

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometrics* dan *Weight Training* dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pemain Basket

Dosen Pembimbing I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Dosen Pembimbing II : Bambang Erawan, M.Pd

Victor Juanda Hutahaean*

1102086

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* tungkai. Dalam permainan bola basket *power* tungkai sangat penting dalam kemampuan kondisi fisik seorang pemain basket. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Plyometrics* dan *Weight Training* dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pemain Basket”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Bintang Mulia Bandung sebanyak 12 orang. Sampel dibagi kedalam dua kelompok dengan teknik ABBA yang terdiri dari 6 orang tiap kelompok. Kelompok 1 diberi perlakuan berupa latihan *plyometrics* dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *weight training* dengan metode *pyramid system*. berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data diperoleh temuan bahwa kedua bentuk latihan memberikan peningkatan terhadap *power* tungkai, dengan peningkatan latihan *plyometrics* sebesar 6,9 %, dan latihan *weight training* meningkat sebesar 4,9%. Kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai, hal ini didasarkan pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan hasil t-hitung = 10,53 yang lebih besar dari t-tabel = 2,57 pada taraf signifikansi = 0,05 untuk latihan *plyometrics*, sedangkan untuk latihan *weight training* dengan metode *pyramid system* diperoleh t-hitung 5,41 yang lebih besar dari t-tabel = 2,57 pada taraf signifikansi = 0,05. Dan terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut sebesar 2,12.

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

ABSTRACT

The Effect of Plyometrics and Weight Training's Exercises Using Pyramid System Method to Enhance the Power of Basketball players' Leg

Supervisor I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Supervisor II : Bambang Erawan, M.Pd

**Victor Juanda Hutahaean*
1102086**

The problem which is analyzed in this study is the form of body exercises to increase leg's power. In the basketball games, it is very important to see physical ability of basketball players through their leg's power. Thus, the researcher needs to do the research about "the effect of plyometrics and weight training's exercises using pyramid system method to enhance the power of basketball players' leg. The method of this research is using experimental method with sampling technique, purposive sampling. The samples in this research are 12 basketball extracurricular students at *Bintang Mulia* High school. Samples are divided into two groups in ABBA technique which consist of six students in each group. Group I is given a treatment in plyometrics exercises term and group 2 is given a weight training exercises with pyramid system method. Based on the result of data process and data analysis, it is known that the two kinds of exercises give the effect to the leg's power, with plyometric exercises increasing to 6.9% and weight training exercises increasing to 4.9%. The two kinds of exercises give significant effect to the leg's power. The result is taken based on hypothesis result which show *t-hitung* is 10,53 which is bigger than *t-tabel*=2,57 in significant level=0,05 for plyometrics exercises, meanwhile for weight training exercises using pyramid system method, the result for *t-hitung* is 5,41 which is bigger than *t-tabel* =2,57 with significant level=0,05 and there is a significant difference between the two methods in the amount of 2,12.

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