

Pengaruh Plyometric Exercise terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Lompat Jauh pada Komunitas Bermain Lompat Tali di Gelora Bung Karno, Jakarta = The Effect of Plyometric Exercise on Increasing Limb Power and Long Jump in the Community Playing Jump Rope at Gelora Bung Karno, Jakarta

Farah Nandiva Tiamanda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573128&lokasi=lokal>

Abstrak

Plyometric exercise telah dikenal luas sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan daya ledak otot dalam berbagai cabang olahraga. Dua bentuk plyometric exercise yang umum digunakan adalah latihan Single Leg Hop dan Double Leg Hop yang bertujuan untuk memperkuat otot tungkai dan meningkatkan efisiensi gerak. Masalah dalam penelitian ini berfokus pada rendahnya power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada anggota Komunitas Bermain Lompat Tali yang belum mendapatkan latihan terstruktur dan spesifik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh plyometric exercise Single Leg Hop dan Double Leg Hop terhadap peningkatan power tungkai dan kemampuan lompat jauh serta membandingkan efektivitas keduanya. Metode yang digunakan adalah menggunakan quasi eksperimen dengan desain two group pretest-posttest, dengan melibatkan 34 partisipan dari anggota Komunitas Bermain Lompat Tali yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan berupa leg dynamometer untuk power tungkai dan standing long jump test untuk tes lompat jauh. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memiliki nilai signifikansi Sig. < 0,05, yang diartikan bahwa kedua latihan tersebut berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan power tungkai dan kemampuan lompat jauh. Namun hasil uji Independent Sample t-Test. Menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan terhadap power tungkai dan lompat jauh.

.....Plyometric exercise is widely known as an effective method to improve explosive muscle power in various sports. Two common types are Single Leg Hop and Double Leg Hop, aimed at strengthening leg muscles and enhancing movement efficiency. This study addresses the low leg power and long jump ability of members in the Jump Rope Play Community, who have not received structured or specific training. The research aimed to determine the effect of Single Leg Hop and Double Leg Hop exercises on improving leg power and long jump ability, and to compare their effectiveness. Using a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest model, 34 participants were divided into two treatment groups. A leg dynamometer was used to measure leg power, while the standing long jump test assessed jump ability. Results from the Paired Sample t-Test showed significant improvements in both groups (Sig. < 0.05), indicating that both exercises effectively enhanced leg power and jump ability. However, the Independent Sample t-Test revealed no significant difference between the two groups, suggesting that both types of exercises were equally effective in improving performance.