BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Salah satu upaya dalam mendapatkan jawaban atas pertanyaan rumusan masalah terkait bagaimana melatih tendangan front kick yang baik, adalah dengan melakukan latihan yang didasarkan pada eksplosive dan kecepatan. Tidak hanya power dan dan kekuatan angkatan beban saja, namun juga bagaimana dalam mendeliver kekuatan kaki agar dicapai power maksimal pada saat tendangan dilancarkan. Pada moment ini diperlukan timing yang tepat, pengambilan moment dan kuda-kuda yang kokoh mempermudah dalam melakukan tendangan yang terukur dan terarah serta dengan power yang maksimal.

Stopping/Distance Control: Inilah peran utamanya. Dengan kaki Anda yang lebih panjang dari lengan lawan, front kick adalah alat utama untuk mencegah lawan mendekat dan menghukum upaya maju mereka. Tendangan ke paha atau lutut juga bisa digunakan untuk mengganggu mobilitas lawan.

Hasil yang saya dapatkan dari contoh 2 pertandingan besar AKC 2024 dan World Games 2025 bahwa kecenderungan atlit wilayah Asia masih memiliki ego dan emosi sehingga mudah ‘latah’ atau merespon spontan meniru gerakan lawan setelah mereka terkena serangan tersebut, sehingga dapat dengan mudah dibaca serangan lawan dan cenderung maju lurus-lurus tidak melakukan footwork zig zag. Sedangkan pada saat pertandingan World Games Chengdu 2025 lawan-lawan saya adalah jaura-juara dunia Eropa beberapa kali dan telah banyak melalui beberapa pertandingan dan otomatis telah terbiasa mengendalikan emosi dan ego sehingga tidak ‘latah’ dan mereka *strict / fokus* pada strategi permainan atau gamplan yang telah diputuskan oleh pelatih.

Peneliti menyimpulkan bahwa *front kick* merupakan suatu tendangan yang sangat penting karena bisa menghentikan serangan lawan (stopping attack) dan membalikan keadaan point atau mengKO lawan. Dalam peraturan K1 diperbolehkan memeluk lawan dan melakukan *knee* sekali kemudian dilepaskan dan dilakuakn kombinasi lain. Tendangan *front kick* dikarenakan posisi kita mendekat ke aras zona lawan maka apabila front kick dapat dihindari sekalipun dan jarak kita dalam melakukan itu terlalu dekat maka seorang atlit dapat melakukan pelukan clinch dan melanjutkan knee. Atlet yang lebih efektif berhasil melontarkan tendangan front kick pada saat moment yang pas dan menghentikan serangan lawan lalu atlet itu balik menyerang maka atlit memiliki banyak point dan akan memenangi pertandingan apalagi jika sasaran clear tidak terblok dan telak mengenai dagu lawan maka KO adalah bonus.

B. Analisis dengan SWOT

1) *Strength* (Kekuatan)

Kekuatan peneliti pada Asian *Kick boxing Championship* Kamboja 2024 berdasarkan seluruh data hasil penelitian yaitu:

- Peneliti mendapatkan *point* curian dan berhasil mempertahankan point melalui tendangan *front kick.*
- Memenangkan pertandingan final dengan membalikan score 3-0 walaupun sebelumnya kalah 2-1 pada 10 detik terakhir.
- Memenangkan pertandingan dengan skor telak hampir semua pertandingan dengan konsistensi melakukan serangan *frontkick* lebih dari 4x di setiap pertandingan.

2) *Weakness* (Kelemahan)

Kelemahan peneliti pada World Games Chengdu 2025 berdasarkan seluruh data hasil penelitian yaitu:

- Peneliti jarang melakukan blocking tendangan.
- Peneliti jarang sekali melakukan tendangan *frontkick* karena berhati-hati dan lawan yang pintar *footwork*.
- Peneliti tidak bisa mempertahankan point di 10 detik terakhir sehingga kecolongan dan kalah pada

saat semifinal.

3) *Opportunities* (Peluang)

Peluang pertandingan saya pada *kick boxing rule* K1 di AKC 2024 Kamboja berdasarkan seluruh data hasil penelitan, yaitu total tendangan keseluruhan dari 5 pertandingan selalu menggunakan *front kick* dengan presentasi perolehan point/kena lawan itu sebesar 72,4% dari total 29 tendangan *frontkick* keseluruhan 21 tendangan *front kick* kena lawan.

4) *Threats* (Ancaman)

Ancaman pertandingan saya pada *kick boxing rule* K1 di AKC 2024 Kamboja berdasarkan seluruh data hasil penelitan yaitu pada saat pertandingan *World Games* 2025 Chengdu lawan memiliki pengalaman pertandingan internasional yang sering diadakan antar benua mereka, dan memiliki postur yang sama seperti saya yang cukup tinggi sebagai atlit *Kick boxing*, sehingga perbedaan ini nampak pada pertandingan penentu ketenangan, mental dan tentu saja terbiasa merasakan atmosfir kejuaraan dunia yang bagi saya merupakan sebuah pencapaian yang luar biasa mewakili Asia pada *World Games* 2025 merupakan sedikit membuat tegang dan nervous.