

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Leg Extension* Dengan *Pyramid Sytem Method* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Dan Hasil *Shooting* Pada Cabang Olahraga Futsal

Dosen Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N. M.Pd

Dosen Pembimbing II : Muhammad Tafakur, M.Pd

Irvan Nulhakim*

1101977

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* tungkai. Dalam permainan futsal *power* tungkai sangat penting karena memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *leg extension* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *shooting* dalam permainan futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bandung yang diambil dengan teknik “*purposive sampling*” sebanyak 14 sampel. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, menunjukkan bahwa peningkatan hasil tes melalui latihan *leg extension* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Terjadinya peningkatan *power* tungkai kanan dan kiri karena adanya latihan yang kontinyu, yaitu latihan *leg extension* dengan metode *pyramid system*. Terdapat pula hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan *shooting*. Ini sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan uji koefisien korelasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *power* tungkai kanan maupun kiri hasil latihan *leg extension* dengan metode *pyramid system* terhadap hasil *shooting* pada cabang olahraga futsal. Dalam pelaksanaan latihan pelatih olahraga futsal diharapkan tidak terpaku hanya pada satu metode latihan, akan tetapi bisa menggunakan beberapa variasi metode latihan, dalam rangka meningkatkan kualitas fisik, khususnya peningkatan *power*.

***)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2011
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

Irvan Nulhakim, 2015

**PENGARUH LATIHAN LEG EXTENSION DENGAN PYRAMID SYSTEM METHOD TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

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

ABSTRACT

Effect of Exercise Leg Extension With Pyramid System Method Against Increased Power Limbs And Results In Shooting Sports Futsal Branch

Supervisor I: **Drs. H. Dede Rohmat N. M.Pd**
Supervisor II: **Muhamad Tafaqur, M.Pd**

Irvan Nulhakim *
1101977

The problems that the authors propose in this study regarding the form of exercises to improve leg power. In the game futsal power limb is very important because it gives a big contribution to the movement, as in the implementation of the kick. This study bertujuan to determine whether a significant difference between the leg extension exercises with methods pyramid system to increase leg power and the shooting in the game of futsal. The method used was experimental method. Population and samples used in this study were students extracurricular futsal MAN 2 Bandung taken with the technique of "purposive sampling" as many as 14 samples. Based on the processing and analysis of data, showed that an increase in the test results through the leg extension exercise showed a significant increase. The increased power right leg and left because of the continuous training, the leg extension exercises with methods pyramid system. There is also a relationship between leg power to kick the shooting. This is consistent with the results of calculations using correlation coefficient test. It can be concluded that there is a relationship between power right leg or left leg extension exercise results with methods pyramid system to the shooting on the sport of futsal. In the implementation of the exercise futsal coaches are expected not fixated on just one method of exercise, but could use some variation of training methods, in order to improve the physical quality, particularly the increase in power.

*) Student Education Program Coaching Sport Force 2011 Faculty of Physical Education and Health