

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS JUMP TO BOX & KNEE TUCK JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI

Mutiara  
(1205270)

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk memberikan gambaran perbandingan antara latihan *plyometrics jump to box* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, dengan variabel bebas (X1) latihan *plyometrics jump to box*, variabel bebas (X2) latihan *plyometrics knee tuck jump* dan variabel terikatnya (Y) adalah *power* otot tungkai. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet UKM Bola Voli UPI sebanyak 22 orang. Sampel dibagi kedalam dua kelompok yang terdiri 11 orang setiap kelompok. Kelompok 1 diberi perlakuan berupa latihan *plyometrics jump to box* dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *plyometrics knee tuck jump*. Berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data diperoleh temuan bahwa latihan *plyometrics jump to box* lebih memberikan peningkatan yang signifikan terhadap *power* otot tungkai dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump*. Hal ini didasarkan pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan  $t\text{-hitung}=8,33$  yang lebih kecil dari  $t\text{-tabel}$  pada taraf signifikansi = 0,05 dengan  $dk = 10$  harga  $t(0,975)$  dari daftar diperoleh angka 2,23 untuk latihan *plyometrics jump to box*, sedangkan untuk latihan *plyometrics knee tuck jump* diperoleh  $t\text{-hitung} 5,66$  yang lebih kecil dari  $t\text{-tabel}$  pada taraf signifikansi = 0,05 dengan  $dk = 10$  harga  $t(0,975)$  dari daftar diperoleh angka 2,23. Dan terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut sebesar 2,43. Terdapat kecenderungan bagi pemanfaatan latihan daya ledak yang lebih efektif dari fasilitas di kampus yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

*\*Mahasiswa Program Studi Departemen Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2012  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON OF PLYOMETRICS JUMP TO BOX AND KNEE TUCK JUMP EXERCISES TO THE POWER OF LEG MUSCLE**

**Mutiara Mayangsari**

**(1205270)**

Generally, this research aimed to describe the comparison of plyometrics jump to box and knee tuck jump exercises to the power of leg muscle. This research uses experimental research with two independent variabels that are plyometrics jump to box exercise (X1) and knee tuck jump exercise (X2), and one dependent variabel which is the power of leg muscle. The size of sample in this research is 22 persons of athletes in vollyball extracurricular which are divided into two groups, 11 persons for each group. One group is treated by plyometrics jump to box exercise and another group is treated by knee tuck jump exercise. Based on the data analysis, the power of leg muscle of the group which is treated by plyometrics jump to box exercise increases significantly rather than the group which is treated by knee tuck jump exercise. This is based on the hypothesis test which shows t-calculation = 8.33 which is smaller that t-table in significant level of 0.05 with dk = 10 and the value of t (0.975) from the table is 2.23 for plyometrics jump to box exercise, while for knee tuck jump exercise the value of t-calculation is 5.66 which is smaller than t-table in significant level of 0.05 with dk = 10 and the value of t (0.975) from the table is 2.23. There is also a significant difference between those exercises as much as 2.43. There is a tendency of the utilization of explosive power exercises which is more effective from campus facilities that can affect significantly to the power of leg muscle.

\*The student of Sports Coaching Education Batch 2012

Faculty of Sports and Health Education