

ABSTRAK

Muhammad Sufi Cahya .M
E2014025
Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing
1. Wahyuni, S.KM, M.Kes., MM
2. Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET BULUTANGKIS
DI PERSATUAN BULUTANGKIS (PB) SASTRAWIJAYA
KECAMATAN PANEKAN KABUPATEN MAGETAN**

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya ledak atau *power* salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan bulutangkis. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak *eksplosif*. Melatih daya ledak atau *power* otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan *plyometrik* dengan menggunakan pelatihan *Squat Jump*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bulu tangkis. **Metode:** Menggunakan metode penelitian *Pre Experimental* atau eksperimental semu dengan rancangan metode *One grup pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, jumlah sampel penelitian 27 responden. Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan *Vertical Jump Test*. Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan *marginal homogeneity test*. **Hasil:** Hasil uji pengaruh dengan menggunakan *marginal homogeneity test*, diperoleh hasil bahwa pada data dari daya ledak otot tungkai *pre* dan *post* kelompok eksperimen diperoleh hasil signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bulutangkis. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan *squat jump* efektif terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bulutangkis.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, *Squat jump*, Bulutangkis

ABSTRACT

Muhammad Sufi Cahya .M

E2014025

Study Programe DIV of Physiotherapy

Counsellor

1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM

2. Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or

INFLUENCE OF SQUAT JUMP EXERCISE PROCESSING TO LIMB EXPLOSIVE MUSCLE AT ATTLEMENT BADMINTON IN UNIVERSITY OF BADMINTON SASTRAWIJAYA PANEKAN-MAGETAN

ABSTRACT

Back Ground : Explosive power or power of any element of physical condition required for most sports including badminton. This is understandable because the explosive power contains explosive elements of motion. Train the power of explosive or leg muscle power there are several ways, one of them is by way of plyometric training using training Squat Jump. **Objectives:** To know the effect of giving squat jump exercises on explosive muscle limb power in badminton athletes. **Menthod:** Using Quasi Experimental or quasi experimental method with One group pretest posttest design. The sampling technique used total sampling, the number of samples were 32 respondents. Limb muscle explosive power is measured by using Vertical Jump Test. Univariate analysis to know the characteristic of respondent and bivariate analysis using marginal homogeneity test. **Result:** Result of influence test by using marginal homogeneity test, it is found that on data from explosive power of pre and post limb muscles experimental group obtained 0,000 ($p < 0,05$) significance result means that there is influence of squat jump exercise on explosive muscle limb power at badminton athlete. **Conclusion:** There is an effect of effective squat jump exercises on increasing the muscle strength of the legs in badminton athletes.

Key Word: Explosive Muscle Limb, Squat jump, Badminton