

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mengikuti Ujian Sidang Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Mochammad Aziz Andrean Malik
2101589

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

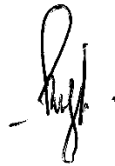
Mochammad Aziz Andrean Malik

2101589

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing 1:

Pembimbing 1



Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd.

NIP. 196210231989031001

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing 2:

Pembimbing 2

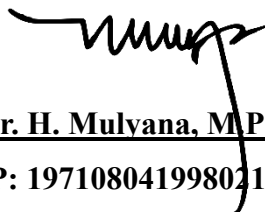


Yudi Nurcahya, M.Pd.

NIP. 920171219861105101

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP: 197108041998021001

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN *ANKLE*
WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA
CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

Oleh
Mochammad Aziz Andrean Malik
2101589

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Mochammad Aziz Andrean Malik
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2025

Hak Cipta dilindungi undang undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau Sebagian, dengan dicetak ulang.
Foto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Pernyataan ini pada intinya adalah sebuah janji resmi dan sumpah integritas saya yang menegaskan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO” adalah seratus persen hasil kerja keras, penelitian, dan pemikiran orisinal saya sendiri. Ini berarti saya tidak melakukan penjiplakan, yaitu mengambil ide, kalimat, atau data milik orang lain dan mengakuinya sebagai milik saya, serta saya telah mengikuti etika keilmuan dengan benar saat mengutip sumber lain sebagai referensi. Lebih dari itu, pernyataan ini merupakan bentuk pertanggungjawaban mutlak di mana saya secara sadar siap Secara keseluruhan, ini adalah deklarasi tunggal yang merangkum jaminan keaslian, kepatuhan pada aturan akademik, dan kesiapan saya untuk mempertanggungjawabkan karya ilmiah saya di hadapan hukum dan masyarakat keilmuan.

Bandung, 22 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Mochammad Aziz Andrean Malik

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kesehatan dan limpahan rahmat-Nya, dan shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Rasulullah Shalallaahu Alaihi Wassalam berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang penulis susun berjudul “PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC MENGGUNAKAN ANKLE WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat pokok untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis berharap dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan untuk para pembaca dan seluruh masyarakat yang bergelut di dunia olahraga khususnya cabang olahraga taekwondo. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan bimbingan, masukan atau saran, arahan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini, juga selama menyelesaikan studi.

Bandung, Juni 2025

Peneliti,



Mochammad Aziz Andrean Malik

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terwujud, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
2. Ibunda tercinta Mamah Susilawati, Saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mamah. Dukungan mamah, baik berupa motivasi, bantuan finansial, maupun doa yang tulus, adalah sumber kekuatan utama bagi saya untuk terus bertahan dan menyelesaikan studi ini. Semoga gelar sarjana yang saya raih dapat menjadi kebanggaan bagi mamah.
3. Ayahanda tercinta Bapak Ade Zaenal Malik. Saya sangat berterima kasih kepada bapak, yang selalu setia menemani dan mendukung saya, anak ketiganya, dalam perjalanan meraih kesuksesan demi keluarga. Saat semangat saya goyah atau dalam kondisi rapuh, bapak selalu hadir untuk memberikan kabar dan menguatkan. Kepercayaan yang berarti, motivasi, dan doa tanpa henti dari ayah adalah anugerah terbesar bagi saya.
4. Kakak tercinta Mochammad Fauzi Malik, Yolanda Citra Villian, Rachmad Setiawan dan adik saya Mochammad Zahran Fadhil Malik. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Berkat bantuan kalian yang tiada henti dan pengorbanan yang rela Kalian lakukan terutama kakak saya Mochammad Fauzi Malik lakukan demi kelulusan adiknya, kini saya bisa mencapai tahap ini dalam studi. Semoga kalian bisa menjadi orang yang sukses dan bisa mengangkat derajat keluarga.

5. Bapak Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Pembimbing I saya mengucapkan terima kasih juga turut berperan penting dalam penyelesaian skripsi ini. konsisten memberikan arahan, bimbingan, dan dorongan kepada penulis, yang sangat berkontribusi dalam merampungkan skripsi.
6. Bapak Yudi Nurcahya, M.Pd. Pembimbing II selaku Dosen Pembimbing Akademik saya, saya ingin mengucapkan terima kasih, senantiasa memberikan bimbingan saran, masukan serta motivasi yang tak terhingga kepada penulis, yang sangat membantu dalam setiap tahapan penyusunan hingga penyelesaian skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Akademik dari Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus, telah memberikan semua ilmu yang bermanfaat, bimbingan, serta bantuan yang saya terima selama masa perkuliahan merupakan bekal yang sangat berharga dan tidak akan saya lupakan.
8. Keluarga Sukabumi Taekwondo Academy, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya partisipasi dalam penelitian ini. Secara khusus, kami sangat berterima kasih kepada Sabeum Ujang Supriyadi dan Sabeum Rully beserta para pelatih lainnya atas pengalaman dan ilmu yang telah mereka berikan selama kami menekuni olahraga Taekwondo.
9. Keluarga Kepeleatihan 21 yang telah menemani, mendukung, dan memberikan semangat serta do'a kepada penulis.
10. Kepada keluarga besar dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih atas dukungan, bantuan, semangat serta do'a untuk penulis.
11. Mochammad Aziz Andrean Malik, Diri saya sendiri. Saya ingin memberikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada diri sendiri, Mochammad Aziz Andrean Malik, karena telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Saya bersyukur mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran, dan materi demi menyelesaikan perkuliahan ini. Terima kasih karena telah berhasil mengendalikan diri dari tekanan di luar kendali, tidak menyerah pada setiap langkah yang dijalani, mengatasi jam tidur yang terbebani, dan melalui segala

tangis dalam kesendirian yang selalu menemani selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, membimbing, dan memberikan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa semua itu penulis tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini, semoga seluruh kebaikan itu dapat dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Bandung, 13 Juni 2025

Penulis,



Mochammad Aziz Andrean Malik

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Mochammad Aziz Andrean Malik¹; Raden Boyke Mulyana²; Yudi Nurcahya³

Email: azizandreas@upi.edu

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Olahraga

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari latihan plyometric menggunakan ankle weight terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo. Metode penelitian menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian Pretest Posttest One Group Design. Populasi yang digunakan adalah atlet taekwondo dari Club dengan nama Club Sukabumi Taekwondo Academy yang berjumlah 46 Atlet Taekwondo, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu simple purposive sampling menjadi 12 atlet taekwondo yang sesuai kriteria. . Perlakuan yang di berikan sebanyak 16 kali pertemuan pada awal dan akhir sampel diberikan tes berupa Vertical Jumps Tes. Instrumen penelitian ini menggunakan Vertical Jump Test untuk mengetahui tingkat kemampuan pada power otot tungkai. Setelah data diperoleh dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS Versi 25 Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Paired Sample Test. Diperoleh hasil statistik nilai dari penelitian ini menunjukan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Oleh karena itu, dapat diambil keputusan bahwa “H0 Ditolak”. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan plyometric menggunakan ankle weight terhadap peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo.

Kata kunci: Plyometric, Ankle weight, Power Tungkai

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING USING ANKLE WEIGHTS ON INCREASING LEG MUSCLE POWER IN TAEKWONDO

Mochammad Aziz Andrean Malik¹; Raden Boyke Mulyana²; Yudi Nurcahya³

Email: azizandreaan@upi.edu

Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Education and
Health, Sports Education University

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training using ankle weights on increasing leg muscle power in the sport of taekwondo. The research method used quantitative experiments with a Pretest Posttest One Group Design research design. The population used was taekwondo athletes from a Club called Club Sukabumi Taekwondo Academy totaling 46 Taekwondo Athletes, using a sampling technique of simple purposive sampling into 12 taekwondo athletes who met the criteria. The treatment given was 16 meetings at the beginning and end of the sample given a test in the form of a Vertical Jumps Test. This research instrument used the Vertical Jump Test to determine the level of ability in leg muscle power. After the data was obtained and analyzed using the SPSS Version 25 application, the data analysis technique used was the Paired Sample Test. The statistical results obtained from this study showed Sig. (2-tailed) of 0.000 smaller than the probability value of 0.05. Therefore, it can be decided that "H0 is Rejected". This means that there is a significant influence between plyometric training using ankle weights on increasing leg muscle power in the sport of taekwondo.

Keywords: Plyometric, Ankle weight, Leg Power

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Secara Teoretis	3
1.4.2 Secara Praktis.....	3
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Power Otot Tungkai dalam Taekwondo	5
2.1.1 Definisi Power Otot Tungkai	5
2.1.2 Komponen Power Otot Tungkai.....	7
2.1.3 Peran Otot Tungkai Dalam Taekwondo	7
2.1.4 Pengukuran Power Otot Tungkai	8
2.2 Latihan <i>Plyometric</i> untuk Peningkatan Power Otot Tungkai.....	9
2.2.1 Definisi dan Prinsip Latihan <i>Plyometric</i>	9
2.2.2 Jenis-jenis Latihan <i>Plyometric</i>	11
2.2.3 Manfaat Latihan <i>Plyometric</i>	13
2.2.4 Pertimbangan dalam Latihan <i>Plyometric</i>	15

2.3	Penggunaan <i>Ankle weight</i> dalam Latihan.....	15
2.3.1	Definisi dan Fungsi <i>Ankle weight</i>	16
2.3.2	Penggunaan <i>Ankle weight</i> dalam Latihan	16
2.3.3	Bagaimana <i>Ankle weight</i> Meningkatkan Intensitas Latihan?.....	17
2.3.4	Penggunaan <i>Ankle weight</i> dalam Latihan <i>Plyometric</i>	17
2.4	Kerangka berpikir	18
2.5	Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III	METODE PENELITIAN	20
3.1.	Metode Penelitian.....	20
3.2.	Desain Penelitian	20
3.2.1	Kelompok.....	21
3.3.	Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi.....	21
3.3.2	Teknik Purposive Sampling :	21
3.4.	Prosedur Penelitian	22
3.4.1	Persiapan	22
3.4.2	Pelaksanaan penelitian	22
3.4.3	Analisi Data.....	23
3.5.	Instrumen Penelitian.....	23
3.5.1	Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 23	
3.5.2	Referensi Validitas dan Reliabilitas	23
3.5.3	Norma Tes Vertical Jump	23
3.5.4	Alat Instrumen.....	24
3.5.5	Tes Prosedur Vertical Jump	24
3.6.	Perlakuan Penelitian.....	25
3.6.1	Program Latihan <i>Plyometric</i> Menggunakan <i>Ankle Weight</i>	25
3.6.2	Program Latihan <i>Plyometric</i> Menggunakan <i>Ankle Weight</i> , yaitu seperti yang tertera pada tabel 3.4 halaman 26	25
3.7.	Analisis Data	27
3.7.1	Langkah Langkah Analisis Data	27
3.7.2	Interpretasi Hasil Analisis	28

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Temuan.....	29
4.1.1 Profil Responden.....	29
4.1.2 Deskripsi Data.....	30
4.2 Uji Prasyarat.....	33
4.2.1 Uji Normalitas.....	33
4.2.2 Uji Homogenitas	34
4.2.3 Uji Hipotesis.....	35
4.3 Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Implikasi.....	40
5.3 Rekomendasi.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	xvi
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Model Eksperimen dengan Desain One Group Pretest-Posttest	20
Tabel 3. 2 Norma Tes Vertical Jump	23
Tabel 3. 3. 4 Bentuk Latihan Plyometric Menggunakan Ankle Weight.....	25
Tabel 3. 4 Program Latihan Plyometric Menggunakan Ankle Weight	26
Tabel 4. 1 Profil Sampel Penelitian.....	30
Tabel 4. 2 Hasil Data Pretest dan Posttest Vertical Jump	31
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Vertical Jump Test.....	32
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk	34
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas	35
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis Peningkatan (Paired Sample T-test)	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Atlet Taekwondo Kyorugi	6
Gambar 2. 2 Latihan Plyometric	10
Gambar 2. 3 Speed Skater.....	11
Gambar 2. 4 Knee Tuck Jump.....	12
Gambar 2. 5 Squat Jump	13
Gambar 2. 6 Lunges Jump	13
Gambar 2. 7 Ankle Weight.....	16
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir	19
Gambar 4. 1 Grafik Data Pretest dan Posttest Vertical Jump Test	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	42
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	48
Lampiran 4 Kartu Bimbingan	49
Lampiran 5 Instrumen Vertical Jump Test	51
Lampiran 6 Hasil Pretest Vertical Jump dan Posttest Vertical Jump Test	51
Lampiran 7 Nama-Nama Sampel.....	52
Lampiran 8 Program Latihan	53
Lampiran 9 Hasil Analisis Data SPSS	69
Lampiran 10 Dokumentasi Perlakuan.....	72

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Anggara, D. (2021). The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.53697/ssj.v1i2.335>
- Apollaro, G., Panasci, M., Ouerghi, I., Falcó, C., Franchini, E., Ruggeri, P., & Faelli, E. (2024). Influence of Body Composition and Muscle Power Performance on Multiple Frequency Speed of Kick Test in Taekwondo Athletes. *Sports*, 12(12), 1–13. <https://doi.org/10.3390/sports12120322>
- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3474>
- Arif, Y., M. Boleng, L., Flora Babang, V. M. M., & Saba, K. R. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tendangan Monthong Doliochagi. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 2(3), 260. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v2i3.21091>
- Bagaskara, B. A., & Suharjana, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. *Medikora*, 18(2), 64–69. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29198>
- Brian, Sulistyorini, M. Y. (2022). Pramudya et al , Indonesia Performance Journal 6 (1) (2022). *Indonesia Performance Journal*, 6(1), 46–55.
- Broto, D. P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.506>
- Dandy Aryadi, M., Awang Irawan, F., & Yuwono, C. (2024). Journal of Physical

Education and Sports The Effect of Plyometric Training Knee Tuck Jump and Jump To Box on the Jump Height of Volleyball Athletes Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 13(3), 36–44.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

Deri Agustin, & Didi Muhtarom. (2024). Pengaruh Peningkatan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Tapak Suci Ekstrakurikuler SD Aisyiyah Kuningan. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 162–172. <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i3.448>

Dhuha, A. A., Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., Seh, B., & Kunci, K. (2024). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo*. 9(2), 140–146.

Fukuda, D. H. (2019). Assessments for Sport and Athletic Performance. In *Assessments for Sport and Athletic Performance*.
<https://doi.org/10.5040/9781492595243>

Furqon, M. A., & Priyono, B. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Samin Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 183–190.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.51053>

Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.793>

Gustia Lestari¹, Yasir Arafat², M. E. C. L. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(November), 1–11.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>

Hananingsih, W. (2017). Pengaruh Pelatihan Pliometrik Dan Pelatihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Explosive Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.58258/jime.v1i2.14>

Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front

- Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622–639. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Karimah, H. N., Wiriawan, O., & Wibowo, S. (2024). Pengaruh Latihan Squat Jumps Skater Hops Dengan Jump Forheight Ins and Outs Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai. *Jendela Olahraga*, 9(1), 35–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.15550>
- Moh Hanif Sholeh Faturrohman, Nurhidayat Nurhidayat, & Pungki Indarto. (2023). Peningkatan Power Otot Tungkai Ditinjau Dari Latihan Menggunakan Ankle Weight. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5612>
- Munzir, Irfandi, & Rahmat, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Diklat Binaan Dispora Aceh Tahun 2018. *Spj :Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 68–84.
- Ngurah Adi Santika, I. G. P., & Agung Cahya Prananta, I. G. N. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Momtong Dollyo Chagi. *Jurnal Porkes*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5161>
- Nia, T. A., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Munir, A. (2023). The Contribution of Limb Muscle Power Components, Leg Length, and Pelvic Flex to Dollyo Chagi's Kick Lampung Taekwondo Athlete. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5), 1028–1035. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110511>
- Nugroho, F., Trisnowiyanto, B., & Wulandari, E. T. (2023). The Effect of Plyometric Training on Balance Control in Functional Ankle Instability Pengaruh Plyometric Training Terhadap Balance Control Pada Functional Ankle Instability. *Annual Physiotherapy Scientific Meeting Proceeding*, 68–76. <http://proceedings.ifi.or.id/index.php/titafi/article/view/23>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Pranwengrum, D. E., Sutjana, I. D. P., Sugijanto, S., Samatra, D. P. G. P.,

- Mahadewa, T. G. B., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Kombinasi Static Stretching Dan Plyometric Training Lebih Baik Daripada Kombinasi Static Stretching Dan Strength Training Dalam Meningkatkan Vertical Jump Pada Pemain Voli. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p04>
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC FRONT CONE HOPS DAN COUNTER MOVEMENT JUMP TERHADAP POWER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya PENDAHULUAN Saat ini , olahraga memegang peranan penting dalam mengharumkan nama suatu lembaga , instit. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1).
- Priyoko, R., & Januarto, O. (2022). Efektivitas Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Lengan dan Otot Tungkai Atlet Bolavoli: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 54–64. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p54-64>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Putra, R., Janiarli, M., & Putra, M. A. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SQUAT JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET PUTRA BOLA VOLI PORKES UPP: plyometric squat jump, power *Journal Of Sport Education and ...*, 4(1), 30–35. <http://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/2018%0Ahttps://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/download/2018/1155>
- Rahmalia, R., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 8–12. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1278>
- Safitri, D. Y., Surendra, M., & Kinanti, R. G. (2017). Program Latihan Ankle Weight Terhadap Power Tungkai Pemain Bolavoli Di Unit Aktivitas Bolavoli Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*.
- Salsabila, M., Yusuf, J., & Wijaya, M. R. A. (2024). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Tapak Suci MTs Muhammadiyah Kota Pekalongan*. 8, 31174–31182.

- Saputro, M. J. C., & S.Pd., M.Or., M. F. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Gerak Tendangan Dwi Chagi (Studi Eksperimen Lunge Jump dan Squat Jump Pada Anggota UKM Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. 94. <https://eprints.ums.ac.id/126350/>
- Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: Reliability, validity, and playing-position specifics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1532–1538. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234e838>
- Setyawan, R. (2022). Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar. In *CV Haura Utama*. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Uh, S.-W., Yoon, N.-Y., Jung, S.-G., Lee, J.-H., & Han, S.-H. (2024). Investigation of Successful Performance Training for Taekwondo Athletes: Literature Review. *Annals of Applied Sport Science*, 12(Autumn Supplementary), 0–0. <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1372>
- Wasisto, H. B., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Poomsae Dan Kyorugi Di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 603–610.
- Yingling, V. R., Castro, D. A., Duong, J. T., Malpartida, F. J., Usher, J. R., & Jenny, O. (2018). The reliability of vertical jump tests between the Vertec and My Jump phone application. *PeerJ*, 2018(4). <https://doi.org/10.7717/peerj.4669>
- Yudi, A. A., Charis, S. I., & Mariati, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh EffectOf Plyometric Training on Long Jump Ability. *Jurnal Performa*, 4(1).
- (2022). The Effect of “Ankle Weight” And “Resistance Band” Training On Increasing Kick Speed of Nare Chagi Athletes Club Taekwondo Harapan Jaya Lampung. *International Journal of Social Science and Human Research*, 05(07), 3089–3093. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v5-i7-43>