

ABSTRAK

PERBANDINGAN EFEK LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE BALL THROW* METODE *CONTINUOUS* DAN *INTERVAL* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN

Power merupakan kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Latihan untuk meningkatkan *power* erat hubungannya dengan latihan *plyometric*, berbagai cara bentuk latihan *plyometric* pada anggota gerak atas adalah *plyometric medicine ball throw*. Namun, latihan *plyometric medicine ball throw* dengan metode *continuous* dan *interval* yang tepat untuk meningkatkan *power* otot lengan masih belum pernah dijelaskan. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* dengan metode *continuous* dan *interval* terhadap *power* otot lengan. Metode penelitian ini bersifat eksperimental lapangan dan rancangan penelitian menggunakan *the randomized pretest-posttest group design* dengan subjek berjumlah 16 orang laki-laki dikelompokkan secara acak menjadi dua kelompok yaitu K1 metode *continuous* dan K2 metode *interval*. Kedua kelompok diberi perlakuan latihan *plyometric medicine ball throw* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil data berdistribusi normal dan menunjukkan rerata *power pretest* K1 $4,41 \pm 0,51$ m dan K2 $4,33 \pm 0,50$ m, rerata *power posttest* K1 $5,17 \pm 0,62$ m dan K2 $5,56 \pm 0,60$ m. Hasil uji *t-independent* dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$), delta K1 (*Pretest Posttest*) dan K2 (*Pretest Posttest*) adalah $p = 0,093$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *power* otot lengan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric medicine ball throw* dengan metode *continuous* dan metode *interval* dapat meningkatkan *power* otot lengan, namun latihan *plyometric medicine ball throw* dengan metode *interval* cenderung lebih baik dalam meningkatkan *power* otot lengan dari pada metode *continuous*.

Kata kunci: *power*, metode *continuous*, metode *interval*, *plyometric*, *medicine ball throw*