

ABSTRAK

Erna Rahayu Ning Tias NIM E2013018 Program Studi D4 Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Eddy Triyono, SSt.FT, M.Or 2. Indarwati, SKM, M.Kes
PENGARUH LATIHAN <i>LOMPAT KIJANG</i> DAN LATIHAN <i>SQUAT JUMP</i> TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 2 BANYUDONO	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Kekuatan suatu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu latihan. Pengembangan kekuatan baik secara umum maupun pengembangannya melalui program latihan kekuatan khusus dan dapat berpedoman pada variasi bentuk kekuatan otot. Melatih kekuatan otot tungkai dapat menggunakan latihan <i>lompat kijang</i> dan <i>squat jum</i>, bertujuan menghubungkan gerakan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. <i>Plyometrics</i> mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan yang terlibat. Tujuan: mengetahui perbedaan pengaruh latihan <i>lompat kijang</i> dan latihan <i>squat jump</i> terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Banyudono</p> <p>Metode: Metode penelitian menggunakan rancangan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>Two-Group Pretest-Posttest</i>. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII di SMP N 2 Banyudono. sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang, dengan alokasi 20 orang diberikan latihan <i>lompat kijang</i> dan 20 orang lagi diberikan <i>squat jump</i>. Sampel menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>. Instrumen penelitian untuk mengukur kekuatan otot tungkai pada siswa menggunakan <i>Leg Dynamometer</i>. Analisa data menggunakan uji t untuk taraf signifikansi 95%.</p> <p>Hasil: Hasil latihan <i>Lompat Kijang</i> sebelum perlakuan dengan kemampuan Kekuatan otot tungkaidengan rata-rata 151,4 setelah perlakuan naik menjadi rata-rata 204,6. Hasil latihan Untuk latihan <i>squat jump</i> sebelum perlakuan dengan kemampuan Kekuatan otot tungkaidengan rata-rata 154,7 setelah perlakuan naik menjadi rata-rata 191,0. Hasil perhitungan uji t_p ($0,03 < 0,05$), karena t_{hitung} (2,216) $>$ t_{tabel} 2,021). Efektivitas peningkatan Kekuatan otot tungkai Pada kelompok latihan Lompat Kijang dengan kenaikan sebesar 32,2% dan pada kelompok latihan rintangan dengan kenaikan sebesar 26,2%.</p> <p>Simpulan: ada perbedaan pengaruh latihan <i>lompat kijang</i> dan latihan <i>squat jump</i> terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Banyudono sesudah diberikan perlakuan</p>	
Kata Kunci: Kekuatan otot tungkai, lompat kijang, <i>Squat jump</i>	