

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Squat* Dengan Menggunakan Metode Piramid Sistem Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai

**Pembimbing : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.**

Imam Al Asy'ari*
2016

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai metode latihan piramid sistem dalam melatih *power* otot tungkai. Dalam perkembangan olahraga saat ini *power* adalah salah satu komponen kondisi fisik untuk mengembangkan performa atlet guna untuk mencapai puncak prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui mengenai “Pengaruh latihan squat dengan menggunakan piramid sistem terhadap peningkatan *power* otot tungkai”.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepeda Club Passer Sukapura Tasikmalaya sebanyak 10 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah *vertical jump*.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan squat dengan menggunakan metode piramid sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

*)Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009

ABSTRACT

The Influence Of Squat Exercise By Using a Pyramid System Method To Improve Leg Muscle Power

**Advisor : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd.**

Imam Al Asy'ari*
2016

The problem that proposed by author in this study is pyramid system training method to train leg muscle power. In the rapid development of the sport this day, power is one component of physical condition to impove athlete's performances in order to achieve top performance. In this research, the researcher is trying to analyze about "The influence of squat exercise by using a pyramid system method to improve leg muscle power" The method used in this study is an experimental method using the technique of sampling, purposive sampling. The sample in this study is 10 people/member of the cyclist club passer sukajadi Tasikmalaya. The instrument that used in this research is vertical jump. Based on the result of data analysis and processing, calculation and tests of significance of group exercise enhancement is conducted by using a significance average one hand test, T test. The conclusion of this study is the squat exercise using the pyramid system have a significance influence to improve the leg muscle power.

*)Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009