

ABSTRAK

RIZKY ARYA DWI PUTRA. 2025. **Pengaruh latihan *Plyometric Skip jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Implikasinya Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Beladiri Taekwondo.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric skip jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet ekstrakurikuler Taekwondo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya yang berjumlah 15 orang. Untuk menentukan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan observasi. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump* dan tes kecepatan tendangan. Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric skip jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan terdapat implikasi terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya yang dibuktikan dengan hasil tes *power* dengan t_{hitung} sebesar 6,31 dan t_{tabel} sebesar 1,76 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan hasil dari tes kecepatan tendangan dengan t_{hitung} sebesar 18,48 dan t_{tabel} sebesar 1,76 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Kata kunci: *Dollyo chagi*, Latihan, *Plyometric*,

ABSTRACT

RIZKY ARYA DWI PUTRA. 2025. *The Effect of Plyometric Skip Jump Training on Limb Muscle Power and Its Implication on Dollyo Chagi Kick Speed in Taekwondo Martial Arts*. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric skip jump training on leg muscle power and its implications for dollyo chagi kick speed in Taekwondo extracurricular athletes. The research method used is quantitative experimentation. The population of this study were 15 taekwondo extracurricular students of SMA Negeri 4 Tasikmalaya. To determine the research sample using total sampling. The data collection technique in this study was observation. The research instruments used in this study are the vertical jump test and the kick speed test. Based on the results of the calculation, it can be concluded that plyometric skip jump training has a significant effect on increasing leg muscle power and there are implications for dollyo chagi kick speed in taekwondo extracurricular students at SMA Negeri 4 Tasikmalaya as evidenced by the results of the power test with a t_{count} of 6.31 and a t_{table} of 1.76 so that the t_{count} is greater than the t_{table} and the results of the kick speed test with a t_{count} of 18.48 and a t_{table} of 1.76 so that the t_{count} is greater than the t_{table} .

Keywords: Dollyo Chagi, Exercise, Plyometric.