

ABSTRAK

Kurnia 2013:Perbedaan Latihan *Hurdle jump* Dengan Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis Pb.Apor Kab.Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan jump smash pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan. Jump smash merupakan gerakan yang sangat berhubungan dengan daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai ini banyak bentuk latihan plyometrik yang bisa meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Di antaranya latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan *hurdle jump* dengan latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :1) Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota. 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dengan latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota.

Populasi yang digunakan adalah pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang atlet putra, karena terbatasnya jumlah populasi yang ada, maka seluruh populasi yang dijadikan sampel (total sampling). Setelah dilakukan pre-test seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik matcing. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok *hurdle jump* dan kelompok *skipping*. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali perlakuan dalam seminggu latihan yang dilaksanakan sebanyak 3 kali.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota yaitu rata-rata 91,89 (pre-test) menjadi 103,21 (post -test). 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota yaitu rata-rata 87,31 (pre-test) menjadi 96,92 (post test).3) Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB.Apor Kab.Lima Puluh Kota yaitu dengan rata-rata 103,21 (*hurdle jump*) 96,92 (*skipping*) ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t \text{ hitung } 1,97 > t \text{ tabel } 1,90$

Kata kunci: latihan *hurdle jump*, latihan *skipping*, daya ledak otot tungkai.