

Analisis Gerak Tendangan *Momtong Dollyo* dan *Eolgol Dollyo Chagi* pada Atlet *Kyorugi* Dojang Orion Taekwondo Kepahiang Bengkulu

Selvi Zalehah, Arie Asnaldi, Rosmawati, Wenny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, 25132, Indonesia

vivilukman31@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, rosmawati@fik.unp.ac.id,

wennysasmitha@fik.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0021>

Kata Kunci : *Dollyo Chagi*, Analisis Tendangan, *Kyorugi*, Taekwondo

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak tendangan *Momtong Dollyo Chagi* dan *Eolgol Dollyo Chagi* pada atlet *kyorugi* Dojang Orion Taekwondo Kepahiang Bengkulu. Teknik tendangan *Dollyo Chagi* merupakan teknik dominan dalam pertandingan taekwondo karena efektif dalam menghasilkan poin, khususnya pada sistem penilaian elektronik (Protector Scoring System/ PSS). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode observasi. Subjek penelitian terdiri atas 14 atlet *kyorugi* Laki-laki yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi tidak langsung dengan bantuan rekaman video pertandingan, yang selanjutnya dinilai oleh tiga orang *judgement* bersertifikat nasional menggunakan lembar observasi teknik tendangan. Indikator penilaian meliputi sikap awal, fase pelaksanaan, sikap akhir, dan tendangan dominan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum penguasaan teknik tendangan *Momtong Dollyo Chagi* dan *Eolgol Dollyo Chagi* atlet berada pada kategori baik. Namun demikian, masih ditemukan beberapa kelemahan pada fase pelaksanaan, khususnya pada posisi tangan dan pengangkatan lutut saat melakukan tendangan. Tendangan yang paling dominan digunakan oleh atlet adalah *Momtong Dollyo Chagi*. karena gerak tendangan *momtong dollyo chagi* lebih mudah dilakukan, dibandingkan gerak tendangan *eolgol dollyo chagi* dengan kecenderungan tendangan yang digunakan atlet bisa menghasilkan poin sebanyak mungkin dan memenangkan pertandingan.

Keywords : *Dollyo Chagi*, Kick Analys, *Kyorugi*, Taekwondo

Abstract : This study aims to analyze the movement techniques of *momtong dollyo* and *eolgol dollyo chagi* kicks in *kyorugi* athletes at the Orion Taekwondo dojang, which, based on initial observations, still show weak mastery of basic techniques. The approach used is descriptive with a case study method, involving 14 *kyorugi* athletes selected purposively. Technique assessment was conducted using an assessment rubric and evaluated by judgment through observation of four technical aspects: initial stance, execution, final stance, and dominant kicks. Data analysis was carried out using a quantitative descriptive model with a percentage formula. The research results showed that of athletes were classified as athletes who frequently use the *eolgol dollyo chagi* kick, of athletes mostly used the *momtong dollyo chagi* kick. It can be concluded that the *momtong dollyo chagi* kick is more often used in competitions because it is easier to perform compared to the *eolgol dollyo chagi* kick, with the tendency that the kicks used by athletes aim to score as many points as possible and win the match.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan dimiliki oleh setiap orang dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik (Pitajaya.V.W., Suwirman, Yaslindo, Sasmitha. Wenny. 2023)

Olahraga Prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan dengan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, internasional (Prasetyo. B., Rosmawati. Astuti, Y. Febrian M. 2025)

Pembangunan olahraga sangatlah penting dikembangkan sehingga terbentuk manusia yang sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki akhlak mulia dan dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa (rosmawati, darni. Syampurmana. 2019)

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan dan telah berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Taekwondo tidak hanya dipandang sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan secara resmi di tingkat nasional maupun internasional (salsabila, Asnaldi, Arie. EriantI, Sasmitha, w. 2025)

Taekwondo telah menjadi cabang olahraga Olimpiade sejak tahun 2000, sehingga tuntutan terhadap kualitas teknik, fisik, dan mental atlet semakin tinggi (World Taekwondo, 2023). Prestasi atlet taekwondo sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, khususnya teknik tendangan.

Dalam pertandingan taekwondo nomor

kyorugi (pertarungan), teknik tendangan memiliki peranan yang sangat dominan dibandingkan teknik pukulan. Hal ini disebabkan oleh sistem peraturan dan penilaian yang memberikan nilai poin lebih besar pada serangan menggunakan kaki dibandingkan tangan (ramadhani, asnaldi, eldawati, suwirman. 2025)

Tendangan yang dilakukan dengan teknik yang benar, kekuatan yang memadai, serta mengenai area sasaran yang sah akan menghasilkan poin yang signifikan bagi atlet (Rosman, 2017). Oleh karena itu, penguasaan teknik tendangan menjadi faktor kunci dalam menentukan kemenangan dalam pertandingan kyorugi.

Salah satu teknik tendangan yang paling Sering digunakan dalam pertandingan Taekwondo adalah *Dollyo Chagi*. Tendangan ini memiliki keunggulan dari segi kecepatan, fleksibilitas penggunaan, serta peluang menghasilkan poin. (Erwina, asnaldi, et.al 2022).

Dijelaskan oleh erwina, zarwan, suwirman, asnaldi, yaslindo (2022). *Dollyo Chagi* merupakan tendangan melingkar yang menggunakan punggung kaki sebagai bagian perkenaan. *Dollyo Chagi* terbagi menjadi dua jenis utama berdasarkan sasaran, yaitu *Momtong* yang mengarah ke badan dan *Eolgol* yang mengarah ke kepala.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet Kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang, ditemukan masih terdapat beberapa permasalahan dalam pelaksanaan teknik *Dollyo Chagi*.

Permasalahan tersebut, kurang konsistennya posisi tangan saat menyerang, sudut pengangkatan lutut yang belum optimal, serta kurangnya keseimbangan setelah melakukan tendangan. Selain itu, atlet cenderung lebih sering menggunakan *Momtong* dibandingkan *Eolgol Dollyo*

meskipun nilai poin *Eolgol* lebih tinggi.

Permasalahan teknik dalam pelaksanaan tendangan *Dollyo Chagi* dapat berdampak langsung terhadap prestasi atlet. Atlet yang tidak mampu mengeksekusi tendangan dengan efektif akan kesulitan dalam mengumpulkan poin, meskipun memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara teknik ideal yang diajarkan dalam latihan dengan teknik yang diterapkan saat pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam untuk menganalisis gerak teknik tendangan *Momtong Dollyo* dan *Eolgol Dollyo Chagi*.

Dalam konteks taekwondo, analisis gerak tendangan *Dollyo Chagi* dapat dilakukan dengan mengamati beberapa fase gerakan, yaitu sikap awal, fase pelaksanaan, dan sikap akhir. Ketiga fase tersebut saling berkaitan dan menentukan efektivitas tendangan secara keseluruhan (Kim et al., 2018).

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasil analisis dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan latihan teknik tendangan *Dollyo Chagi*, baik dari segi teknik dasar, koordinasi gerak, maupun penerapan taktik dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan observasi. Pendekatan dipilih untuk menggambarkan secara objektif dan sistematis kondisi penguasaan tendangan *Momtong Dollyo* dan *Eolgol Dollyo Chagi* pada atlet *kyorugi* tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian.

Menurut Sugiyono (2015), penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi berdasarkan data numerik yang diperoleh dari hasil pengukuran dan pengamatan

secara langsung.

Subjek penelitian adalah 14 atlet *Kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang* dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel meliputi atlet yang aktif, berpengalaman bertanding minimal di tingkat daerah, serta berada pada kategori sabuk hijau hingga merah strip (geup 7-1).

Seluruh sampel merupakan atlet laki-laki dengan berat badan yang seimbang, dan pada saat bertanding di ajang kejuaraan, menggunakan sistem penilaian elektronik (Protector Scoring System/PSS).

Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian dengan melalui observasi tidak langsung dengan bantuan rekaman video pertandingan simulasi. Teknik dipilih agar penialian gerak dapat dilakukan secara teliti dan berulang. Prosedur pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

1. Perekaman Video bertanding, Atlet melakukan pertandingan dengan durasi tertentu menggunakan perlengkapan standar Taekwondo, seperti body protector, headguard, dan pelindung kaki dan tangan.
2. Penilaian dengan *judgement*, Rekaman video kemudian dianalisis oleh tiga orang *judgement* yang terdiri dari wasit Taekwondo bersertifikat nasional. Penilaian dilakukan menggunakan skala.

Instrumen penelitian berupa **rubrik penilaian teknik** yang mencakup empat aspek utama, yaitu:

1. Sikap awal
2. Pelaksanaan
3. Sikap akhir
4. Tendangan dominan

Setiap indikator dinilai dengan kategori "2" atau "1" untuk menunjukkan kesesuaian gerak dengan teknik ideal.

Analisis data dilakukan menggunakan deskriptif kuantitatif menggunakan rumus persentase.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penilaian judgement selanjutnya dianalisis menggunakan teknik **analisis deskriptif persentase**. Skor dari ketiga judgement direkap dan dihitung nilai rata-ratanya untuk setiap indikator teknik. Hasil skor tersebut kemudian dibuat dalam bentuk persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

P : Persentase

F : Frekuensi Skor

N : Jumlah Skor maksimal

Hasil analisis persentase digunakan untuk menggambarkan tingkat penguasaan teknik tendangan Momtong Dollyo dan Eolgol Dollyo Chagi pada atlet kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis observasi gerak tendangan Momtong Dollyo Chagi dan Eolgol Dollyo Chagi pada atlet kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang.

Penilaian dilakukan oleh tiga orang judgement bersertifikat nasional melalui pengamatan rekaman video pertandingan. Aspek yang dianalisis meliputi sikap awal, fase pelaksanaan, sikap akhir, serta tendangan dominan yang digunakan atlet.

Sikap Awal

Sikap awal merupakan fase yang sangat penting dalam pelaksanaan tendangan Dollyo Chagi karena menjadi dasar keseimbangan dan kesiapan atlet sebelum

melakukan serangan.

Tabel 1. Persentase hasil sikap awal

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Tangan didepan dada	68	80,95%
2	Kuda-kuda siap	64	88,09%
3	Pandangan fokus	84	100%

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas atlet Kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang telah mampu menerapkan sikap awal dengan cukup baik. Hal ini terlihat dari penggunaan kuda-kuda siap (88,09%) dan pandangan lurus ke arah lawan yang dilakukan secara konsisten oleh seluruh atlet.

Mayoritas atlet mampu mengambil posisi kuda-kuda awal dengan stabil serta menjaga pandangan ke arah lawan sebelum menendang. Kuda-kuda memberikan stabilitas tubuh serta memudahkan atlet untuk melakukan perpindahan gerak dengan cepat, sedangkan pandangan yang fokus membantu atlet mengantisipasi pergerakan dan serangan lawan.

Gambar 1. Posisi Kuda-kuda siap



(sumber: dokumentasi penelitian)

Namun demikian, pada indikator posisi tangan di depan dada (80,95%) masih ditemukan beberapa atlet yang belum konsisten dalam mempertahankannya. Posisi tangan yang tidak berada di depan dada dapat mengurangi perlindungan terhadap body protector dan membuka peluang serangan balik dari lawan.

Kondisi ini menunjukkan meskipun secara umum sikap awal telah dikuasai dengan baik, masih diperlukan latihan lanjutan yang menekankan koordinasi antara sikap tubuh dan fungsi pertahanan agar atlet mampu menerapkan sikap awal secara optimal dalam situasi pertandingan.

Hasil rekapitulasi penilaian menunjukkan bahwa aspek sikap awal memperoleh persentase rata-rata di atas 80%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik mengenai sikap awal dalam menunjang keseimbangan dan kesiapan gerak sebelum melakukan tendangan *Dollyo Chagi*.

Pelaksanaan

Pelaksanaan tendangan *Dollyo Chagi* merupakan fase inti yang menentukan efektivitas serangan dan peluang perolehan poin.

Tabel 2. Persentase hasil pelaksanaan

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Tangan rapat kedada	36	42,86%
2	Lutut sudut 90°	42	50%
3	Kaki setinggi pinggul	82	97,61%
4	Sasaran arah lawan	84	100%

(Sumber: Hasil Penelitian)

Pada aspek fase pelaksanaan, hasil

penelitian menunjukkan variasi tingkat penguasaan teknik antar atlet. Beberapa indikator pelaksanaan, seperti arah tendangan dan perkenaan punggung kaki pada sasaran, telah dilakukan dengan baik oleh sebagian besar atlet.

Seluruh atlet mampu mengarahkan tendangan ke sasaran sah, ke arah badan dan kepala lawan, serta mempertahankan fokus pandangan ke sasaran. Hal ini menandakan atlet memahami tujuan utama tendangan, yaitu mengenai area sensor untuk menghasilkan poin.

Dari segi ketinggian tendangan, sebagian (97,61%) besar atlet juga mampu mengangkat kaki hingga setinggi pinggul atau rusuk, yang menunjukkan kemampuan fleksibilitas dan kontrol tubuh yang cukup baik.

Namun demikian, masih ditemukan beberapa kelemahan pada indikator tertentu, khususnya posisi tangan saat menendang dan pengangkatan lutut yang belum mencapai sudut optimal.



Gambar 2. Pelaksanaan Tendangan
 Sumber: Dokumentasi penelitian

Meskipun, masih terdapat beberapa atlet yang belum mengangkat lutut hingga membentuk sudut 90° (50%) dan belum konsisten menjaga posisi tangan rapat ke dada saat menendang. Secara teknis, sudut lutut dan posisi tangan sangat berpengaruh

terhadap kekuatan, keseimbangan, serta akurasi tendangan.

Dalam konteks pertandingan, atlet cenderung mengutamakan efektivitas serangan dibandingkan kesempurnaan teknik biomekanik. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara teknik ideal dalam latihan dan teknik aplikatif yang digunakan atlet saat bertanding.

Hasil analisis menunjukkan bahwa persentase penguasaan fase pelaksanaan berada pada kategori cukup hingga baik, dengan nilai rata-rata berada di bawah aspek sikap awal.

Beberapa atlet menurunkan posisi tangan saat melepaskan tendangan, sehingga perlindungan tubuh menjadi kurang optimal. Selain itu, pengangkatan lutut kurang maksimal menyebabkan lintasan tendangan menjadi kurang kuat dan akurat, sehingga berpotensi mengurangi efektivitas tendangan dalam menghasilkan poin.

Sikap Akhir

Sikap akhir merupakan fase lanjutan setelah pelepasan tendangan yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan kesiapan atlet untuk melakukan serangan atau pertahanan berikutnya.

Tabel 3. Persentase hasil sikap akhir

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Kaki ditarik kembali	75	89,28%
2	Kuda-kuda siap	78	92,85%

Sumber: Hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas atlet mampu menarik kembali kaki posisi semula dan membentuk kuda-kuda siap setelah melakukan tendangan. Bahwa atlet memiliki kontrol tubuh yang cukup baik serta pemahaman terhadap pentingnya menjaga stabilitas setelah melakukan serangan.



Gambar 3. Posisi sikap akhir
Sumber: Dokumentasi penelitian

Oleh karena itu, penguasaan sikap akhir yang benar perlu terus dilatih agar atlet tidak hanya fokus pada perolehan poin, tetapi juga mampu menjaga kontinuitas gerak, keseimbangan, dan keamanan selama pertandingan berlangsung.

Persentase rata-rata pada aspek sikap akhir berada pada kategori baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang kurang cepat mengembalikan posisi tubuh ke sikap bertahan, sehingga membuka peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik.

Temuan ini menunjukkan bahwa sikap akhir masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam hal kecepatan transisi dari menyerang ke bertahan.

Tendangan Dominan

Hasil penelitian, mayoritas atlet sering menggunakan *Momtong Dollyo* dibandingkan *Eolgol Dollyo*. Hanya sebagian kecil atlet yang dominan menggunakan *Eolgol Dollyo Chagi*. Dominannya penggunaan *Momtong Dollyo Chagi* menunjukkan bahwa atlet cenderung memilih tendangan dengan tingkat risiko yang lebih rendah dan peluang keberhasilan yang lebih tinggi.

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan atlet memilih teknik yang aman dan mudah dilakukan meskipun poinnya rendah.

Tabel 4. Persentase hasil tendangan dominans

No	Indikator	Nilai	Persentase
1	Momtong Dollyo Chagi	71	96,42%
2	Eolgol Dollyo Chagi	55	65,47%

Sumber : Hasil penelitian

Dari total sampel yang diteliti, sebanyak 92,85% atlet lebih sering menggunakan Momtong Dollyo Chagi dibandingkan Eolgol Dollyo Chagi dalam simulasi pertandingan.

Sementara itu, Eolgol Dollyo Chagi digunakan oleh atlet dalam jumlah yang lebih sedikit karena memerlukan teknik, fleksibilitas, dan timing yang lebih baik, serta memiliki risiko kehilangan keseimbangan apabila tidak dilakukan dengan tepat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik tendangan Momtong Dollyo Chagi dan Eolgol Dollyo Chagi pada atlet kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang berada pada kategori baik.

Aspek sikap awal dan sikap akhir menunjukkan hasil yang relatif lebih tinggi dibandingkan fase pelaksanaan. Fase pelaksanaan menjadi aspek yang masih memerlukan perhatian khusus karena masih ditemukan beberapa kesalahan teknik yang berpotensi mengurangi efektivitas tendangan dalam pertandingan.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini difokuskan pada analisis teknik dasar tendangan *Momtong Dollyo Chagi* dan *Eolgol Dollyo Chagi* yang dilakukan oleh atlet *Kyorugi* Dojang Orion Taekwondo Kepahiang dalam situasi pertandingan.

Secara umum, hasil penelitian

menunjukkan sebagian besar atlet telah memiliki penguasaan teknik dasar yang cukup baik, terutama pada aspek-aspek yang langsung dengan perolehan poin.

Hal ini mengindikasikan bahwa proses latihan yang selama ini dilakukan telah memberikan dasar teknik yang memadai bagi atlet untuk dapat bersaing dalam pertandingan.

Pada aspek sikap awal, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah mampu mengambil posisi awal dengan baik sebelum melakukan tendangan. Posisi kuda-kuda yang stabil, pandangan fokus ke arah lawan, serta posisi tangan yang berada di depan dada mencerminkan kesiapan atlet dalam melakukan serangan dan bertahan.

Sikap awal yang baik memberikan stabilitas tubuh serta kesiapan atlet dalam merespons serangan atau peluang menyerang. Namun, masih ditemukan beberapa atlet yang belum konsisten dalam menjaga posisi tangan di depan dada.

Ketidakkonsistenan ini dapat berdampak pada aspek pertahanan, karena posisi tangan berfungsi melindungi body protector dari serangan lawan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sikap awal telah dikuasai, koordinasi antara fungsi menyerang dan bertahan masih perlu ditingkatkan.

Namun demikian, meskipun sikap awal berada pada kategori baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa atlet masih belum konsisten dalam mempertahankan posisi tangan saat transisi menuju fase pelaksanaan tendangan.

Pada fase pelaksanaan, seluruh atlet mampu mengarahkan tendangan ke sasaran yang sah dan mempertahankan fokus pandangan ke arah target. Hal ini menunjukkan pemahaman atlet terhadap tujuan utama tendangan dalam

pertandingan, yaitu menghasilkan poin.

Dari segi teknik ideal, masih terdapat atlet yang belum mengangkat lutut dan belum menjaga posisi tangan rapat ke dada. Kondisi ini mengindikasikan perbedaan antara teknik yang diajarkan dalam latihan dengan teknik yang diterapkan saat pertandingan, atlet menyesuaikan gerakan demi efektivitas serangan dan efisiensi energi.

Pada aspek sikap akhir, sebagian besar atlet telah mampu menarik kembali kaki dan kembali ke posisi kuda-kuda siap setelah melakukan tendangan. Sikap akhir yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan kesiapan untuk melakukan gerakan lanjutan, baik bertahan maupun menyerang.

Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa atlet yang kurang konsisten dalam menjaga posisi tangan setelah tendangan. Hal ini berpotensi membuka peluang serangan balik dari lawan serta meningkatkan risiko pelanggaran, sehingga perlu mendapat perhatian dalam program latihan.

Pembahasan mengenai tendangan dominan menunjukkan bahwa *Momtong Dollyo Chagi* lebih sering digunakan dibandingkan *Eolgol Dollyo Chagi*. Hal ini disebabkan oleh tingkat kesulitan *Momtong Dollyo Chagi* yang lebih rendah, keseimbangan tubuh yang lebih terjaga, serta risiko kesalahan yang lebih kecil.

Eolgol Dollyo Chagi memiliki nilai poin yang lebih tinggi, tetapi menuntut fleksibilitas, keseimbangan, dan ketepatan yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet cenderung memilih teknik dengan rasio risiko dan keuntungan yang paling menguntungkan dalam pertandingan.

Hasil penelitian juga menunjukkan

bahwa *Momtong Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh atlet, dengan persentase sebesar 92,85%.

Dominannya penggunaan *Momtong Dollyo Chagi* menunjukkan bahwa atlet cenderung memilih teknik dengan tingkat risiko yang lebih rendah dan peluang keberhasilan yang lebih tinggi dalam mencetak poin.

Para pelatih perlu merancang latihan yang tidak hanya menekankan efektivitas, tetapi juga peningkatan kualitas teknik secara menyeluruh terhadap para atlet dalam mengaplikasikan gerak saat bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa atlet *Kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang* secara umum telah memiliki penguasaan teknik dasar tendangan *Dollyo Chagi* yang tergolong baik.

Hal ini terlihat dari kemampuan atlet dalam menerapkan sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir tendangan, khususnya pada indikator kuda-kuda siap dan fokus pandangan ke arah lawan.

Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa ketidakkonsistenan pada aspek teknis tertentu, seperti posisi tangan di

depan dada dan sudut pengangkatan lutut yang belum sepenuhnya sesuai dengan teknik ideal.

Selanjutnya, hasil penelitian situasi pertandingan, atlet cenderung mengutamakan efektivitas teknik dibandingkan kesempurnaan gerak secara biomekanik. Hal ini tercermin dari kecenderungan atlet untuk memilih teknik yang lebih aman dan mudah guna

memperoleh poin secara konsisten.

Pada aspek pelaksanaan, seluruh atlet mampu mengarahkan tendangan ke sasaran yang sah dan menjaga fokus terhadap lawan, sehingga tetap mampu menghasilkan poin meskipun terdapat kekurangan pada beberapa indikator teknik dasar.

Kesimpulan lainnya menunjukkan bahwa *Momtong Dollyo Chagi* merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh atlet Kyorugi Dojang Orion Taekwondo Kepahiang dibandingkan *Eolgol Dollyo Chagi*.

Dominasi ini disebabkan tingkat kesulitan yang lebih rendah, keseimbangan tubuh yang lebih terjaga, serta risiko kesalahan dan hukuman yang lebih kecil. Sementara itu, *Eolgol Dollyo Chagi* meskipun memiliki nilai poin yang lebih tinggi, relatif jarang digunakan karena menuntut fleksibilitas, keseimbangan, ketepatan yang lebih tinggi.

Oleh karena itu, peningkatan kualitas latihan yang menekankan konsistensi teknik dan kesiapan fisik sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian prestasi atlet secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Y. et. al., (2023) Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar. Jurnal pendidikan olahraga. FIK UNP
- Denanti, Mutiara., Suwirman., Asnadli, Arie., Amra, Frizki. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan yeop chagi pada atlet pusat pendidikan latihan pelajar sumatera barat. JPDO Vol. 6 No. 10
- Erwina, Dika., Zarwan., Suwirman., Asnaldi, Arie., Yaslindo. (2022). Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan momtong dollyo chagi taekwondoin se-kabupaten kepahiang. Jurnal sains olahraga dan pendidikan jasmani Vol. 22 No. 2
- Hadi, R., & Saputra, A. (2020). Analisis teknik tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo tingkat nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112–119.
- Hariadi, N (2016) Analisis Gerak Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin Junior Putra Kabupaten Lombok Timur. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol 3
- Herawati, Lisa., Rosmawati., Putra, Aldo Naza., Sepriadi. (2025). Hubungan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pencak silat pada siswa sekolah menengah pertama negeri 30 padang. JPDO Vol. 8 No. 10
- Irsan., Edwarsyah., Sepriadi., Sasmitha, Wenny. (2023). Hubungan kelentukan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo pemusatan latihan daerah sumatera barat. JPDO. Vol. 6. No. 11
- Salsabila. D.S., Asnaldi Arie., Erianti., Sasmitha, Wenny. (2025). Tinjauan kondisi fisik poomsae taekwondoin junior prestasidojang teh student taekwondo club kabupaten rejang lebong Bengkulu. FIK UNP
- Mahardika, W. Dkk.(2023). Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekowndo Menggunakan Sistem Penilaian PSS (Protector Scoring System): A Literatur Review. *Jendela Olahraga* Vol. 08 No. 1.
- Oga, Oji, Muhammad., Asnaldi, Arie., Syamsuar., Sasmitha, Wenny. (2022). Pengembangan instrumen tes *dwi chagi*

- kyorugi taekwondoin dojang balai taekwondo sarolangun. JPDO Vol. 5 No. 8*
- Pitajaya, V.W., Suwirman., Yaslindo., Sasmitha. W. (2023). Tingkat kondisi fisik atlet putra taekwondo dojang Universitas Negeri Padang. JPDO vol. 6 no. 2
- Putra, Rahmat, A.S., Asnaldi, Arie., Syampurma, Hilma., Sasmitha, Wenny. (2025). Pengaruh latihan resistance band terhadap power otot tungkai kyorugi cadet dojang balaikota pariaman. JPDO Vol. 8 No. 1
- Ramadhani, Dhyta. Asnaldi, Arie. Eldawati. Suwirman. (2025) hubungan keluasan sendi pinggul dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan dwi hurigi taekwondo lion king club pesisir selatan. JPDO
- Rindusemua. A. S., Rosmawati., Asnaldi. Arie., Samitha. Wenny. (2026) Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendnagan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo dojang sunset figther club pesisir selatan. JPDO Vol. 9 no. 1
- Rosman D.B (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Pada Bela Diri Taekwondo. Jurnal ilmiah FKIP universitas subang vol.4 no. 2
- Rosmawati, Darni, Syampurma, Hilma (2019). Hubungan kelincahan daya ledak oto tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurANJI kota padang. Jurnal mensana vol. 4 no. 1
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrozi. Asnaldi, Arie., Ihsan, Nurul., Sari, Desi Novita. (2024). Pengembangan media latihan *Cheking yeop chagi* berbasis vidio di dojang UNP. JPDO vol 7 no. 3
- World Taekwondo. (2023). *Competition Rules & Interpretation*. Seoul: World Taekwondo Federation.
- Zulman, Dewi, Sandra. Dan Sasmitha, Wenny., (2021). Analisis Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Montong Dollyo Chagi* pada Atlet Taekwondo. Jurnal Patriot Vol. 3 No. 1.