



Hubungan *Agility* Terhadap Kemampuan Performa Atlet Taekwondo

Aura Azriza Ali¹, Riza Pahlawi²

^{1,2} Universitas Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jalan Margonda Raya, Pondok Cina, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia

Email: rizapahlawi@ui.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Agility* terhadap performa atlet taekwondo. Salah satu kondisi fisik yang penting bagi atlet taekwondo adalah kelincahan yang berperan besar terhadap performa atlet. *Agility* merupakan faktor penting dalam meningkatkan efektivitas serangan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan tubuh saat bertanding. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. Pencarian literatur dilakukan melalui database Scopus, Pubmed, Crossref, dan Google Scholar dengan rentang publikasi 2018-2025. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet dengan *Agility* lebih tinggi memiliki akurasi tendangan yang lebih baik dan mampu menghindari serangan lawan dengan lebih cepat. Program latihan khusus seperti plyometric, ladder drills, dan reaction drills terbukti efektif dalam meningkatkan *Agility* atlet. Selain itu, *Agility* juga berpengaruh pada strategi bertanding dan pengambilan keputusan yang lebih cepat dan tepat. Dengan latihan yang tepat dan konsisten, atlet dapat meningkatkan *Agility* mereka, sehingga memperbesar peluang kemenangan dalam kompetisi.

Kata Kunci: *Agility*, Taekwondo, Performa Atlet, Kecepatan Reaksi

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menuntut perpaduan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, serta kelincahan (*Agility*) dalam setiap gerakan yang dilakukan. Sebagai olahraga yang sangat dinamis, taekwondo mengharuskan atlet untuk memiliki kemampuan reaksi yang cepat dalam bertahan maupun menyerang. Kelincahan sangat penting dalam olahraga Taekwondo untuk mendukung kemampuan atlet dalam menyerang dan bertahan dengan cepat. *Agility* atau kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Wahyuni & Doni, 2020). Kemampuan ini sangat berperan dalam berbagai aspek gerakan taekwondo, seperti serangan tendangan, pertahanan, dan manuver menghindari serangan lawan. Hal tersebut dapat mempertahankan dinamika kecepatan dan keseimbangan tubuh untuk melakukan gerakan teknik serta taktik yang lugas. Pelatihan kelincahan bertindak sebagai penguat neuromuskular dan adaptasi neuronal yang berperan penting dalam meningkatkan kecepatan dan keseimbangan tubuh atlet (Taati et al., 2022).

Dalam pertandingan taekwondo, seorang atlet harus mampu merespons gerakan lawan dengan cepat serta melakukan pergerakan yang lincah untuk menghindari serangan dan menciptakan peluang menyerang. *Agility* memungkinkan seorang atlet untuk melakukan transisi yang cepat antara bertahan dan menyerang, yang merupakan aspek krusial dalam strategi bertanding. Selain itu *Agility* juga berkaitan erat dengan kemampuan koordinasi motorik, kekuatan inti tubuh, serta daya ledak otot yang diperlukan untuk melakukan serangan dengan presisi dan kecepatan tinggi (Dewi *et al.*, 2018). Atlet yang lincah dalam taekwondo akan mampu menghindari serangan dari lawan mereka dan bahkan membalas dengan gerakan yang lebih kuat, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk memenangkan pertandingan taekwondo (Wahyuni & Donie, 2020).

Kelincahan sangat penting bagi atlet, karena ia tidak hanya mendukung kelancaran pergerakan, tetapi juga merupakan faktor utama yang menentukan tercapainya prestasi taekwondo dan keberhasilan dalam menerapkan berbagai teknik gerakan dengan maksimal (Malasari, 2019). *Agility* diakui sebagai salah satu faktor penting dalam menentukan performa atlet taekwondo. Namun, terdapat sejumlah faktor lain yang turut mempengaruhi tingkat *Agility* seorang atlet. Oleh karena itu, *Agility* tidak hanya bergantung pada satu elemen, melainkan dipengaruhi oleh berbagai aspek. Faktor-faktor tersebut meliputi kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta pola latihan yang diterapkan dalam program pelatihan atlet yang terstruktur dan berkelanjutan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan yang sistematis dalam meningkatkan *Agility* menggunakan beberapa latihan seperti melalui latihan plyometric, drill *Agility*, serta metode latihan yang menekankan pada reaksi cepat terhadap stimulus eksternal.

Tes kelincahan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi sehingga dijadikan sebagai alat yang efektif dan dapat diandalkan dalam menilai performa atlet. Validitas yang tinggi memastikan bahwa tes ini tepat dalam mengukur kemampuan kelincahan atlet secara akurat yang berkaitan dengan sejauh mana atlet dapat bergerak cepat, mengubah arah dengan efisien, dan melaksanakan serangan serta pertahanan dalam situasi pertandingan yang nyata. Selain itu, reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa tes ini menghasilkan hasil yang konsisten dan dapat diulang dengan hasil yang serupa, meskipun dilakukan dalam berbagai kondisi atau di berbagai waktu. Dengan demikian, tes kelincahan dapat diandalkan untuk memberikan

gambaran yang tepat mengenai kemampuan atlet, serta untuk memantau perkembangan dan peningkatan performa mereka secara objektif dan terukur. Tes ini dapat dianggap sebagai instrumen pengujian yang sah dan dapat dipercaya untuk mengevaluasi kelincahan, yang merupakan komponen utama dalam menentukan keberhasilan teknik serangan dan pertahanan dalam Taekwondo (Zulkarnain et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara tes kelincahan yang diberikan tersebut dengan performa atlet dalam konteks performa atlet taekwondo.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kelincahan atau *Agility* dan performa atlet taekwondo secara lebih detail dan mendalam. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana *Agility* dapat mempengaruhi aspek teknis dan strategis dalam pertandingan taekwondo, serta bagaimana program latihan yang dirancang secara khusus dan terstruktur dapat meningkatkan kelincahan atlet dalam performa di pertandingan. Penelitian ini nantinya akan berfungsi sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk membuat dan menyusun program pelatihan bagi atlet yang terstruktur dan berkelanjutan sehingga prestasi atlet dan kondisi fisiknya dapat lebih meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi *systematic literature review* yang dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tinjauan pustaka perlu disusun secara relevan, terbaru, dan cukup memadai. Beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam melakukan tinjauan pustaka antara lain melalui landasan teori, tinjauan teori, serta kajian literatur. Dalam proses penyusunannya, terdapat tahapan-tahapan yang harus diperhatikan. Salah satu langkah penting adalah menyusun sintesis dari berbagai artikel, baik yang bersifat konseptual maupun empiris, yang berkaitan dengan topik penelitian yang akan dilakukan. Proses penelitian diawali dengan perumusan pertanyaan penelitian yang menjadi fokus utama dalam artikel ini. Setelah itu, dilakukan pemilihan basis data yang akan digunakan untuk mencari artikel-artikel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Database yang digunakan dalam pencarian data meliputi Scopus, Pubmed, Crossref, dan Google Scholar. Pemilihan database tersebut karena memiliki kualitas metadata yang detail. Penggunaan kata kunci untuk mendapatkan data yang diinginkan adalah kelincahan (*Agility*), taekwondo, performa atlet.

Proses penyaringan dalam pemilihan artikel dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi pada literatur terkait. Kriteria yang mencakup inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dalam penelitian ini dapat ditemukan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No	Inklusi	Eksklusi
1	Artikel yang diterbitkan pada jurnal	Artikel yang telah diterbitkan pada prosiding
2	Artikel telah diterbitkan	Artikel tidak dapat diakses
3	Artikel terbit tahun 2018-2025	Artikel terbit diluar tahun 2018-2025
4	Topik artikel mencakup kelincahan (Agility), taekwondo, performa atlet	Topik artikel diluar kelincahan (Agility), taekwondo, performa atlet

Setelah menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel yang memenuhi kriteria inklusi diseleksi lebih lanjut berdasarkan standar kualitas yang telah ditentukan. Pada tahap ini, penyaringan artikel dilakukan dengan menggunakan kriteria kualitas yang menitikberatkan pada topik kelincahan (Agility), taekwondo, performa atlet, kesimpulan hasil penelitian, serta variabel yang dikaji. Dari total 20 artikel yang diperoleh pada tahap pencarian awal di database, sebanyak 6 artikel dipilih untuk dianalisis lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *review* sistematis literatur ilmiah yang diambil dari database jurnal meliputi PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar untuk mengevaluasi performa atlet taekwondo dengan adanya kelincahan atau agility yang dijabarkan dalam tabel 2.

Tabel 2. *Systematic Literature Review*

Penulis	Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Hasil
Ilham, I., Safitri, M., Komaini, A., Ihsan, N., Orhan, B. E., & Geantă, V. A.	2025	<i>Research and development</i> (penelitian dan pengembangan)	7 orang ahli dibidang tersebut untuk mengevaluasi kesesuaian dan efektivitas IAT	Hasil evaluasi menunjukkan nilai validitas konten yang tinggi menandakan

			dalam mengukur kelincahan	kesesuaian Illinois Agility Test (IAT) untuk mengukur kelincahan sehingga dapat meningkatkan performa dalam olahraga tersebut.
Avci & Celik	2023	metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental	27 pemain taekwondo (14 laki-laki dan 13 perempuan) berusia antara 11 hingga 15 tahun.	Hasil tes kelincahan meningkatkan performamelalui latihan tes zig-zag dan taekwondo <i>specific agility test</i> (TSAT)
Gusnelia, Hermanzoni, Umar, dan Setiawan	2022	Quasy eksperimental dengan one group pretest posttest design	7 atlet putra kategori prestasi junior usia diatas 14 tahun Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi	Latihan pliometrik terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa teknik tendangan dalam pertandingan.
Taati, B., Arazi, H., Bridge, C. A., & Franchini, E.	2022	desain eksperimental dengan pendekatan kuasi-eksperimental.	50 atlet yang direkrut dari klub bela diri Tehran dan Karaj, Iran	Latihan tes kelincahan dengan Taekwondo <i>specific agility test</i> berhubungan dengan performa atlet karena tes tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap

Zulkarnain, A. N., Kristiyanto, A., & Rachma, N.	2021	metode eksperimen kuasi dengan rancangan faktorial 2x2.	24 atlet dari tim Taekwondo Jayabaya, dengan rentang usia 12 hingga 20 tahun.	kelincahan atlet taekwondo. Latihan body weigth training dan plyometric meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet taekwondo secara signifikan sehingga dapat digunakan sebagai program latihan yang optimal dalam meningkatkan performa atlet taekwondo
Malasari, C.A.	2019	metode quasi eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test design control group	20 atlet putra taekwondo di Dojang Saburai	Latihan shuttle run dan zig-zag memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan atlet taekwondo sehingga performa atlet meningkat.

Atlet taekwondo sangat memerlukan kelincahan, karena dapat mendukung pergerakan mereka selama pertandingan. Tes kelincahan dengan *Illinois Agility Test* sebagai alat yang valid dan reliabel untuk menilai kelincahan pada atlet (Ilham et al., 2025). Semakin gesit pergerakan atlet, maka semakin sulit bagi lawan untuk menyerang (Wahyuni & Donie, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan waktu *Illinois Agility Test* lebih rendah cenderung memiliki tingkat akurasi tendangan yang lebih tinggi dan efektivitas serangan yang lebih baik. Tes tersebut mengukur kemampuan atlet untuk bergerak cepat dan efisien diberbagai arah yang mencerminkan kecepatan dan kelincahan yang baik. waktu yang rendah dalam tes menandakan koordinasi tubuh dan kontrol motorik atlet dalam keadaan yang baik sehingga mudah menyesuaikan posisi tubuh dengan target dan eksekusi tendangan yang dilakukan lebih tepat. Peluang berhasilnya seorang atlet dalam menyerang lawan bergantung pada kelincahan yang baik (Aloui et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan

untuk bergerak cepat dan lincah sangat menentukan bagaimana seorang atlet dapat merespons serangan lawan dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan balik. Kecepatan dalam merespons lawan sangat penting dalam pertandingan taekwondo, terutama karena karakteristik pertandingannya yang sangat dinamis dan penuh dengan pergerakan eksplosif. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kecepatan, koordinasi, dan kinerja taktis dalam pertandingan taekwondo.

Akurasi tendangan, kecepatan reaksi, dan efektivitas serangan dalam olahraga taekwondo saling berhubungan erat dan mempengaruhi kinerja atau performa atlet di dalam pertandingan. Akurasi tendangan penting untuk mencapai sasaran yang tepat, baik dalam meraih poin maupun menghindari serangan lawan. Akurasi dipengaruhi oleh kontrol motorik dan kekuatan otot. Atlet dengan kontrol yang baik cenderung memiliki kekuatan otot yang mendukung teknik tendangan yang efektif (Sabatini et al., 2019). Kecepatan reaksi adalah kemampuan atlet merespons stimulus dengan cepat, penting dalam taekwondo. Atlet dengan reaksi cepat dapat melakukan tendangan lebih cepat dan akurat, meningkatkan peluang meraih poin dan menghindari serangan lawan. Efektivitas serangan diukur dari kemampuan atlet untuk melakukan tendangan yang cepat dan akurat. Teknik dalam taekwondo banyak yang memerlukan kombinasi antara akurasi dan kecepatan. Keseimbangan juga penting, karena tanpa itu, tendangan bisa jadi tidak efektif dan berisiko kehilangan posisi. ketiga faktor ini saling mendukung satu sama lain dalam meningkatkan performa atlet taekwondo. Latihan yang fokus pada pengembangan kecepatan reaksi, akurasi, dan teknik tendangan dapat membantu atlet menjadi lebih efektif dalam bertanding (Yusri et al., 2018). Semakin tinggi tingkat kelincahan seorang atlet, semakin baik pula performa mereka dalam pertandingan. Hasil ini sangat penting karena menegaskan bahwa latihan Agility bukan hanya meningkatkan kecepatan dan ketepatan, tetapi juga memiliki dampak langsung terhadap keseluruhan kinerja atlet. Oleh karena itu, latihan Agility yang terstruktur dan sistematis sangat diperlukan dalam program pelatihan, terutama untuk atlet taekwondo, guna meningkatkan kualitas performa mereka di arena pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa setelah diberikan program latihan *Agility* yang sistematis, terdapat peningkatan signifikan dalam kecepatan reaksi dan efektivitas serangan atlet. Hal ini menandakan bahwa *Agility* dapat dilatih dan ditingkatkan melalui metode pelatihan yang tepat (Malasari. 2019). Beberapa metode latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan *Agility* di antaranya adalah latihan

plyometric, ladder drills, cone drills, dan reaction drills. Latihan plyometric berfokus pada kekuatan eksplosif dan daya otot yang melibatkan gerakan cepat dan melompat untuk meningkatkan kekuatan otot dan bergerak dengan cepat. Ladder drills dengan tangga yang diletakkan di tanah untuk melatih koordinasi dan kecepatan kaki sehingga koordinasi motorik dan kecepatan kaki mengubah arah dapat meningkat. Cone drills menggunakan kerucut untuk mengasah keterampilan tubuh untuk bergerak cepat dan berubah arah secara tepat. Reaction drills merespons perubahan situasi dengan cepat dan tepat yang sangat penting dibutuhkan untuk merespons pergerakan lawan. Latihan ini akan membantu meningkatkan koordinasi motorik, mempercepat respons terhadap stimulus eksternal, serta meningkatkan daya ledak otot yang diperlukan dalam melakukan gerakan cepat dan eksplosif dalam olahraga taekwondo.

Selain itu *Agility* juga berkaitan erat dengan keseimbangan dan kontrol tubuh. Seorang atlet yang memiliki *Agility* tinggi cenderung memiliki kontrol tubuh yang lebih baik saat melakukan teknik serangan seperti dollyo chagi (tendangan melingkar) atau tornado kick (tendangan tornado) (Tirtawirya. 2011). Teknik-teknik ini memerlukan perubahan arah yang cepat serta keseimbangan yang stabil untuk memastikan bahwa serangan yang dilakukan efektif dan tidak membahayakan diri sendiri. Atlet dengan tingkat *Agility* yang baik mampu mengendalikan tubuh dengan memindahkan atau mengubah posisi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau stabilitas tubuh. Kontrol tubuh yang baik penting dilakukan agar gerakan tepat dan efektif tetapi tetap aman sehingga terhindar dari cedera. Oleh karena itu, pengembangan *Agility* tidak hanya berfokus pada kecepatan tetapi juga pada kemampuan untuk mengontrol gerakan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh yang sangat penting untuk keberhasilan dalam melaksanakan teknik serangan yang efektif dan aman.

Hasil analisis ini juga mengungkap bahwa ada hubungan erat antara *Agility* dan aspek strategi dalam pertandingan taekwondo. Atlet yang memiliki *Agility* tinggi mampu menyesuaikan strategi mereka dengan lebih fleksibel dalam pertandingan. Mereka dapat dengan cepat mengubah posisi, menghindari serangan lawan, dan mencari celah untuk menyerang dengan lebih efektif (Wardani & Irawadi. 2020). Kemampuan ini memberikan keuntungan kompetitif yang besar, terutama dalam pertandingan tingkat tinggi di mana kecepatan dan kelincahan menjadi faktor penentu kemenangan. Dengan kelincahan yang tinggi, atlet bisa lebih cepat menemukan dan

memanfaatkan celah dalam pertahanan lawan untuk melancarkan serangan yang efektif. Atlet yang lincah juga memiliki kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan menghindari serangan lawan, mengurangi risiko terkena pukulan atau tendangan dengan memanfaatkan posisi yang menguntungkan untuk melakukan serangan kepada lawan. Atlet yang mampu beradaptasi dengan cepat melalui perubahan strategi yang fleksibel memiliki peluang lebih besar untuk mengalahkan lawan mereka.

Selain aspek teknis dan strategi, *Agility* juga berhubungan dengan tingkat kebugaran fisik secara keseluruhan. Atlet dengan tingkat *Agility* yang lebih baik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih prima, termasuk daya tahan otot yang lebih tinggi dan risiko cedera yang lebih rendah. Atlet yang lincah memiliki otot yang lebih kuat dan lebih tahan lama yang memungkinkan untuk melakukan pergerakan cepat dan eksplosif dengan lebih efisien dan lebih efektif, serta bertahan lebih lama selama pertandingan berlangsung. Atlet dapat bergerak dengan lebih terkendali dengan menghindari gerakan yang berlebihan atau salah yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Latihan kelincahan membantu memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi sehingga mengurangi kemungkinan cedera (Az-Zahra & Setiawan. 2024). Latihan *Agility* tidak hanya meningkatkan kemampuan bertanding, tetapi juga membantu dalam mencegah cedera dengan memperkuat otot-otot inti yang mendukung pergerakan eksplosif dalam melakukan gerakan atau teknik di dalam olahraga taekwondo.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dalam tes kelincahan atlet menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam aspek kelincahan setelah melalui tes yang diberikan kepada atlet. Kelincahan berperan penting dalam pertandingan untuk menghindari lawan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelincahan yang baik dapat membantu dalam merubah arah secepat di berbagai arah (ke depan, belakang, kanan, dan kiri) dengan koordinasi yang baik. Peningkatan kekuatan otot sangat memengaruhi kelincahan seorang atlet. Dengan kekuatan otot yang lebih baik, atlet dapat bergerak lebih cepat dan lincah. Hal ini akan meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan perubahan arah secara efektif. Oleh karena itu, kekuatan otot menjadi faktor penting untuk mencapai kelincahan yang lebih optimal (Fitriana & Hariyanto, 2024).

Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang mampu memengaruhi *Agility* seorang atlet. Faktor-faktor tersebut termasuk tingkat fleksibilitas, kekuatan otot, dan pengalaman bertanding seorang atlet. Atlet dengan fleksibilitas yang baik umumnya

lebih mudah bergerak dengan cepat. Atlet juga lebih mampu mengubah arah secara efektif. Hal ini akan membantu mereka untuk menjaga keseimbangan selama melakukan pergerakan. Oleh karena itu, fleksibilitas menjadi salah satu kunci dalam meningkatkan *Agility* seorang atlet (Mubarani et al., 2017). Sementara itu, kekuatan otot yang memadai terutama pada otot kaki dan inti tubuh juga berperan aktif dalam meningkatkan kemampuan terhadap *Agility*. Oleh karena itu, Program latihan yang efektif perlu mencakup berbagai aspek penting. Hal ini meliputi peningkatan fleksibilitas, kekuatan, serta kemampuan reaksi yang cepat. Dengan demikian, atlet dapat mengembangkan keterampilan secara gerakan yang dilakukan secara lebih menyeluruh.

Hasil analisis ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang metode latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan *Agility* atlet taekwondo. Program latihan yang mencakup latihan kecepatan, ketahanan, dan keseimbangan akan memberikan manfaat yang lebih optimal bagi atlet dalam meningkatkan performa mereka di arena pertandingan (Pinkkan et al., 2022). Dengan demikian, pelatih dapat menyesuaikan latihan untuk mencapai tujuan spesifik meningkatkan *agility* atlet. Latihan dengan penggabungan ketiga aspek tersebut memberikan manfaat yang optimal dalam meningkatkan performa atlet di dalam arena pertandingan. Selain itu penggunaan teknologi dalam latihan, seperti *motion analysis* dan *video feedback*, juga dapat membantu pelatih maupun atlet dalam menganalisis gerakan mereka dan meningkatkan efisiensi pergerakan. Teknologi tersebut dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu atlet menganalisis gerakan mereka dan mengidentifikasi area perbaikan terhadap detail-detail kecil yang tidak terlihat selama latihan berlangsung. Hal tersebut akan meningkatkan efisiensi pergerakan atlet sehingga meningkatkan performa mereka di arena pertandingan.

Penelitian ini menegaskan bahwa kelincahan atau *Agility* adalah salah satu faktor kunci dalam menentukan performa atlet taekwondo. Atlet dengan tingkat kelincahan yang tinggi memiliki kemampuan untuk merespons gerakan lawan dengan lebih cepat dan tepat. Selain itu, kelincahan yang baik juga meningkatkan efektivitas atlet dalam menyerang dan bertahan selama pertandingan. Atlet yang lincah dapat mengubah arah dengan cepat, menghindari serangan, serta menyerang pada waktu yang tepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi pelatih dan atlet untuk memberikan perhatian lebih pada pengembangan kelincahan dalam program latihan mereka. Fokus pada latihan

kelincahan akan membantu meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan di arena taekwondo (Wulandari. 2024). Dengan meningkatkan *Agility* melalui metode latihan yang tepat akan menyebabkan seorang atlet dapat mencapai performa yang optimal dan meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan dalam pertandingan taekwondo.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *illinois agility test* memiliki validitas yang tinggi terkait kelincahan. Tes ini mencakup aspek penting dari kelincahan yang sesuai dengan olahraga taekwondo. Tes ini sangat valid jika memenuhi tujuan pengukuran yang dilakukan secara reliabel sehingga hasil yang konsisten diperoleh. Tes ini berfungsi sebagai alat penting untuk mengukur sejauh mana kelincahan berperan sebagai faktor kunci dalam mencapai kesuksesan kompetitif, serta untuk mengidentifikasi batasan-batasan di mana kelincahan memengaruhi hal tersebut. Selain itu, tes ini juga memberikan kontribusi dalam merancang strategi pelatihan yang lebih terfokus pada aspek-aspek utama yang mendukung keberhasilan, sambil mendorong inovasi dan pembelajaran yang lebih praktis dan efektif dari tingkat dasar. Gerakan olahraga taekwondo berdasarkan pada kelincahan yang mencakup elemen fisik penting dan berbagai pola gerakan. Tingkat kelincahan yang lebih tinggi pada atlet menghasilkan serangan yang sulit diprediksi, yang dapat meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa Illinois Agility Test memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tes ini efektif dan dapat diandalkan untuk mengukur kelincahan atlet. Oleh karena itu, Illinois Agility Test terbukti sebagai alat yang tepat untuk menguji kemampuan kelincahan (Ilham et al., 2025).

Hasil dari penelitian ini memberikan pandangan yang sangat berharga bagi para pelatih, atlet, dan praktisi olahraga terutama dalam memahami seberapa pentingnya pengembangan kelincahan atau *agility* dalam olahraga taekwondo. Temuan yang dihasilkan dari studi ini dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat untuk merancang dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif serta berbasis bukti ilmiah dengan tujuan utama untuk meningkatkan kelincahan atlet secara keseluruhan yang pada akhirnya akan berdampak positif pada peningkatan performa atlet dalam setiap pertandingan. Selain itu, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi yang signifikan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang akademik, tetapi juga menawarkan kontribusi yang sangat berharga dalam dunia olahraga, terutama dari segi

penerapan praktis di lapangan yang dapat digunakan oleh para pelatih dan atlet untuk meraih kesuksesan yang berkelanjutan dalam karir olahraga mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis Systematic Literature Review yang telah dikaji, *Agility* memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan performa atlet taekwondo. Tes *agility* yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap performa atlet yang mengikuti tes. Tingkat *agility* yang tinggi akan memungkinkan atlet untuk merespons serangan lawan dengan cepat dan tepat, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan akurasi tendangan dalam taekwondo. Program latihan seperti plyometric dan reaction drills terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet. Kelincahan yang baik pada atlet akan membuat lawan kesulitan dalam menyerang selama pertandingan. Atlet yang lincah dapat menghindari serangan dengan lebih mudah. Hal ini membuat mereka lebih sulit untuk dijangkau atau dikalahkan oleh lawan. Selain aspek teknis, *Agility* juga mempengaruhi strategi bertanding dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, pengembangan *Agility* harus menjadi bagian utama dalam pelatihan atlet taekwondo guna meningkatkan performa optimal dan peluang meraih kemenangan dalam kompetisi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan atlet dan pelatih mengetahui performa atlet, sehingga dapat digunakan untuk menjaga dan mempertahankan performa dalam taekwondo menjadi lebih baik. Diharapkan pelatih dapat membuat program latihan fisik yang berkelanjutan secara teratur, sistematis, dan progresif untuk meningkatkan performa atlet dalam pertandingan taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloui, A., Tayech, A., Mejri, M. A., Makhoul, I., Clark, C. C., Granacher, U., & Ben Abderrahman, A. (2022). Reliability and validity of a new taekwondo-specific change-of-direction speed test with striking techniques in elite taekwondo athletes: a pilot study. *Frontiers in Physiology*, 13, 774546.
- Avci, B., & Celik, A. (2023). Age-related differences in the specific test on taekwondo players. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 2(2), 198-207.
- Az-Zahra, A. A., & Setiawan, I. (2024). Pengaruh Interval Training Pada Kondisi Fisik Atlet Jaguar Taekwondo Club Kota Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 5(1), 358-370.
- Dewi, P. S., Andry Ariyanto, S. S. T., Or, M., & Meiza Anniza, S. F. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric (Ladder Drill) Dalam Meningkatkan Agility Tendangan Pada Atlet Taekwondo (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

- Fitriana, F & Hariyanto, E.(2024). Survei Kondisi Fisik Atlet Joyoboyo Taekwondo Club (JTC) Kabupaten Kediri Usia Junior 15-17 Tahun. *Jurnal Peminat Olahraga*, 2(1), 35-56.
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81-94.
- Ilham, I., Safitri, M., Komaini, A., Ihsan, N., Orhan, B. E., & Geantă, V. A. (2025). Validity and reliability of the Illinois Agility Test (IAT) for assessing agility in Pencak Silat athletes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (66), 304-312.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan Dengan Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Siswa Sma Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. Biomedical Journal Of Indonesia: *Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 1-10.
- Pinkkan, E., Ali, M. A., Kurniawati, D. M. A., & Baitul, S. (2022). Analisis Hubungan Makro Nutrisi Dengan Daya Tahan Kardiorespiratori, Koordinasi, Dan Kelincahan Pada Pesilat Amatir Analysis Of The Correlation Macronutrients And Cardiorespiratory Endurance, Coordination, And Agility In Amateur Fighters.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85-95.
- Taati, B., Arazi, H., Bridge, C. A., & Franchini, E. (2022). A new taekwondo-specific field test for estimating aerobic power, anaerobic fitness, and agility performance. *PLoS One*, 17(3), e0264910.
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 27-31.
- Wahyuni, S., & Donie, D. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62-72.
- Wulandari, S. (2024). Pengaruh Kecepatan Tendangan, Kelincahan, Dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Sumatera Barat (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). Pengaruh Latihan Speed Dan Agility Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Persilatan Salam Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 9(1), 15-23.
- Yusri, I., Abdurrahman, A., & Karimuddin, K. (2018). HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN TAE KWON DO PADA ATLET TAE KWON DO PPLD PROVINSI ACEH TAHUN 2017. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1).
- Zulkarnain, A. N., Kristiyanto, A., & Rachma, N. (2021). Effectiveness body weight strength training and plyometric in the speed and agility taekwondo athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 219-231.