ABSTRAK

Aldi Repandri S, NIM. 6213210019, "Pengaruh Latihan Kecepatan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo di dojang Dinan Taekwondo *school* deli serdang tahun 2024" (Dosen Pembimbing: dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2024.

Penelitian ini dilarbelakangi oleh penggunaan *resistance band* dalam latihan belum banyak digunakan dalam beladiri taekwondo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh Latihan Kecepatan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024.Penelitian merupakan penelitian quasi eksperimen. Populasi yang digunakan adalah atlet taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024 yang masih aktif mengikuti latihan rutin. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 atlet dengan Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kecepatan tendangan . Teknik analisis data menggunakan uji-t.Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan atlet Taekwondo yang aktif di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024. Apabila dilihat dari angka Mean Pre-test sebesar 14.40 dan Mean Post-test sebesar 17.30, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan atlet Taekwondo yang aktif di Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang Tahun 2024.

Kata kunci: Latihan Kecepatan Menggunakan Resistance band, kecepatan tendangan dollyo chagi, Taekwondo.

ABSTRACT

Aldi Repandri S, Reg. Num. 6213210019, "The effect of speed training using Resistance Bands on the speed of Dollyo Chagi kicks in Taekwondo athletes at the Dojang Dinan Taekwondo school Deli Serdang in 2024" (Supervisor: dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed) Thesis medan: Faculty of Sports Science, State University of Medan 2024.

This research is motivated by the use of resistance bands in training which has not been widely used in taekwondo martial arts. This study aims to determine the effect of speed training using resistance bands on the speed of Dollyo Chagi kicks in taekwondo athletes at the Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang in 2024.The study is a quasi-experimental study. The population used is taekwondo athletes at Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang in 2024 who are still actively participating in routine training. The population in this study was 20 athletes, the sample used in this study was 10 athletes with a sampling technique, namely purposive sampling. The data collection technique in this study used a test. The instrument used in this study was a kick speed test. The data analysis technique used the t-test.The results of this study indicate that there is a significant effect of training using resistance bands on the kicking speed of Taekwondo athletes who are active at the Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang in 2024. When viewed from the Mean Pre-test figure of 14.40 and the Mean Post-test of 17.30, this shows that training using resistance bands has a significant effect on the kicking speed of Taekwondo athletes who are active at the Dojang Dinan Taekwondo School Deli Serdang in 2024.

Keywords: Speed Training Using Resistance Bands, dollyo chagi kick speed, Taekwondo.

THE Character Building UNIVERSITY