

# **Konstruksi Tes Keterampilan Tendangan *Midle Kick* Pada Cabang Olahraga Wushu**

**Wiono Saragih**

Universitas Pendidikan Indonesia  
wionosaragih@gmail.com

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konstruksi tes keterampilan tendangan *midle kick* pada cabang olahraga wushu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Satria Kusuma Wushu Indonesia Bandung. Sampel penelitian ini dipilih sebanyak 15 orang atlet wushu. Instrumen yang digunakan berupa tes tendangan dengan jarak 5 cm, 10 cm, 15 cm dengan waktu 5 detik, 10 detik, 15 detik. Kesimpulan diambil berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data adalah sebagai berikut: 1) Setiap tendangan *middle kick* hampir seluruhnya memiliki kriteria sangat tinggi. 2) Tendangan pada jarak 90 cm memiliki kriteria yang lebih tinggi dibandingkan jara-jarak yang lain baik dengan waktu 5 detik, 10 detik, maupun 15 detik. 3) Tingkat kebakuan tes keterampilan tendangan *middle kick* yang memiliki kriteria paling tinggi adalah pada jarak 90 cm dengan waktu 10 detik sedangkan tendangan yang memiliki kriteria terendah diantara kriteria yang lain adalah tendangan dengan jarak 80 cm dengan waktu 15 detik. Sehingga tendangan yang paling efektif untuk melatih keterampilan tendangan *middle kick* adalah tendangan pada jarak 90 cm khususnya dengan durasi waktu 10 detik.

Kata Kunci: Tendangan *midle kick*