

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Bentuk *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Olahraga Futsal

**Pembimbing : 1. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
2. Iman Imanudin, M.Pd.**

Muhamad Djaelani Sidiq*

Tujuan yang diangkat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal. Kegunaan dari hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya untuk latihan guna meningkatkan kemampuan fisik (Latihan Fisik). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 12 Bandung sebanyak 20 orang yang terbagi menjadi 2 yaitu: 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka perhitungan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji satu pihak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal.

Muhamad Djaelani Sidiq, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Dengan Bentuk Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Olahraga Futsal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

The Influence of Exercise Plyometrics with The Form of Split Squat Jump To Increasing Power The Forelimb In Sport Futsal

**Supervisor : 1. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
2. Iman Imanudin, M.Pd.**

Muhamad Djaelani Sidiq*

The purpose of this research was appointed to determine the influence of exercise with plyometrics form split squat jump to increased power limbs on sport futsal. The usefulness of this research result theoretically can be used as a means to enrich and develop science, especially to exercise to improve physical performance (physical exercise). Methods used in this research is experimental methods. Sampling techniques in the study using a purposive sampling technique. Samples of this research is students ekstrakurikuler SMKN 12 Bandung about 20 people that is divided into 2 namely : 10 people group of experimentation and 10 people the control group. Based on the processing and analysis of data, then calculation test result significance increase exercise the two groups conducted using test significance in common two average test only party. The conclusion of this research is exercise plyometrics with the form of split squat jump to exert an influence significantly to increasing power the forelimb in sport futsal.