

SKRIPSI, Februari 2017

Triarni Aprini

Program Studi S-IFisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN LATIHAN *LATERAL JUMP OVER BARRIER* DENGAN LATIHAN *LATERAL JUMP WITH SINGLE LEG* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BASKET

Terdiri VI Bab, 79 Halaman, 13 Tabel, 4 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 17 Lampiran

Tujuan: Mengetahui perbedaan latihan *lateral jump over barrier* dan *lateral jump with single leg* terhadap *explosive power* otot tungkai pada pemain basket. **Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimental. Sampel terdiri dari 20 orang (remaja 15-18 tahun), dipilih berdasarkan teknik *random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua perlakuan, yaitu perlakuan I terdiri dari 10 orang diberikan latihan *lateral jump over barrier*, kelompok II terdiri dari 10 orang diberikan latihan *lateral jump with single leg*. **Hasil:** uji hipotesis perlakuan I selisih rerata sebelum $5474,22 \pm 144,741$ selisih rerata sesudah $6566,82 \pm 149,518$ menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan nilai $p < 0,001$ berarti latihan *lateral jump over barrier* dapat meningkatkan *explosive power* otot tungkai pada pemain basket. Pada perlakuan II selisih rerata sebelum $5475,34 \pm 171,436$, selisih rerata sesudah $6818,95 \pm 120,684$ dengan *paired sampel t-test* didapatkan nilai $p < 0,001$ berarti latihan *lateral jump with single leg* dapat meningkatkan *explosive power* otot tungkai pada pemain basket. Uji hipotesis III selisih rerata perlakuan I $1092,60 \pm 94,903$, selisih rerata perlakuan II $1353,91 \pm 117,590$ dengan *t-test independent* nilai $p < 0,001$ berarti ada perbedaan penambahan latihan *lateral jump over barrier* dan latihan *lateral jump with single leg* terhadap peningkatan *explosive power* otot tungkai pada pemain basket. **Kesimpulan :** Latihan *lateral jump over barrier* dan *lateral jump with single leg* efektif terhadap peningkatan *explosive power* otot tungkai pada pemain basket.

Kata Kunci : Latihan *lateral Jump Over Barrier*, Latihan *Lateral Jump With Single Leg*, *Explosive Power*