

**LAPORAN PENELITIAN BERBASIS KEAHLILIAN FIK UNY
TAHUN ANGGARAN 2014**

JUDUL :

**PENGARUH *COMPLEX TRAINING MANIPULATION*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER OTOT TUNGKAI*
PADA MAHASISWA PRODI PKO FIK UNY**



Oleh :

**MANSUR, MS
Dr. SISWANTOYO**

**PENELITIAN INI DIBIAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014
SK DEKAN NOMOR: 137 TAHUN 2014, TANGGAL 19 MEI 2014
NOMOR PERJANJIAN: 532.7/UN 34.16 /PL/2014, TANGGAL 19 MEI 2014**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2014**

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN FIK UNY

1. Judul Penelitian : Pengaruh *complex training*
manipulation terhadap peningkatan
power otot tungkai pada Mahasiswa
Prodi PKO FIK UNY

2. Ketua Peneliti : Mansur,MS
a. Nama lengkap : Lektor/Penata tkl/III/C
b. Jabatan/Pangkat/Golongan : PKL
c. Jurusan : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta
d. Alamat surat : 08122702567
e. Telepon rumah/kantor/HP : 0274513092
f. Faksimili : mansur@yahoo.com
g. e-mail : Ilmu Kepeleatihan Kondisi fisik
3. Bidang Keilmuan/Penelitian : Fakultas
4. Skim penelitian :

5. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	NIM	Prodi
1.	ARMITHA RIAN SEPTIANA	10602241020	PKO
2.	NURI WAHTU	10602241023	PKO
3.			

6. Lokasi Penelitian : D.I.Yogyakarta
7. Waktu Penelitian : 5 bulan
8. Dana yang diusulkan : 7.500.000,00
Yogyakarta, 27 Oktober 2014

Mengetahui,
Ketua Jurusan,

Ketua Tim Peneliti



Endang Rini Sukamti,MS
NIP. 19600407 198601 2 001



Mansur
NIP 19570519 198502 1 001



Mengetahui,
Ketua Tim Peneliti
Rini Agus Sudarko,MS
NIP. 19600824 198601 1 001

Pengaruh *complex training manipulation* terhadap peningkatan *power* otot tungkai

Oleh:

Mansur., Siswantoyo

Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FIK UNY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *complex training manipulation* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada non atlet usia 18-20 tahun. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Rancangan penelitian dengan menggunakan pretest posttest control group design. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru prodi pko tahun 2013. Sampel diambil dengan menggunakan rumus isaac and michael dengan taraf signifikansi 5 %. Instrumen untuk mengukur *power* tungkai menggunakan *vertical jump digital*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *t*, yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh setelah dilakukan analisis uji normalitas diperoleh $p > 0,05$ (normal) dan homogen. Hasil analisis uji *t* diperoleh terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan signifikansi $0,003 > 0,05$. Disamping itu juga pada kelompok perlakuan terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,3, sedangkan kelompok kontrol terjadi penurunan *power* tungkai sebesar 3,1 cm. Disimpulkan bahwa PCT dapat dijadikan alternatif model untuk meningkatkan *power* tungkai atlet.

Kata kunci: pengaruh, *complex training*, *manipulation*, *power*.



PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN DOSEN
 ANTARA
 WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
 DENGAN
 DOSEN PENELITIAN
 NOMOR: 532.7 /UN34.16/PL/2014

di buat tanggal Tiga Puluh Bulan Mei Tahun Dua Ribu Empat Belas, yang bertanda tangan di

ON
 IKAI

Sulapa, M.S

Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

yang secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Kelompok UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 137 Tahun 2014. Tanggal 19 kelenyutan sebagai berikut:

MA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari A untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dengan

“Pengaruh Manipulasi Complex Training Terhadap Peningkatan Power

Otot Tungkai Pada Mahasiswa PKO FIK UNY”

peneliti:

Wahyuni, M.S	19570519 198502 1 001	III/D
Wiswantojo,	19720310 199903 1 002	IV/B

Pasal 1
 Tujuan

in Kelompok Keahlian FIK UNY Tahun 2014 bertujuan setiap dosen bisa menghasilkan Karya ilmiah yang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2
 Lingkup Kegiatan

AMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2014.

IA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3
 Pembayaan

an Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2013.
 Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY sebesar Rp 7.500.000,00 (Tujuh juta lima puluh) Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dan sebagai berikut:

JUN 2014
 014
 MEI 2014

Perkiraan sebesar 70% x Rp. 7.500.000,00 = Rp 5.250.000,00 dibayarkan setelah
pendaftaran kontrak oleh kedua belah pihak.

Kedua sebesar 30% x Rp 7.500.000,00 = Rp 2.250.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua
yerahkan laporan kepada Pihak Pertama

biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari biaya manajemen

JNY

Penggunaan dana sebagai berikut :

Operasional : 60 %
Pelaporan : 15%
Manajemen : 25%

Jumlah : 100 %

Pasal 4
Jangka Waktu Pelaksanaan

Waktu Pelaksanaan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 selama
bulan, sejak tanggal, 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal, 30 Oktober 2014.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

dua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 Ekp selambat-lambatnya tanggal
2014 dengan format cover sebagai berikut:

PENELITIAN DIBAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014
SK. DEKAN NOMOR: 137 TAHUN 2014, TANGGAL 19 MEI 2014
NOMOR PERJANJIAN: 532.7 /UN34.16/PL/2014, TANGGAL 19 Mei 2014

Pasal 6
Bea Materai

ini yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA
Pasal 7
Sanksi

EDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Penelitian Kelompok
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan
lampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1⁰/₆₀ (satu permil) setiap hari
tan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8
Lain-lain

atau yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang
kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum)
kan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

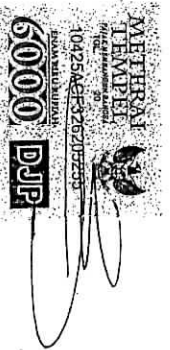
Pasal 9
Penutup

perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing
p mempunyai kekuatan hukum yang sama
I yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini, ditentukan oleh kedua belah pihak secara
warah

HUN 2014
014
EJ 2014

EDUA
eliti

PIHAK PERTAMA
Wakil Dekan I
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001

15
0519 198502 1 001

ION
GKAI

LAPORAN PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN FIK UNY
TAHUN ANGGARAN 2014

JUDUL :

PENGARUH *COMPLEX TRAINING MANIPULATION*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER OTOT TUNGKAI*
PADA MAHASISWA PRODI PKO FIK UNY



Oleh :

MANSUR, MS
Dr. SISWANTOYO

PENELITIAN INI DIBIAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014
SK DEKAN NOMOR: 137 TAHUN 2014, TANGGAL 19 MEI 2014
NOMOR PERJANJIAN: 532.7/UN 34.16 /PL/2014, TANGGAL 19 MEI 2014

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2014