

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SD N 2 KOTA KARANG

Oleh

AKBAR MAHENDRA

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model Latihan pliometrik terhadap power otot lengan dan power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD N 2 Kotakarang.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*, sampel berjumlah 30 siswa. Penelitian ini menggunakan desain "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol. Instrumen yang digunakan adalah *vertical jump* dan *push up*.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Model Latihan pliometrik mempunyai pengaruh yang signifikan dan valid terhadap power otot lengan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD N 2 Kota Karang, dengan hasil $t_{hitung} = 11,606 > t_{tabel} = 2,045$. 2) Model Latihan pliometrik mempunyai pengaruh yang signifikan dan valid terhadap power otot tungkai siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD N 2 Kota Karang, dengan hasil $t_{hitung} = 11,444 > t_{tabel} = 2,045$

Kata kunci : Latihan pliometrik ,power otot lengan ,power otot tungkai

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE PLYOMETRIC EXERCISE MODEL ON POWER OF ARM AND LIMB MUSCLES FOR EXTRACURRICULAR BACKGROUND STUDENTS SD N 2 KOTA KARANG

By

AKBAR MAHENDRA

The purpose of this study was to determine the effect of the plyometric exercise model on arm muscle power and leg muscle power in badminton extracurricular students SD N 2 Kotakarang.

The research method used is an experimental method, with a pre-test and post-test research design, a sample of 30 students. This study uses the design of "The One Group Pretest Posttest Design" or the absence of a control group. The instruments used are vertical jump and push up.

The results of this study are: 1) The plyometric exercise model has a significant and valid effect on arm muscle power of badminton extracurricular students at SD N 2 Karang City, with the results of $t \text{ count} = 11,606 > t \text{ table} = 2,045$. 2) The plyometric exercise model has a significant and valid influence on the leg muscle power of badminton extracurricular students at SD N 2 Kotakarang, with the results of $t \text{ count} = 11,444 > t \text{ table} = 2.045$

Keywords: Plyometric exercise, arm muscle power, leg muscle power