**Tes Teknik Tendangan Dolyo Chagi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Indikator Hasil Belajar Taekwondo | Penilaian |
| Sangat Baik | Baik | Cukup | Kurang | Sangat Kurang |
| ***1******2******3*** | ***Tahap Persiapan (awal):**** Kedua lengan ditekuk depan dada dan kedua tangan dikepal
* Kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu, dan posisi kaki tendang berada dibelakang
* Kedua bahu sejajar dan bergerak ke arah sasaran tendangan

***Tahap Pelaksanaan (inti):**** Kaki tendang diangkat setinggi panggul dan ditekuk
* Putar kaki tumpuan ke arah sasaran (±110o), sehingga sasaran berada di samping bahu kanan
* Kaki kanan diangkat sampai posisi paha datar (horizontal) kemudian luruskan kaki tendang ke depan
* Tendang atau hentakan kedalam dengan sneping (lecutan) dengan tetap menjaga keseimbangan
* Perkenaan pada telapak kaki bagian depan (ap chuk) atau punggung kaki (baldeung) dan sasaran pada ulu hati lawan atau pada kepala lawan

***Tahap Lanjutan (akhir):**** Letakkan kaki tendang ke lantai dan berat badan berada pada kaki tendang sehingga kembali kepada posisi awal sebelum menendang
 | VVVV | VVVVV |  |  |  |
| Jumlah Skor | 40 |

Keterangan :

Sangat Baik : Skor 5 (melakukan gerakan sempurna dan bertenaga)

Baik : Skor 4 (melakukan gerakan sempurna tidak bertenaga)

Cukup : Skor 3 (melakukan gerakan kurang sesuai indikator dan bertenaga)

Kurang : Skor 2 (melakukan gerakan kurang sesuai indikator dan tidak bertenaga)

Sangat Kurang : Skor 1 (melakukan gerakan tidak sesuai indikator dan tidak bertenaga)

MENGETAHUI,

Sbn. AGUS ROLEX

DAN V KUKKIWON