

ABSTRAK

Alifa Labibah NIM. E2013002 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Yudha Wahyu Putra, SST,Ft.,M.Or. 2. Indarwanti, M.Kes.
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC DEPTH JUMP</i> DAN <i>ROPE JUMP</i> TERHADAP PENINGKATAN <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KARAS MAGETAN	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Remaja adalah suatu tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang melalui proses pertumbuhan yang dapat membantu untuk berkembang terutama untuk melatih power otot tungkai. Salah satu melatih power otot tungkai menggunakan latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>rope jump</i>. Penelitian ini membandingkan antara latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>rope jump</i> terhadap power otot tungkai.</p> <p>Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>rope jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai.</p> <p>Metode: Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experimental Design menggunakan jenis penelitian two group pretest-posttest.</p> <p>Subjek Penelitian: Sebanyak 50 siswa usia 16-18 tahun, terdiri dari kelompok perlakuan I (latihan <i>plyometric depth jump</i>) 25 siswa dan kelompok II (latihan <i>plyometric rope jump</i>) 25 siswa.</p> <p>Tempat: Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karas Magetan.</p> <p>Waktu: 10 Juli sampai 5 agustus 2017.</p> <p>Analisis Data: Analisis dilakukan secara statistic menggunakan uji beda kelompok berpasangan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dilanjutkan dengan uji beda kelompok tidak berpasangan menggunakan uji <i>Mann-Whitney</i>.</p> <p>Hasil: uji beda didapatkan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan <i>power</i> otot tungkai sebelum dan sesudah diberikan latihan <i>plyometric depth jump</i>, hasil uji beda didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan <i>power</i> otot tungkai sebelum dan sesudah diberikan latihan <i>plyometri rope jump</i>. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perbedaan pengaruh latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>rope jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai pada ekstrakulikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan dimana <i>rope jump</i> lebih baik dibandingkan dengan <i>depth jump</i>. ($p=0,036$).</p> <p>Kesimpulan: Ada perbedaan perbedaan pengaruh latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>rope jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai pada ekstrakulikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan ($p=0,036$).</p>	
Kata Kunci : <i>power</i> otot tungkai, <i>plyometric depth jump</i> , <i>rope jump</i> , <i>vertical jump</i>	