

ABSTRAK

Julius Martinjo Pasaribu (Nim: 6203321041), “Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*”.
(Pembimbing : Albadi Sinulingga)

Skripsi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra junior Dewa Taekwondo Team Medan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet yang tergabung dalam Klub Dewa Taekwondo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 11 atlet yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur kemampuan *power* otot tungkai. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 15,861 dan t_{tabel} 1,812 maka (t_{hitung} 15,861 > t_{tabel} 1,812), sehingga terdapat pengaruh signifikan variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *Junior Dewa Taekwondo Team Medan Tahun 2025*.

Kata kunci: *Power Otot Tungkai, Variasi Latihan Plyometric*

ABSTRACT

Julius Martinjo Pasaribu (Nim: 6203321041), "The Effect of Plyometric Training Variations on the Improvement of Leg Muscle Power in Male Junior Athletes of Dewa Taekwondo Team Medan in 2025".

(Supervisor : Albadi Sinulingga)

Thesis : Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

This study aims to determine the effect of plyometric training variations on improving lower limb muscle power in junior male athletes of Dewa Taekwondo Team Medan in 2025. This research employed an experimental method with a one-group pre-test–post-test design. The population consisted of 30 athletes from the Dewa Taekwondo Club. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in a sample of 11 athletes who met the research criteria. Data were collected through a pre-test and post-test to measure lower limb muscle power. Data analysis was carried out using a t-test. The results showed that the value of t_{count} was 15.861 and t_{table} was 1.812, so ($t_{count} 15.861 > t_{table} 1.812$), thus there is a significant effect of plyometric training variations on increasing lower limb muscle power in junior male athletes of Dewa Taekwondo Team Medan in 2025.

Keywords : Leg Muscle Power, Plyometric Training Variations