

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET CADET DOJANG DRAGON FIGHTER KABUPATEN BATANG

Intana Nur Kholidah¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni²

Latar Belakang: Taekwondo merupakan seni beladiri dengan kaki dan tangan kosong, *dollyo chagi* merupakan tendangan masuk dengan sasaran ke perut. Penelitian ini menggunakan Latihan kelincahan *shuttle run* dan *zig zag run*. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian *true experimental design* dengan menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Sampel penelitian yang digunakan adalah atlet taekwondo dojang Dragon Fighter Kabupaten Batang dengan jumlah 16 orang. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $<0,05$ yang dibantu SPSS26.

Hasil Penelitian: Analisis data menggunakan uji paired sample *t-test* pada *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa kelompok *zig zag run* dan kelompok *shuttle run* memiliki nilai signifikansi 0,000 dan 0,001. Selain itu, hasil analisis menggunakan uji independent *t-test* yang didapat dari hasil *post test* kedua kelompok, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,958 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara dua model latihan yang dipakai terhadap hasil tendangan *dollyo chagi*

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang sig pada Latihan *zig zag run* terhadap peningkatan hasil tendangan *dollyo chagi*. Ada pengaruh signifikan Latihan *shuttle run* terhadap peningkatan tendangan *dollyo chagi*. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kelompok *zig zag run* dan *shuttle run*

Kata Kunci: Taekwondo, Tendangan *Dollyo Chagi*, Latihan *Zig zag run*, Latihan *Shuttle run*

¹*Mahasiswa Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman*

²*Dosen Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman*

ABSTRACT

THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON DOLLYO CHAGI KICKING SPEED IN DOJANG DRAGON FIGHTER CADET ATHLETES IN BATANG DISTRICT

Intana Nur Kholidah¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni²

Background: Taekwondo is a martial art with bare feet and hands, dollyo chagi is an incoming kick aimed at the stomach. This research uses shuttle run and *zig zag run* agility training. The research aims to increase the speed of dollyo chagi kicks.

Methodology: This research is a true experimental design research using a two group pre-test post-test design. The research sample used was 16 Dragon Fighter dojang taekwondo athletes, Batang Regency. The data analysis technique uses the t-test with a significance level <0.05 assisted by SPSS26.

Research Results: Data analysis using the paired sample t-test on the pre-test and post-test showed that the *zig zag run* group and shuttle run group had significance values of 0.000 and 0.001. Apart from that, the results of the analysis using the independent t-test obtained from the post test results of the two groups, showed a significance value of 0.958 which shows that there is no difference between the two training models used in the results of the dollyo chagi kick.

Conclusion: There is a significant influence of *zig zag run* training on improving dollyo chagi kick results. There is a significant effect of shuttle run training on improving dollyo chagi kicks. There was no significant effect between the *zig zag run* and shuttle run groups.

Keyword: Taekwondo, Training *Zig zag run*, Training *Shuttle run*.

¹Student of Physical Education Department, FIKes, Jenderal Soedirman University

²Lecturer at the Physical Education Department, FIKes, Jenderal Soedirman University

