

ABSTRAK

AGUNG PURNAMA SHIDIQ, 2026, **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya**, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya power otot tungkai dalam olahraga *muay thai*, khususnya untuk menunjang kemampuan tendangan, pergerakan, serta eektivitas serangan saat bertanding. Namun, masih terdapat atlet yang memiliki power otot tungkai yang belum optimal. Salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *muay thai* kota tasikmalaya”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* design. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet binaan kota tasikmalaya tahun 2025 yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *standing long jump*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *muay thai* kota tasikmalaya. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji t yang menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,01 > 1,761$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya.

Kata kunci: Atlet, *Muay Thai*, *Plyometric*, Power, Tungkai,