

**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK TENDANGAN NAERYO CHAGI
PADA ATLET TAEKWONDO DI KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**EFREN DONI
NIM. 85592**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kemampuan Teknik Tendangan *Naeryo Chagi* Pada Atlet Taekwondo Di Kota Pariaman

Nama : Efren Doni

BP/NIM : 2007/85592

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. Fauzan Hoz

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 16911113198703 1004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Pengaji Skripsi Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK TENDANGAN NAERYO CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO DI KOTA PARIAMAN

Nama : Efren Doni
BP/NIM : 2007/85592
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

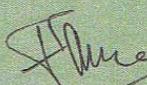
Padang, Agustus 2011

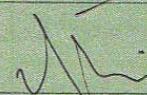
Tim Pengaji

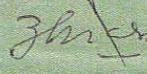
Nama

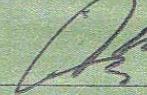
Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Fauzan Hoz
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd
5. Anggota : Donie, S.Pd, M. Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 



HALAMAN PERSEMPAHAN

ASSALLAMUALAIKUM WR,WB...

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.
Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Yang menguasai di Hari Pembalasan. Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan. Tunjukilah Kami jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat (Qs. Al Faatihah : 1-7)

Alhamdulilah ya ALLAH akhirnya Engkau mengabulkan salah satu do'aku yang paling aku harapkan untuk dikabulkan....telah memberikan ku jalan dan kemudahan untuk menggapai semua ini, terimakasih ya ALLAH walaupun banyak kesalahan yang telah ku perbuat tapi Engkau memberikan yang terbaik untukku...THANK'S GOD....

Kupersembahkan hasil karyaku ini buat keluarga besarku tercinta Ayah (Bakhtiar) dan ibu (Dermatadianis), terimakasih atas segala cinta, kasih sayang dan do'a setulus hati yang Ayah dan Ibu berikan pada anakmu ini akan berusaha untuk menjadi yang terbaik Ya Allah... sayangilah mereka sebagaimana mereka menyayangiku....

Dan juga buat kakak, (SERDA. Ferri Hendra Putra. TNI AD) serta adik ku (Oktaviyona Sariputri) kuliahnya yang rajin ya dek..

Kalian adalah sumber kekuatan yang paling besar untukku dalam menjalani hidup ini....

Terimakasih saudaraku.....

Special to.....

*Pak Fauzan hoz yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan selama berada di Universitas Negeri Padang dan Pak Maidarman selaku pembimbing II yang telah banyak membantu, memberi arahan serta membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini...
serta terimakasih juga kepada Pak Masrun,
Pak Hermanzoni, dan Pak Donie sebagai penguji yang telah memberikan banyak masukan hingga selesaiya skripsi ini..*

Teristimewa untuk kekasihku Anggi Putri Cania (@nggi) yang telah tulus dan penuh kasih sayang dalam memberikan do'a, perhatian, kepercayaan, semangat, dukungan dengan dapat meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan ku untuk berbagi cerita denganmu...

thank's for you honey.....

*Buat rekan-rekan jurusan Kepelatihan angkatan 2007
Maaf yo, kok ado salah jo kawan-kawan salamo kuliah dulu.....
Yo bana kacek urang, awak urang minang ko padek2, hebat2, badagok
sadok alahnya,
Bukannya awak sombong atau labiah dibandiangan samo kawan2, tapi
wak ndak tahan lalok di Padang ko lai, angek bana... he he he.*



Terima kasih buat Parkit VI community..kontrakan miskin tapi kaya..
" Ajo cief (mak itam), bg Romi (Yahwo) Maman, Donny Emara, Gusriwandi,
lah labek buah durian tu bro...he he he
bg Pinal (Punk parkit VI) lah banyak dapek cewek tu punk....hahahah.....
Arif.. banyak-banyak makan diak yo, bia gadang badan tu capek, tiru kayak bg
ipunk, Jan dipikiean juo supiak tu...hi hi...yang selama ini telah berjuang
bersama-sama dalam perkuliahan dan mengukir persaudaraan yang harmonis di
gububuk sederhana ini.....

By : Efren Doni, S.Pd

ABSTRAK

Analisis Kemampuan Teknik Tendangan *Naeryo Chagi* pada Atlet Taekwondo di Kota Pariaman

OLEH : Efren Doni /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada atlet taekwondo kota Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada atlet Taekwondo di Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen-argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo kota Pariaman yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu seluruh atlet putra yang mengikuti taekwondo berjumlah 15 orang. Tes yang dilakukan yaitu tes keterampilan tendangan *Naeryo Chagi*.

Berdasarkan hasil penelitian Analisis kemampuan Teknik Tendangan *Naeryo Chagi* pada atlet Taekwondo di Kota Pariaman tidak ada atlet yang mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori baik sekali dan kurang sekali, 4 orang atlet (26,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori baik, 7 orang atlet (46,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori sedang, 4 orang (26,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi*, dapat diketahui bahwa rata – rata atlet kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* sedang.

Kata Kunci : Tendangan *Naeryo Chagi*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Analisis Kemampuan Teknik Tendangan Naeryo Chagi Pada Atlet Taekwondo di Kota Pariaman”**.

Penulisan skripsi ini, selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kemampuan Terhadap Teknik Tendangan *Naeryo Chagi* Pada Atlet Taekwondo di Kota Pariaman.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya, Amin.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

3. Drs. Fauzan Hoz selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Masrun, M.Kes., AIFO,/ Drs. Hermanzoni, M.Pd/, Donie, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji.
6. Dosen-dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
8. Teristimewa kepada Ayahnya dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
9. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
10. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini, terutama Bp 2007.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin. Dan semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNYA bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alamin.

Padang, Agustus 2011

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.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	11
-----------------------	----

1. Taekwondo	11
2. Analisis Gerak.....	13
3. .KeterampilanTendanganNaeryo Chagi (tendangan mencangkul).....	17
4. Faktor Yang Mempengaruhi kemampuan Tendangan (chagi) ..	21
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data.....	30
H. Prosedur Penelitian	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Uji Persyaratan Analisis.....	33
C. Analisis Data.....	34
D. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet Taekwondo Kota Pariaman	27
2. Tenaga Pembantu	31
3. Alat dan Perlengkapan Tes	31
4. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan Naeryo chagi.....	33
5. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan Naeryo Chagi.....	34
6. Distribusi Frekwensi Kemampuan Tendangan Naeryo Chagi.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Proses Terjadinya Gerak.....	16
2. Bentuk Tendangan <i>Naeryo chagi</i>	19
3. Kerangka Konseptual.....	26
4. Ditribusi Frekuensi Analisis Kemampuan Teknik Tendangan Naeryo Chagi Pada Atlet Taekwondo Di Kota Pariaman.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Sampel Dojang Taekwondo Kota Pariaman.....	43
2. Format Penilaian Tes Kemampuan Teknik Tendangan Naeryo Chagi Atlet Taekwondo Kota Pariaman.....	44
3. Data Mentah Skor Tendangan Naeryo Chagi Pada Atlet taekwondo Kota Pariaman.....	45
4. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan Naeryo Chagi	48
5. Penghitungan Klasifikasi Kemampuan Tendangan	49
6. Foto Dokumentasi.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara berkembang di dunia, yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan 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".

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapai tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus di tempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Dengan demikian, olahraga adalah bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesehatan jasmani atau rekreasi saja, akan tetapi olahraga juga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum yaitu dengan melalui olahraga prestasi. Melalui prestasi olahraga, seorang atlet dapat mengharumkan dan mengangkat martabat bangsa Indonesia melalui pergaulan internasional. Prestasi yang dicapai melalui kejuaraan regional dan internasional seperti asean Games dan Olympiade merupakan sarana dalam upaya memperkenalkan bangsa Indonesia kepada dunia luar.

Sehubungan dengan olahraga taekwondo yang 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 Olimpiade Sidney 2000. Dengan dimasukannya 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 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. Menurut (Syafrauddin, 1999 : 24) faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik, keterampilan teknik, dan mental. Begitu banyaknya faktor yang mempengaruhi seseorang atlet untuk berprestasi dalam bidang olahraga. Maka seorang atlet taekwondo dapat mempelajari faktor-faktor yang disebutkan diatas dan juga dapat meningkatkan kemampuan dirinya. Karena faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain, 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 gerakan yang sesuai dengan prinsip olahraga beladiri taekwondo. Tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga taekwondo, dan bahkan olahraga taekwondo sangat terkenal dengan kelebihannya 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 kelebihannya dalam teknik tendangan”.

Oleh karena itu, teknik tendangan menjadi sangat penting karena keuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan ketimbang teknik tangan. Namun dengan latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Adapun teknik tendangan taekwondo yang dikuasai adalah *yeop chagi* (tendangan samping),

dwi chagi (tendangan belakang), *naeryo chagi* (tendangan menurun/mencangkul), *twio yeop chagi* (tendangan dengan melompat), *doobal dangsang chagi* (tendangan ganda kedepan sambil melompat) *dwi haryeo chagi* (tendangan balik dengan menkait), *dollyo chagi* (tendangan serong atau memutar kesamping).

Semakin baik teknik tendangan seorang atlet taekwondo akan nampak dari kemampuan tendangan yaitu bentuk dan kualitas gerakan yang ditampilkannya sehingga akan semakin mudah untuk mendapatkan poin kemenangan. Untuk membutuhkan keterampilan tendangan itu membutuhkan suatu aktifitas fisik dan motorik yang baik yaitu dalam proses latihan dengan berbagai prinsip-prinsipnya. Semakin baik 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 penggunaanya 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 semangkin meningkatkan kualitasnya dan tenaga yang digunakan juga semangkin ekonomis.

Sesuai dengan penjelasan diatas teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar, dalam, atau langsung keatas (depan) dan dijatuhkan sekuat mungkin ke arah sasaran. Sasaran tendangan adalah kepala, tulang balikat, dan dada. Saat melakukan hentakkan kebawah, pandangan tetap kedepan dan jagalah badan tetap seimbang. sehingga penguasaan tekniknya sangat penting. Tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) perlu dikuasai dengan kaki kiri dan kaki kanan. Untuk melakukan tendangan ini ada beberapa pedoman yang harus diperhatikan oleh atlet agar keberhasilan tendangan tersebut dapat terwujut diantaranya adalah jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran, aturlah jarak dan taiming serta aturlah keseimbangan setelah melakukan tendangan.

Dalam berbagai event baik nasional maupun internasional tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) sangatlah efektif dilakukan untuk menghasilkan poin, sehingga sekali melepaskan tendangan ini dapat menjadi andalan dan menakutkan bagi lawan karena dengan melepaskan sekali tendangan yang cepat dan bertenaga serta tepat sasaran dapat membuat lawan KO. Sekaligus dapat menghemat tenaga dan waktu. Sasaran yang dimaksud adalah kepala, dan dada. Jadi untuk kemajuan tendangan *naeryo chagi*

(tendangan mencangkul) diperlukan disiplin dalam menjalankan latihan-latihan yang sudah terprogram.

Jika ditinjau dari pertandingan dan latihan, kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) taekwondo yang ada di dojang Kota Pariaman masih dapat dikatakan rendah. Terbukti pada saat mengikuti pertandingan dan uji coba peragaan teknik dalam pertarungan yang dilaksanakan saat latihan. Penulis melihat kurang cepatnya teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) yang ia lepaskan ke lawan mengakibatkan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) yang ia lepaskan kurang bertenaga sehingga tendangan yang dilontarkan tidak menghasilkan poin dan malahan lawan mudah mengantisipasi serangan yang diberikan.

Hal-hal yang menyebabkan atlet saat melontarkan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) kurang efektif yaitu: ‘1). Tendangan tidak menggunakan tumit kaki. Dalam melakukan teknik tendangan ini, atlet masih menggunakan telapak kaki padahal untuk melakukan tendangan *naeryo chagi* sebenarnya menggunakan tumit kaki sehingga kekuatan berasal dari lecutan lutut. (2). Kurangnya kelenturan. Penulis melihat atlet dojang taekwondo kota Pariaman diwaktu melakukan latihan kelenturan untuk tendangan *naeryo chagi* tidak begitu banyak yang bisa, kelenturan yang dimaksud adalah kelenturan pada pinggang dan membuka spleed (membuka kaki selebar mungkin) baik vertikal maupun horizontal. (3). Saat melontarkan tendangan tidak fokus kesasaran. Penulis melihat atlet diwaktu melakukan teknik

tendangan *naeryo chagi* tidak memperhatikan target (sasaran yang akan ditendang) sehingga tendangan yang dilakukan tidak tepat sasaran. (4). Kurang seriusnya latihan yang dilakukan. Hal ini terbukti kebanyakan atlet saat latihan tidak memperhatikan pelatih tapi malahan ia bergurau dengan temannya sehingga mengakibatkan atlet melakukan tindakannya sendiri dan pelatih juga melakukan tindakannya sendiri dan sebagian atlet cenderung datang ketempat latihan setelah latihan berjalan.

Dojang atlet taekwondo Kota Pariaman pembinaannya sudah cukup baik dan telah melalui prosedur latihan yang terprogram dan terencana. Hasil observasi penulis dan pengamatan dari beberapa pertandingan yang dilakukan atlet taekwondo Kota Pariaman dan kenyataan yang ditemui di lapangan, masih banyak kelemahan-kelemahan saat melakukan tendangan, atlet cenderung terutama yang menyangkut teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) sering muncul kesalahan seperti kurang terarahnya tendangan untuk mencapai sasaran yang dituju sehingga tidak mendapatkan poin, dan mudah diantisipasi oleh lawan.

Dengan mengetahui sifat-sifat latihan dari kondisi fisik atlet sehingga dapat dimanfaatkan dalam upaya peningkatan prestasi. Berdasarkan penjelasan diatas, kiranya menarik sekali bagi penulis untuk meneliti tentang kemampuan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) atlet taekwondo Kota Pariaman, apakah tendangan yang dilakukan salah atau benar sesuai dengan konsep tendangan naeryo chagi sebenarnya. Maka dari itu judul

skripsi penulis adalah. “Analisis Kemampuan Tendangan Naeryo Chagi pada Atlet Taekwondo di Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa faktor:

1. Bagaimana pelaksanaan teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) pada atlet taekwondo Kota Pariaman.
2. Kesalahan-kesalahan apasajakah yang terjadi saat melakukan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) pada atlet taekwondo Kota Pariaman.
3. Apakah teknik mempengaruhi kemampuan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul)
4. Apakah mental mempengaruhi tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul).

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang dapat mempengaruhi pelaksanaan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) dan mencegah penafsiran yang berbeda maka perlu diberi batasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan tenaga, dana, dan waktu maka penelitian ini hanya meneliti tentang analisis teknik tendangan *naeryo chagi* pada atlet taekwondo di Kota Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah diatas maka dibuat suatu perumusan masalah, yakni: bagaimana teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) pada atlet taekwondo di kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui bagaimana teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) pada atlet taekwondo Kota Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini maka penelitian ini berguna untuk:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana satrata satu (S1) Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Atlet taekwondo, agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisik, dan untuk meningkatkan prestasi olahraga
3. Jurusan kepelatihan olahraga sebagai bahan penambah wawasan tentang olahraga taekwondo
4. Fakultas ilmu keolahragaan (FIK), sebagai penambahan bahan kepustakaan karya ilmiah tentang olahraga taekwondo

5. Dojang, sebagai bahan masukan agar mempertimbangkan dan mengembangkan kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi*.
6. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.

BAB II

KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Sejarah perkembangan taekwondo tidak terlepas dari sejarah perkembangan Bangsa Korea. Olahraga taekwondo mempunyai induk organisasi dunia yaitu WTF (The World Taekwondo Federation) yang bepusat 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* berti tangan atau menhantam 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 pertahan diri, yang dilakukan melawan lawan dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian

- gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandanga 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*), dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahan diri. (V, Yoyok 2002: 3).

Untuk mempelajari *poomse tae geuk* yang baik, perlu mengetahui dan menguasai dasar teknik beladiri taekwondo yaitu gerakan dasar taekwondo. Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. 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:
 - a. Pukulan/Jierugi (Punching)
 - b. Sabetan/Chigi (Striking)
 - c. Tusukan/Chierugi (Thrusting)
 - d. Tendangan/Chagi (Kicking)

(Sumber V. Yoyok 2002: 10)

Dari komponen-komponen dasar yang disebutkan diatas, olahraga 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 kelebihannya dalam teknik tendangan”. Hal ini diperkuat Tribun minggu II dalam Atmi (1993: 21): “Beladiri ini (taekwondo) lebih mengutamakan kelincahan kaki dari pada tangan. Boleh dibilang 75% menggunakan kaki sedangkan sisanya tangan.

2. Analisis Gerak

Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya. Sedangkan gerak dapat diartikan sebagai suatu proses perpindahan benda dari suatu posisi ke posisi lainnya yang dapat diartikan secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu (Kamus Bahasa Indonesia).

Sedangkan menurut Yanuar Kiram (1999 : 5) : “ Di dalam belajar motorik pengertian gerak tidak hanya dilihat dari perubahan tempat, posisi kecepatan tubuh manusia dalam melakukan aksi-aksi motorik dalam olahraga, tetapi gerak dapat dilihat atau diartikan sebagai hasil atau penampilan yang nyata dari proses motorik maksudnya adalah gerak

sebagai sesuatu yang diamati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat diamati dan merupakan terjadinya gerak “.

Pengertian gerak dan motorik seringkali menjadi satu. Hal ini disebabkan karena kedua istilah tersebut sangat sulit ditarik kesimpulan suatu batasan konkret. Kedua istilah ini (motorik dan gerak) merupakan suatu istilah yang saling terkait untuk menjelaskan proses terjadinya gerak, dibutuhkan pengintegrasian berbagai disiplin ilmu pengetahuan seperti: Psikologis, Anatomi dan Fisiologis.

Suatu teori yang relevan untuk menjelaskan proses terjadinya gerak sangat dibutuhkan, hal ini disebabkan, karena pengetahuan dan pemahaman terhadap proses terjadinya gerak akan dapat memberikan kontraksi yang cukup besar terhadap berbagai keperluan yang berkaitan dengan gerak, misalnya untuk mengendalikan dan mengembangkan proses pembelajaran keterampilan seperti dalam penguasaan keterampilan gerak.

Teori Kibernetik, merupakan salah satu teori yang relevan untuk menjelaskan terjadinya gerak (aksi-aksi motorik). Teori Kibernetik dikembangkan dengan bantuan berbagai disiplin ilmu pengetahuan, antara lain: Biologis, Psikologi, Fisiologi, dan ilmu Komunikasi, bahkan ilmu Matematik. Pengintegrasian berbagai disiplin ilmu pengetahuan tersebut dalam mengkaji aksi-aksi motorik (gerak) telah memberikan kontribusi yang cukup besar dalam berbagai aksi-aksi motorik manusia. Gerakan yang dimaksud disini adalah gerakan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) sehingga analisis gerak itu dapat diartikan bahwa

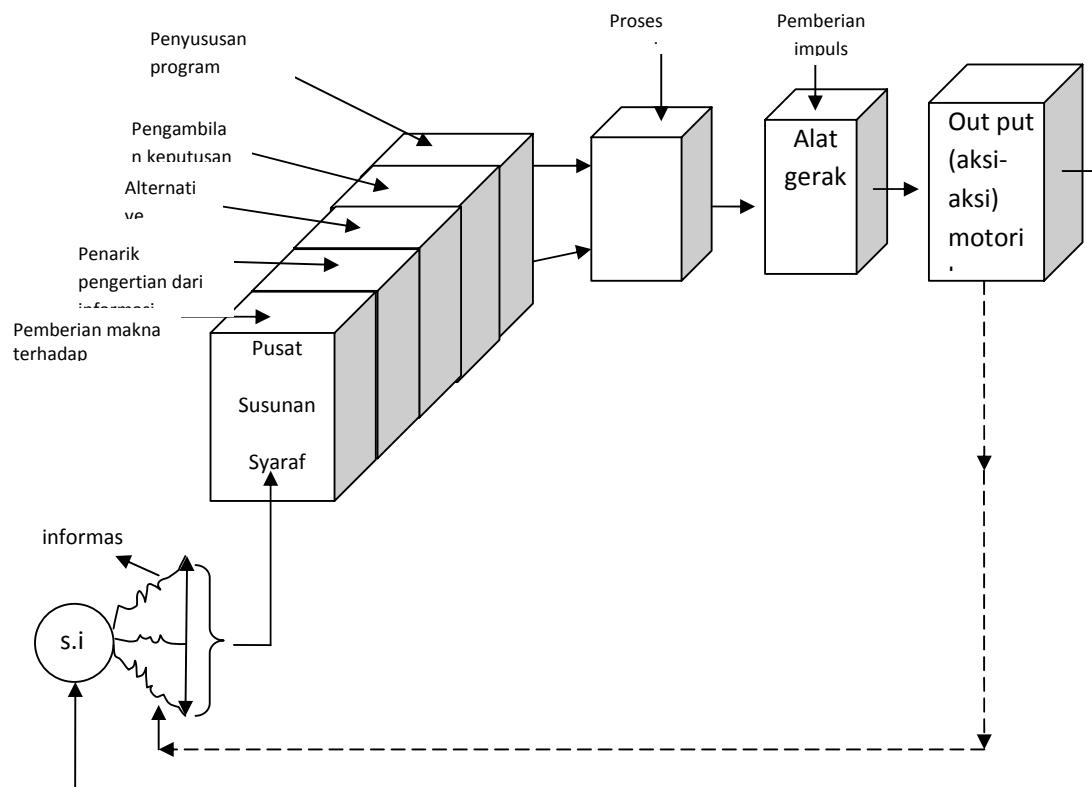
penyelidikan terhadap gerakan tendangan *naeryo chagi* untuk mengetahui kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi* atlet taekwondo kota Pariaman.

Inti dari teori Kibernetik terletak pada mekanisme pengolahan informasi secara berkelanjutan yang tidak hanya terbatas pada pengolahan informasi yang menyangkut tentang pelaksanaan gerakan, tetapi meliputi pengolahan informasi tentang jalannya suatu gerakan dikenal dengan istilah feedback, yang merupakan inti dari teori Kibernetik. Berdasarkan umpan balik inilah memungkinkan terjadinya proses pengendalian dan pengaturan terhadap gerakan yang dilaksanakan. Melalui umpan balik ini pulalah individu yang melaksanakan gerakan mengetahui apakah gerakan yang dilaksanakan sesuai dengan apa yang diprogramkan ataukah terjadi penyimpangan dari apa yang telah di programkan. Pengendalian yang dimaksud disini adalah proses pengaturan pemberian impuls yang sesuai atau yang di butuhkan untuk pelaksanaan gerakan berdasarkan perintah dari otak yang dibawa oleh syaraf “efferent” ke sistem alat gerak. Proses-proses pengendalian ini selalu berpedoman pada perencanaan gerakan yang telah diprogramkan.

Menurut Yanuar Kiram (1999: 8): “Teori Kibernetik dibangun melalui pengembangan prinsip-prinsip teori pemerosesan informasi dan komunikasi”, teori kibernetik yang dikembangkan melalui prinsip-prinsip teori pengolahan informasi atau teori komunikasi menganalisa proses belajar motorik yang dimulai dari perhatian terhadap suatu stimulus,

persepsi yang berhubungan dengan ingatan/pengalaman dan kemudian proses pengambilan keputusan. Proses sederhana dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1 Proses Terjadinya Gerak



(Sumber : Harmut Bauman dan Herbert Reim : 1984)

Secara umum skema diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:
 Stimulus sebagai informasi, merupakan input bagi sistem pemrosesan informasi . informasi tersebut diterima oleh alat-alat indera (mata, telinga,

kulit, otot, dan alat keseimbangan yang ada pada bagian dalam telinga).

Setelah informasi diterima oleh alat reseptor, informasi tersebut diteruskan kepusat susunan syaraf. Pada konstalisasi ini, terjadi proses pengolahan informasi meliputi pemberian arti atau makna, pengambilan pengertian terhadap informasi tersebut, menemukan alternatif respon dan pengambilan keputusan tentang respon atau aksi-aksi yang akan ditampilkan.

3. Keterampilan Tendangan Naeryo Chagi (Tendangan mencangkul)

Mempelajari taekwondo tidak hanya dapat menyentuh aspek keterampilan teknik beladiri saja. Namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritual. Untuk itu, seorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi. Tetapi hal itu harus mampu ditunjukkan oleh sikap dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari serta disadari jiwa yang luhur. Dengan begitu seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo.

Pengertian kemampuan adalah potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan suatu yang diwujudkan melalui tindakannya. Sesuai dengan pengertian di atas, seseorang dikatakan mampu melakukan teknik tendangan apabila dapat menguasai teknik dari hasil proses latihan dan praktek, dan diterapkan dalam bentuk tindakan pada saat bertanding dan latihan.

Dalam beladiri taekwondo ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh atlet diantaranya teknik pukulan, teknik tangkisan, teknik sabetan dan teknik tendangan. Tribun, minggu 11 februari 1992, dalam Fomi (1993:13) dalam buku belajar taekwondo diterangkan bahwa teknik tendangan lebih banyak digunaan dari pada teknik tangan karena dalam bela diri taekwondo 75 % mengutamakan kelincahan kaki dan 25 % kelincahan tangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena keuatanya yang jauh lebih besar dari pada tangan, walaupun teknik tendangan secara umum sukar untuk dilakukan ketimbang teknik tangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Beberapa pendapat para ahli yang mengemukakan pengertian keterampilan diantaranya: menurut Lutan (1988:95) terampil diartikan sebagai tingkatan kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas-tugas, kemudian Husein (1985) memandang tidak membedakan antara terampil dengan kecakapan pada tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan cara efektif dan efesien. Selanjutnya Kiram (1992:11) mengemukakan keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak yang harus dikuasi agar mendapatkan bentuk yang benar.

Sesuai dengan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kecakapan dalam menjalankan tugas untuk mencapai tujuan dengan cara efektif dan efesien yang memerlukan aktifitas gerak dan dipelajari agar mendapat bentuk yang benar. Untuk mampu

menguasai keterampilan teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) diperlukan sekali atlet menjalankan latihan dengan serius dan disiplin, kondisi fisik serta ditunjang program latihan yang dapat meningkatkan otot-otot tungkai sehingga teknik tendangan yang kuat dan cepat dapat dicapai dengan maksimal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) adalah tendangan yang menggunakan tumit kaki dan salah satu kaki menjadi tumpuan dengan serangan terutama pada bagian kepala dan dada. Dimana teknik dalam melakukan tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) tersebut adalah:

- a. Tendangan ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi mungkin lewat luar, dalam, atau langsung keatas (depan) dan dijatuhkan sekuat mungkin ke arah sasaran.
- b. Sasaran tendangan adalah kepala, tulang balikat, dan dada.
- c. Saat melakukan hentakkan kebawah, pandangan tetap kedepan dan jagalah badan tetap seimbang.



**Gambar 2 : Bentuk tendangan Naeryo Chagi
(tendangan mencangkul) tampak depan.
Sumber : V Yoyok (2002: 37)**

Seseorang yang kemampuan tendangannya baik menandakan keterampilannya juga baik dan ini menandakan teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) yang ia pelajari dapat dipahaminya sehingga pola gerakan tidak kaku dan teknik gerakan yang ia lakukan dan lepaskan mudah terlaksana.

Untuk melakukan teknik tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang prima. Selain itu, diperlukan juga penguasaan jarak dan timing yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif. Beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan adalah sebagai berikut:

- a. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.
- b. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan timing.
- c. Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
- d. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
- e. Koordinasikan seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

4. 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, Ismaryati (2008: 111) berpendapat: “ Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot”. Bompa dalam Ismaryati (2008: 111) mengungkapkan: “Kekuatan merupakan kemampuan sistem saraf 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 menggerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh seluas mungkin. Ismiyarti (2008: 101): “Kelentukan merupakan kemampuan untuk menggerakan tubuh atau bagian-bagiannya tanpa ketegangan sendi dan cedera otot”.

Kelentukan merupakan kondisi fisik yang berperan penting dalam melakukan teknik tendangan taekwondo yang baik, salah satunya teknik tendangan *Naeryo chagi* (tendangan mencangkul). Dengan kelentukan yang baik maka gerakan dalam melakukan tendangan akan menjadi semakin baik karena keluasan 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”.

a. **Teknik tendangan *Naeryo Chagi***

1. Sikap awal/persiapan

- a) Salah satu kaki berada didepan
- b) Sikap kuda-kuda (seogi)

- c) Kedua telapak tangan dikepal
- d) Pandangan lurus kedepan (sasaran)
- e) Salah satu kaki diangkat (arah depan)
- f) Kepala tidak bergerak
- g) Pusatkan perhatian pada sasaran (target)

2. Pelaksana

- a) Salah satu kaki diangkat setinggi bahu (arah depan)
- b) Jagalah agar kaki yang akan menendang tetap kuat
- c) Kaki tumpu harus lurus
- d) Telapak kaki tumpuan diputar arah luar sedikit
- e) Sikap keseimbangan

3. Sikap Akhir

- a) Kaki diangkat setinggi mungkin arah depan (sasaran)
- b) Perkenaan kaki pada sasaran
- c) Pada saat melakukan hentakan ke bawah, pandangan tetap ke depan
- d) Jaga badan tetap seimbang

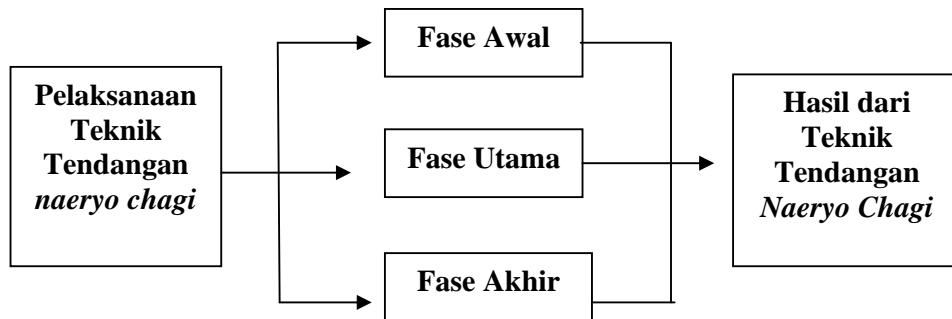
Jadi dengan semakin baik teknik seseorang maka semakin baik pula dalam melakukan gerakan tendangan tersebut. Dengan kualitas teknik yang baiklah seorang atlet taekwondo dapat melakukan tendangan yang berkualitas dengan tenaga yang sedikit dapat menghasilkan tendangan yang sangat kuat.

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 melakuakan tendangan tersebut, seorang atlet harus mempunyai kemampuan tendangan yang baik dan dapat melakukannya secara cepat, tepat, dan kuat kearah sasaran dengan memaksimalkan otot tubuh yang digunakan.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini agar dapat terlaksana secara terarah dan hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada permasalahan pada penelitian yang diterapkan. Maka untuk melihat penguasaan teknik tendangan *naeryo chagi* (tendangan mencangkul) dilakukan dengan menganalisis gerakan tendangan yang terdiri dari fase awal (persiapan), fase utama (pelaksana), dan fase akhir (gerakan selanjutnya) adsehingga nanti dapat dilihat hasil dari pelaksanaan teknik tendangan *naeryo chagi* tersebut. Apakah sudah sesuai dengan yang diharapkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut:



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

- Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka diajukan pertanyaan yaitu:
- Berapa besar jumlah atlet yang dapat meraih nilai baik dalam melakukan tes kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi*.
 - Berapa besar jumlah atlet yang dapat meraih nilai sedang dalam melakukan tes kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi*.
 - Berapa besar jumlah atlet yang dapat meraih nilai kurang dalam melakukan tes kemampuan teknik tendangan *naeryo chagi*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada atlet Taekwondo di Kota Pariaman, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tidak ada atlet yang mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori baik sekali dan kurang sekali, 4 orang atlet (26,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori baik, 7 orang atlet (46,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori sedang, 4 orang (26,67%) mempunyai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi*, dapat diketahui bahwa rata – rata atlet kemampuan teknik tendangan *Naeryo Chagi* sedang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlu dilakukan pembinaan pada atlet taekwondo untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Naeryo Chagi*.
2. Disarankan kepada atlet untuk lebih giat dalam latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan *Naeryo Chagi*.

3. Diharapkan pelatih untuk lebih memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Naeryo Chagi*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Husein.1985, *Perkembangan Dan Proses Belajar Motorik*, Jakarta, Sub IKIP Padang
- Arsil, 1999, *Pembinaan Kondisi Fisik, Padang* : Dip Universitas Negeri Padang.
- Arsil (2000), *Pembinaan Kondisi fisik Padang*, FIK . UNP
- Angga , 2006 ,*Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Forehend Drive Pada Atlet Junior Kota Padang.*
- Buku Pedoman Akademik UNP, 2007. Padang : Rektorat UNP
- Basirun, (2006), *Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri/Matur.Tesis*, Padang : Program Pascasarjana.
- Bauman, Harmut und Herbert Reim, 1984. *Verlag Moritz Diesterweg*. GmbH & Co, Frankfur am Maim.
- Fomi, ATMI. 1993. *Pembinaan beladiri Tae Kwon-Do*, Dikota Padang. IKIP Padang.
- Hay, J.G, (1985). *The Biomechanics Of Sport Techniques*, Egglewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall. INC
- Harsono. (1998). *Aspek – Aspek dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbut P2PLTK
- Harre. (1982). *Aspek – Aspek dalam Coacihing*. Jakarta : Depdikbud P2PLTK
- Jensen. (1983). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbut
- Johansyah, Lubis. 2004. *Pencak Silat Paduan Paraktis*, Devisa Buku Sport. Jakarta : PT, Raja Grafindo Persada.
- Johnson, Barryl, J,k Nelson, 2000, *Pratical Measurements Far Evaluation in Physical Education Champaiign IL: Human kinetics.*
- Kirkendall, Dun R, (1982). *Meansurement and Evaluation For Phisical Educator I.Dobgue Lowa* : War C.Brown Company Publiserhs.
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. FIK UNP. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Tinggi Dirjen Perti.