

ABSTRAK

Amrico Yosua Maleakhiano Simbolon, NIM. 6213111091, “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* dalam Beladiri Hapkido Pada Dojang Lie Medan”, Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri hapkido pada dojang lie Medan. Desain yang digunakan pada penelitian yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, memperoleh sampel sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada target sasaran / *hand box*. Pengambilan data dilakukan dengan menghitung banyaknya tendangan *dollyo chagi* yang mampu dilakukan atlet dalam waktu 10 detik. Analisis data dilakukan dengan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) dan juga nilai t hitung $>$ t tabel ($7,415 > 2,262$) maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Hapkido pada Dojang Lie. Hasil *pretest* kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri Hapkido pada Dojang Lie memperoleh rata-rata kecepatan tendangan 16,4 sedangkan hasil *posttest* kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dalam beladiri atlet Hapkido pada Dojang Lie memperoleh rata-rata kecepatan tendangan 20,3.

Kata Kunci: Latihan Pliometrik; Kecepatan Tendangan; *Dollyo Chagi*; Hapkido

ABSTRACT

Amrico Yosua Maleakhiano Simbolon, NIM. 6213111091, "The Effect of Plyometric Training on the Speed of Dollyo Chagi Kicks in Hapkido at Dojang Lie Medan", Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Sport Science, State University of Medan 2025.

This study aims to determine the effect of plyometric training on the speed of dollyo chagi kicks in hapkido at Dojang Lie Medan. The design used in this study was a One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique in this study used purposive sampling, obtaining a sample of 10 participants. The research instrument used a dollyo chagi kick speed test on a target/hand box. Data collection was carried out by counting the number of dollyo chagi kicks that athletes could perform in 10 seconds. Data analysis was performed using a t-test. The results of the study showed a significant value ($0.000 < 0.05$) and also the calculated t value $> t$ table ($7.415 > 2.262$), so the hypothesis is accepted, meaning there is a significant effect of plyometric training on Dollyo Chagi's kick speed in Hapkido at Dojang Lie. The pretest results of Dollyo Chagi's kick speed in Hapkido at Dojang Lie obtained an average kick speed of 16.4, while the posttest results of Dollyo Chagi's kick speed in Hapkido athletes at Dojang Lie obtained an average kick speed of 20.3.

Keywords: Plyometric Training; Kick Speed; Dollyo Chagi; Hapkido

