

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *THREE HOP JUMP* DAN LATIHAN *FROG LEAPS* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET ANGGAR.

Retly Chintia Aprilianida*

Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga anggar adalah *power* tungkai. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Three Hop Jump* dan *Frog Leaps* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Atlet Anggar”. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *Standing Broad Jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggar pelatda PON Jawa Barat yang berjumlah atlet sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang atlet anggar pelatda PON Jawa Barat yang mengikuti *Training Center*. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-test, Treatment dan Post-test*. Analisis data menggunakan uji signifikansi beda rata-rata (t). Dari hasil pengolahan data penelitian diperoleh temuan bahwa model latihan *three hop jump* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar dibandingkan dengan latihan *frog leaps*. Dari bentuk tersebut, penulis anjurkan untuk menggunakan model latihan *three hop jump* agar lebih efisien dalam meningkatkan *power* tungkai pada atlet anggar.

* Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE TRAINING THREE HOP JUMP AND TRAINING FROG LEAPS TO INCREASE LEG POWER IN ATHLETES FENCING.

Retly Chintia Aprilianida*

Some components of physical condition that plays a role in raising achievement in the sport of fencing is the power leg. Therefore, the researchers on “The Effect Of Exercise Training Training Three Hop jump ang Training Frog Leaps To Increase Leg Power In Athlets Fencing”. The metode I use in this study is the experimental method. Instruments in this study using the test standing board jump. The population in this study is Pelatda fencing athlete PON Westren Java numbering as many 21 athletes. The sampling technique that used in this reasearch is purposive sampling. The sample used in this study as many as 16 athletes fencing Pelatda PON Westren Java which follows the training center. This research design is the pre-test, treatment, and post-test. Signifikan test data analysis using the average difference (t). From the data processing were obtained findings that the three hop jump training models provide a more significant effect on the increase in the power leg in athletes compared to exercise frog leaps. from the shape, the authors suggest to use three hop jump models training to be more efficient in improvming power limb in athletes fencing.

* Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2010, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan