

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA TENDANGAN ATLET TAEKWONDO USIA 16 – 18 TAHUN DI SADDAD *CLUB*

Oleh

BAGAS MAGANA IBA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada tendangan atlet taekwondo usia 16–18 tahun di Saddad *Club*. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pengamatan bahwa sebagian atlet mengalami keterbatasan dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan tepat sasaran akibat lemahnya daya ledak otot tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest* control group. Sampel terdiri dari 32 atlet, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan *Plyometric* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil tes daya ledak otot tungkai dan efektivitas tendangan *Dollyo chagi* setelah perlakuan, yang tidak ditemukan pada kelompok kontrol. Uji pengaruh kelompok eksperimen terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai menunjukkan nilai  $t_{hitung} = 9,684 > t_{tabel} = 2.120$  dan rata-rata persentase peningkatan perindividu sekitar 13,3%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *Plyometric* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, yang berdampak langsung pada kualitas tendangan dalam olahraga taekwondo.

**Kata kunci:** latihan *plyometric*, daya ledak otot tungkai, tendangan *dollyo chagi*, taekwondo

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER IN KICKS OF TAEKWONDO ATHLETES AGED 16–18 AT SADDAD CLUB**

**By**

**BAGAS MAGANA IBA**

*This study aims to determine the effect of Plyometric training on the improvement of leg muscle explosive power in the kicks of taekwondo athletes aged 16–18 years at Saddam Club. The background of this research is based on observations that some athletes have difficulty producing strong and accurate kicks due to low explosive power in their leg muscles. This study employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 32 athletes, divided into experimental and control groups. The experimental group received Plyometric training over 16 sessions. The results showed a significant improvement in leg muscle explosive power and the effectiveness of Dollyo chagi kicks after the intervention, which was not observed in the control group. The test of the experimental group's effect on explosive power showed a t-value of 9.684, which was greater than the t-table value of 2.120, with an average individual improvement percentage of around 13.3%. The conclusion of this study is that Plyometric training has a significant effect on increasing leg muscle explosive power, which directly impacts the quality of kicking performance in taekwondo.*

**Keywords:** *plyometric training, leg muscle explosive power, dollyo chagi kick, taekwondo*