

Perbandingan Pengaruh Latihan Isokinetik antara Kecepatan 60°/detik dengan 120°/detik pada Atlet Sepak Bola dengan Ankle Sprain Kronis

Risma Pasaribu, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920544718&lokasi=lokal>

Abstrak

Tujuan: Untuk mengetahui nilai torque konsentrik otot invertor/evertor dan nilai vertical jump, agility, cooper test sebagai hasil latihan isokinetik dengan kecepatan 60/detik dibandingkan dengan kecepatan 120/detik. Disain : Uji klinik eksperimental paralel membandingkan latihan isokinetik otot invertor/evetor antara kecepatan 60%detik dengan kecepatan 120°/detik pada atlet sepak bola dengan ankle sprain kronis. Tempat Penelitian : Instalasi Rehabilitasi Medik, ruang Cybex, lantai III RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo dan Universitas Negeri Jakarta. Peserta: 28 orang atlet sepak bola dengan ankle sprain kronis. Perlakuan : Penelitian ini membagi dua kelompok dengan cara randomisasi sederhana, dimana kelompok I terdiri dari 14 orang (kecepatan 60°/detik) dan kelompok II terdiri dari 14 orang (kecepatan 120/detik) melakukan program latihan isokinetik menggunakan alat Cybex dinamometer tiga kali seminggu selama empat minggu. Hasil Penelitian : Didapatkan nilai torque untuk kelompok I (kecepatan 60°/detik) lebih besar dibandingkan dengan nilai torque pada kelompok II (kecepatan 120%detik). Sedangkan untuk penilaian kondisi fisik atlet didapatkan peningkatan yang bermakna nilai vertical jump dan peningkatan yang tidak bermakna pada agility dan cooper test untuk masing-masing kelompok. Kesimpulan : Terdapat peningkatan kekuatan otot (A) invertor dan evertor yang lebih besar pada latihan isokinetik dengan kecepatan 60°/detik dibandingkan latihan isokinetik dengan kecepatan 120°/detik. Didapatkan peningkatan nilai vertical jump yang bermakna ($p < 0,05$) untuk masing-masing kelompok. Tidak terdapat peningkatan yang bermakna ($p > 0,05$) untuk nilai agility dan cooper test untuk masing-masing kelompok.