

**PENGARUH LATIHAN *JUMPING ROPE* DAN *CALF RAISE*
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PESERTA DIDIK
KARATE DOJO BANTENG TABANAN**

Oleh

I Gede Komang Widi Nugraha, NIM 2016011046

Jurusan Pendidikan Olahraga

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelatihan *jumping rope* dan *naik kuda* berdampak pada peningkatan kekuatan otot tungkai. Eksperimen semu dengan rancangan kelompok kontrol pretest non-randomized. Subjek penelitian berjumlah tiga puluh. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan dynamometer tungkai. Data diuji dengan anava satu jalur dan uji perbedaan paling signifikan (LSD) pada taraf signifikansi (α) 0,05. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS 16,0.

Hasil analisis data menggunakan uji anava satu jalur menunjukkan bahwa pelatihan *Jumping-Rope* dan *Calf-Rise* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dengan nilai signifikansi 0.000 (sig <0,05), dan perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Jadi Kesimpulan penelitian ini menemukan bahwa: 1). pelatihan *Jumping-Rope* mempengaruhi peningkatan kekuatan otot tungkai. 2). Pelatihan *Calf-Rise* berbeda dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. 3). pelatihan *Jumping-Rope* lebih efektif daripada pelatihan *Calf-Rise* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Disarankan kepada pelatih dan guru PJOK dapat menggunakan penelitian ini untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai

Kata-kata kunci : *Jumping Rope, Calf Rise dan kekuatan otot tungkai*

**THE EFFECT OF JUMPING ROPE AND CALF RAISE TRAINING ON
LEG MUSCLE STRENGTH OF KARATE DOJO BANTENG TABANAN
STUDENTS**

By

I Gede Komang Widi Nugraha, NIM 2016011046

Sports Education Department

Physical Education Health and Recreation Study Program

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how jumping rope and horse riding training impact on increasing leg muscle strength. A quasi-experimental with a non-randomized pretest control group design. The research subjects numbered thirty. Leg muscle strength was measured using a leg dynamometer. Data were tested with one-way ANOVA and the least significant difference (LSD) test at a significance level (α) of 0.05. This analysis was performed using the SPSS 16.0 computer program.

The results of data analysis using one-way ANOVA test showed that Jumping-Rope and Calf-Rise training had an effect on increasing leg muscle strength with a significance value of 0.000 (sig <0.05), and a significant difference in effect between the control group and the treatment group.

So the conclusion of this study found that: 1). Jumping-Rope training affects the increase in leg muscle strength. 2). Calf-Rise training is different in increasing leg muscle explosive power. 3). Jumping-Rope training is more effective than Calf-Rise training to increase leg muscle strength. It is recommended that coaches and PJOK teachers can use this study to increase leg muscle strength

Keywords: *Jumping Rope, Calf Rise and leg muscle strength*

