

**ABSTRAK**

**PENGARUH NEUROMUSCULAR TAPING METODE KOMPRESI  
TERHADAP EXPLOSIVE POWER DAN WAKTU TEMPUH LARI 100  
METER PADA SPINTER**

**PENELITIAN EKSPERIMENTAL LAPANGAN**

**PENDAHULUAN.** *Neuromuscular taping* adalah teknik aplikasi *elastics adhesive tape* ditempel pada kulit untuk memberikan peningkatan fungsional otot dengan menstimulasi saraf dengan dua teknik aplikasi teknik dekompresi bersifat eksentrik dan teknik kompresi bersifat konsentrik. NMT metode dekompresi dapat meningkatkan kekuatan otot *gastrocnemius* dan menurunkan waktu tempuh lari 100 meter fase akselerasi, maksimal, dan diselerasi, tetapi pengaruh pemasangan NMT teknik kompresi belum diketahui pada *explosive power* dan waktu tempuh lari 100 meter. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh pemasangan NMT kompresi terhadap *explosive power* dan waktu tempuh lari 100 meter pada *sprinter*. **METODE.** *Field Experimental* rancangan *pre test and post test control group design*, menggunakan sampel atlet *Sprint* Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Jawa Timur. Penelitian ini terdiri kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebesar 11 orang tiap kelompok. Kelompok perlakuan diberikan pemasangan NMT teknik kompresi area otot *gastrocnemius* dengan istirahat 45 menit. *Explosive power* diukur menggunakan *vertical jump* dan waktu tempuh lari 100 meter diukur menggunakan *infrared electric time* diambil 2 kali sebelum dan sesudah pemasangan. **HASIL.** Uji *Paired t-test* kelompok kontrol menunjukkan *explosive power* menurun signifikan  $p = 0,017$  sedangkan kelompok perlakuan terjadi peningkatan meskipun tidak signifikan  $p = 0,319$ . Kelompok perlakuan waktu tempuh lari 100 meter terjadi penurunan signifikan pada fase akselerasi  $p = 0,02$ , fase maksimal  $p = 0,011$ , fase diselerasi dan  $p = 0,001$ ). Uji beda *Independent t-test* pada *explosive power* terjadi perbedaan namun tidak bermakna  $p = 0,026$ , sedangkan fase akselerasi  $p=0,25$  dan fase diselerasi  $p = 0,56$  tidak ada perbedaan yang bermakna. Uji *mann whitney* fase maksimal tidak ada perbedaan bermakna  $p = 0,14$ . **SIMPULAN.** *Neuromuscular taping* metode kompresi meningkatkan *explosive power* dan memperbaiki waktu tempuh lari 100 meter fase maksimal.

Kata kunci : NMT metode kompresi, *explosive power*, waktu tempuh lari 100 meter.