

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi**

**Oleh: Selvi Gusnelia**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya daya ledak atlet taekwondo dojang kodim 03/04 agam bukittinggi, sehingga kemampuan tendangan ke arah kepala kurang maksimal yang menyebabkan perolehan point saat pertandingan juga kurang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami apakah ada pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen (eksperimen semu) dimana peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh perlakuan terhadap variabel. Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 81 orang. Sampel yang diambil adalah sebanyak 7 orang sampel, yaitu 7 orang atlet putra kategori prestasi junior dengan rentang usia 14 tahun ke atas. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian yaitu diperoleh skor rata-rata pre-test yaitu 92,16 dan skor rata-rata untuk post test yaitu 100,54. Berdasarkan uji t diperoleh t hitung  $>$  t tabel yaitu  $5,23 > 2,44$  artinya data yang diperoleh dari pre-test dan post test adalah —signifikan. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi.

**Kata kunci: Latihan Pliometrik, Daya Ledak Otot Tungkai**