

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Pembimbing I : Drs. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
Pembimbing II : Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.

Fini Fitriani*
1101959

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kemampuan tolakan pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh. Yang ditentukan oleh jarak serta karakteristiknya memerlukan gerakan eksplosif. Masalah penelitian adalah apakah latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel penelitian adalah atlet lompat jauh Pangkal-Pinang yang berjumlah 6 orang. Instrumen penelitian adalah tes *vertical jumps* dan tes lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai dan sekaligus berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini menggambarkan bahwa latihan *plyometrics* dapat meningkatkan terhadap peningkatan power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok.

*Mahasiswa Departemen Pendidikan Kepeleatihan Angkatan 2011.

Fini Fitriani, 2015

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

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

ABSTRACT

The Influence of Plyometrics Exercise to Leg Power Enhancement and The Result of Long Jump Squat Style

Adviser I : Drs. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
Adviser II : Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.

Fini Fitriani*
1101959

This research is based on the importance of take off-skill in the long jump number of athletic as one of sport branches. The take off-skill is depended by distant and its characteristics that need explosive movements. The problem of this research is “Does the plyometrics exercise influence the power enhancement to the leg and the result of squat style of long jump significantly?” Experimental method is used in this research. Population and sample of this research is six members of Pangkal-Pinang long jump athletes. The instrument of this research are vertical jump test and squat style long jump test. As the result of this research, researcher found that plyometrics exercise influenced the power enhancement of the leg and squat style of long jump. The author provides suggestions for further research on particular aspects of the physical condition of the power and plyometrics, appropriate that researchers have tried to know the influence to leg power enhancement and the result of long jump squat style.

*Student coaching education department force 2011.