

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DALAM MENINGKATKAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA TENDANGAN *DOLLYO*
CHAGI ATLET USIA JUNIOR CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO UNIT A2TC KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:
MUHAMAD FERDY
41182191190001

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

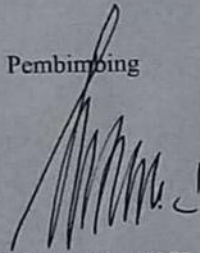
SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DALAM MENINGKATKAN *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
ATLET USIA JUNIOR CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO
UNIT A2TC KOTA BEKASI

Oleh
Muhamad Ferdy
41182191190001

Telah Disetujui Oleh:

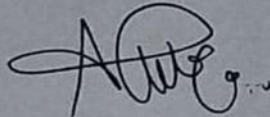
Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.SI

Bekasi, 09 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK. 4510122011035

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DALAM MENINGKATKAN *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA TENDANGAN *DOLLYO CHAGI*
ATLET USIA JUNIOR CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO
UNIT A2TC KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Muhamad Ferdy
41182191190001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Juli 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Anggota : Adli Azhari, M.Pd

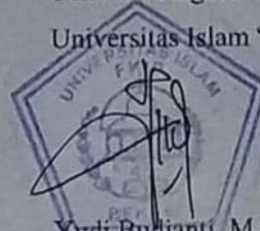
Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Ferdy

Nomor Pokok Mahasiawa : 41182191190001

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Usia Junior Cabang Olahraga Taekwondo Unit A2TC Kota Bekasi.” Ini benar-benar Saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun nonmaterial, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya Saya secara orisinil dan ontentik, bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, Saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau keserjanaan

Pernyataan ini Saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 juli 2023
Saya Yang Menyatakan



Muhamad Ferdy

ABSTRAK

Muhamad Ferdy, NPM: 41182191190001, Pengaruh Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Usia Junior Cabang Olahraga *Taekwondo* Unit A2TC Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai kepada atlet junior *taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu pada seluruh atlet junior *taekwondo* unit A2TC Kota Bekasi yang berjumlah 14 orang.

Dari hasil uji statistik didapatkan hasil, latihan *plyometric* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Dengan diperoleh nilai t hitung = $17,4 > t$ tabel (1,771) pada taraf nyata (α) 0,05.

Maka, berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi pelatih agar dapat menerapkan metode program latihan dan tes *vertical jump* seperti yang telah diteliti sehingga dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet.

Kata kunci : *Plyometric, Power Otot Tungkai, Taekwondo, Vertical Jump*

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Usia Junior Cabang Olahraga *Taekwondo* Unit A2TC Kota Bekasi" dengan baik. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd). Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Yth. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan Saya kesempatan menuntut ilmu di Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Yth. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Yth. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Yth. Ibu Rimbi Savitri Rahmi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Yth. Dr. Dindin Abidin, M.SI selaku dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberi arahan sehingga Saya dapat menyelesaikan penelitian ini.
6. Yth. Bapak dan Ibu dosen FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Bapak dan Ibu serta keluarga yang senantiasa memberikan semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat Saya penghuni kosan Berkah, Firdha Safinah Nurrohmah, S.Gz serta teman - teman seperjuangan PJKR 2019 dan team Taekwondo A2TC serta semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Hakekat <i>Power</i> Tungkai.....	11
B. Hakekat Latihan	14
C. Hakekat <i>Taekwondo</i>	15
D. Hakekat Peraturan Pertandingan <i>Taekwondo</i>	20
E. Profil Club A2TC Kota Bekasi	22
F. Hakekat Latihan <i>Plyometric</i>	29
G. Penelitian Relevan.....	32
H. Kerangka Berpikir.....	34
I. Hipotesis	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	38
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	38
E. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Klasik (Persyaratan Analisis).....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran - Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Vertical Jump	5
Gambar 2.2 Standing Board Jump	5
Gambar 2.3 Box Drop-Off Dengan Deep Hold	6
Gambar 2.4 Single-Leg Squat	13
Gambar 2.5 Hops Olympic	13
Gambar 2.6 Hop Kaki Single-To-Side Ankle Hop	18
Gambar 2.7 Hop Cone Lateral	18
Gambar 2.8 Side-to-Side.....	19
Gambar 2.9 Lapangan Perlombaan	19
Gambar 2.10 Do-Jang	20
Gambar 2.11 Sabuk Taekwondo.....	25
Gambar 2.12 Dobok.....	25
Gambar 2.13 Head Guard	26
Gambar 2.14 Body Protector	27
Gambar 2.15 Hand Guard	27
Gambar 2.16 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3.2 Alur Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nomor Perlombaan Taekwondo	24
Tabel 2.2 Penelitian Relevan	32
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Atlet Usia Junior Cabang Olahraga Taekwondo Unit A2TC Kota Bekasi.....	49
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Vertical Jump.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	60
Lampiran 3. Data Hasil Tes Vertical Jump	63
Lampiran 4. Deskripsi Data (SPSS).....	64
Lampiran 5. Uji Normalitas (SPSS).....	65
Lampiran 6. Uji T dependent (SPSS).....	66
Lampiran 7. Tabel Uji Liliefors	67
Lampiran 8. Tabel F.....	68
Lampiran 9. Tabel T	69
Lampiran 10. Program Latihan	70
Lampiran 11. Surat Keputusan Pembimbing	84
Lampiran 12. Frekuensi Bimbingan.....	85
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 14. Surat Persetujuan Club	87
Lampiran 15. Dokumentasi.....	88



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor: Perpus-PL6004/AK.07/E/8/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut:

Nama: Muhamad Ferdy
NIM: 41182191190001
Program Studi: Pengas kesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi:

Pengaruh Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Power otot Tungkal Pada Tensioner Dolly Chagi Atlet Usia Junior Cabang Olahraga Taekwondo Unit A2TE Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 20% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 6 Juli 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note: Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

turnitin 1mferdy

ORIGINALITY REPORT

28% SIMILARITY INDEX	26% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	9% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	3%
2	docplayer.info Internet Source	2%
3	www.researchgate.net Internet Source	2%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	explore.openaire.eu Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
7	www.scribd.com Internet Source	1%
8	amilliaacuttee.blogspot.com Internet Source	1%
9	slideplayer.info Internet Source	1%

10	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
12	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
13	repository.stkippacitan.ac.id Internet Source	1%
14	id.scribd.com Internet Source	1%
15	docobook.com Internet Source	1%
16	Submitted to Universitas Papua Student Paper	1%