

ABSTRAK

Hilza Deska Safitri/15089185 : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *ankle weight* terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Putra Kabupaten Kerinci.

Masalah penelitian ini adalah kurang maksimalnya atlet saat melakukan tendangan *dollyo chagi* pada saat pertandingan sehingga terjadinya penurunan prestasi atlet taekwondo Kabupaten Kerinci pada pertandingan Porprov Jambi dari tahun 2014 dan Porprov Jambi 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan beban menggunakan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian adalah *the one group pre test – post test*. Populasi dalam penelitian ini atlet taekwondo Kabupaten Kerinci yang berjumlah 45 orang, dengan rincian atlet putra 27 orang dan atlet putri 18 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu atlet porprov putra berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan *dollyo chagi*.

Hasil penelitian adalah : latihan beban menggunakan *ankle weight* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo putra Kabupaten Kerinci diperoleh $t_h = 4,478 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Kata kunci : *Latihan Beban, ankle weight, Tendangan Dollyo Chagi*