

## Pengaruh pelatihan plyometrik lompat bangku dan lompat melewati bangku terhadap daya ledak otot tungkai

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20428965&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kualitas daya ledak otot tungkai mahasiswa dan (2) menganalisis perbedaan daya ledak otot tungkai antara mahasiswa yang mendapat pelatihan plyometrik lompat bangku dan lompat melewati bangku di Jurusan Penjaskesrek FOK UNDIKSHA. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen. Data daya ledak diperoleh dengan mengkonversi skor tinggi raihan dari hasil tes vertical jump dengan berat badan berdasarkan skala nomogram dari Lewis. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis varians dengan program SPSS 17,0. Hasil penelitian ini adalah (1) kualitas daya ledak otot tungkai mahasiswa berada dalam kategori kurang, (2) pelatihan plyometric lompat bangku dan lompat melewati bangku sama-sama dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai mahasiswa secara signifikan, dan (3) peningkatan daya ledak otot tungkai mahasiswa dengan pelatihan plyometrik lompat bangku (PLB) lebih besar dari pada plyometrik lompat melewati bangku (PLMB) ( $F = 7,872$  dan  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ ).