

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SKIPPING* UNTUK MENINGKATKAN *POWER* TUNGKAI PADA MAHASISWA STIKES ‘AISYIYAH SURAKARTA

Bimadiyandaru Kharisma Merrin*, Winarni**, Yudha Wahyu Putra***

Bimacyberboy42@gmail.com

STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Kebugaran jasmani di Indonesia 81,3% dalam kategori kurang baik atau bahkan buruk karena kurangnya aktivitas terutama olahraga. Latihan *squat jump* dan *latihan skipping* merupakan macam dari latihan *plyometric* yang diketahui dapat meningkatkan *power* sehingga tingkat kebugaran akan meningkat. **Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Squat jump* dan latihan *Skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode penelitian :** penelitian ini menggunakan *true experimental* dengan *pre test and post test design*. Populasi penelitian berjumlah 145 mahasiswa, 40 responden diambil sebagai sampel dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing - masing kelompok terdiri dari 20 responden. Kelompok 1 diberikan pelatihan *squat jump* sedangkan kelompok 2 diberikan pelatihan *skipping*. Pelatihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu. Pengukuran *power* menggunakan *vertical jump test*. **Hasil :** Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok *squat jump* didapatkan nilai $p = 0,001$ dan kelompok *skipping* $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil uji *man whitney* didapatkan nilai $p = 0,04$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** *Squat jump* dan *Skipping* berpengaruh terhadap *power* tungkai. Ada perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dan *skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah surakarta.

Kata kunci : *Squat jump*, *Skipping*, *Power*, Kebugaran jasmani

Keterangan:

- * Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
- ** Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
- *** Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta