

## ABSTRAK

### **Aldho Falta Cifero, (2020):Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Hasil Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Lebong**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurang maksimalnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelentukan terhadap hasil tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap tendangan *dollyo chagi* atlet Taekwondo Dojang Lebong. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Dojang Lebong yang berjumlah 55 orang. Sampel penelitian adalah atlet taekwondo Dojang Lebong sebanyak 8 orang, dengan teknik *proposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu test tendangan *dollyo chagi*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian yaitu, Terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Lebong diperoleh bahwa  $t_{hitung} = 3,64 > t_{tabel} = 1,89$ . Maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 13,88 dan nilai rata-rata *post test* = 16,25, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar = 2,38.

**Kata Kunci : Latihan Kelentukan; Tendangan *Dollyo Chagi***