

ABSTRAK

Yahya Raspati Surbakti. NIM: 6203111089 “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP L.J.G Berastagi”. Skripsi Jurusan PJKR. Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi yang ada di Jl. Veteran No.18, Gundaling I, Kec. Berastagi, Kabupaten Karo. Penelitian ini dilakukan pada 18 Oktober-29 November 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, di mana subjek penelitian melakukan pretest di awal lalu diberikan perlakuan berupa latihan *Plyometric double leg speed hop*, setelah itu dilakukan posttest diakhir. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 dengan 5 perempuan dan 10 laki-laki. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang, yaitu semua yang berjenis kelamin laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran, serta teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan menggunakan perhitungan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil tes, kecepatan tendangan siswa setelah menjalani latihan *Plyometric double leg speed hop* meningkat secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* siswa. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 13,29 > t_{tabel} 2,26$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Rata-rata skor *pretest* tercatat sebesar 14,2, sementara rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 17,3, menunjukkan rata-rata meningkat sebesar 3,1. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometric double leg speed hop* secara efektif meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi.

Kata kunci: *Latihan_Plyometric, Double_Leg_Speed_Hop, Kecepatan_Tendangan, Dollyo_Chagi, Taekwondo.*

ABSTRACT

Yahya Raspati Surbakti. NIM: 6203111089 "The Effect of Plyometric Training on the Improvement of Dollyo Chagi Kick Speed in Extracurricular Taekwondo Students at SMP L.J.G Berastagi." Thesis Department of Physical Education, Health, and Recreation, Study Program of Physical Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan 2025.

This study aims to determine the effect of double leg speed hop plyometric training on the improvement of dollyo chagi kick speed among students of the Taekwondo extracurricular program at SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi, located at Jl. Veteran No.18, Gundaling I, Kec. Berastagi, Kabupaten Karo. The research was conducted from October 18 to November 29, 2024. The research method employed is experimental method with a one-group pretest-posttest design, where the research subjects first undergo a pretest, then receive the treatment in the form of double leg speed hop plyometric training, followed by a posttest. The population in this study consisted of 15 students, comprising 5 females and 10 males. The sample taken consisted of 10 male students. Data collection techniques used were tests and measurements, while data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics, including normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. Based on the test results, the students' dollyo chagi kick speed significantly increased after undergoing double leg speed hop plyometric training compared to before the treatment. Statistical test results showed a significance value of $0.000 < 0.05$ and a t-value of $13.29 > t\text{-table } 2.26$, indicating a significant difference before and after the treatment. The average pretest score was recorded at 14.2, while the average posttest score increased to 17.3, showing an average increase of 3.1. Therefore, it can be concluded that double leg speed hop plyometric training effectively improves the dollyo chagi kick speed among students of the Taekwondo extracurricular program at SMP Letjen Jamin Ginting Berastagi.

Keywords: *Plyometric_Training, Double_Leg_Speed_Hop, Kick_Speed, Dollyo_Chagi, Taekwondo.*