

**PERBEDAAN KELINCAHAN OTOT SEBELUM DAN SESUDAH
INTERVENSI *PLYOMETRIC TRAINING*
PADA ANGGOTA UKM OLAHRAGA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN**

ABSTRAK

Latar Belakang. Kelincahan merupakan salah satu komponen *skill related fitness* yang dapat menunjang performa dan teknik dasar seorang atlet. *Plyometric training* merupakan latihan yang terdiri dari gerakan-gerakan yang melibatkan daya ledak otot secara eksplosif. Latihan ini telah terbukti dalam berbagai penelitian dapat meningkatkan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kelincahan sebelum dan sesudah intervensi *plyometric training* pada anggota UKM Olahraga FK Unsoed.

Metode Penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* jenis *pre and post test without control*. Subyek penelitian berjumlah 25 orang, direkrut dengan metode *consecutive sampling*. Subyek penelitian merupakan anggota UKM Olahraga FK Unsoed dan berjenis kelamin laki-laki. Intervensi *plyometric training* dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 5 minggu. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan metode *T agility test* dan data yang didapat dianalisis menggunakan uji T berpasangan.

Hasil. Nilai rata-rata kelincahan subyek meningkat dari 12,82 detik menjadi 12,02 detik. Uji analisis T berpasangan menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kelincahan sebelum dan sesudah intervensi *plyometric training* ($p=0,0001$).

Kesimpulan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kelincahan sebelum dan sesudah intervensi *plyometric training* pada anggota UKM Olahraga FK Unsoed

Kata Kunci. *Plyometric training*, kelincahan, *T agility test*

**THE AGILITY DIFFERENCE BEFORE AND AFTER PLYOMETRIC
TRAINING INTERVENTION ON SPORT UNIVERSITY CLUB'S
MEMBERS (UKM OLAHRAGA) OF MEDICAL FACULTY, JENDERAL
SOEDIRMAN UNIVERSITY**

ABSTRACT

Introduction. Agility is one of skill-related fitness components that affects an athlete's performance and basic techniques. Plyometric training is an exercise that is proven helpful to improve an athlete's agility based on previous researches. The aim of this study is to observe the agility difference before and after plyometric training intervention on sport university club's members of Medical Faculty, Jenderal Soedirman University.

Method. The study used quasi experimental method with pre and post test without control. The subjects participated in this study were 25 males that joining sport university club, recruited by consecutive sampling method. Plyometric training intervention was done twice a week for 5 weeks. The subject's agility before and after the intervention was measured using T agility test method and was analyzed using paired T-test.

Result. The subject's agility resulted in a mean of 12,82 seconds before the intervention, and 12,02 seconds after the intervention. The paired T-test analysis showed a significant difference of agility before and after plyometric training intervention ($p=0,0001$).

Conclusion. There is significant agility difference before and after plyometric training intervention on sport university club's members of medical faculty, jenderal soedirman university.

Keywords. Plyometric training, agility, T agility test.