

LATIHAN PENGUATAN *CORE STABILITY* UNTUK MENAMBAH *POWER* TEKNIK TENDANGAN *AP CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO* J-TKD CLUB

(Aji, 2014)

ABSTRAK

”*Core stability exercise* merupakan salah satu faktor penting dalam postural. *Core Stability* adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari *trunk* sampai *pelvic* yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktifitas. Dalam kenyataannya *core stability* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan porsi central pada tubuh diantaranya: *head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax and pelvic stability/mobility, dan ankle and hip strategies*. Aktifitas *core stability* akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Tendangan merupakan pola serangan yang efektif untuk mendapatkan poin dalam pertandingan, dalam hal ini kemampuan *power* otot tungkai sangat berperan penting. Latihan *power* otot tungkai merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan tendangan, dalam latihan hendaknya mengacu ada karakteristik gerakan *tae kwon do* dan siswa yang dilatih. Selain *power* komponen yang berpengaruh dalam kondisi fisik diantaranya adalah kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi. Dari berbagai komponen kondisi fisik saling mendukung satu sama lain, *power* otot tungkai berpengaruh di dalam pencapaian prestasi olahraga *tae kwon do*. Pentingnya *power* otot tungkai pada saat melakukan gerakan tendangan tehnik *ap chagi* pada *taekwondo*, dikarenakan pada saat menendang sansak untuk mencapai suatu tendangan yang optimal adalah gerakan yang bersifat eksplosif, daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam menendang secara lurus jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani.

Kata Kunci : *Taekwondo*, tendangan tehnik *ap chagi*, *power*, *core stability exercise*.

**LATIHAN PENGUATAN *CORE STABILITY* UNTUK MENAMBAH *POWER*
TEKNIK TENDANGAN *AP CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO J-TKD CLUB***

(Aji, 2014)

ABSTRACT

"Core stability exercise is one of the important factor in postural. Core Stability is the ability to control the position and movement of trunk until pelvic that used to make the movement optimally, the movement and the movement, the control pressure when poitical activity. In actuality core stability describe capability to control or control the position and movement central portion in the body including: head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax airbags but and pelvic stability/mobility, and an ankle and hip strategies. Activities core stability will maintain a good in motion and become the basis for all the movement in the arm and leg. Kick is an attacking pattern that effective way to get points in the match, in this capacity power leg muscles are very important role. Exercise power leg muscles provides a means to improve the ability to kick, in the exercise should refer to the movement characteristic tae kwon do and students who have been trained. In addition power components that have an effect on the physical conditions including is speed, resistance, agility, flexibility, accuracy, the balance and coordination. From various components support each other physical conditions one another, power leg muscles influential in achievement in sports achievement tae kwon do. The important power leg muscles at the time kick movement techniques apchagi in taekwondo, because at the time kicking sansak to achieve a kick is optimal, a movement that is explosive, yield leg muscles can lead to greater force in kicking a straight if there is a reflection that preceded to place the muscles under strain gauge that burden.

Keyword : Taekwondo, technical kick apchagi, power, core stability exercise.