



# JURNAL ISSA

JURNAL ILMIAH KEOLAHRAGAAN

Efektivitas Tendangan Dengan Menggunakan *Protector Scoring System* (PSS) Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Kategori *Kyorugi*

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak Jarak 100 Meter

Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas V SD N Banyudono 1 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016

Efektivitas Program Latihan Terpadu Terhadap Kemampuan Fisik Atlet Sepakbola PSIM Yogyakarta

Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Melalui Pendekatan Bermain Melempar Bola Siswa Kelas IV SD N Banyubiru 2 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang

Model Pembelajaran *Sport Education* Dalam Meningkatkan Nilai-Nilai Karakter Pada Perkuliahan DI Jurusan POR UNY

Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas IV SD N Banyuurip 2 Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016

*Multistage Shuttle Swimming Test* (MSST) Cabang Olahraga Renang

Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas IV SD N Sumber Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang

Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas V SD N Ketunggeng 1 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016

# JURNAL ISSA

## Jurnal Ilmiah Keolahragaan

Visi: Menumbuhkan cakrawala berpikir partisipatif dalam pembangunan keolahragaan nasional melalui IPTEKS.

Misi: Memberdayakan dan menajamkan orientasi masyarakat olahraga nasional dalam pembangunan keolahragaan Indonesia.

Terbit 2 (dua) kali setahun pada edisi: Februari dan Agustus.

Berisi kajian ilmiah dan hasil penelitian tentang Olahraga dan Pendidikan Jasmani.

Penanggung Jawab	Ketua Umum ISSA (Dr. Tomoliyus, M.S.)
Ketua Penyunting	Ketua I ISSA (Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.)
Sekretaris Penyunting	Margono, M.Pd.
Penyunting	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. Ermawan Susanto, M.Pd. dr. Novita Intan Arofah, M.Kes. Sujarwo, M.Or. Cukup Pahalawidi, M.Or. Budi Aryanto, M.Pd.
Penyunting Ahli	Prof. Dr. Moh. Furqon Hidayatullah (UNS) Prof. Dr. Moch. Asmawi (UNJ) Prof. Dr. Tandiyo Rahayu (UNNES) Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. (UNY)
Tata Usaha	Awan Hariono, M.Or. Herka Maya Jatmika, M.Pd.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Perum Jatimas Permai, Jl Dahlia C-17, Kec Gamping, Kab. Sleman, Yogyakarta. Tlp.: 085292397778 (e-mail: [margono\\_sport@yahoo.co.id](mailto:margono_sport@yahoo.co.id))  
(website: <http://www.issa-indonesia.com>.)

**Nomor ISSN: 2252-3375**

Semua tulisan yang ada dalam **Jurnal ISSA** bukan merupakan ceminan sikap dan atau pendapat penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli; Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari Tulisan tetap terletak pada penulis.

Jurnal ISSA Agustus 2016, Tahun V, No. 5

# JURNAL KEOLAHRAGAAN

 **Udy**  
**PRESS**  
2016

# DAFTAR ISI

1. Efektifitas Tendangan Dengan Menggunakan <i>Protector Scoring System</i> (PSS) Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Kategori <i>Kyorugi</i> Oleh: <i>Devi Tirtawirya dan Awan Hariono</i> .....	1 - 14
2. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak Jarak 100 Meter Oleh: <i>Yuliana Melsya Lekalette</i> .....	15 - 32
3. Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyudono 1 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015 / 2016 Oleh: <i>Wasitah</i> .....	33 - 47
4. Efektifitas Program Latihan Terpadu Terhadap Kemampuan Fisik Atlet Sepakbola PSIM Yogyakarta Oleh: <i>Subagyo Irianto dan Suryanto</i> .....	48 - 59
5. Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Melalui Pendekatan Bermain Melempar Bola Siswa Kelas IV SD Negeri Banyubiru 2 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Oleh: <i>Sunarfiah</i> .....	60 - 71
6. Model Pembelajaran <i>Sport Education</i> Dalam Meningkatkan Nilai-Nilai Karakter Pada Perkuliahan Di Jurusan POR UNY Oleh: <i>Ermawan Susanto</i> .....	72 - 82
7. Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuurip 2 Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015 / 2016 Oleh: <i>Rakimin</i> .....	83 - 98
8. <i>Multistage Shuttle Swimming Test</i> (Msst) Cabang Olahraga Renang Oleh: <i>Agus Supriyanto</i> .....	99 - 106
9. Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sumber Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Oleh: <i>Wastuti</i> .....	107 - 121
10. Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ketunggeng 1 Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016 Oleh: <i>Tri Wardaningsih</i> .....	122 - 137

## EFEKTIFITAS TENDANGAN DENGAN MENGGUNAKAN *PROTECTOR SCORING SYSTEM* (PSS) PADA KEJUARAAN NASIONAL TAEKWONDO KATEGORI *KYORUGI*

Oleh:

Devi Tirtawirya dan Awan Hariono  
Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi teknik tendangan yang dominan digunakan dalam pertandingan taekwondo kategori *kyorugi* dengan menggunakan peralatan *Protector Scoring System* (PSS). Pada peraturan terbaru, nilai yang diperoleh dalam pertandingan kategori *kyorugi* ditentukan oleh peralatan yang digunakan sehingga efektifitas tendangan perlu diketahui oleh pelatih maupun atlet.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Sampel penelitian adalah semua atlet taekwondo yang masuk pada babak semifinal dan final pada Kejuaraan Taekwondo Tahun 2014. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan metode statistik deskriptif dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Persentase berdasarkan cara melakukan, yaitu: *dolyo chagi* sebesar 83.86%, *idan dolyo chagi* sebesar 74.33, *dwi chagi* sebesar 72.73, *mat badan chagi* sebesar 71.90, *naeryo chagi* sebesar 68.35, *twio dwi chagi* sebesar 66.67, *abhorigi chagi* sebesar 60.26, *baeta chagi* sebesar 56.25%, *idan abhorigi chagi* sebesar 50.82, *checking chagi* sebesar 50.45, *baeta zabburigi chagi* sebesar 45.95, *dwi horigi chagi* sebesar 40.63, *nare chagi* sebesar 40.00, *dolke chagi* sebesar 31.82, dan *idan zaburigi chagi* sebesar 19.15 dan (2) Berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran diperoleh hasil sebagai berikut: *dollyo chagi* sebesar 71,41%, *naeryo chagi* sebesar 62,45%, *yeop chagi* sebesar 50,45%, *dwi chagi* sebesar 67,69%, dan *dwi horigi* sebesar 36,11%.

**Kata kunci:** identifikasi, tendangan, *Protector Scoring System* (PSS), taekwondo

**Abstract.** This research aims at indentifying the dominant kicking technique used in Taekwondo particulary *Kyorugi* category with protector scoring system (PSS). Protector scoring system is according to the newest rules on the *Kyorugi* category. As the result, it's urgently important. Descriptive was the research design with survey as the method. Research subject were the athlete whose entered semifinal dan final in Kejuaraan Nasional Taekwondo 2014 with purposive sampling. Data were analyzed by descriptive statistic with percentage. Result shown, 1) percentage based on the technique are: *dolyo chagi* 83.86, *idan dolyo* 74.33, *dwi chagi* 72.73, *mat badan chagi* 71.90, *naeryo chagi* 68.35, *dwi change* 72.73, *mat badan chagi* 71.90, *naeryo chagi* 68.35, *twio dwi chagi* 66.67, *abhorigi chagi* 60.26, *baeta chagi* 56.25, *idan abhorigi chagi* 50.82, *checking chagi* 50.45, *baeta zabburigi chagi* 45.95, *dwi horigu chagi* 40.63, *nare chagi* 40.00, *dolke chagi* 31.82, and *idan*

zaburigi chagi 19.15. Percentage based on foot's impact on target as follow: dollyo chagi 71.41, naeryo chagi 62.45, yeop chagi 50,45, dwi chagi 67.69 and dwi horigi 36.11.

**Key words:** identification, kicking, protector scoring system (pss), taekwondo

## PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berkembang dengan pesat di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan banyaknya anggota ataupun klub (dojang) yang tersebar di seluruh Indonesia. Menjamurnya dojang taekwondo di seluruh Indonesia tentu saja akan diikuti dengan banyaknya bibit atlet yang muncul. Munculnya bibit-bibit atlet merupakan harapan dari induk organisasi taekwondo, dalam hal ini PBTI. Banyaknya bibit atlet yang muncul dan terjaring dalam pemusatan latihan baik di daerah maupun nasional tentu saja akan memberikan sumbangan prestasi yang cukup mengembirakan.

Olahraga beladiri taekwondo dibagi dua kategori, yaitu *kyorugi* (*fight*) dan *poomsae* (*jurus*). Dari kedua katagori tersebut tentu saja memiliki perbedaan yang cukup mencolok jika diperhatikan, secara teknik memang semuanya sama, secara fisik juga sama. Kedua katagori tersebut yang membedakan adalah gerakannya, jika *kyorugi* gerakannya harus selalu cepat, baik melakukan tendangan dan kemudian harus kembali ke posisi semula, itu semua memerlukan gerakan yang dinamis dan cepat, kesempurnaan teknik tidak terlalu penting, tetapi poin adalah tujuannya. *Poomsae* juga memerlukan kecepatan dan power jika saat memperagakan, tetapi untuk *poomsae* kesempurnaan teknik sangat penting, kecepatan kembali posisi semula setelah melakukan gerakan ditentukan oleh irama.

Taekwondo *kyorugi* di Indonesia masih dianggap lebih populer dibandingkan dengan *poomsae*. Tetapi sebenarnya kedua kategori tersebut mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda, dan sama-sama sulit untuk meraih kemenangan. *Poomsae* pertandingannya tidak ditarungkan, tetapi jika sedang bertanding justru musuh terbesar adalah dirinya sendiri dan lingkungan pertandingan, sebab tanpa lawan bukan berarti tidak tertekan, justru tertekannya karena dirinya sendiri. *Kyorugi* merupakan pertandingan yang ditarungkan satu lawan satu, sehingga tentu saja lawan yang harus dihadapi lebih banyak, selain dirinya sendiri dan lingkungan.

Peraturan pertandingan *kyorugi* lebih sering mengalami perubahan jika dibandingkan dengan *poomsae*. Perubahan peraturan pertandingan *kyorugi* akhir-akhir ini juga mengalami perubahan, yang sangat mendasar adalah menggunakan *body protector* yang menggunakan sensor atau sering disingkat PSS. Perubahan sistem pertandingan yang demikian memaksa pelatih untuk lebih cermat dalam mendesain sebuah latihan, agar dalam pertandingan serangan bisa lebih efektif menghasilkan poin. Aturan pertandingan mnggunakan PSS ini adalah poin bisa keluar jika terjadi kontak sensor di *body protector* dengan sensor yang dipasang di kaki, kecuali tendangan ke arah kepala. Tendangan ke arah kepala yang menentukan adalah wasit.

Perubahan pertandingan ini mengharuskan pelatih untuk mengetahui tendangan dan gerakan yang efektif saat seorang atlet *kyorugi* bertarung. Untuk itu perlu adanya pengetahuan pelatih tentang kecenderungan atlet menggunakan jenis tendangan tertentu untuk mendapatkan poin saat bertanding. Untuk bisa mengetahui hal tersebut maka perlu kiranya adanya identifikasi tendangan yang sering muncul saat atlet *kyorugi* bertanding. Oleh karena itu perlu adanya penelitian tentang identifikasi tendangan pada kejuaraan taekwondo tahun 2014, berdasarkan peraturan terbaru. Dengan demikian akan mempermudah pelatih dalam memilih prioritas teknik tendangan yang efektif digunakan dalam pertandingan kategori *kyorugi*.

#### KAJIAN PUSTAKA

Salah satu unsur yang sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga terutama taekwondo adalah teknik dan kondisi fisik. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002). Teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan efektif untuk menyelesaikan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Tanpa adanya teknik yang benar suatu pertandingan dikatakan tidak indah, karena teknik dalam olahraga merupakan seni atau ciri khas dari olahraga tersebut.

Adapun jenis teknik taekwondo secara umum dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: (1) Teknik dasar, yaitu gerakan yang dilakukan pada lingkungan dan sasaran yang sederhana atau diam; (2) Teknik menengah, yaitu gerakan

dalam situasi (objek) yang kompleks atau bergerak; dan (3) Teknik tinggi, yaitu gerakan kompleks yang memerlukan kecepatan, kekuatan, ketepatan pada objek dan sasaran yang bergerak (Djoko Pekik Irianto, 2002).

Metode melatih teknik taekwondo merupakan rencana dalam melatih jenis teknik dari yang mudah menuju yang sulit. Devi Tirtawirya (2005) menyatakan bahwa metode melatih teknik taekwondo adalah suatu rencana atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan teknik taekwondo dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan. Adapun metode latihan teknik dalam cabang olahraga taekwondo menurut Devi Tirtawirya (2005) adalah sebagai berikut: (1)

1. Teknik dasar

Teknik yang diajarkan harus benar-benar kuat agar pondasi menuju teknik selanjutnya lebih kuat, sasaran masih dalam keadaan diam atau tidak bergerak yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar adalah posisi badan, dan saat melakukan tendangan. Sebagai contoh: taekwondoin belajar tendangan *dollyo* harus benar-benar matang dilihat dari teknik pengambilan awal, bentuk tendangan, agar nanti dalam melanjutkan ke teknik berikutnya tidak kesulitan. Cara ini harus diulang-ulang, setelah itu memperkenalkan teknik tendangan baru.

2. Teknik menengah

Pada teknik menengah sasaran sudah mulai digerakkan tetapi masih diatur atau ditentukan,

contoh latihan ini sebagai berikut: atlet A memberi umpan dengan target maju ke arah atlet B, dan atlet B menggunakan step mundur kemudian menendang target yang diumpangkan dengan tendangan *mat badan*.

### 3. Teknik tinggi

Teknik tinggi adalah kelanjutan latihan dari teknik dasar dan menengah. Pada teknik tinggi komponen yang diperlukan adalah power, ketepatan, dan koordinasi yang baik sebagai contoh *counter* dengan *dwichagi* saat lawan melakukan *attack*. Setiap olahragawan memiliki kemampuan yang berbeda dalam penguasaan teknik, karena beberapa atlet yang dilatih bersama-samapun dengan teknik yang sama belum tentu dapat menguasai teknik tersebut, mungkin terkadang terjadi kesalahan teknik yang berulang-ulang meskipun setiap berlatih, pelatih telah mengoreksi.

### Macam Teknik Tendangan dalam Taekwondo

Menurut Yeon Hwan Park dan Tom Seabourne (1997) teknik tendangan ditekankan fokus pada posisi kaki, lutut, jari-jari kaki, dan bagian atas dari tubuh sebelum melakukan tendangan, angkat lutut setinggi mungkin untuk melindungi diri kita sendiri. Jaga kelurusan punggung sampai saat terakhir yang bisa menjaga keseimbangan badan dan menambah kekuatan saat kaki akan dihentakkan, kemudian tembakan kakimu pada target. Ruang lutut pada cara yang sama

untuk tendangan los, tendangan samping, dan tendangan kait. Jaga posisi lututmu untuk tetap seimbang. Praktekkan dua kali berurutan atau tiga kali tendangan dan tahan lututmu tetap tinggi.

Teknik tendangan dalam olahraga beladiri taekwondo yang baik dipengaruhi oleh posisi kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut, agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran. Dalam olahraga beladiri taekwondo ada beberapa macam tendangan, yaitu: 1) Tendangan serong atau memutar (*dollyo chagi*), 2) Tendangan kebelakang (*dwichagi* dan *dwi hurigi*), 3) Tendangan samping (*yeop chagi*), 4) Tendangan mencangkul (*naeryo chagi*), 5) Tendangan depan (*ap chagi*), dan 6) *Mat badan* (merupakan tendangan *dollyo* mundur)

### Pertandingan Taekwondo

Pertandingan merupakan kompetisi atau bisa disebut ajang perebutan kursi terbaik melalui persaingan-persaingan ketat dimana teknik-teknik yang sudah dilatihkan digunakan dan ini bisa disebut juga ajang evaluasi atlet maupun pelatih dalam melatih. Devi Tirtawirya (2005) menyatakan turnamen taekwondo adalah sebuah pertandingan yang dibatasi peraturan. Pertandingan taekwondo dibatasi dengan kelas-kelas hal ini dapat mengantisipasi cedera yang bisa mengakibatkan luka atau bahkan kematian. Adapun kelas dalam taekwondo yang dipertandingkan tingkat senior nasional baik putera maupun puteri.

Taekwondo sendiri adalah seni beladiri modern yang dominan menggunakan teknik kecepatan kaki dengan mengandalkan putaran pinggang untuk bertahan dan menyerang

lawan dalam pertandingan. Taekwondo adalah keterampilan olahraga yang mempunyai banyak teknik yang harus dikuasai, sehingga taekwondoin harus benar-benar tahu apa maksud dari penjelasan pelatih sehingga tidak salah dalam mengaplikasikan atau melakukan contoh yang diberikan (Devi Tirtawirya, 2005).

### Point Pada Kategori *Kyorugi*

Pada pertandingan taekwondo kategori *kyorugi*, tidak semua tendangan yang mengenai anggota badan lawan dapat dinyatakan memperoleh point. Artinya, ada beberapa kriteria yang harus dipenuhi oleh taekwondoin agar tendangan yang dilakukan dapat memperoleh point, di antaranya: (a) A. 1 (satu) point, untuk serangan ke "*permitted area*" badan; (b) B. 2 (dua) point, untuk serangan ke "*permitted area*" muka; (c) C. 1 (satu) tambahan nilai akan diberikan, bila atlet "*knock down*" dan referee menghitung, nilai ini bisa disebut "nilai bonus". Point dalam taekwondo dapat dibatalkan apabila atlet melakukan "*permitted technique*" ke arah "*permitted area*" dengan cara pelanggaran, maka point yang diambil harus dibatalkan *permitted technique* (teknik yang boleh digunakan), diantaranya: (a) Teknik tangan, pukulan menggunakan kepalan tangan yaitu bagian dasar jari telunjuk dan jari tengah; dan (b) Teknik kaki, tendangan menggunakan bagian dibawah tulang mata kaki.

*Permitted area* adalah daerah sasaran yang diperbolehkan dalam pertandingan taekwondo, yang meliputi bagian badan dan muka (kepala). Serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi *body protector* diperbolehkan. Akan tetapi tidak diperbolehkan bagi daerah

sepanjang tulang belakang (mulai dari bawah/tulang ekor sampai dengan tulang ekor sampai dengan atas tulang perbatasan punggung dan leher belakang). Adapun untuk bagian muka (wajah) yaitu seluruh bagian muka (termasuk telinga), kecuali bagian belakang kepala (*The world taekwondo federation, 2004*). Bagian muka hanya boleh diserang dengan menggunakan teknik kaki.

### METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai teknik tendangan yang dominan digunakan oleh taekwondoin kategori *kyorugi* pada kejuaraan nasional tahun 2014. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-4 Mei 2014 bertempat di GOR Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu seluruh peserta kejuaraan nasional taekwondo tahun 2014 yang masuk pada babak semifinal dan final. Adapun untuk menganalisis data digunakan analisis deskriptif kuantitatif.

### HASIL PENELITIAN

Data yang dikumpulkan adalah data penampilan semua jenis teknik tendangan yang dilakukan oleh taekwondoin dan menghasilkan poin selama dalam pertandingan. Untuk menghindari terjadinya bias dalam menentukan masuk dan tidaknya poin tendangan, pengambil data didampingi oleh expert yang merupakan pelatih taekwondo yang sudah memiliki Dan IV Kukkiwon dan sertifikat pelatih nasional. Pada penelitian ini, deskripsi data hasil penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: (1) Jenis tendangan berdasarkan dari cara

melakukan, dan (2) Jenis tendangan berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran.

**Jenis Tendangan Berdasarkan dari Cara Melakukan**

Berdasarkan dari cara melakukan, teknik tendangan dalam taekwondo dapat dibedakan dalam 15 jenis, yaitu: *dolyo chagi*, *baeta chagi*, *abhorigi chagi*, *checking chagi*, *naeryo chagi*, dan

*dolyo chagi*, *mat badan chagi*, *dwi horigi chagi*, *twio dwi chagi*, *idan abhorigi chagi*, *baeta zabburigi chagi*, *idan zaburigi chagi*, *dwi chagi*, *dolke chagi*, dan *nare chagi*. Adapun hasil perhitungan terhadap tendangan yang dilakukan dan tendangan yang mengenai sasaran berdasarkan dari cara melakukan, dapat disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Frekuensi tendangan yang dilakukan dan tendangan yang mengenai sasaran berdasarkan dari cara melakukan

No	Jenis Tendangan	Jumlah Tendangan yang dilakukan	%	Jumlah Tendangan yang masuk	%
1.	Dolyo chagi	879	28,46	737	36,59
2.	Baeta chagi	672	21,76	378	18,77
3.	Abhorigi chagi	312	10,10	188	9,33
4.	Checking chagi	337	10,91	170	8,44
5.	Naeryo chagi	237	7,67	162	8,04
6.	Idan dolyo chagi	187	6,05	139	6,90
7.	Mat badan chagi	121	3,92	87	4,32
8.	Dwi horigi chagi	96	3,11	39	1,94
9.	Tyo dwi chagi	54	1,75	36	1,79
10.	Idan abhorigi chagi	61	1,97	31	1,54
11.	Baeta zaburigi chagi	37	1,20	17	0,84
12.	Idan zaburigi chagi	47	1,52	9	0,45
13.	Dwi chagi	11	0,36	8	0,40
14.	Dolke chagi	22	0,71	7	0,35
15.	Nare chagi	15	0,48	6	0,30
<b>Jumlah</b>		<b>3088</b>	<b>100</b>	<b>2014</b>	<b>100</b>

Dilihat dari cara melakukan, Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis tendangan yang paling banyak dilakukan dalam pertandingan taekwondo adalah *dwi chagi* (28,46%), sedangkan tendangan yang paling jarang dilakukan adalah *dwi chagi* (0,36%). Jika dilihat dari jumlah tendangan yang masuk, *dolyo chagi* merupakan jenis tendangan yang paling sering

masuk pada sasaran (36,59%), sedangkan *nare chagi* merupakan tendangan yang paling jarang mengenai sasaran (0,30%).

**Jenis Tendangan Berdasarkan Perkenaan Kaki Terhadap Sasaran**

Berdasarkan dari perkenaan kaki terhadap sasaran, teknik tendangan dalam taekwondo dapat dibedakan dalam 5 jenis,

yaitu: *dollyo chagi*, *naeryo chagi*, *yeop chagi*, *dwi chagi*, dan *dwi horigi*. Adapun hasil perhitungan terhadap tendangan yang dilakukan dan tendangan yang mengenai sasaran berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran, dapat disajikan dalam Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Frekuensi tendangan yang dilakukan dan tendangan yang mengenai sasaran berdasarkan dari perkenaan kaki terhadap sasaran

No	Jenis Tendangan	Jumlah Tendangan yang dilakukan	%	Jumlah Tendangan yang masuk	%
1.	Dollyo chagi	1896	61,30	1353	67,21
2.	Naeryo	610	19,72	381	18,93
3.	Yeop chagi	337	10,90	170	8,45
4.	Dwi chagi	65	2,10	44	2,18
5.	Dwi horigi	185	5,98	65	3,23
<b>Jumlah</b>		<b>3093</b>	<b>100</b>	<b>2013</b>	<b>100</b>

Dilihat dari perkenaan kaki terhadap sasaran, Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis tendangan yang paling banyak dilakukan dalam pertandingan taekwondo adalah *dwi chagi* (61,30%), sedangkan tendangan yang paling jarang dilakukan *dwi chagi* (2,10%). Jika dilihat dari jumlah tendangan yang masuk, *dolyo chagi* merupakan jenis tendangan yang paling sering masuk pada sasaran (67,21%),

sedangkan *dwi chagi* merupakan tendangan yang paling jarang mengenai sasaran (2,18%).

#### Jenis Tendangan Berdasarkan dari Cara Melakukan

Hasil perhitungan efektifitas tendangan yang digunakan dalam pertandingan berdasarkan dari cara melakukan, dapat disajikan dalam Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Persentase Tendangan Berdasarkan Dari Cara Melakukan

No.	Jenis Tendangan	Jumlah Tendangan		% Tendangan Masuk
		Dilakukan	Masuk	
1.	Dolyo chagi	879	737	83,86
2.	Baeta chagi	672	378	56,25
3.	Abhorigi chagi	312	188	60,26
4.	Checking chagi	337	170	50,45
5.	Naeryo chagi	237	162	68,35
6.	Idan dolyo chagi	187	139	74,33
7.	Mat badan chagi	121	87	71,90
8.	Dwi horigi chagi	96	39	40,63
9.	Twio dwi chagi	54	36	66,67
10.	Idan abhorigi chagi	61	31	50,82
11.	Baeta zabburigi chagi	37	17	45,95

12.	Idan zaburigi chagi	47	9	19,15
13.	Dwi chagi	11	8	72,73
14.	Dolke chagi	22	7	31,82
15.	Nare chagi	15	6	40,00

Berdasarkan dari cara melakukan, pada Tabel 3 menunjukkan bahwa jenis tendangan *dolyo chagi* merupakan tendangan yang paling efektif digunakan untuk mendapatkan nilai, yaitu sebesar 83,86%. Adapun jenis tendangan yang paling tidak efektif digunakan selama dalam pertandingan adalah *idan zaburigi chagi*, yaitu sebesar 19,15 %.

**Jenis Tendangan Berdasarkan Perkenaan Kaki Terhadap Sasaran**

Hasil perhitungan efektifitas tendangan yang digunakan dalam pertandingan berdasarkan dari perkenaan kaki terhadap sasaran, dapat disajikan dalam Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Persentase Tendangan Berdasarkan Perkenaan Kaki Terhadap Sasaran

No.	Jenis Tendangan	Jumlah Tendangan		% Tendangan Masuk
		Dilakukan	Masuk	
1.	Dollyo chagi	1896	1354	71,41
2.	Naeryo chagi	610	381	62,45
3.	Yeop chagi	337	170	50,45
4.	Dwi chagi	65	44	67,69
5.	Dwi horigi	180	65	36,11

Berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran, tendangan *dolyo chagi* merupakan tendangan yang paling efektif digunakan untuk mendapatkan nilai, yaitu sebesar 71,41%.

Adapun jenis tendangan yang paling tidak efektif digunakan selama dalam pertandingan adalah *dwi horigi*, yaitu sebesar 36,11%.

**PEMBAHASAN**

*Dolyo Chagi* merupakan tendangan serong arah depan yang dengan perkenaan *bal deung* atau punggung kaki. Tendangan ini merupakan tendangan yang paling sering

digunakan dalam pertandingan karena selain sensor yang menyebabkan terjadinya poin terletak di punggung kaki juga karena *dolyo chagi* merupakan teknik tendangan yang paling banyak variasinya. Artinya bahwa *dolyo chagi* bisa dilakukan dengan sasaran kepala maupun bagian pinggang sampai bawah leher. Menurut para atlet *dolyo chagi* merupakan tendangan yang paling sederhana jika dipakai dalam pertandingan, selain hanya satu arah, juga proses tendangan dilakukan dalam posisi baik diawali dengan step maju, ditempat maupun setelah melakukan step mundur. Melihat hal tersebut bisa dilihat bahwa *dolyo chagi* merupakan tendangan yang paling banyak

variasinya, dan dilakukan dengan posisi menyerang, setelah menghidar maupun memotong gerakan lawan. Gerakan yang demikian ini tidak dimiliki oleh teknik tendangan lain dalam taekwondo. Yang lebih menegaskan mengapa *dolyo chagi* menjadi tendangan yang paling sering digunakan, karena secara basik tendangan ini juga tidak berubah, baik dari saat diajarkan pada basik latihan maupun saat dipakai dalam pertandingan, sehingga tendangan ini bisa digunakan baik kanan maupun kiri secara cepat dan bergantian saat pertandingan. Sehingga tidak heran jika tendangan ini menjadi paling efektif digunakan saat pertandingan taekwondo.

**Baeta chagi** merupakan tendangan yang perkenaannya sama dengan *dolyo chagi*, tendangan ini menjadi efektif yang ke dua karena tendangan ini menggunakan kaki depan. Karena menggunakan kaki depan maka bisa dikatakan bahwa jarak antara sasaran dengan kaki tendang paling dekat jika dibandingkan dengan tendangan yang lain. Selain itu karena sensor berada di punggung kaki maka tendangan ini juga menjadi salah satu andalan digunakan oleh para atlet, selain itu *baeta chagi* juga mempunyai arah sasaran dua tempat, yaitu kepala dan bagian bawah leher dan atas pinggang. Tetapi kekurangannya jika dibanding dengan *dolyo chagi* bahwa tendangan ini hanya bisa dipakai saat *couter* saja, tidak bisa untuk menyerang, selain itu tidak efektif jika digunakan oleh atlet yang lebih pendek. Karena variasinya yang terbatas maka tendangan ini akan mudah dilumpuhkan karena hanya mempunyai satu variasi saja yaitu harus menunggu lawan menyerang, baru bisa digunakan.

**Aphorigi chagi** merupakan tendangan yang dilakukan dengan kaki depan dengan perkenaannya telapak kaki. Arah tendangan mengarah ke depan tapi ke bawah, artinya teknik tendangan ini mengangkat kaki ke atas lalu saat perkenaannya ketika kaki diturunkan. Keuntungan tendangan ini juga karena sensor berada pada telapak kaki, tetapi yang perlu diingat bahwa *head guard* (pelindung kepala) tidak ada sensor. Keuntungan tendangan ini karena sasarannya adalah kepala, dan kepala memiliki poin 3 jika ditendang dengan jenis tendangan ini. Tendangan ini menguntungkan bagi atlet yang tinggi, panjang kakinya, fleksibilitas bagus serta harus mempunyai kecepatan reaksi yang bagus pula. Selain itu tendangan ini menjadi efektif yang ke tiga karena gerakannya juga bisa dikatakan sederhana, yaitu menunggu lawan maju dan disambut dengan mengangkat kaki setinggi mungkin dengan arah ke muka lawan, sehingga kadang-kadang jika timingnya tepat lawan yang menabrak kaki. Kelemahan tendangan ini sama dengan *baeta chagi*, digunakan saat *couter* saja, menunggu lawan menyerang baru teknik ini bisa digunakan, selain itu sasaran tendangan selalu hanya pada bagian kepala saja. Melihat hal demikian memang tendangan ini cukup efektif untuk tendang kepala tetapi membutuhkan serangan lawan untuk bisa digunakan.

**Checking chagi (milo chagi)** merupakan teknik tendangan untuk mengganjal gerak maju lawan, tetapi saat-saat tertentu juga bisa untuk menyerang. Karena ada sensor di telapak kaki maka teknik ini juga menjadi alternatif dalam mencari poin, walaupun sebenarnya tujuan utamanya tendangan ini untuk mengganjal lawan yang maju dan mendorong

lawan agar tergeser ke belakang. *Cheking chagi* ini jadi efektif karena dapat dipakai dengan sasaran dua arah, baik dada maupun muka, walaupun jika dipakai untuk arah atas harus mempunyai fleksibilitas dan power yang cukup bagus. Tendangan ini jadi sering digunakan karena sangat efektif untuk mengganjal serangan lawan, selain posisi kaki yang digunakan sebelah depan, teknik ini juga sangat sederhana, yaitu hanya mengangkat kaki dengan lutut ditekuk dan langsung disodokan ke arah lawan. Tetapi tendangan ini sering menjadi lemah jika atlet terlalu lama mengangkat kaki, karena keseimbangannya akan terganggu, selain itu akan mudah dibaca lawan karena arahnya hanya lurus ke depan. Tendangan ini juga sangat kurang efektif jika digunakan jika postur tubuhnya pendek, atau kakinya pendek.

*Naeryo chagi* merupakan tendangan yang menggunakan perkenaan telapak kaki, teknik tendangan ini prosesnya adalah mengangkat kaki belakang diayun ke depan atas dan diturunkan secepat mungkin mengarah ke sasaran. Tendangan ini bisa digunakan baik maju maupun menggunakan gerakan geser ke belakang dahulu. Keuntungan tendangan ini jika digunakan oleh atlet yang tinggi, memiliki fleksibilitas yang baik dan harus diawali dengan gerakan awalan, selain itu tendangan ini juga bisa untuk memotong gerakan lawan yang maju ke depan. *Naeryo chagi* sangat sering digunakan dan menghasilkan poin jika digunakan untuk tendangan ke dua dan seterusnya, mengapa demikian karena sifat tendangan ini mengarah ke kepala dimana itu cukup jauh, untuk itu perlu gerakan awal atau serangan awal untuk mendesak lawan dan bisa mendekati sasaran.

Tetapi akan jadi kurang baik jika atlet mempunyai karakter menunggu, karena jika kecepatan reaksinya kurang maka akan selalu terlambat, selain itu sasaran yang diarah hanya satu yaitu kepala lawan, walaupun jika mengenai mendapatkan poin 3, tetapi untuk bisa mengenai sasaran akan lebih sulit jika dibandingkan serangan mengarah ke badan. Oleh karena itu tingkat efektifitasnya juga kurang baik.

*Idan dolyo chagi* merupakan tendangan yang spesial untuk menyerang, bahkan lebih spesifik lagi untuk mencuri poin. Efektivitas tendangan ini sebenarnya cukup baik, karena menggunakan punggung kaki saat perkenaannya, seperti halnya *dolyo chagi* dan *baeta chagi* sensor yang dipasang pada punggung kaki membuat tendangan ini bisa menghasilkan poin dengan perkenaan pada badan. Dengan kecepatan reaksi dan fleksibilitas yang baik tendangan ini juga sangat efektif untuk menyerang pada sasaran kepala. Sifat tendangan ini yang menggunakan kaki depan dengan gerakan meluncur ke depan, menjadikan bahwa tendangan ini merupakan senjata yang ampuh untuk menyerang lawan. Karena sifatnya untuk menyerang maka tendangan ini tidak mempunyai alternatif lain untuk mengelabui lawan, kecuali hanya menggunakan step maupun mencuri kelengahan lawan. Jika tidak memiliki jarak, timing, akurasi dan kecepatan reaksi yang baik maka tendangan ini cukup mudah untuk di *counter*, dan bahkan *counternya* bisa sangat berbahaya, karena akan banyak mengarah ke kepala. Melihat gerakan yang satu arah membuat tendangan ini jarang digunakan jika atlet kurang dalam hal

kecepatan reaksi, jarak, timing dan akurasi, apalagi tekniknya masih kurang baik.

**Mat badan chagi**, tendangan ini merupakan tendangan *counter* dengan bentuk *dolyo chagi* tetapi dengan gerakan ke belakang. Sebelum menggunakan PSS atau peraturan dengan alat yang baru tendangan ini sangat sering digunakan atlet dalam pertandingan, bahkan tidak jarang atlet hanya menggunakan teknik ini bisa mejuarai suatu pertandingan. *Mat badan chagi* menunggu serangan lawan, jadi pengguna teknik ini harus cermat dan mempunyai aksi reaksi yang bagus. Teknik ini menggunakan kaki bagian belakang, dengan perkenaan punggung kaki, sasaran mengarah ke badan dan juga bisa ke kepala. Keuntungan tendangan ini banyak alternatif *counter* yang bisa dilakukan, baik dengan kaki kanan maupun kiri, mau ke atas maupun ke badan, serta mau arah punggung maupun depan. Tetapi yang menjadikan tendangan ini sekarang kurang efektif karena tidak bisa untuk melakukan serangan, padahal jika atlet hanya menunggu akan mendapat peringatan oleh wasit.

**Dwi horigi chagi**, ini merupakan tendangan melingkar, mengkait ke arah kepala. Teknik ini bisa dikatakan cukup sulit dan akurasinya sangat sulit untuk di dapatkan, mengapa demikian, tendangan ini sebenarnya untuk memotong serangan lawan dengan menggunakan tendangan melingkar mengarah ke kepala. Biasanya tendangan ini tingkat keberhasilannya kecil, tetapi jika mengenai sasaran kepala akan mendapatkan nilai 4, sehingga dapat dikatakan cukup efektif bila digunakan dalam pertandingan. Dari segi perolehan nilai memang cukup efektif satu tendangan poinnya 4, tetapi yang menjadi

permasalahan, jika tidak kena sasaran dan jatuh sendiri maka akan mendapat peringatan dari wasit, dan ketika peringatannya 2 kali maka lawan akan mendapat 1 poin. Mengapa tendangan ini bisa masuk jajaran tengah masalah efektivitas, karena dengan peraturan yang baru ini memang seorang atlet harus bisa teknik tendangan *dwi horigi chagi* dan sangat mahir menggunakannya. Tanpa latihan yang terus menerus maka akan sulit menggunakan tendangan ini, karena tendangan ini membutuhkan teknik bagus, kecepatan reaksi, jarak, timing dan akurasi yang tepat.

**Twio dwi chagi**, merupakan tendangan belakang yang dilakukan sambil melompat, dengan perkenaan telapak kaki. Tendangan ini merupakan tendangan menyodok kebelakang sambil melompat dan dilakukan dalam posisi memotong gerakan lawan yang sedang maju atau menyerang. Sasaran tendangan ini pada badan dan kepala. Cara kerja tendangan ini sama dengan *dwi horigi chagi*, tetapi arahnya menyodok lurus ke belakang dengan posisi melompat di udara. Tendangan ini juga membutuhkan teknik yang bagus, kecepatan reaksi, jarak, timing dan akurasi yang bagus pula, sebab tanpa itu semua justru akan merugikan atlet yang melakukannya. Sebab jika tendangan tidak mengenai sasaran bisa jatuh sendiri atau justru akan mudah untuk diserang lawan, karena posisinya mebelakangi. Tetapi jika dilakukan dengan baik bisa mendapatkan 2 poin perkenaan badan dan 4 poin perkenaan kepala. Tendangan ini jadi sering digunakan karena pertimbangan nilai yang didapatkan, walaupun dengan resiko yang cukup besar. Oleh karena itu atlet harus mengasah lebih kemampuannya jika mau menggunakan tendangan ini sebagai andalan.

*Idan aphorigi chagi*, tendangan ini merupakan tendangan yang tekniknya sama dengan *aphorigi* di atas, hanya saja tendangan ini untuk menyerang. Mekanisme tendangan ini adalah meluncur ke depan dan melakukan tendangan dengan kaki depan mengarah ke kepala, teknik tendangan ini hanya tunggal atau satu jenis, sehingga akan mudah untuk diantisipasi oleh lawan. Tetapi secara efektivitas tendangan ini terletak pada perolehan poin, teknik ini jika mengenai kepala akan memperoleh nilai 3, dan karena melakukannya menggunakan tendangan kaki depan maka jarak menjadi cukup dekat dengan sasaran. Perkenaan teknik tendangan ini bisa telapak kaki penuh atau ujung jari kaki, karena perkenaannya seperti itu maka tendangan ini harus melebihi tinggi lawan, sehingga perlu fleksibilitas yang cukup baik, selain tetap kecepatan reaksi, jarak, timing dan akurasi juga harus bagus.

*Baeta zaburigi chagi*, merupakan tendangan kait dengan kaki depan yang dilakukan ditempat, ketika lawan menyerang dan dipotong gerak lajunya. Tendangan ini menjadi bagian dalam pertandingan memang sangat jarang dan baru saat menggunakan PSS. Tendangan ini cukup mudah dilakukan tetapi secara teknik kurang efektif. Mengapa demikian, karena posisi badan menyamping dan arah tendangan keluar, jadi jika tendangan tidak mengenai sasaran maka posisi penendang badannya akan terbuka untuk diserang lawan, sehingga teknik ini memang cukup hati-hati untuk digunakan. Teknik ini mengarah ke kepala, sehingga keuntungannya adalah jika mengenai sasaran, sebab akan memperoleh nilai 3, tetapi resikonya juga

cukup berat, karena lawan akan bisa cukup dekan untuk membalas serangan.

*Idan zaburigi chagi*, sebenarnya sama dengan *baeta zaburigi*, hanya saja teknik tendangan ini meluncur ke depan dan kaki depan diangkat keatas menyerang sambil mengkait kepala. Tendangan ini mempunyai kelebihan dan kekurangan sama dengan *baeta zaburigi* yaitu tendangan ini cukup mudah dilakukan tetapi secara teknik kurang efektif. Mengapa demikian, karena posisi badan menyamping dan arah tendangan keluar, jadi jika tendangan tidak mengenai sasaran maka posisi penendang badannya akan terbuka untuk diserang lawan, sehingga teknik ini memang cukup hati-hati untuk digunakan. Teknik ini mengarah ke kepala, sehingga keuntungannya adalah jika mengenai sasaran, sebab akan memperoleh nilai 3, tetapi resikonya juga cukup berat, karena lawan akan bisa cukup dekan untuk membalas serangan.

*Dwi chagi*, tendangan ini sama persis dengan *twio dwi chagi*, hanya saja tidak dilakukan dengan melompat, tetapi kakinya tetap di matras. Secara prinsip tendangan ini sama dengan *twio dwi chagi* baik dari kekurangan maupun kelebihan tendangan ini juga membutuhkan teknik yang bagus, kecepatan reaksi, jarak, timing dan akurasi yang bagus pula, sebab tanpa itu semua justru akan merugikan atlet yang melakukannya. Sebab jika tendangan tidak mengenai justru akan mudah untuk diserang lawan, karena posisinya membelakangi. Tetapi jika dilakukan dengan baik bisa mendapatkan 2 poin perkenaan badan dan 4 poin perkenaan kepala. Tendangan ini jadi sering digunakan karena pertimbangan nilai yang didapatkan, walaupun dengan resiko yang cukup besar. Oleh karena

itu atlet harus mengasah lebih kemampuannya jika mau menggunakan tendangan ini sebagai andalan. Perbedaan dengan *twio dwi chagi* kalau *dwi chagi* bisa digunakan untuk menyerang, walaupun harus menggunakan perhitungan yang matang.

**Dolke chagi**, merupakan tendangan memutar ke dalam, maksudnya tendangan ini sering disebut *spin*. Cara kerja tendangan ini adalah jika kaki kanan di depan maka tendangan menggunakan kaki kanan, tetapi dilakukan dengan memutar badan ke dalam atau arah ke kiri dengan tumpuan kaki kanan dan akan berubah jadi tendangan saat badan sudah memutar dan kaki kanan melakukan tendangan dengan tumpuan kaki kiri saat mendarat. Tendangan ini juga bisa menghasilkan poin 4 jika kena kepala dan poin dua jika terkena badan, hal ini karena perkenaan tendangan pada punggung kaki, sementara di punggung kaki ada sensor. Tendangan ini digunakan biasanya pada rangkaian tendangan kedua dan seterusnya, tendangan ini digunakan atlet saat tertinggal poin dan dalam keadaan waktu yang mulai habis.

**Nare chagi**, secara teknik merupakan *dolyo chagi* yang dilakukan dua kali kanan dan kiri bergantian, dengan perkenaan punggung kaki. Sasaran tendangan ini ke arah badan dan kepala. Sambungan tendangan kanan dan kiri biasanya ada sedikit melayang lepas dari matras, oleh karena itu tendangan nare biasanya sangat cepat. Perkembangan sekarang tendangan nare bisa tiga sampai empat tendangan dalam satu serangan. Mengapa tendangan ini menjadi paling akhir dilihat dari efektivitasnya karena dengan PSS, sensor *body protector* banyak di depan

sehingga jika *nare chagi* dilakukan dengan power yang kurang maka sensor tidak akan sampai menghasilkan poin. Selain itu atlet yang tidak mempunyai power yang bagus dan teknik yang memadahi akan sulit menggunakan teknik *nare chagi*, sehingga walaupun terlihat sederhana, karena perolehan poin juga cukup sedikit, hanya 1 poin jika kena badan, maka banyak atlet tidak sering menggunakan. Selain itu tendangan *nare chagi* sering terkena *counter twio dwi chagi* dan *aphorigi*.

Mencermati teknik tendangan yang masuk dalam survey yang dilakukan pada kejuaraan Taekwondo di Bandung tahun 2014 ini bisa dikatakan bahwa tendangan-tendangan yang ada memang mencerminkan efektivitas ditentukan dengan jumlah tendangan yang dilakukan dan tendangan yang masuk dan memperoleh poin, tetapi sebenarnya jika dilihat secara keseluruhan bahwa tendangan yang satu dengan yang lain mempunyai kekhususan sendiri-sendiri dengan waktu dan moment yang berbeda.

#### SIMPULAN

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilaksanakan dari awal sampai analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini dapat disampaikan sebagai berikut: (1) Berdasarkan dari cara melakukan, diperoleh hasil sebagai berikut: *dolyo chagi* sebesar 83.86%; *idan dolyo chagi* sebesar 74.33%; *dwi chagi* sebesar 72.73%; *mat badan chagi* sebesar 71.90%; *naeryo chagi* sebesar 68.35%; *twio dwi chagi* sebesar 66.67%; *abhorigi chagi* sebesar 60.26%; *baeta chagi* sebesar 56.25%; *idan abhorigi chagi* sebesar 50.82%; *checking chagi* sebesar 50.45%; *baeta zabburigi chagi* sebesar 45.95%; *dwi horigi chagi*

sebesar 40.63%; *nare chagi* sebesar 40.00%; *dolke chagi* sebesar 31.82%; dan *idan zaburigi chagi* sebesar 19.15% dan (2) Berdasarkan perkenaan kaki terhadap sasaran diperoleh hasil sebagai berikut: *dollyo chagi* sebesar 71,41%; *naeryo chagi* sebesar 62,45%; *yeop chagi* sebesar 50,45%; *dwi chagi* sebesar 67,69%; dan *dwi horigi* sebesar 36,11%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Devi Tirtawirya. (2005). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Metodologi Research*. Jilid III (Cetakan ke XI). Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi. UGM.
- Yeon Hwan Park dan Tom Seabourne. (1997). *Taekwondo Techniques & Tactics*. Human Kinetics.
- The World Taekwondo Federation. (2004). *Competition Rules & Interpretation*. Jakarta: Komisi Perwasitan PBTL.

## PETUNJUK PENYUMBANG ARTIKEL

---

1. Artikel merupakan hasil penelitian atau kajian ilmiah suatu masalah aktual dalam bidang keolahragaan, dan belum pernah dipublikasikan.
2. Panjang artikel 2000 - 3000 kata atau 15 - 20 halaman, kuarto 2 spasi, font: Arial 11.
3. Artikel dibuat rangkap dua beserta file dikirim ke Redaksi Jurnal ISSA atau melalui e-mail dengan alamat: (margono\_sport@yahoo.co.id)
4. Judul artikel harus jelas, informatif, tidak lebih dari 15 kata, dan mengandung kata kunci.
5. Nama penulis artikel ditulis di bawah judul tanpa gelar, disertai alamat instansi asal serta alamat e-mail.
6. Artikel disertai abstrak dalam bahasa Inggris, ditulis naratif memuat tujuan, metode serta hasil penelitian (bila hasil penelitian), tidak lebih dari 150 kata.
7. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia baku, memuat: (1) judul, (2) abstrak, (3) pendahuluan, (4) metode penelitian, (5) hasil dan pembahasan, (6) simpulan dan saran, (7) daftar pustaka, dan (8) biodata penulis.
8. Naskah yang diterbitkan dikenakan biaya Rp 250.000,00; penulis akan diberi 2 (dua) eksemplar cetak lengkap dan 4 (empat) cetak lepas.
9. Contoh penunjukkan sumber acuan dengan cara sebagai berikut:
  - a. "*Spiridon Loues was dreamer, like many men who live or work alone, apart from other man*" (Raymond Kennedy, 1971:16).
  - b. Sebagaimana dikemukakan oleh Raymond Kennedy (1971:16), "*Spiridon Loues was dreamer, like many men who live or work alone, apart from other man*".
  - c. Raymond Kennedy (1971) menyatakan bahwa Spiridon Loues, si juara lari Marathon pada Olympiade pertama, adalah seorang pemimpi, sebagaimana layaknya kebanyakan orang yang hidup atau bekerja sendirian, terpisah dari masyarakat luas.
10. Gambar, grafik, dan tabel disajikan dengan ketentuan:
  - a. Foto untuk gambar harus cukup tajam/jelas;
  - b. Ukuran gambar, grafik, tabel, dan sebagainya disesuaikan dengan halaman;
  - c. Semuanya diberi nomor dan diacu dalam teks.

11. Contoh penyusunan daftar pustaka:

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Lexy J. Moleong. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Bompa, Tudor, O. (2000). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/Hut Publishing Company.

Miles, Matthew B. And A. Mitchel Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Diterjemahkan Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI Press.

Weinberg, Robert, S. & Gould, Daniel. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Meaney, Peter & Culka, Sarie. (2005). *Wet Games: A Fun Approach to Teaching Swimming and Water Safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.

De Vries, Leonard A. (2003). "Strategy for People Empowering and Building Capacity for Accelerating Local Development Through Sport: Typical Issue in Asia", *International Conference on Sport and Sustainable Development*. Yogyakarta, 10<sup>th</sup>-13<sup>th</sup> September 2003.

<http://www.tandf.co.uk/journals>; Publication Date: 2009-07-00; Source: *Physical Education and Sport Pedagogy*, v14 n3 p285-310 Jul 2009; Title: "Effects of Fair Play Instruction on Student Social Skills during a Middle School Sport Education Unit". Diunduh 15 Desember 2011, pukul 10.30 wib.

12. **Biodata penulis** ditulis dalam bentuk narasi, memuat nama lengkap, gelar, tempat dan tanggal lahir, pendidikan terakhir, instansi tempat kerja/nama lembaga, serta nomor telepon/hp dan alamat e-mail.