

SARI

Supaeni, NIM:6301909057. **Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping dan Loncat Bangku terhadap kemampuan Daya Ledak otot Tungkai bagi Siswa Putra Kelas V SD 01 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011.**

Penelitian ini mengkaji tentang latihan Skipping dan Loncat bangku terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dengan rumusan permasalahan yaitu : (1) Adakah perbedaan pengaruh hasil latihan Skipping dan latihan loncat tali terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. (2) Manakah yang lebih baik antara Latihan Skipping dan Latihan Loncat Bangku terhadap kemampuan Daya Ledak Otot tungkai. Metode latihan *plyometrics* adalah suatu metode latihan untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen dasar dari prestasi olahraga.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel penelitian sebanyak 30 anak, dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen yaitu kelompok A 15 anak dengan metode latihan Skipping dan kelompok B 15 anak dengan metode latihan loncat bangku. Setiap sampel melakukan tes awal dan tes akhir *Standing Broad Jump*. Latihan dilaksanakan 3 X perminggu selama 5 minggu.

Data dari hasil penelitian dianalisis menggunakan t-tes dengan pola M-S. Taraf signifikansi 5% dengan db:14. Hasil analisis data diperoleh hasil t-hitung pada Skipping 7,26 sedangkan pada loncat bangku 11,62. Kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan t-tabel diperoleh nilai 2,145. T-hitung untuk latihan skipping lebih besar dari t-tabel yaitu $2,26 > 2,145$, sedangkan t-hitung latihan loncat bangku lebih besar dari t-tabel yaitu $11,62 > 2,145$. Berdasarkan peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai menggunakan skipping rope memperoleh peningkatan 0,23 sedang loncat bangku memperoleh peningkatan 0,15. Jadi berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa latihan skipping lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai bagi siswa putra kelas V SD 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus tahun 2011

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan antara latihan skipping dan latihan loncat bangku terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai bagi siswa putra kelas V SD 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus tahun 2011. Latihan skipping lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai bagi siswa putra kelas V SD 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus tahun 2011. Saran peneliti bagi guru penjasorkes tingkat SD, dapat menggunakan latihan skipping dan loncat bangku sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.