

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET
TAEKWONDO DOJANG PU SUMBAR**

SKRIPSI



Oleh:

ALFIO GUNAWAN

NIM: 20087213

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Pu Sumbar

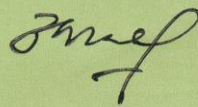
Nama : Alfio Gunawan
NIM : 20087213/2020
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2025

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP. 195707251986031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfio Gunawan
NIM/BP : 20087213/2020

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

**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan
Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang Pu Sumbar**

Padang, Juni 2025 .

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
2. Anggota : Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
3. Anggota : Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd

1.
2.
3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang PU Sumbar”** adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2025

Yang membuat pernyataan



ALFIO GUNAWAN
NIM. 20087213

ABSTRAK

Alfio Gunawan 2025. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang PU Sumbar". Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet taekwondo Dojang PU Sumbar yang diakibatkan oleh kurang maksimal dalam melakukan Tendangan *Dollyo Chagi* dan susah mencetak Poin dan tendangan yang mudah ditangkis oleh lawan, dikarenakan motivasi dan kepercayaan diri yang rendah, serta lemahnya tendangan dikarenakan rendahnya daya ledak yang atlet miliki, dan teknik tendangan *Dollyo Chagi* sehingga hal ini mempengaruhi konsentrasi dan komponen lain dari kondisi fisik mereka, dan berpengaruh terhadap performa atlet tersebut. Ditambah dengan kurangnya latihan *plyometrics* sehingga berpengaruh terhadap Tendangan *Dollyo Chagi*.

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen semu. Semua populasi dalam penelitian ini diambil dari atlet taekwondo Dojang PU Sumbar yang berjumlah 55 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, pertimbangan yang diambil dalam penelitian ini yaitu laki-laki dari tingkatan dari sabuk Merah - Merah strip hitam karena dari tingkatan sabuk Merah - Merah strip hitam dapat melakukan tendangan *dollyo chagi* namun masih kurang daya ledak saat melakukan tendangan. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang laki-laki. Instrumen dalam penelitian menggunakan Tes Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata *pre-test* 17.2 dan *pos-test* meningkat menjadi 22. Kemudian diperoleh $T_{hitung} (3,162) > T_{tabel} (2,132)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar.

Kata kunci : Taekwondo, Latihan *Plyometric*, Tendangan *Dollyo Chagi*

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang PU Sumbar” skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melakukan penelitian pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada para informan yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan. Disamping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Teristimewa kepada orang tua tercinta yaitu ibunda Nofiyati S.Pd yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, dan Ibu Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran dan kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Masrun, M. Kes, selaku Kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.
6. Teman baik yaitu Tashya Nur Arva Maryen yang selalu menemani penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Staf pengajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Padang, Juni 2025

Alfio Gunawan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Taekwondo	10
2. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	14
3. <i>Plyometric</i>	23
4. Latihan	31
B. Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Definisi Operasional Variabel	43

E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis	59
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	16
2. <i>Knee Tuck Jump</i>	25
3. <i>Squat Jump</i>	26
4. <i>Frog Jump</i>	27
5. <i>Lunges Jump</i>	28
6. Kerangka Konseptual	38
7. Desain Penelitian	40
8. Histogram Penilaian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	50
9. Histogram Norma Penilaian <i>Pre Test</i>	51
10. Histogram Norma Penilaian <i>Post Test</i>	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
3. Norma Pengukuran Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	46
4. Hasil Penilaian Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	49
5. Norma Penilaian <i>Pre Test</i>	50
6. Norma Penilaian <i>Post Test</i>	51
7. Uji Normalitas.....	58
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	69
2. Data Mentah.....	86
3. Deskripsi Nilai Uji Normalitas	87
4. Tabel Uji Liliefors.....	88
5. Uji Hipotesis	89
6. Tabel Uji T	90
7. Dokumentasi Penelitian	91
8. Surat Izin Penelitian	94
9. Surat Balasan Izin Penelitian	95
10. Surat Validasi Alat Penelitian	96
11. Absensi.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang sudah berkembang di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam usaha pembinaan sehingga taekwondo ikut berperan dalam mengharumkan nama bangsa di kancah internasional. Taekwondo adalah olahraga bela diri moderen yang berasal dari bela diri tradisional korea (DHIYAULHAQ, n.d.) *Taekwondo* salah satu bela diri yang memiliki banyak kelebihan, tidak hanya melatih aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pembelajaran aspek disiplin mental dan etika.

Taekwondo masuk ke Sumatra Barat pada tahun 1981, Taekwondo pertama kali masuk ke Sumatera Barat di kota Padang yang dibawa oleh Hadrianto. Hadrianto adalah seorang perintis berdirinya olahraga Taekwondo di Sumatera Barat. Ia berhasil dan mengenalkan beladiri Taekwondo keseluruh daerah-daerah kota dan kabupaten di Sumatra Barat dan diakui oleh KONI dan pemerintah. Hal ini dibuktikan pertama kali dengan partisipasi Taekwondo dalam mengikuti *Event Tournament* Porprov yang digelar pada tahun 2009 di Painan, Sumatera Barat. Taekwondo Sumatera Barat Sudah berkontribusi menyumbang atlet dalam tim nasional Indonesia untuk dipersiapkan pada kejuaraan Internasional. Pengprov (Pengurus Provinsi) Taekwondo Indonesia Sumatera Barat juga sudah memiliki wasit nasional. Secara keseluruhan prestasi Taekwondo Sumater Barat tingkat

nasional untuk junior berada diposisi empat besar. Untuk kelas senior Taekwondo Sumatera Barat juga menduduki posisi empat besar secara nasional pada tahun 2017 dan 2018.

Perkembangan Taekwondo di Sumatera Barat cukup pesat hampir semua kota atau Kabupaten di Sumatera Barat mengikuti setiap ajang pertandingan Taekwondo yang diadakan di Sumatera Barat. Dilihat dari pertandinan PORPROV XV Sumatera Barat yang diadakan di Kota Pariaman pada tahun 2018 hampir semua kota yang mengikuti ajang pertandingan Porprov XV Sumbar Tersebut. Dan pada tahun 2023 sebanyak 608 Atlet Taekwondo mengikuti pertandingan Kejuaraan Provinsi Sumatera Barat.

Perkembangan Taekwondo di Kota Padang menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Banyak klub dan dojang (tempat latihan) baru didirikan di berbagai kecamatan, memudahkan masyarakat untuk belajar dan berlatih seni bela diri ini. Jumlah atlet yang terlibat dalam Taekwondo juga terus meningkat, mencakup berbagai kalangan dari anak-anak hingga dewasa. Sekolah-sekolah dan universitas di Padang juga mulai menawarkan program ekstrakurikuler Taekwondo, sehingga menambah minat dan partisipasi para pelajar. Selain itu, adanya dukungan dari pemerintah daerah dan organisasi setempat seperti Pengurus Kota Taekwondo Indonesia (Pengkot TI) Padang juga sangat berperan dalam memfasilitasi dan mendorong perkembangan ini.

Para atlet Taekwondo dari Padang sering meraih prestasi di kejuaraan nasional dan internasional, membawa nama baik kota ini di kancah olahraga.

Berbagai event dan kejuaraan rutin diadakan untuk meningkatkan pengalaman bertanding dan motivasi para atlet. Program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan dari pelatih-pelatih berpengalaman juga membantu meningkatkan kualitas teknik dan mental para atlet. Dengan upaya yang terus-menerus ini, Taekwondo di Kota Padang tidak hanya berkembang dalam jumlah peserta, tetapi juga dalam kualitas dan prestasi yang dicapai.

Dojang PU Sumbar termasuk salah satu dojang yang terletak di Sumatera Barat yang terdapat di Kota Padang. Yang dipimpin oleh Syafrizal Indra dan sekretaris bernama Indra satria. Dojang PU Sumbar didirikan pada tahun 2010 oleh *Sabeumnim* Syafrizal Indra, Dojang PU Sumbar merupakan tempat latihan bagi penulis dari tahun 2018 sampai tahun 2020. Dojang ini mulai berkembang sejak tahun 2016 hingga sampai saat ini sudah mengikuti berbagai pertandingan tingkat nasional. Beberapa pertandingan telah diikuti oleh atlet dojang PU Sumbar dari dari pertandingan tingkat daerah hingga pertandingan tingkat Provinsi.

Seharusnya kita harapkan Atlet Taekwondo Dojang PU Sumbar dapat memiliki prestasi. Untuk memiliki prestasi tersebut diperlukan fisik, teknik, taktik, mental (Sin, 2017) untuk memiliki prestasi juga dibutuhkan pelatih yang berlisensi karena jika pelatih yang tidak memiliki lisensi maka wawasan, pengetahuan, keterampilan, terhadap aspek kepelatihan kurang dimilikinya maka apa yang dilatihnya tidak tepat sasaran. Jadi diharapkan pelatih tersebut juga pernah menjadi atlet, sarjana olahraga, pernah jadi pelatih dan berlisensi pelatih yang akan menunjang prestasi olahraga taekwondo yang dilatihnya.

Atlet juga harus menjalani program latihan yang teratur agar atlet tidak bosan saat melakukan latihan, untuk tercapainya sebuah prestasi. Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihan nya kian bertambah (Sin, 2017) Pelatih harus memiliki program latihan, jika pelatih tidak memiliki program latihan, apa yang teringat maka itu yang dilatihnya, yang mengakibatkan menurunnya motivasi atlet dalam berlatih. Program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan membantu pelatih didalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama (Kiram, 2018)

Bentuk latihan yang bervariasi sangat dibutuhkan dalam sebuah latihan karena dapat menghilangkan kejenuhan dalam sebuah latihan dan dapat memberikan rasa keingin tahuan dan semangat atlet terhadap latihan yang akan dilaksanakannya sehingga latihan yang diberikan dapat diterima oleh atlet dan memberikan hasil yang optimal.

Adapun yang diperlukan untuk mendukung prestasi seorang atlet yaitu sarana dan prasarana yang layak pakai di tempat latihan, jika sarana dan prasana di tempat latihan tidak memadai maka aktifitas latihan yang dilakukan atlet tidak maksimal. Jika sarana dan prasarana di tempat latihan

layak pakai maka seorang pelatih dapat memberikan latihan yang tepat dan mendorong atlet untuk menciptakan sebuah prestasi.

Asupan gizi yang seimbang sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk menunjang prestasi seorang atlet. Gizi harus seimbang gizi yang keluar dengan yang masuk, sehingga atlet memiliki motivasi untuk latihan. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan sistem latihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan cakupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya (Kiram, 2016) Tenaga yang dikeluarkan oleh atlet saat melakukan latihan harus seimbang dengan asupan gizi yang dimasukkan kedalam tubuh atlet tersebut, agar saat melakukan latihan atlet tidak merasakan kelelahan atau lesu, dan dapat mempengaruhi performa atlet tersebut.

Dukungan motivasi pada atlet ada beberapa faktor yang dapat dibedakan baik dari segi intinsik dan entrinsik. Motivasi intrinsik ialah suatu dorongan pada individu yang kuat pada atlet. Atlet memiliki motivasi intrinsik dengan kepribadian jujur dan disiplin saat latihan. Sedangkan pada motivasi entrinsik ialah dorongan yang berasal dari luar seseorang atlet yang dapat ditemukan contohnya seperti dari pelatih, keluarga, teman, guru, hadiah dan bonus uang. Dukungan orang tua sebagai pengaruh kuat dalam peningkatan prestasi atlet. Aktivitas yang dilakukan pada atlet tersebut adanya dukungan orang tua juga bisa meningkatkan kepercayaan diri dan mental tanding sehingga dapat meningkatnya suatu prestasi atlet yang maksimal (Sin, 2017)

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Dojang PU Sumbar pada saat Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV) pada tahun 2023 di sijunjung, terlihat bahwa Atlet Dojang PU Sumbar masih kurang maksimal dalam melakukan Tendangan *Dollyo Chagi* dan susah mencetak Poin dan tendangan yang mudah ditangkis oleh lawan, dikarenakan motivasi dan kepercayaan diri yang rendah, serta lemah nya tendangan dikarenakan rendahnya daya ledak yang atlet miliki, dan teknik tendangan *Dollyo Chagi* sehingga hal ini mempengaruhi konsentrasi dan komponen lain dari kondisi fisik mereka, dan berpengaruh terhadap performa atlet tersebut. Ditambah dengan kurangnya latihan *plyometrics* sehingga berpengaruh terhadap Tendangan *Dollyo Chagi*.

Setelah menemukan masalah yang terjadi pada Atlet Dojang PU Sumbar, peneliti akan mengadakan sebuah penelitian untuk menemukan metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan power otot tungkai yang akan berpengaruh untuk Tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet taekwondo. Adapun metode latihan yang akan digunakan penulis disini yakni metode latihan *plyometric*. Metode latihan *plyometric* sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Selama lima tahun terakhir dojang PU Sumbar telah mengikuti beberapa ajang kejuaraan. Adapun prestasi yang diraih selama lima tahun belakangan ini (mulai tahun 2018 sampai tahun 2023). pada tahun 2018 beberapa atlet dojang PU Sumbar masuk dalam perempat final pada ajang PORPROV Sumatera Barat di Pariaman. Tahun 2019 hampir semua atlet Dojang PU Sumbar meraih Juara pada Kejuaraan Daerah di Kota Solok, tahun

2020 sampai dengan tahun 2021 ajang kejuaraan taekwondo ditiadakan karena Covid 19. dan setelah kejadian covid 19 taekwondo PU Sumbar baru mengikuti Kejurprov (Kejuaraan Provinsi) pada tahun 2023 yang diadakan di Sijunjung. Dari situlah peneliti juga melakukan diskusi dengan Pelatih dojang PU Sumbar memang keadaan latihan selalu berjalan seperti ini, dan kurangnya pengalaman dibidang olahraga beladiri taekwondo sehingga tidak bisa memberikan materi atau variasi latihan saat sesi latihan berlangsung. Dengan demikian, peneliti berkeinginan untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet *taekwondo* Dojang PU Sumbar”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Metode latihan *plyometric* dapat mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang PU Sumbar.
2. Program latihan yang baik dan dilakukan berulang-ulang dapat menciptakan tendangan *Dollyo Chagi* yang baik pada atlet dojang PU Sumbar .
3. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang PU Sumbar.
4. Kekompakan, kerjasama dan saling memotivasi saat latihan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang PU Sumbar.

5. Kurang nya bentuk latihan yang bervariasi.
6. Kurang nya motivasi dalam berlatih.
7. Asupan gizi yang seimbang membuat kondisi fisik yang kuat dalam melakukan pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan diatas serta fenomena yang penulis temukan dilapangan, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* dojang PU Sumbar”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Dojang PU Sumbar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang dikemukakan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* Dojang PU Sumbar”.

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 Kepeleatihan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan program latihan agar menjadi lebih baik.
4. Perputakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat tentang *Taekwondo*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata *pre-test* 17.2 dan *pos-test* meningkat menjadi 22. Kemudian diperoleh $T_{hitung} (3,162) > T_{tabel} (2,132)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar

1. Pembina/pelatih atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar

- a) Dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan metode latihan *plyometric*, sehingga atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar lebih baik dan meningkat.
- b) Dapat mencari metode latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar.

2. Atlet taekwondo Dojang Pu Sumbar

- a) Meningkatkan tertib, keseriusan, dan disiplin pada saat melakukan latihan.
- b) Dapat melakukan latihan *plyometric* dengan variasi terbaru guna untuk meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*.
- c) Menambah jam atau program latihan di luar jam latihan diberikan oleh pihak pelatih sehingga dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi*

3. Peneliti

- a) Memperhatikan gerak yang dilakukan oleh seorang atlet dalam melakukan latihan agar motorik gerakan atlet sesuai dengan latihan yang diberikan.
- b) Memberikan arahan dan koreksi serta evaluasi saat latihan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, M., & Kesilmiş, İ. (2020). The effect of blood flow restriction and plyometric training methods on dynamic balance of taekwondo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 157–162.
- Al Habsyi, F., Mokoagow, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Squat Dan Latihan Variasi Lunges Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tendangan Dollyo Chagi. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 534–540.
- Ali, A. N. E. (2021). A training program using pilates and its effect on some physical variables And some kicks for taekwondo junior players. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9(1), 20–38.
- Anggara, A. ;Rahmat. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Bband Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi Rahmat*. 3(1), 16–27.
- Anggriawan, N. 2015. "Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi". *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(2): 114694
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arizal, Y., & Lesmana, H. S. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1124–1138.
- Bafirman. (2008). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bompa, (1994) *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Boyanmış, A. H., & Akin, M. (2022). Effectiveness of plyometric or blood flow restriction training on technical kick force in taekwondo. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 14(1), 5.
- Boyanmış, A. H., Kesilmiş, İ., Akin, M., Yilmaz, B., Uslular, A., Karac Ocal, Y., & Andre, H. (2024). A Comparison of Different Strength Measurement in Taekwondo: Herman Trainer, Manual Tester, and Standing Long Jump. *Medicina*, 60(4), 550.

- Dewi, S., & Jonni, J. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 5(2), 20–27.
- DHIYAULHAQ, L. (n.d.). *Pengaruh Latihan Kecepatan Dengan Metode "Plyometric" Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo: Studi Kasus Di Man 2 Yogyakarta*. Retrieved 30 December 2024.
- Eri Berlian. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Firdaus, G. Z. (2018). "Pengaruh latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi dan pyongyo terhadap keterampilan tendangan dolyo chagi pada peserta ekstrakurikuler taekwondo sma kolese de britto". yogyakarta.
- FIRDAUSI, A. U. (n.d.). *Pengaruh Latihan Resistance Band-Plyometric Dan Konvensional Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Kelincahan Dan Keseimbangan Atlet Taekwondo*. Retrieved 31 December 2024.
- Forenza, D., Alnedral, A., Masrun, M., & Sari, D. P. (2020). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104–1117.
- GANDI, A. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Tendangan Idan Dollyo Chagi Pada Atlet Pelatcab Taekwondo Kabupaten Bogor* [Phd Thesis, Universitas Negeri Jakarta].
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Hendri Irawadi, (2019). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. Sukabina Press.
- Johansyah Lubis, (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta
- KASYIFA, K. (2022). *Pengaruh Latihan Beban Ankle Weight Dan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Nare Chagi Atlet Club Taekwondo Harapan Jaya Lampung*.
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi)*.
- Kiram, Y. (2018). Development of guided discovery learning based module on colloidal system topic for senior high school. *Journal of Physics: Conference Series*, 1116(4), 042044.
- Kumalawati, R. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan DOLlyo Chagi Terhadap Kelincahan. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(2).

- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *Juara*, 1(2), 110–120.
- Lolang, E. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(3)
- Masrun, M., & Nirwandi, N. (2006). *Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twistj Terhadap Power Lengan*.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1)
- Mischenko, N., Kolokoltsev, M., Vorozheikin, A., Romanova, E., Bolotin, A., Aganov, S., & Velikaya, O. (2021). An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 3214–3221.
- Naila, N., & Akhmad, I. (2021). Kontribusi Latihan PNF dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 74–84.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Pamungkas, A. K., & Tirtawirya, D. (2019). Pengaruh Latihan Half Squat-Nareyo Chagi Dan Plyometric Front Jump-Nareyo Chagi Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Taekwondo. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(3).
- Paramitha, S. T., Rosadi, T. Y., Ramadhan, M. G., & Suwanta, D. M. (2020). The influence of flexibility training on the accuracy of the dollyo chagi kick in taekwondo martial arts. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 317–320.
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap jauhnya tendangan long pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 554–564.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215.

- Putra, A. J., Sukendro, S., & Putra, A. A. (2023). Perbedaan Efektifitas Latihan Skipping Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Caghi Atlet Taekwondo. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 66–73.
- Putri, M. A. I. (2022). *Pengaruh Materi Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Dollyo chagi* [PhD Thesis]. Universitas Negeri Padang.
- Ramdhansyah, L. (2017). *Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Tendangan Idan Dollyo Chagi Taekwondoin Putra Usia 15-19 Tahun Di Dojang Central Sukoharjo Tahun 2016*.
- Reza Jasindo, P. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric (Jumping Lunges Dan Squat Jump) Terhadap Power Tendangan Hapkido Dollyo Chagi Atlet Hapkido Lampung Tengah*.
- ROSMAN, D. B. (2023). *Model Latihan Daya Ledak Tendangan Berbasis Samsak Digital Pada Beladiri Taekwondo* [Phd Thesis, Universitas Negeri Jakarta].
- Sari, D. P. (2021). The Influence of the Sport Drajat Training Method with the Sport Drajat Series of Playing on the Basic Skills of A Fighter. *Jurnal Patriot*, 3(1), 1–10.
- Setyaningrum, A., & Kurniawan, A. W. (2024). Pengaruh Latihan Single-Double Leg Hop Dengan Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sma Negeri 1 Tumpang. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), 83–94.
- Shadiqin, A. R., & Irianto, T. (2020). The Effect of Knee Tuck Jump Plyometrics Training on Dollyo Chagi Athlete Taekwondo. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 50–52.
- Shen, X. (2024). The effect of 8-week combined balance and plyometric on the dynamic balance and agility of female adolescent taekwondo athletes. *Medicine*, 103(10), e37359.
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92–96.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Susianti, E. E., Irawan, A. A. A., & Aswan, A. A. M. (2019). Effect of Standing Jumps and Box Drills to Explosive Power in Momtong Dollyo Chagi. *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*, 228–232.
- TAEKWONDO, T. A., & NIA, T. A. (n.d.). *Pengaruh Latihan Ankle Weight Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Dollyo Chagi Di Tinjau Dari Power*. Retrieved 30 December 2024.
- Tsania, T., Utomo, D. N., Abdurrachman, A., & Tinduh, D. (2022). The Effect of 50m Sprint Training on Increasing Speed and Power of Dollyo Chagi Kicks in Taekwondo Athletes. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 72(1), 23–30.
- Ulfa, A. (2023). The Effect of Squat Jump and Box Drill Exercises on Increasing Leg Power in Male Taekwondo Athlete ATIA Lanal Lampung. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 134–141.
- Wathoni, D. D., Wibawa, E., Kusumawardani, I., Pend, S., & Pendidikan, F. (2021). *Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Menggunakan Pyongyo Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Dojang tersebut tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik*. 2(1), 9–14.
- Yoyok Suryadi, V. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Zulman, Z., Dewi, S., & Sasmitha, W. (2021). Analysis of the Relationship between Limb Muscles and Ability of Montong Dollyo Chagi Taekwondo Athletes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 22–31.