

## ABSTRAK

**Amanda Thania Izwafirucha, “PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BOX JUMP DAN LATERAL JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* ATLET MEKRO TAEKWONDO CLUB”.**

**(Pembimbing: Bangun Setia S.Pd., M.Or)**

**Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric *Box jump* dan *Lateral jump* terhadap Peningkatan Power Tendangan *Dollyo chagi* pada Atlet Mekro Taekwondo Club”. Latihan *Box jump* melibatkan otot-otot tungkai seperti *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, dan betis yang bekerja sama untuk menghasilkan lompatan eksplosif ke atas kotak. Gerakan ini dimulai dengan fase jongkok (eksentrik), dilanjutkan dengan fase transisi singkat, lalu fase melompat (konsentris). Latihan *Lateral jump* adalah latihan melompat menyamping dari satu sisi ke sisi lain, menggunakan satu atau dua kaki secara bergantian atau bersamaan. Latihan ini bisa dilakukan tanpa alat atau dengan rintangan rendah. Sehingga kedua latihan ini mampu mencapai tujuan latihan dengan baik.

Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* control group design. Sampel terdiri dari 10 atlet yang berasal dari Mekro Taekwondo Club di Jl. Sei Beras, Medan Krio, kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara lalu sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing menjalani latihan *box jump* dan *lateral jump* selama 4 minggu. Power tendangan diukur menggunakan aplikasi Hitai sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik analisis data dengan menguji normalitas data dan pengujian hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan peningkatan terhadap power tendangan, namun latihan *box jump* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan *lateral jump*. Perbedaan ini menunjukkan bahwa karakteristik gerakan vertikal pada *box jump* lebih sesuai dalam meningkatkan kekuatan eksplosif yang diperlukan dalam eksekusi tendangan *Dollyo chagi*. Temuan ini memberikan implikasi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk menunjang performa atlet, terutama dalam aspek kekuatan tendangan.

**Kata Kunci:** *Plyometric Box jump, Lateral jump, Power Dollyo chagi*

## **ABSTRACT**

**Amanda Thania Izwafirucha, “The Difference in the Effects of Plyometric Box Jump and Lateral Jump Training on the Improvement of Dollyo Chagi Kick Power in Mekro Taekwondo Club Athletes”.**

**(Supervisor: Bangun Setia, S.Pd., M.Or)**

**Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED, 2025**

*This study aims to examine “The Difference in the Effect of Plyometric Box Jump and Lateral Jump Training on the Improvement of Dollyo Chagi Kick Power in Athletes of Mekro Taekwondo Club.” Box jump training engages lower limb muscles such as the quadriceps, hamstrings, gluteus, and calves, which work together to produce an explosive jump onto a box. The movement begins with a squatting phase (eccentric), followed by a brief transition phase, and ends with the jumping phase (concentric). Lateral jump training involves jumping sideways from one side to the other, using one or both feet alternately or simultaneously. This exercise can be performed without equipment or with low hurdles to increase intensity. Thus, both exercises effectively help achieve the training goals.*

*The method used is a quantitative experimental approach with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 10 athletes from Mekro Taekwondo Club, located on Jl. Sei Beras, Medan Krio, Sunggal District, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The sample was divided into two groups, each undergoing either box jump or lateral jump training for 4 weeks. Kick power was measured using a hitai application before and after the training intervention. Data analysis techniques included normality testing and hypothesis testing.*

*The results showed that both types of training improved kick power, but box jump training had a more significant effect compared to lateral jump. This difference indicates that the vertical movement characteristics of box jump are more suitable for enhancing the explosive power needed in performing the Dollyo Chagi kick. These findings provide valuable insights for coaches in designing more specific and effective training programs to support athlete performance, particularly in the area of kick power.*

**Keywords:** *Plyometric Box Jump, Lateral Jump, Dollyo Chagi Power*