

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS DEPTH JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh

Apriliana Dyah Maharani

NIM 1702550

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

**2023**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS DEPTH JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO**

**SKRIPSI**

Oleh

**Apriliana Dyah Maharani**

**(1702550)**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Apriliana Dyah Maharani 2023**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**April 2023**

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, di fotocopy atau lainnya tanpa seizin dari  
penulis.

Apriliana Dyah Maharani, 2023

***PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI  
ATLET TAEKWONDO***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**APRILIANA DYAH MAHARANI**  
**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS DEPTH JUMP* TERHADAP**  
**PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd.**

NIP.196312091988031001

Pembimbing II



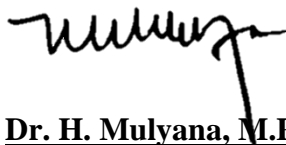
**Sagitarius, M.Pd**

NIP.196911132001121001

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



**Dr. H. Mulyana, M.Pd**

NIP. 197108041998021001

# PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO

## ABSTRAK

**Apriliana Dyah Mahrani (Peneliti)**

**Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd dan Sagitarius, M.Pd (Pembimbing)**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *plyometric depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai atlet taekwondo. Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah kekuatan power otot tungkai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Experimen design*. Penelitian dilakukan pada atlet Taekwondo Pelatcab Bandung Barat dengan menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 10 orang. Instrument test yang digunakan adalah *force plate form*. Dari hasil pengolahan data penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometrics depth jump* terhadap peningkatan power tungkai atlet taekwondo.

**Kata Kunci:** Taekwondo, *power*, *plyometric*, *depth jump*

***EFFECT OF PRACTICE PLYOMETRICS DEPTH JUMP TO INCREASED  
IN POWER LEGS ON TAEKWONDO ATHLETE***

**ABSTRACT**

**By: Apriliana Dyah Maharani (Researcher)**

**Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd dan Sagitarius, M.Pd (Supervisor)**

*The study was intended to see that plyometrics practice depth jump was affected by increased muscle strength in the athlete taekwondo. One factor of physical condition affecting kick quality is the power of the leg muscle. The method used in this research is experimental design. The research was conducted on Taekwondo athletes of Pelatcab Taekwondo Bandung Barat using a total sampling technique of 10 people. The test instrument used was a force plate form. From the results of research data processing, it was found that there was a significant effect of plyometrics depth jump training on increasing the leg power of taekwondo athletes.*

***Keywords: Taekwondo, power, plyometric, depth jump***

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I</b> .....	
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	1
1.3 Tujuan Penulisan .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Batasan Masalah.....	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Taekwondo .....	7
2.1.1 Nomor Pertandingan .....	8
2.2 Peraturan Dalam Taekwondo .....	9
2.2.2 Permitted Techniques (Teknik yang diperbolehkan) Menyerang dan bertahan.....	10
2.2.3 Poin yang Sah .....	10
2.3 Latihan Plyometrics.....	11

2.4 Dasar Fisiologi Plyometric .....	14
2.4.1 Energi.....	14
2.4.2 Intensitas .....	15
2.4.3 Durasi Latihan.....	16
2.4.4 Frekuensi.....	16
2.4.5 Intensitas .....	16
2.5 Depth Jump.....	17
2.6 Power Otot Tungkai .....	19
2.7 Kerangka Berfikir .....	21
2.8 Hipotesis .....	22
<b>BAB III.....</b>	<b>23</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel .....	23
3.2.1 Populasi.....	23
3.2.2 Sampel .....	24
3.3 Instrumen Penelitian.....	24
3.4 Pengumpulan Data .....	26
3.5 Analisis Data .....	26
3.6 Design Penelitian.....	26
3.7 Alur Penelitian.....	27
3.8 Pelaksanaan Penelitian .....	28
3.9 Prosedur Penelitian.....	28
3.10 Program Latihan .....	29
<b>BAB IV .....</b>	<b>30</b>
<b>TEMUAN DAN PEMABAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Temuan .....	30
4.1.1 Deskriptif Data.....	30
4.1.2 Uji Normalitas.....	31
4.1.3 Uji Hipotesis .....	33
4.2 Pembahasan .....	33
<b>BAB V.....</b>	<b>36</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>

5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Implikasi .....	36
5.3 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pretes Postest Design</i> .....	27
Tabel 3.2 Alur Penelitian.....	28
Tabel 3.3 Program Latihan Plyometric Depth Jump.....	30
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	32
Tabel 4.2 Descriptive Statistik.....	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas Hasil Pretest dan Post Test Deoth Jump.....	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Body Protector.....	10
Gambar 2.2.2 Headguard.....	10
Gambar 2.2.3. Target body untuk poin pukulan sah.....	11
Gambar 2.5 Contoh gerakan latihan depth jump.....	19
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes alat <i>Force Platform</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi.....	41
Lampiran 2. Surat Izin Mengadakan Riset Penelitian.....	47
Lampiran 3. Data Test Force Platform Sport Laboratorium FPOK UPI.....	48
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian.....	48
Lampiran 5. Hasil <i>Output SPSS 25</i> .....	49
Lampiran 6. Program Latihan.....	50
Lampiran 7. Dokumentasi.....	51

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K., O'Shea, J. P., O'Shea, K. L., & Climstein, M. (1992). The Effect Of Six Weeks Of Squat, Plyometric And Squat-Plyometric Training On Power Production. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 6(1). <https://doi.org/10.1519/00124278-199202000-00006>
- Arikunto, S. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Bompa, O. T. (1986). *Theory And Methodologi Of Training The Key To Athletic Performance, 2nd Ed.* Kendali/ Hunt Publishing.
- Bompa, O. T. (2010). *Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics.
- Chu, D. A. (Donald A. (2013). *Plyometrics*.
- Dewi Pratiwi. (2008). *Tendangan Pamungkas*. Pustaka Inermasa.
- Dikdik Zafar Sidik, M. P. P. L. P. L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (Ed.); Mei 2019). PT Remaja Rosdakarya.
- Ersey, R. O. D. K. (2008). The Effect Of Short-Term Vertimax Vs. Depth Jump Training On Vertical Jump Performance. *Strength And Conditioning*, 22i(2), 321–325.
- Ery Pratiknyo, D. K. (2010). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Widya Karya.
- Grandmaster Kee Ha, & President. (2008). *Life For Long-Term Athlete Development National Coaching Certification Program*. Taekwondo Canada, 2008.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tambak Kusuma.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang*.
- Huang, C., Liu, -Chang, & Chen, -Yu. (1999). *The Effect Of Different Plyometric-Squat Training On Taekwondo Power Development In The Lower Extremity*. <https://doi.org/10.13140/2.1.4665.2167>
- Lubis, J. (2009). Mengenal Latihan Pliometrik. In *Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta*.

- Martos, J., Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Mugarra, F., & Iradi, A. (2009). Biomechanical Analysis Of Back Kicks Attack Movement In Taekwondo. *Journal Of Biomechanics*, 42, 242–248.
- Myer, G. D., & Kauffman, D. (2006). *Plyometric Exercise In The Rehabilitation Of Athletes : Physiological Responses And Clinical Application*. 1–12. <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2013>
- Nurhasan & Hasanuddin. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permanasari, W. R. N. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Squat Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Di SMK Negeri 1 Geneng*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/46476>
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Priamba, T. A. (2015). *Pengaruh Laltihan Pliometrik Depth Jump Terhaap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis UMS*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Priambada, T. A. (2015). Pengaruh Laltihan Pliometrik Depth Jump Terhaap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis UMS. *Fakultas Ilmu Kesehatan , Fisioterapi*, 1–15.
- Radcliffe, J. C. & Farentinos, R. C. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training*. Human Kinetics Published, Inc.
- Singh, Dalwinder & Singh, S. (2012). *Effects Of Progressive Depth Jump On Vertical Jump Performance*. Panjab University.
- Song, Hu-Seup, Kim, J. (2004). *Taekwondo*. Jun Won Publications.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Wilmore, J.H. And Costill, D. L. (1994). *Physiology Of Sport And Exercise*. Champaign.