

**PENGARUH MATERI LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET  
*TAEKWONDO* DOJANG S17K PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**MAHARANI AYUNDA IKA PUTRI  
NIM. 2018/18087292**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

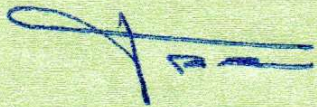
**Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang S17K Padang Pariaman.**

Nama : Maharani Ayunda Ika Putri  
BP/NIM : 2018/18087292  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Mengetahui:  
Kepala Departemen

Disetujui oleh  
Pembimbing



**Dr. Donie S. Pd, M. Pd**  
NIP. 197207171998031004



**Drs. John Arwandi, M. Pd**  
NIP. 196303281990011001



## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Maharani Ayunda Ika Putri  
BP/NIM : 18087292/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan  
Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang S17K Padang Pariaman.**

Padang, Juli 2022

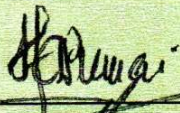

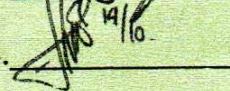
### Tim Penguji

Nama

Tanda

Tangan

1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M,Pd
3. Anggota : Desi Purnama Sari ,M.Pd

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Atlet *Taekwondo* Dojang S17K Padang Pariaman”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Manarani Ayunda Ika putri  
NIM.18087292

## ABSTRAK

**Maharani Ayunda Ika Putri. 2022. “Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi*” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini membahas tentang lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet *taekwondo* dojang S17K dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*. Banyak faktor yang menyebabkan lemahnya kemampuan tendangan *dollyo chagi*, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *plyometric*. Untuk itu perlu dilakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah atlet *taekwondo* dojang S17K berjumlah 35 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 10 atlet. Latihan yang diberikan dalam bentuk materi *plyometric*. Hasil analisis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman,

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman. Diperoleh nilai  $t_{hitung} (6,530) > t_{tabel} (1,833)$  mean pada *pre test* 27 dan mean pada *post test* 28. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa materi latihan *plyometric* dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Atlet *Taekwondo* Dojang S17k Padang Pariaman”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Darmalis S.T dan Nur Rahayu yang telah memberikan banyak dukungan terbaik berupa doa dan

materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan yang optimal.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. John Arwandi, M.Pd, Dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Argantos, M.Pd, Penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
7. Desi Purnama Sari, M.Pd, Penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak
8. Kawan-kawan seperjuangan Kepelatihan BP18 yang telah banyak membantu dan juga mendoakan penulis terutama Kartina Maharani, Sharah Hermanda Zein, Reza Setiawan, Yael Naomi, Inri Rosi, dan Enim Lestari dalam proses seminar proposal, penelitian, hingga selesai penyusunan skripsi ini.

9. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang ini hingga selesai.

Padang, Agustus 2022

Maharani Ayunda Ika Putri



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	
<b>PERNYATAAN</b> .....	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	8
2. <i>Taekwondo</i> .....	10
3. <i>Plyometric</i> .....	13
4. Latihan.....	19
5. Materi Latihan .....	24
B. Penelitian Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31

D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	
E. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan .....	45
E. Keterbatasan Penelitian .....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>49</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Atlet <i>Taekwondo</i> Dojang S17K .....	31
Tabel 2. Norma Pengukuran Kemampuan Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	34
Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian.....	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Pre-Test</i> Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Post-Test</i> Tendangan <i>Dollyo chagi</i> .....	41
Tabel 6. Uji Normalitas Dengan <i>Liliefors</i> .....	42
Tabel 7. Uji Homogenitas .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Rangkaian gerakan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	11
Gambar 2. <i>Knee tuck jump</i> .....	14
Gambar 3. <i>Split jump</i> .....	15
Gambar 4. <i>Squat jump</i> .....	16
Gambar 5. Kerangka konseptual.....	28
Gambar 6. Histogram <i>pre-test</i> tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	40
Gambar 7. Histogram <i>post-test</i> tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan .....	53
Lampiran 2. Data awal kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	70
Lampiran 3. Data akhir kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	71
Lampiran 4. Uji normalitas data awal kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	72
Lampiran 5. Uji normalitas data akhir kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	73
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	74
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	75
Lampiran 8. Tabel Uji Liliefors .....	76
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	81
Lampiran 12. Kalibrasi Alat.....	82
Lampiran 13. Surat Balasan .....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat di Indonesia. Olahraga bisa dilakukan setiap hari dari usia muda hingga lanjut usia. Seiring berkembangnya zaman dapat memudahkan segala kegiatan masyarakat sehingga menyebabkan masyarakat menjadi kurang gerak seperti penggunaan mobil atau sepeda motor, penggunaan *lift* dan penggunaan *remote control*. Yang menyebabkan segala penyakit bisa timbul apabila masyarakat tidak mengimbangi dengan aktivitas fisik lainnya.

Diketahui bahwa olahraga memiliki banyak macam cabang-cabang yang diperlombakan mulai dari pekan olahraga sampai dengan olimpiade. Dari yang bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan berindividu maupun berkelompok yaitu beladiri. Beladiri terdiri dari pencak silat, karate, tinju, *taekwondo* dan lain sebagainya. *Taekwondo* merupakan salah satu olahraga yang sudah berkembang di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam usaha pembinaan sehingga *taekwondo* ikut berperan serta di dalam mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

Olahraga *taekwondo* yang dipertandingkan akan ditentukan oleh banyaknya poin yang dikumpulkan. Untuk mendapatkan poin yang banyak sangat diperlukan teknik yang baik. Beberapa teknik serangan dalam



*taekwondo* yaitu pukulan, sabetan, tusukan dan tendangan. Untuk bisamendapatkan poin yang banyak, teknik tendangan menjadi sangat penting karna memiliki poin yang tinggi dan power yang kuat dibandingkan dengan pukulan. *Dollyo chagi* merupakan salah satu teknik tendangan dasar yang perlu mendapat perhatian karena tendangan *dollyo chagi* adalah salah satu tendangan yang paling simple, cepat dan mudah dilakukan sehingga menjadi salah satu tendangan yang sering dilakukan para atlet ketika bertanding..

Menurut (Suryadi, 2002) “Tendangan *dollyo chagi* adalah pada dasarnya tendangan ini menggunakan bantalan telapak kaki (*ap chuk*). Namun sangat sering pula menggunakan *baldeung* (punggung kaki), terutama jika digunakan dalam pertandingan”. Fungsi tendangan *dollyo chagi* yaitu untuk menyerang lawan dalam upaya memperoleh poin. Dalam pertandingan *taekwondo* tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang sangat simple, cepat, dan mudah dilakukan sehingga sangat efektif digunakan dalam pertandingan untuk meraih kemenangan.

Untuk melakukan tendangan *dollyo chagi* terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Selain dari kemampuan teknik, taktik dan mental, kemampuan fisik merupakan hal yang sangat penting. Adapun fisik yang sangat diperlukan yaitu power otot tungkai. Power otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal. Untuk menghasilkan power otot tungkai dalam menunjang lahirnya kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang baik, bisa dilakukan dengan berbagai bentuk latihan salah satunya *plyometric*. *Plyometric* adalah salah satu bentuk latihan dengan gerakan melompat yang

berulang-ulang. Dapat dilakukan tanpa alat maupun menggunakan alat serta otot yang dominan berkontraksi adalah otot tungkai.

Menurut (Perikles, 2016) Terdapat beberapa latihan *plyometric* untuk meningkatkan *explosive power* dan kecepatan antara lain *jump to box*, *front box jump* dan *depth jump*. Menurut (Fahrurozi) Adapun bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan menerapkan latihan plyometrik. Model-model latihan plyometrik yang dimaksud adalah *knee tuck jump*, *squat jump*, *split jump*, *vertical jump* dan lain-lain.

Latihan *Squat jump* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan otot tungkai dan bentuk latihan *squat jump* yaitu berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu dengan, tekuk lutut dan dorong bokong kebawah seperti posisi hendak duduk, angkat tubuh dan loncat dengan mendorong kaki dari lantai, serta mendarat dengan posisi jongkok. *Jump to box* adalah bentuk latihan dengan gerakan meloncat keatas *box* dengan ukuran tinggi sekitar 12-24 inci dan turun kembali seperti sikap awal. *Front box jump* adalah latihan dengan gerakan meloncat dari atas *box* yang sudah disiapkan dan mendarat dengan kedua kaki. *Depth jump* adalah bentuk latihan meloncat dari *box* setinggi 20-80 cm setelah itu melakukan *vertical jump* dengan cepat ke tanah. *Knee tuck jump* adalah bentuk latihan melompat dengan posisi kaki sejajar dengan bahu, tangan menghadap kebawah setinggi dada serta melompat dengan cepat dan menyentuh telapak tangan. *Split jump* adalah bentuk latihan dengan posisi *split* satu kaki didepan dan satu kaki di belakang dengan gerakan melompat.

Dari semua bentuk latihan *plyometric* peneliti mengambil 3 bentuk latihan yaitu *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump*. Alasan peneliti mengambil bentuk latihan ini adalah karena bentuk latihan ini termasuk bentuk latihan yang bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, efektif, efisien serta gampang dilakukan oleh atlet sesuai dengan sampel yang ada.

Dojang S17K merupakan salah satu dojang yang berada di Sumatera Barat yang terdapat di Kabupaten Padang Pariaman. Yang diketuai oleh Davor Syoker dan sekretaris bernama Zahrotus Syifa. Dojang S17K didirikan pada tahun 2012 oleh seorang pelatih yang bernama Abdullah Rahim. Sampai sekarang dojang S17K masih banyak peminatnya. Panggilan untuk seorang pelatih dalam *taekwondo* adalah *sabeumnim*. Latihan dilakukan seminggu 4 kali pada hari Rabu sore, Kamis sore, Jum'at sore dan Minggu pagi. Latihan yang dilaksanakan pada hari Kamis dan Jumat mulai pukul 16:00-18:00 WIB dan pada hari Minggu pagi dilaksanakan pukul 07:00-13:00 WIB. Dengan jumlah atlet sebanyak 35 orang. Observasi yang peneliti lakukan pada saat peneliti melakukan praktek melatih di dojang S17K selama 18x pertemuan. Atlet dari dojang S17K telah mengikuti beberapa ajang kejuaraan seperti kejuaraan Festival *taekwondo* Sumbar 2 antar dojang se-Sumatera Barat pada tahun 2015, Kejuaraan daerah *taekwondo* wali cup 1 se Sumatera Barat pada tahun 2016, kejuaraan daerah *taekwondo* se Sumatera Barat Bupati Sijunjung cup III pada tahun 2017, dan Pekan Olahraga Provinsi pada tahun 2018.

Pada beberapa pertandingan yang diikuti oleh dojang S17K, atlet putra dojang S17K memiliki penurunan prestasi yang dapat dilihat dari perolehan

medali pada masing-masing atlet. Dimana para atlet putra S17K tidak mampu mempertahankan juara yang didapat dari pertandingan sebelumnya yang telah diikuti. Serta pada saat *sparing* antar klub, atlet putra S17K sering mengalami ketertinggalan poin dari pihak lawan. Peneliti juga melihat banyak tendangan *dollyo chagi* yang dilakukan tetapi berhasil di elakkan lawan, ditangkis lawan bahkan sering di *counter* oleh lawan dengan serangan balik. Dari beberapa tendangan yang dapat menghasilkan poin, *dolyo chagi* termasuk tendangan yang paling sering digunakan pada saat *sparing* maupun bertanding karena *dollyo chagi* merupakan tendangan yang simpel, cepat dan mudah dilakukan sehingga sangat efektif digunakan untuk memperoleh poin. Dari itu peneliti menduga tendangan *dollyo chagi* atlet putra dojang S17K tidak memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik dalam melakukan tendangan *dollyo chagi* yang mengakibatkan tendangan yang dilakukakan berhasil dielakkan lawan, ditangkis lawan, bahkan sering di *counter* oleh lawan dengan serangan balik. Dari fenomena dan masalah yang peneliti temukan di lapangan, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo chagi* Atlet *Taekwondo* Dojang S17K Padang Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. *Knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariamn.



2. *Squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.
3. *Split jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariamn.
4. *Deat lift* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman .
5. *Jump to box* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.
6. *Front box jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.
7. *Depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan di atas serta fenomena yang penulis temukan dilapangan, maka penelitian ini dibatasi pada “ Pengaruh materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman”.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan Apakah terdapat Pengaruh materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang dikemukakan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang S17K Padang Pariaman”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti sebagai berikut :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Departemen Kevelatihan Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan program latihan agar menjadi lebih baik.
4. Perpustakaan, Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang *taekwondo*