundur agar atau dengan gerakan memancing dengan tendangan pancingan sehingga sasaran menjadi terbuka atau mudah untuk melakukan serangan.

Gerakan teknik dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 2
Tendangan *Dollyo Chagi*
Sumber: V. Yoyok (2002: 34)

Keterangan:

1. Berdiri dengan posisi kuda-kuda.
2. Angkat lutut kaki belakang dengan sedikit menyamping setinggi pinggang.
3. Kemudian lecutkan kaki secara menyerong.

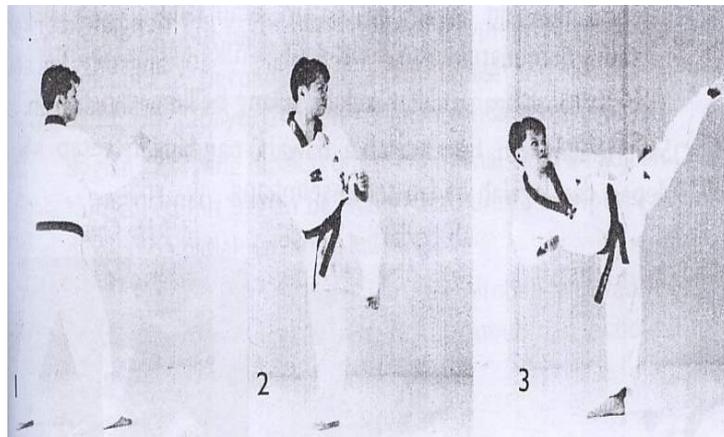
3) *Yeop Chagi* (Tendangan Samping)

Tendangan ini menggunakan pisau kaki (*bal nal*) ataupun tumit (*dwi chuk*) dengan sasaran perut atau ulu hati dan kepala. Tendangan ini memerlukan kontraksi badan saat memindahkan tenaga ke sasaran, sehingga diperoleh tenaga hentakan atau dorongan yang maksimal. Tendangan ini dapat dilakukan dengan meluncur (*i dan yeop chagi*) dan melompat (*twio yeop chagi*). (V. Yoyok 2002: 34).

Dalam pertandingan tendangan ini termasuk kurang sering digunakan karena tidak dapat dilakukan dengan cepat sehingga lawan akan mudah untuk membaca gerakan kita dan mengantisipasinya.

Tendangan ini membutuhkan kecepatan kaki yang lebih baik dibandingkan tendangan yang lainnya. Seperti jenis tendangan yang lainnya, tendangan ini mendapatkan poin apabila dilakukan tepat pada sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Jika mengenai sasaran dengan tepat, tendangan ini mempunyai kelebihan dibandingkan tendangan yang lainnya yaitu dapat menumbangkan lawan secara langsung karena kekuatan yang dihasilkan jauh lebih besar daripada tendangan lainnya.

Gerakan teknik dalam melakukan tendangan *yeop chagi* dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 3
Tendangan *Yeop Chagi*
Sumber: V. Yoyok (2002: 35)

Keterangan:

1. Berdiri dengan posisi kuda-kuda.
2. Angkat lutut kaki belakang menyamping setinggi pinggang.
3. Kemudian sentakkan kaki ke arah depan.

Berdasarkan masing-masing uraian di atas, bahwa pelaksanaan teknik ketiga macam tendangan mempunyai fase awal, fase utama dan fase akhir yang sama. Di mana pada fase awal yaitu berdiri dengan posisi siap atau kuda-kuda yakni pada gerakan 1, fase utama diawali dengan gerakan 2 dan dilanjutkan dengan gerakan 3 sebagai gerakan intinya, dan fase akhirnya kembali pada posisi gerakan 1.

Pada pelaksanaannya dalam pertandingan tidak tergantung pada posisi kakinya, akan tetapi dapat dilakukan dengan berbagai posisi kaki baik itu kaki kiri dan kaki kanan. Hal ini tentunya membutuhkan taktik atau strategi dalam melakukan serangan yakni dengan gerakan langkah (*step*) untuk dapat mengecoh lawan. Teknik tendangan itu tidak hanya dapat dilakukan dengan kaki belakang, namun kaki yang di depan juga dapat melakukannya. Akan tetapi untuk melakukannya diperlukan beberapa faktor yang mendukung pelaksanaannya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Tendangan (*Chagi*)

Untuk dapat melakukan suatu teknik tendangan yang baik tidak terlepas dari unsur-unsur dalam kondisi fisik atau dengan kata lain kemampuan suatu teknik tendangan sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan V. Yoyok (2002: 32) bahwa: “Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan yang prima. Selain itu diperlukan juga

penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif.”.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan (*chagi*) seseorang yaitu:

1) Kekuatan (*Power*)

Kekuatan merupakan kemampuan untuk mengerahkan tenaga pada suatu aktivitas kerja misalnya menendang, memukul, dll. Ismaryati (2008:111) berpendapat: “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot”. Bempa dalam Ismaryati (2008: 111) mengungkapkan: “Kekuatan merupakan kemampuan sistem syaraf otot dalam menanggulangi hambatan dari luar maupun dari dalam”. Kekuatan tendangan adalah kemampuan dari sistem otot atau sekelompok otot yang berkontraksi untuk dapat melakukan suatu usaha yaitu menendang.

Jelas bahwa kontraksi otot memiliki peranan dalam menghasilkan kekuatan tendangan. Kontraksi otot merupakan penentu seberapa besar kekuatan yang dihasilkan dari suatu gerakan, semakin besar kontraksi otot maka semakin besar kekuatan yang dihasilkan. Kontraksi otot ini tentunya juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti jenis, jumlah, dan ukuran otot yang berkontraksi. Untuk dapat memaksimalkan kekuatan tendangan (*chagi*) maka harus diperhatikan otot-otot yang digunakan berdasarkan prinsip-prinsip dari biomekanika.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk dapat bergerak secepat mungkin. Mathews dalam Arsil (2000: 82) mendefinisikan: “Kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Robinson dalam Arsil (2000: 82): “Kecepatan adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Jadi kecepatan tendangan adalah kemampuan untuk dapat melakukan gerakan menendang baik secara berulang-ulang atau tidak berulang-ulang secepat mungkin.

Kecepatan tendangan mutlak dibutuhkan dalam olahraga taekwondo karena dengan kecepatan yang dimiliki selain atlet akan mampu melakukan serangan dengan baik juga dapat meningkatkan kualitas dari tendangannya tersebut.

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan sebagai salah satu komponen kondisi fisik merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh seluas mungkin. Ismiyarti (2008: 101): “Kelentukan merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot”.

Kelentukan merupakan kondisi fisik yang juga mempengaruhi kemampuan tendangan. Dengan kelentukan yang baik maka gerakan dalam melakukan tendangan akan menjadi semakin baik karena keluasaan gerakan otot dan persendian yang digunakan untuk melakukan tendangan.

4) Teknik

Teknik adalah cara-cara tertentu yang sistematis untuk dikembangkan dalam prakteknya, guna melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan ekonomis. Peter Roething dalam Mawardi (2005: 13) yang mengatakan bahwa: "Teknik dalam olahraga adalah sebuah urutan/susunan dari yang khusus atau bagian yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas gerakan di dalam situasi olahraga".

Jadi dengan semakin baik teknik seseorang maka semakin baik pula dalam melakukan gerakan tendangan tersebut. Dengan kualitas teknik yang baiklah seorang atlet taekwondo dapat melakukan tendangan yang berkualitas dengan tenaga yang sedikit dapat menghasilkan tendangan yang sangat kuat.

5) Mekanika

Mekanika merupakan dasar dari gerakan pada saat melakukan gerakan tendangan. Karena itu dalam proses belajar-mengajar keterampilan olahraga harus ditekankan penguasaan teknik yang baku

yang memperhatikan kebutuhan mekanika sehingga akan diperoleh penguasaan keterampilan dengan koordinasi yang baik dan efisien dalam pengeluaran tenaga.

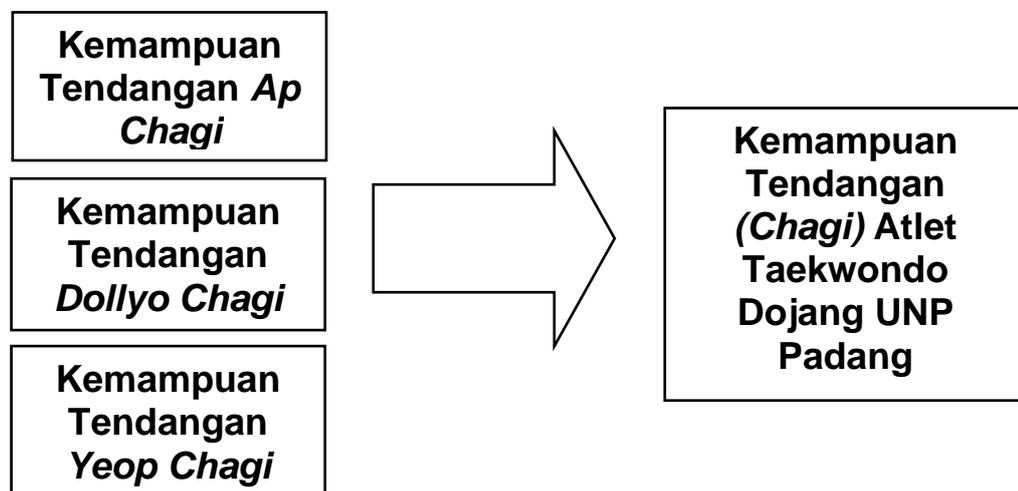
Dalam melakukan tendangan tersebut, seorang atlet harus mempunyai kemampuan tendangan yang baik dan dapat melakukannya secara cepat, tepat, dan kuat ke arah sasaran dengan memaksimalkan otot tubuh yang digunakan. Untuk itu ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam melakukannya. V. Yoyok (2002: 32-33) mengungkapkan beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan (*chagi*) yakni:

1. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelentukan lecutan lutut.
2. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*.
3. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
4. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya.
5. Koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dibuat suatu kerangka konseptual yaitu bahwa dalam olahraga taekwondo teknik yang paling dominan adalah teknik tendangan. Teknik tendangan sangat dominan dalam olahraga taekwondo dan kelebihan olahraga ini terletak pada teknik tendangannya yang meliputi tendangan *ap chagi*, tendangan

dollyo chagi, dan tendangan *yeop chagi*. Meskipun banyak sekali jenis tendangan yang lainnya dalam olahraga ini, tetapi ketiga teknik tendangan tersebut merupakan dasar dari seluruh teknik tendangan yang ada. Dengan mengetahui kemampuan ketiga tendangan tersebut maka dapat diprediksi kemampuan tendangan yang dimiliki atlet. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 4
Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana kemampuan tendangan (*chagi*) atlet taekwondo Dojang UNP Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan tendangan *ap chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang meliputi: kategori baik sekali tidak ada 0%, baik 48%, sedang 24%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%, dengan demikian persentase kemampuan tendangan *ap chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang terbesar berada pada kategori baik (48%) dengan rata-rata 53,98.
2. Kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang meliputi: kategori baik sekali tidak ada 0%, baik 28%, sedang 44%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%, dengan demikian persentase kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang terbesar berada pada kategori sedang (44%) dengan rata-rata 52,60.
3. Kemampuan tendangan *yeop chagi* atlet taekwondo Dojang UNP Padang meliputi: kategori baik sekali tidak ada 0%, baik 40%, sedang 32%, kurang 24%, dan kurang sekali 4%, dengan demikian persentase kemampuan tendangan *yeop chagi* atlet taekwondo

Dojang UNP Padang terbesar berada pada kategori baik (40%) dengan rata-rata 28,48.

B. Implikasi

1. Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa tidak adanya atlet yang mempunyai kemampuan tendangan pada kategori baik sekali. Hal ini disebabkan oleh belum maksimalnya latihan yang dilakukan seperti masih kurangnya frekwensi latihan, dan masih belum seriusnya atlet dalam melakukan latihan tersebut sehingga kemampuan yang diinginkan akan sulit untuk dicapai. Dengan keadaan yang demikian, maka perlu diadakan suatu perbaikan dalam proses latihan.
2. Berdasarkan hasil kesimpulan pada poin 1,2,3 bahwa kemampuan setiap tendangan yang terlihat belum merata dan masing-masing kategorinya belum sama persentasenya. Hal ini disebabkan oleh masih belum baiknya kondisi fisik para atlet yang menunjang kemampuan tendangan tersebut. Untuk itu pelatih perlu menyusun program latihan untuk membentuk fisik dan teknik atlet.
3. Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa belum meratanya kemampuan tendangan masing-masing atlet. Hal ini disebabkan oleh masih belum meratanya latihan tendangan yang diberikan pelatih kepada para atlet dan masih malas dan jarangny para atlet

untuk mengikuti latihan. Untuk itu perlu diberikan motivasi untuk rajin berlatih kepada setiap atlet.

4. Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa kenyataannya masih banyak atlet yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap kemampuan jenis-jenis tendangan yang lainnya, di mana ketiga jenis tendangan ini merupakan dasar dari setiap jenis tendangan yang lainnya tersebut. Untuk itu latihan ketiga tendangan perlu lebih diperhatikan lagi untuk membangun kemampuan tendangan atlet.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah:

1. Diharapkan para atlet taekwondo Dojang UNP Padang untuk sungguh dalam mengikuti proses latihan yang diberikan dan dapat menambah frekwensi latihan yang ada dan dengan lebih menekankan pada latihan teknik tendangan.
2. Diharapkan agar pelatih taekwondo Dojang UNP Padang dapat menyusun program latihan fisik dan teknik yang baik.
3. Diharapkan agar pelatih taekwondo Dojang UNP Padang dapat lebih memperhatikan dan lebih menekankan lagi latihan teknik tendangan *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi* para atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta. Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Fomi, Atmi. 1993. *Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo di Kota Padang*. (Skripsi). Padang. FPOK IKIP Padang.
- Firman. 2008. *Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet di PB Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman*. (Skripsi). Padang. FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Mawardi. 2005. *Bola Tangan*. FIK UNP.
- Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta. Inti Ida Ayu Press.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo: Pomsee Tae Geuk*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2006. Jakarta. Sinar Grafika.