

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO MTS AL-MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANDIRA ESHA ANINDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada ekstrakurikuler taekwondo di Mts Al-Muhajirin Panjang Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Sampel penelitian terdiri dari 18 siswa terbagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal fairing. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil data penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment plyometric terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*, dengan hasil t hitung sebesar 203,666 > t tabel sebesar 1,833. (2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil t hitung sebesar 1,388 < t tabel sebesar 1,833. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen tes akhir terhadap kelompok kontrol tes, diperoleh t hitung sebesar 1,702 > t tabel 0,406.

Kata Kunci: Dollyo Chagi, Plyometric, Taekwondo

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON INCREASING DOLLYO CHAGI KICK SPEED IN STUDENTS OF TAEKWONDO EXTRACURRICULAR MTS AL-MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG

By

ANDIRA ESHA ANINDA

This study aims to determine the effect of plyometric training on increasing the speed of dollyo chagi kicks in taekwondo extracurricular activities at Mts Al-Muhajirin Panjang Bandar Lampung. The research method used is a comparative experiment. The research sample consisted of 18 students divided into two groups using the ordinal fairing technique. Data analysis used prerequisite tests and t tests. The results of this research data indicate that (1) There is a significant effect of the plyometric treatment group on the speed of dollyo chagi kicks, with a t count of $203.666 > t$ table of 1.833. (2) There is no significant effect of the control group on increasing the speed of dollyo chagi kicks with a t count of $1.388 < t$ table of 1.833. (3) There is a significant difference between the experimental group in the final test and the control group in the test, with a t count of $1.702 > t$ table of 0.406.

Keywords: Dollyo Chagi, Plyometric, Taekwondo