

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC (JUMPING LUNGES DAN SQUAT JUMP)* TERHADAP *POWER* TENDANGAN HAPKIDO *DOLLYO CHAGI* ATLET HAPKIDO LAMPUNG TENGAH

Oleh

REZA JASINDO PUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric (jumping lunges dan squat jump)* terhadap *power* tendangan hapkido *dollyo chagi* atlet hapkido Lampung Tengah. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif eksperimen dan sampel yang digunakan yaitu atlet (usia 16-18 th) putra hapkido lampung tengah yang berjumlah 40 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes *power dollyo chagi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Jumping Lunges* terhadap *power* tendangan hapkido *dollyo chagi* atlet hapkido lampung tengah dengan presentase kenaikan sebesar 7,6 % dengan nilai $sig.0.00 < 0.05$ yang berarti sangat berpengaruh. 2). Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Jump* terhadap *power* tendangan hapkido *dollyo chagi* atlet hapkido lampung tengah dengan presentase kenaikan sebesar 8,4 % dengan nilai $sig.0.00 < 0.05$ yang berarti sangat berpengaruh. Sehingga dapat disimpulkan latihan *plyometric (jumping lunges dan squat jump)* sama-sama bisa digunakan untuk meningkatkan *power dollyo chagi* atlet hapkido Lampung Tengah.

Kata kunci: *Dollyo Chagi, Hapkido, Plyometric*

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISES (JUMPING LUNGES AND SQUAT JUMP) ON HAPKIDO DOLLYO CHAGI'S KICK POWER CENTRAL LAMPUNG HAPKIDO ATHLETES

By

REZA JASINDO PUTRA

This study aims to determine the effect of plyometric training (jumping lunges and squat jump) on the power of dollyo chagi hapkido kicks for Central Lampung hapkido athletes. The research method used in this research is descriptive experiment and the sample used is athletes (age 16-18 th) male hapkido middle Lampung which amounted to 40 people. The instrument used is the dollyo chagi power test. The results showed that: 1). There is a significant effect of Jumping Lunges training on the power of dollyo chagi hapkido kicks for central Lampung hapkido athletes with a percentage increase of 7.6% with a sig.value of $0.00 < 0.05$ which means very influential. 2). There is a significant effect of Squat Jump training on the power of hapkido dollyo chagi kicks for central Lampung hapkido athletes with a percentage increase of 8.4% with a sig.value of $0.00 < 0.05$ which means it is very influential. So it can be concluded that plyometric exercises (jumping lunges and squat jumps) can both be used to increase the power dollyo chagi of Central Lampung hapkido athletes.

Key words: *Dollyo Chagi, Hapkido, Plyometric*