

ANALISIS GERAK TENDANGAN *NARYO CHAGI* TERHADAP ATLET JUNIOR PUTRI VICTORY FIGHTER TAEKWONDO CLUB

Fadillah Akbar¹, Syahril Bakhtiar², Arie Asnaldi³, Lucy Oktavani⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: fadillahakbar2703@gmail.com¹, syahril@fik.unp.ac.id², asnaldi@fik.unp.ac.id³, lucyoktavani88@unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak tendangan *Naryo Chagi* pada atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 25 atlet junior putri menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator teknik tendangan *Naryo Chagi* pada fase awal, fase pelaksanaan, dan fase akhir. Penilaian dilakukan oleh tiga orang *judgement* yang memiliki kompetensi di bidang taekwondo. Data dianalisis menggunakan rumus Tingkat Capaian Responden (TCR) untuk menentukan tingkat penguasaan teknik pada setiap indikator gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase awal memperoleh total skor 470 dari skor maksimal 675 dengan nilai TCR sebesar 69,63% yang termasuk kategori cukup. Fase pelaksanaan memperoleh total skor 1.033 dari skor maksimal 1.350 dengan nilai TCR sebesar 76,59% yang juga berada pada kategori cukup. Pada fase ini, indikator mengangkat kaki setinggi-tingginya memperoleh nilai 80,4% dan indikator hempasan kaki ke arah kepala lawan memperoleh nilai 82,2%, keduanya termasuk kategori baik. Sementara itu, fase akhir memperoleh total skor 643 dari skor maksimal 900 dengan nilai TCR sebesar 71,0% yang termasuk kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik tendangan *Naryo Chagi* atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club secara umum berada pada kategori cukup sehingga diperlukan program latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kualitas teknik tendangan, khususnya pada indikator yang masih berada pada kategori cukup.

Keywords: *Motion Analysis, Naryo Chagi Kick, Taekwondo, Respondent Achievement Level (Tcr).*

PENDAHULUAN

Taekwondo, jenis olahraga bela diri kontemporer yang berasal dari Korea Selatan, kini telah berkembang menjadi olahraga yang diakui secara internasional dan dipertandingkan secara resmi mulai dari kejuaraan daerah hingga kejuaraan dunia. Taekwondo adalah olahraga bela diri yang paling terkenal karena tekniknya yang berpusat pada kaki. Ini membedakannya dari jenis bela diri lain yang bergantung pada kombinasi pukulan dan tangkisan yang merata. Suryadi (2020) mengatakan bahwa keunggulan taekwondo terletak pada variasi dan kekuatan tendangannya. Namun, menurut Salsabila, Asnaldi, Arie, Erianti, dan Sasmitha (2025), taekwondo telah berubah menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan secara resmi di tingkat nasional dan internasional. Filosofi taekwondo tidak terbatas pada kekuatan fisik. Taekwondo melakukan dua hal dalam pendidikan jasmani: membangun kebugaran fisik sekaligus membantu membangun karakter, pikiran, dan kontrol emosi. Setiap sesi latihan menggabungkan prinsip filosofis seperti integritas, kegigihan, dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan gagasan (Oktavani dan Meirony 2017) yang menggambarkan pendidikan jasmani sebagai kumpulan kegiatan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak siswa, serta gagasan (Bakhtiar, Syahril 2019) yang menekankan betapa pentingnya pembinaan anak secara keseluruhan, termasuk kemampuan

fisik, sikap, dan moral. Secara teknis, taekwondo memiliki enam bentuk tendangan dasar: *dolyo chagi* (tendangan menggunakan punggung kaki), *naryo chagi* (tendangan mencangkul dari atas ke bawah), *ap chagi* (tendangan ke arah dagu menggunakan kaki depan), *yap chagi* (tendangan menggunakan pisau kaki), *dwi chagi* (tendangan belakang menggunakan telapak kaki), dan *dwi hurugi* (tendangan berputar dengan gerakan menampar) (Erwina, 2022). Di antara keenamnya, *naryo chagi* menempati posisi istimewa karena frekuensi penggunaannya yang tinggi dalam pertandingan kategori *kyorugi* (tarung).

Perkembangan taekwondo di Indonesia berjalan pesat, ditopang oleh keberadaan Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang menaungi ribuan atlet dari berbagai provinsi, serta menjamurnya klub-klub pembinaan hingga ke tingkat kabupaten. Di Provinsi Bengkulu, tepatnya Kabupaten Rejang Lebong, tercatat lima klub aktif membina atlet, salah satunya Victory Fighter Taekwondo Club — klub yang konsisten mengirimkan atlet putra maupun putri untuk bersaing dari level daerah hingga berpotensi menembus panggung nasional dan internasional.

Berdasarkan pengamatan langsung peneliti selama rentang 2018–2025, dua nomor pertandingan taekwondo — *kyorugi* (tarung) dan *poomsae* (jurus) — memiliki tingkat popularitas yang berbeda, dengan *kyorugi* jauh lebih diminati atlet maupun penonton. Pada Kejuaraan Piala Ketua Umum Pengprov TI Bengkulu dan Piala Kadispora Kabupaten Rejang Lebong se-Provinsi Bengkulu yang berlangsung 24–26 Desember 2025, Victory Fighter Taekwondo Club menurunkan 42 atlet *kyorugi*. Dari pengamatan pada kejuaraan tersebut, terungkap bahwa *naryo chagi* menjadi teknik tendangan yang paling sering dilepaskan para taekwondoin saat bertanding.

Secara teknik, *naryo chagi* — atau lazim disebut tendangan mencangkul — dilakukan dengan mengangkat kaki lurus (lutut ditekuk) setinggi mungkin melalui jalur luar, dalam, atau langsung ke depan, sebelum dihentakkan tajam ke bawah menuju kepala atau bahu lawan pada titik tertinggi ayunan (Suryadi, D., & Nugroho, A. (2019). Benton dan Woodward (2015) menggambarkan gerakan ini sebagai lecutan tumit yang menyerupai ayunan kapak, di mana kaki bergerak linier maupun melingkar sebelum disentakkan lurus ke bawah tepat mengenai sasaran. Selama eksekusi tendangan, pandangan atlet harus tetap ke depan dan keseimbangan tubuh terjaga — dua unsur yang menentukan apakah lecutan kaki benar-benar mengenai sensor headguard elektronik lawan dan menghasilkan poin (Pamungkas, 2021).

Sayangnya, kondisi ideal tersebut belum tercermin pada performa atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club. Berdasarkan observasi peneliti pada kejuaraan Desember 2025 serta keterangan pelatih, Sabeumnim Muhammad Andrean, kemampuan *naryo chagi* para atlet masih tergolong lemah. Tendangan yang dilepaskan kerap meleset dari sasaran (*eogul*) dan minim kontrol, sehingga peluang mencetak poin sangat terbatas. Persoalan mendasar terletak pada pemahaman teknik dan taktik yang belum matang: alih-alih melakukan lecutan kaki dari bawah ke atas secara maksimal, banyak atlet justru mengangkat kaki atau lutut secara setengah-setengah melalui sisi luar, sehingga gerakan yang seharusnya berupa hentakan tajam berubah menjadi gerakan menahan (*block*) atau mendorong lawan dengan kaki. Pola gerak yang keliru ini tidak hanya menggagalkan perolehan poin, tetapi juga menguras energi atlet secara sia-sia dan berisiko membuat mereka tertinggal momentum di tengah pertandingan (Ramadhani, 2025, dalam Pamungkas, 2021).

Apabila persoalan lecutan kaki yang tidak maksimal ini dibiarkan tanpa evaluasi teknis yang memadai, dikhawatirkan akan muncul kesalahan gerak yang mengakar dan sulit dikoreksi di kemudian hari, sehingga target prestasi yang digantungkan pelatih maupun atlet semakin sulit tercapai. Kondisi inilah yang mendorong perlunya kajian mendalam mengenai gerak mencangkul atau lecutan kaki maksimal dari bawah ke atas menuju kepala (*eogul*) pada tendangan *naryo chagi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak lecutan kaki tersebut pada atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club, sebagai dasar evaluasi

teknis sekaligus acuan perbaikan latihan agar performa tendangan atlet dapat ditingkatkan secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengungkap kemampuan teknik tendangan Naryo Chagi pada atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club. Data di ambil melalui tes dan observasi langsung, kemudian diolah secara terukur guna menghasilkan nilai terhadap kemampuan dasar taekwondo tersebut. Penelitian dilaksanakan di Dojang Victory Fighter Taekwondo Club, Masjid Agung Baitul Makmur, Curup, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu..

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Victory Fighter Taekwondo Club, terdiri atas 45 atlet aktif dalam latihan, 40 di antaranya aktif mengikuti kejuaraan di tingkat daerah hingga nasional, dan 38 atlet berada dalam kategori kyorugi putra dan putri. Dari kriteria tersebut sebanyak 25 atlet (geup 8–1) yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, Kriteria yang digunakan meliputi: atlet kategori kyorugi dengan tingkatan sabuk kuning strip hijau–merah strip 2. Pernah mengikuti kejuaraan paling tidak Tingkat daerah.

Jenis, Sumber, dan Instrumen Data

Data yang digunakan terdiri atas data primer, yakni hasil tes dan pengukuran langsung teknik tendangan Naryo Chagi, serta data sekunder berupa video yang diambil di lokasi penelitian. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan rubrik penilaian yang divalidasi oleh tiga orang *judgement*. Rubrik ini memuat indikator gerak yang dinilai melalui *checklist* pada tiga dimensi teknik: sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir, dengan total 13 butir indikator. Setiap butir dinilai dengan skor 1–3, dengan kriteria berjenjang dari gerakan yang belum sesuai teknik dasar (skor 1) hingga gerakan yang dieksekusi secara presisi dan benar (skor 3).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap peragaan tendangan Naryo Chagi setelah itu Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap peragaan tendangan Naryo Chagi oleh setiap sampel, dibantu alat pendukung berupa matras, headguard, tripod, kamera, dan alat tulis. Penilaian dilakukan oleh tiga *judgement* berpengalaman dan bersertifikat nasional PBTI, yaitu pelatih/penguji nasional, dan wasit nasional, Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan, kemudian setiap atlet di panggil sesuai nama yang berada di rubrik secara bergiliran setelah itu para atlet melakukan gerakan Naryo Chagi yang di aba-aba dari *judgement*. Penilaian berlangsung dari awal hingga akhir pelaksanaan gerakan, dan sesi ditutup dengan aba-aba *khyong-nae* (penghormatan) sebagai tanda atlet meninggalkan arena.

Teknik Analisis Data

Skor yang diberikan oleh ketiga *judgement* direkap dan dirata-ratakan untuk melihat capaian performa atlet secara menyeluruh. Tingkat capaian dihitung dengan rumus persentase berikut:

$$\text{Tingkat Capaian (\%)} = \frac{\text{Total yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan klasifikasi berikut:

Tabel 1 Analisis Persentase

Persentase	Kategori
90%–100%	Sangat Baik
80%–89%	Baik
65%–79%	Cukup
55%–64%	Kurang
0%–54%	Sangat Kurang

Skor maksimal ditentukan dari perkalian jumlah atlet (25), jumlah juri (3), dan skor tertinggi per butir (3), menghasilkan total skor maksimal 225 untuk setiap indikator. Skor maksimal ini selanjutnya dikalikan dengan jumlah butir indikator pada masing-masing dimensi, yaitu 675 untuk dimensi sikap awal (3 indikator), 1.350 untuk dimensi pelaksanaan (6 indikator), dan 900 untuk dimensi sikap akhir (4 indikator).

HASIL

Hasil penelitian ini di peroleh dari analisis observasi secara langsung Gerak tendangan *Naryo Chagi* pada atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo club. Penilaian dilakukan oleh tiga orang judgement bersertifikat nasional melalui pengamatan secara langsung dan rekaman video Gerakan yang di peragakan atlet junior putri. Aspek yang dianalisis meliputi sikap awal, fase pelaksanaan, sikap akhir.

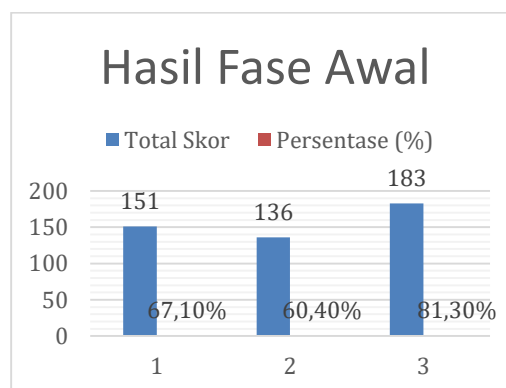
Sikap Awal

Sikap awal menempati posisi krusial dalam eksekusi tendangan *Naryo Chagi*, karena fase ini menjadi fondasi keseimbangan tubuh sebelum tenaga dilepaskan pada saat bertanding. Penilaian pada fase ini mencakup tiga indikator gerak, yaitu posisi tangan di depan dada, sikap berdiri dengan kuda-kuda ap sogi, dan arah pandangan yang lurus ke depan. Ketiga judgement mengamati langsung eksekusi gerakan dari 25 atlet secara bergiliran, diperkuat dengan rekaman video, kemudian menuangkan penilaian ke dalam instrumen rubrik observasi guna memperoleh data yang komprehensif.

Pada indikator posisi tangan di depan dada, atlet memperoleh total skor 151 dari skor maksimal 225, atau setara 67,1 persen dan tergolong kategori cukup. Capaian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah menempatkan tangan sesuai standar teknik, namun sejumlah atlet masih menampilkan posisi yang belum konsisten sehingga fungsi tangan sebagai pelindung dada belum optimal dan perlu pembenahan lebih lanjut.

Indikator kuda-kuda ap sogi justru mencatat capaian terendah, yakni 136 poin atau 60,4 persen yang masuk kategori kurang. Rendahnya skor ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet belum mampu membentuk tumpuan kaki yang stabil dan proporsional saat berdiri, padahal kuda-kuda yang rapuh berisiko mengganggu keseimbangan tubuh sesaat sebelum tendangan dilepaskan. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan latihan dasar pada aspek tumpuan kaki agar fondasi gerak tidak menjadi titik lemah teknik secara keseluruhan. Sementara itu, indikator pandangan lurus ke depan mencatat capaian tertinggi di antara ketiga indikator, yaitu 183 poin atau 81,3 persen yang tergolong kategori baik. Hasil ini memperlihatkan bahwa atlet secara umum sudah mampu mempertahankan fokus visual ke arah lawan atau sasaran. Meski demikian, konsistensi fokus tetap perlu dijaga, sebab pandangan yang goyah sesaat dapat menggeser momentum serangan sehingga peluang tendangan yang seharusnya efektif berpotensi sia-sia.

Grafik 1 Persentase Fase Awal



Pelaksanaan

Fase pelaksanaan menjadi tahapan krusial yang menentukan keberhasilan tendangan Naryo Chagi, karena pada tahap ini keseimbangan tubuh, dan ketepatan lintasan kaki diuji secara bersamaan. Penilaian oleh tiga judge terhadap 25 atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club menghasilkan skor total 1.033 dari 1.350 (76,51%), yang berada pada kategori cukup—menandakan penguasaan teknik atlet pada fase ini belum sepenuhnya optimal meski beberapa komponen sudah menunjukkan hasil baik.

Pola menarik muncul ketika indikator dipisah berdasarkan aspek yang diukur. Komponen yang berkaitan dengan mekanika pelepasan kaki—gerakan mencangkul (81,3%), ketinggian angkatan kaki (80,4%), dan hampasan kaki ke sasaran (82,2%) konsisten berkategori baik, mengindikasikan atlet telah memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak yang memadai untuk lecutan eksplosif dari bawah ke atas, ciri khas Naryo Chagi.

Sebaliknya, indikator posisi tangan pelindung dada (73,3%), sudut lutut 90° (67,1%), dan fokus pandangan ke sasaran (74,6%) berkategori cukup. Ini mengungkap bahwa kelemahan atlet bukan pada daya ledak otot, melainkan pada kontrol postural dan disiplin teknik menjelang pelepasan tendangan. Sudut lutut yang tidak konsisten terbentuk mengindikasikan banyak atlet melepas tendangan sebelum posisi angkat lutut ideal tercapai, sehingga momentum dan akurasi tendangan berkurang. Lemahnya posisi tangan pelindung dada turut menunjukkan minimnya kesadaran aspek pertahanan diri saat menyerang, sementara capaian fokus pandangan yang belum maksimal mengindikasikan arah visual belum sepenuhnya berfungsi sebagai penuntun lintasan kaki dan penjaga keseimbangan.

Grafik 2 persentase pelaksanaan



Sikap Akhir

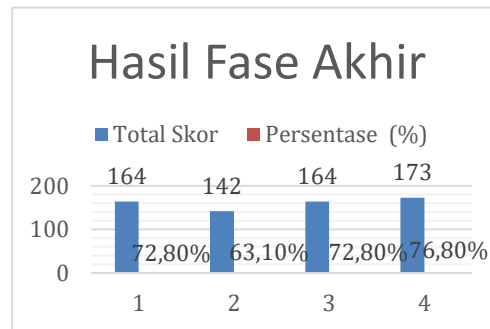
Fase sikap akhir berfungsi mengembalikan tubuh atlet ke posisi siap dan seimbang setelah tenaga tendangan dilepaskan. Penilaian tiga judge terhadap 25 atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club pada empat indikator menghasilkan skor total 643 dari 900 (71%), kategori cukup—sedikit lebih rendah dibanding fase pelaksanaan, menandakan penguasaan teknik atlet menurun begitu fokus beralih dari serangan ke pemulihan posisi.

Temuan paling menonjol adalah rendahnya capaian pada kembalinya kaki ke kuda-kuda Ap Soegi (63,1%), satu-satunya indikator berkategori kurang di seluruh rangkaian gerak yang diteliti. Hal ini mengindikasikan mayoritas atlet belum mampu mengembalikan posisi kaki secara tepat setelah menendang, sehingga rentan kehilangan keseimbangan dan terbuka terhadap serangan balasan lawan.

Tiga indikator lain posisi kaki ke depan setelah menendang (72,8%), tangan pelindung dada (72,8%), dan pandangan lurus ke depan (76,8%)—berada pada kategori cukup dengan capaian relatif beragam, menunjukkan atlet sudah memahami elemen dasar sikap akhir namun pelaksanaannya belum otomatis dan perlu penguatan lewat pengulangan.

Rendahnya capaian pada fase ini, khususnya pembentukan Ap Soegi, mengindikasikan latihan selama ini lebih menitikberatkan fase pelepasan tendangan dibanding pemulihan posisi pasca-tendangan. Padahal kemampuan kembali ke posisi siap secara cepat dan seimbang menentukan keberlanjutan serangan maupun pertahanan, sehingga aspek ini perlu menjadi prioritas latihan berikutnya.

Grafik 3 Fase akhir



PEMBAHASAN

Sikap Awal

Sikap awal dinilai melalui tiga indikator: posisi tangan, kuda-kuda, dan pandangan, yang saling berkaitan mendukung efektivitas tendangan Naryo Chagi (World Taekwondo, 2022). Posisi tangan di depan dada berkategori cukup (67,1%) fungsinya melindungi *body protector* sekaligus menjaga keseimbangan saat kaki terangkat (Hidayat & Nurhasan, 2020), namun konsistensinya masih lemah. Temuan paling kritis ada pada indikator kuda-kuda, yang hanya mencapai 60,4%—jauh di bawah dua indikator lain. Padahal kuda-kuda siap adalah posisi paling efektif untuk Naryo Chagi karena memberi stabilitas dan kemudahan memindahkan berat badan ke kaki tumpu (Kukkiwon, 2020). Ini menunjukkan kelemahan sikap awal berpangkal pada penguasaan kuda-kuda, bukan tangan atau pandangan. Indikator pandangan lurus ke depan berkategori cukup, mendukung kemampuan atlet membaca gerak lawan dan menentukan momentum menyerang (World Taekwondo, 2022).

Pelaksanaan

Naryo Chagi menuntut koordinasi sikap tubuh, kekuatan otot tungkai, dan fokus visual (Suryadi & Nugroho, 2019). Posisi tangan melindungi dada (73,3%) dan sudut lutut 90° (67,1%) sama-sama berkategori cukup; secara biomekanika, sudut lutut yang belum optimal berisiko mengurangi daya ledak, jangkauan, dan akurasi tendangan (Kim et al., 2015). Sebaliknya, tiga indikator eksekusi tendangan tampil kuat: gerakan mencangkul (81,3%) sesuai karakter Naryo Chagi sebagai tendangan lurus tanpa tekukan lutut ke arah kepala/bahu (Suryana dkk., 2003); ketinggian angkatan kaki (80,4%) menandakan atlet mampu menjangkau sasaran (Suryadi, 2003); dan hampasan kaki ke kepala lawan (82,2%) capaian tertinggi mencerminkan lecutan tumit ke bawah layaknya gerakan kapak, kunci perolehan poin (Benton & Woodward, 2015). Fokus pandangan ke sasaran (74,6%) masih cukup, sedikit tertinggal dari ketiga indikator eksekusi tersebut.

Sikap Akhir

Sikap akhir menentukan kecepatan atlet kembali ke posisi siap bertahan atau menyerang; kesalahan di sini membuka peluang serangan balik lawan (World Taekwondo, 2023). Kaki diletakkan ke depan setelah menendang (72,8%) dan tangan melindungi dada (72,8%) sama-sama cukup, menunjukkan pemahaman dasar sudah ada namun belum konsisten dieksekusi.

Kelemahan paling menonjol tetap pada kuda-kuda Ap Soegi, yang hanya berkategori kurang (60,4%)—capaian terendah di seluruh rangkaian gerak. Ini mengindikasikan mayoritas atlet belum mampu membentuk ulang kuda-kuda pasca-tendangan, padahal aspek ini menentukan tenaga, kecepatan, dan akurasi serangan berikutnya. Pandangan lurus ke depan

justru mencatat capaian tertinggi (76,8%), menegaskan konsistensi kekuatan atlet pada aspek fokus visual di seluruh fase gerak

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan gerak tendangan Naryo Chagi pada 25 atlet junior putri Victory Fighter Taekwondo Club secara keseluruhan berada pada kategori cukup, dengan capaian rata-rata sekitar 73,4 persen dari skor maksimal pada ketiga fase gerak yang diteliti—sikap awal (69,6%), pelaksanaan (76,51%), dan sikap akhir (71%). Temuan ini menunjukkan bahwa atlet secara umum telah memahami kerangka dasar teknik Naryo Chagi, namun penguasaannya belum mencapai tingkat presisi dan konsistensi yang dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang efektif mencetak poin dalam pertandingan.

Pola paling menonjol dari ketiga fase tersebut adalah kekuatan atlet pada aspek mekanika pelepasan kaki—gerakan mencangkul, ketinggian angkatan, dan hampasan ke sasaran—yang konsisten berkategori baik, mengindikasikan fondasi kekuatan otot tungkai dan daya ledak yang memadai. Namun, kekuatan ini tidak diimbangi oleh kontrol postural yang setara, terutama pada elemen kuda-kuda. Indikator kuda-kuda Ap Sogi tampil sebagai titik lemah yang berulang di dua fase berbeda, yakni sikap awal (60,4%, kategori kurang) dan sikap akhir (60,4–63,1%, kategori kurang)—menjadikannya satu-satunya aspek teknik yang secara konsisten gagal mencapai kategori cukup di sepanjang rangkaian gerak. Temuan ini mengarah pada satu simpulan utama: kelemahan mendasar atlet bukan terletak pada tenaga atau jangkauan tendangan, melainkan pada stabilitas tumpuan kaki, baik sebelum tendangan dilepaskan maupun saat kembali ke posisi siap setelahnya.

Kondisi ini sejalan dengan persoalan yang diidentifikasi di lapangan, yaitu tendangan yang kerap meleset dari sasaran dan minim kontrol akibat lecutan kaki yang tidak maksimal. Dengan demikian, program latihan Victory Fighter Taekwondo Club perlu diarahkan secara lebih spesifik pada penguatan kuda-kuda sebagai fondasi keseimbangan—baik pada fase persiapan maupun pemulihan pasca-tendangan—alih-alih hanya berfokus pada kekuatan dan ketinggian tendangan yang sejauh ini sudah cukup baik. Perbaikan pada aspek ini diharapkan dapat meningkatkan akurasi dan efektivitas tendangan Naryo Chagi atlet junior putri secara menyeluruh, sekaligus menjadi acuan evaluasi teknis bagi pelatih dalam menyusun program latihan ke depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada kedua orang tua dan saudara yang telah mensupport dan menjadi donator selama masa studi penulis, juga penulis ucapkan terimakasih kepada teman special peneliti yang selalu mensupport dan menguatkan peneliti dalam masa studi, serta kepada teman teman yang terlibat selama masa studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal: Menssana* Volume 4 No 2: 165-174.
- Benton, John, and Thomas W Woodward. 2015. “Artikel Asli Biomekanik Tendangan Kapak Taekwondo.
- Erwina, Dika. 2022. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Momtong Dollyo Chagi Taekwondoin Se KabupatenKepahiang”. Padang: FIK UNP
- Fahreza, M. F. (2023). *Analisis Pola Gerak Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin Almarkaz Taekwondo Club Kota Makasar*. *Global Journal Of Sport*, 5(2).
- Kukkiwon. (2020). *Taekwondo textbook*. Seoul: Kukkiwon Publishing

- Oktavani, L., & Meirony, A. (2017). Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 168–174
- Salsabila, D., & Asnaldi, A. (2025). Tinjauan kondisi fisik poomsae taekwondoin junior prestasi Dojang The Student Taekwondo Club Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2073–2082. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.125>
- Suryadi, D. (2020). *Pembelajaran Teknik Dasar Taekwondo dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, D., & Nugroho, A. (2019). Teknik dasar dan aplikasi tendangan taekwondo dalam pertandingan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 89–97