

## ABSTRAK

AGRIL ACHMAD ALGOFAR. 2023. **Pengaruh Latihan Beban *Leg Extension* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Cabang Olahraga Taekwondo**. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Masih rendahnya hasil kecepatan menendang *dollyo chagi* taekwondo di tingkat perguruan tinggi di Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga taekwondo melalui latihan beban *leg extension*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh yang berarti latihan beban *leg extension* terhadap peningkatan keterampilan kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo pada mahasiswa UKM Taekwondo Unsil Kota Tasikmalaya dengan peningkatan rata-rata 5,35 . Hasil uji t diperoleh nilai t hitung  $40,750 > 1,72913$  (t-tabel df 19) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ . Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka Latihan beban *leg extension* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan kecepatan tendangan *dollyo chagi* UKM Taekwondo Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: *Dollyo chagi*, *leg extension*, kecepatan, tendangan

## **ABSTRACT**

**AGRIL ACHMAD ALGOFAR. 2023. *The Effect of Leg Extension Weight Training on Dollyo Chagi Kick Speed in Taekwondo Sports*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.**

*The results of kicking dollyo chagi taekwondo at the collegiate level at Siliwangi University, Tasikmalaya, are still low. The purpose of this study was to determine the increase in dollyo chagi kick speed results in taekwondo sports through leg extension weight training. The research method used was an experiment with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population and sample in this study amounted to 20 people. Based on the results of the research, data processing, data analysis and hypothesis testing, there is a significant effect of leg extension training on increasing dollyo chagi taekwondo kick speed skills for Taekwondo UKM Unsil Tasikmalaya students with an average increase of 5.35. The results of the t test obtained t value  $40.750 > 1.72913$  (t-table df 19) and a significance value of p of  $0.000 < 0.05$ . These results indicate that there is a significant difference, leg extension weight training has a significant effect on increasing dollyo chagi kick speed skills at Taekwonndo UKM, Siliwangi University, Tasikmalaya City.*

*Keywords: Dollyo chagi, leg extension, speed, kick*