

PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA SEMESTER 2 PUTRA KELAS D PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN

Cahyandi Tontoli¹⁾, Ahmad Lamusu²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Cahyandi Tontoli)
cahyandi_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)
lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

Cahyandi tontoli, 2015. Pengaruh Perbedaan Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Semester 2 Putra Kelas D Pendidikan Keolahragaan. Skripsi. Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I, Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd M.Pd, Pembimbing II, Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd.

Masalah dalam peneliti adalah kurang maksimalnya daya ledak otot tungka pada mahasiswa putra kelas D Pendidikan Keolahragaan.

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengkaji apakah latihan knee tuck jump dapat memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai. (2) mengkaji apakah latihan single leg seep hop dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. (3) mengkaji apakah latihan alternate leg bound dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. (4) mengkaji apakah ada perbedaan pengaruh antar kelompok latihan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “ Randomized Control Group Pretest-Posttes Design”. Kemudian dibagi dalam 3 kelompok yang masing-masing kelompok 10 orang. Kelompok eksperimen I diberi latihan knee tuck jump, kelompok eksperimen II diberi latihan single leg seep hop, dan kelompok III diberi latihan alternate leg bound. Data daya ledak otot tungkai diambil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan Jump DF. Penelitian ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji-t dan uji-f dari data uji-t didapat $t_{tabel(0,05;1;9)} = 1,833$, pada kelompok eksperimen I diperoleh hasil daya ledak otot tungkai $t_{hitung} = 4,548$. Pada kelompok eksperimen II diperoleh hasil daya ledak otot tungkai $t_{hitung} = 9,303$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan pada kelompok eksperimen III diperoleh hasil daya ledak otot tungkai $t_{hitung} = 3,596$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$. Yang berarti terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai antara tes awal dan tes akhir dari ketiga kelompok penelitian. Berdasarkan analisis varians dengan $f_{tabel(0,05;2;27)} = 3,35$, dengan nilai $f_{hitung} = 3,993$. Dengan demikian $f_{hitung} > f_{tabel}$, yang berarti ada perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai antara ketiga kelompok tersebut. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai untuk ketiga kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan.

Kata Kunci : Pliometrik, Daya Ledak Otot Tungkai

INFLUENCE OF DIFFERENCE OF PRACTICE OF PLIOMETRIK TO PENINGKATAN ENERGY BURST MUSCLE OF TUNGKAI STUDENT SEMESTER 2 PUTRA CLASS OF D EDUCATION OF SPORTMANSHIP

Cahyandi Tontoli¹⁾, Ahmad Lamusu²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Cahyandi Tontoli)
cahyandi_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)
lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstract

Cahyandi Tontoli, 2015. *Influence Of Difference Of Practice of Pliometrik To Peningkatan Energy Burst Muscle of Tungkai Student Semester 2 Putra Class of D Education Of Sportmanship. Skripsi. Program of Pendidikan Training Of Athletics University Country of Gorontalo. Counsellor 1, Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd M.Pd, Counsellor Of II, Marsa Lie Victimizng, S.Pd M.Pd.*

This Research to : (1) to studying do practice of knee jump tuck can give influence to energy burst muscle of tungkai. (2) studying do practice of single hop seep leg earn influence membikan to make-up of energy burst muscle. (3) studying do practice of alternate bound leg can give influence to make-up of energy burst muscle . (4) studying do there difference of influence between practice group to make-up of energy burst muscle of tungkai. this Research type research of experiment by using " Randomized Control Group Pretest-Posttes Design". Experiment group of I given practice of knee jump tuck, experiment group of II given hop seep leg single , and group of III given practice of alternate bound leg. Energy data burst muscle taken before and sesudah given treatment with Jump DF. This Research done/conducted during 8 week with frequency 3 times per week. Technique analyse in this research uji-t and of uji-f of data of uji-t got ttabel (0,05;1;9) 1.833, experiment group of I obtained result of energy burst muscle of tungkai thitung = 4,548. experiment group of II obtained result of energy burst muscle of tungkai thitung = 9,303. Thereby thitung > ttabel and experiment group of III diproleh result of energy burst muscle of tungkai thitung = 3,596 thereby thitung > thitung. meaning there are make-up of energy burst muscle tes early and tes end of third research group. Pursuant to varians analisi with ftabel(0.05;2;27) = 3,35, with value of fhitung = 3,993. Thereby fhitung > of ftabel, meaning there difference of is make-up of energy burst muscle third group. Please conclude that there are make-up of energy burst muscle of tungkai to third experiment group after given training seen from result of uji-t. besides, there are difference of influence which signifikan third group seen from make-up of energy burst muscle of tungkai result of uji-f. pursuant to result of test continue with LDS known that group of eksperimen given I training of jump tuck knee, more effective in improving energy burst muscle

Words Key : Pliometrik, Energy Burst Muscle.