

ABSTRAK

SAHRUL HAMDANI, 2022, **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Kota Tasikmalaya**, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Power* Tungkai Atlet Karate Kota Tasikmalaya”. Dalam beladiri karate *Power* merupakan hal yang sangat penting karena dalam beladiri karate terdapat beberapa teknik gerakan yang membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot. Pentingnya *power* dalam beladiri karate, maka dari itu perlu adanya upaya peningkatan *power* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap *Power* Tungkai Atlet Karate Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini menggunakan *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Kota Tasikmalaya yang berjumlah 16 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistic ternyata secara empiric latihan *plyometric* berpengaruh secara berarti terhadap teknik gerakan seperti menendang dalam beladiri karate kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : *Plyometric, Power, Tungkai, Karate.*

ABSTRACT

SAHRUL HAMDANI, 2022, *The Influence of Plyometric Training on the Leg Power of Tasikmalaya Karate Athletes*, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This study aims to determine "The Effect of Plyometric Training on the Leg Power of Karate Athletes in Tasikmalaya City". In karate martial arts Power is very important because in karate martial arts several movement techniques require muscle strength and explosive power. The importance of power in karate martial arts, therefore it is necessary to increase power to perfect the skills possessed. The purpose of this study was to obtain information about the effect of plyometric training on the leg power of Karate athletes in Tasikmalaya City. The research method used is the experimental method and the research instrument uses a vertical jump. The population in this study was 16 karate athletes from Tasikmalaya City. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically plyometric training has a significant effect on movement techniques such as kicking in Karate martial arts in the city of Tasikmalaya.

Keywords : Plyometrics, Power, Legs, Karate