

## ABSTRAK

Andika Aldi Putra. 2022 “Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Putra Taekwondo Club Inti – Do Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd, Pembimbing II Anggrawan Janur Putra, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Pengaruh Latihan Skipping, Ladder Drill, Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi*

Taekwondo adalah seni bela diri modern yang senantiasa ditandai dengan tendangannya yang cepat, tinggi, dan menggunakan langkah berputar. Setelah peneliti melakukan observasi banyak atlet Taekwondo di Kota Jambi yang melakukan tendangan dengan kurang cepat. Banyak program latihan untuk melatih kecepatan tendangan *dollyo chagi* yaitu, *skipping, ladder drill, naik turun tangga, traffic light*. Karena di dalam taekwondo ini kecepatan sangat berpengaruh untuk menghasilkan poin di dalam pertandingan, persatu detik bisa merubah segalanya di dalam pertandingan. Maka dari itu peneliti menerapkan latihan *skipping* dan *ladder drill*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Putra Taekwondo Club Inti – Do Kota Jambi.

Jenis penelitian ini adalah *two grouppre-test and post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah 16 orang di sabuk Merah ke atas karena sudah memiliki lama latihan di atas 2 tahun 6 bulan dan memiliki teknik tendangan yang sudah bagus.

Berdasarkan hasil analisis data perbedaan pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi diperoleh T hitung sebesar 3,5596 dan T table (n+n-1) sebesar 1,7531 yang berarti T Hitung > T Tabel. pengaruh latihan *lader drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi memberikan hasil T hitung sebesar 5,332365 dan T table sebesar 1,7531 yang berarti T Hitung > T Tabel.

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat latihan *ladder drill* lebih baik terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi. Dengan perbedaan 1,78 dan persentasenya 66%.