

ABSTRAK

ANALISIS PERBEDAAN VO_2MAX DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET PENCAK SILAT DENGAN SEPAKBOLA DI UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

FARIS PUTRA HARYANTO

Latar belakang: Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kedua cabang olahraga sepakbola dan pencak silat dilakukan dengan waktu yang singkat dan gerakan yang dilakukan dengan intensitas tinggi sehingga dibutuhkan konsumsi oksigen yang tinggi dan kemampuan untuk menghasilkan gerakan cepat untuk memperlambat terjadinya kelelahan pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan VO_2max dan daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat dengan atlet sepakbola di Universitas Lampung.

Metode: Penelitian ini adalah Observasional dengan design cross sectional . Sampel adalah atlet sepakbola dan atlet pencak silat di universitas lampung dan ditentukan menggunakan *total sampling*. Analisa data menggunakan uji t (*t test*).

Hasil: Rerata nilai VO_2max atlet pencak silat adalah 42,42 ml/KgBB/menit dan atlet sepakbola adalah 47,07 ml/KgBB/menit. Rerata nilai daya ledak otot tungkai atlet pencak silat adalah 218,20 cm, atlet sepakbola 238,80 cm. Terdapat perbedaan bermakna nilai rerata VO_2max dan daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat dengan sepakbola dengan nilai *p value* ($p < 0,001$).

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, pencak silat , sepakbola VO_2max

ABSTRACT

ANALYSIS OF VO₂MAX DIFFERENCES AND EXPLOSIVE POWER OF EXTREMITAS INFERIOR IN ATHLETES PENCAK SILAT WITH FOOTBALL AT LAMPUNG UNIVERSITY

By

FARIS PUTRA HARYANTO

Background: Sports is a physical activity carried out with the aim of maintaining health and strengthening the muscles of the body. Both sports are carried out with short periods of time and movements carried out with high intensity so that high oxygen consumption is needed and the ability to produce rapid movements to slow the occurrence of fatigue in the body. This study aims to determine the difference in VO₂max and leg muscle explosive power in martial arts athletes with soccer athletes at the University of Lampung.

Method: This research was observational with cross sectional design. The sample was football athletes and martial arts athletes at Lampung University and determined to use total sampling. Data analysis using t test.

Results: The mean VO₂max of pencak silat athletes was 42.42 ml/KgBB/minute and soccer athletes were 47.07 ml/KgBB/minute. The mean value of explosive leg muscle power of pencak silat athletes was 218.20 cm, soccer athletes were 238.80 cm. There were significant differences in VO₂max and limb muscle explosive values in pencak silat athletes with football with a p value (p<0,001).

Keywords: Limb muscle explosive power, pencak silat, soccer ,VO₂max,.