

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Latihan *Plyometric Push-Up* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Airlangga

Gilang Arum Rachmawati, Nuniek Nugraheni S., Kajad

Latar Belakang: Setiap orang diharapkan memiliki tingkat kebugaran yang baik. Kebugaran fisik merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Secara umum dari segi fisik, mahasiswa usia remaja akhir dan dewasa awal berada pada puncak kesehatan, memiliki kekuatan, daya tahan, *power*, dan energi yang melimpah. Mereka berada di puncak fungsi sensoris dan motoris. Salah satu komponen kebugaran muskuloskeletal tersebut adalah *power* otot. Mahasiswa fisioterapi sebaiknya memiliki *power* otot lengan yang baik untuk melakukan manual terapi maupun terapi lain yang menggunakan ekstremitas atas. *Plyometric push-up* digunakan untuk membangun otot, meningkatkan kebugaran, menguji kebugaran dan mengukur kekuatan dari ekstremitas tubuh bagian atas. Hal ini didasarkan pada proses *Stretch Shortening Cycle* (SSC) yang terjadi pada latihan *plyometric* dan tidak didapatkan pada latihan pembebanan pada umumnya.

Tujuan: Membuktikan pengaruh latihan *plyometric push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan mahasiswa fisioterapi Universitas Airlangga. **Metode:** *Pre-eksperimental design* dengan *one group pre test and post test design*. Sampel penelitian berjumlah 17 orang mahasiswa laki-laki usia 17 -21 tahun. **Hasil:** Analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$) pada pengukuran *power* otot lengan sebelum dan sesudah di beri latihan *plyometric push up* ($p = 0,001$). **Kesimpulan:** latihan *plyometric push up* selama 3 kali seminggu dalam 4 minggu dapat meningkatkan *power* otot lengan mahasiswa fisioterapi Universitas Airlangga.

Kata kunci : *plyometric push up*, *power* otot lengan