

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN STEP UP, LEG PRESS, DEPTH JUMP, KNEE TUCK JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA OLAHRAGAWAN

Oleh: Tomoliyus, Abdul Alim, Fauzi, Hari Yulianto, Dhita Permatasari, M. Khairil Fajri, Gilang Briliananda, Chukaim Alief Asy'ary, Indra Setiawan

ABSTRAK

Power tungkai merupakan aspek penting dalam olahraga. Banyak latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan power tungkai, tetapi apakah terdapat perbedaan antara jenis-jenis latihan yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji perbedaan latihan *Eksplosive step up* (ESU), *Leg press* (LP), *Depth jump* (DP), *Knee tuck jump* (KTJ) terhadap Power otot tungkai olahragawan. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen. Subyek penelitian adalah 80 olahragawan dibagi menjadi empat kelompok dengan masing-masing $n=20$. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes vertical jump. Analisis data menggunakan one way anava. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok latihan ESU dengan LP terdapat perbedaan yang signifikan $p=0,001$, kelompok ESU dengan DJ $p=0,000$, kelompok ESU dengan KTJ $p=0,000$. Dan perbedaan signifikan kelompok LP dan DJ $p=0,000$, kelompok LP dan KTJ $p=0,017$, sedangkan perbedaan signifikan kelompok DJ dan KTJ $p=0,048$. Berdasarkan hasil yang ditemukan, menunjukkan bahwa jenis latihan ESU, LP, DP, dan KTJ memiliki perbedaan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai karena nilai $p < 0,05$. Kelompok ESU memiliki nilai rata-rata lebih tinggi daripada kelompok LP, DJ, dan KTJ. Hal tersebut menyimpulkan latihan *Eksplosive step up* (ESU) lebih efektif dibandingkan *Leg press* (LP), *Depth jump* (DJ), *Knee tuck jump* (KTJ) untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai.

Kata Kunci: *Leg muscle power, tipe latihan, olahragawan*