

## **ABSTRACT**

### **THE INCREASE LEG MUSCLE POWER IN FUTSAL SPORTS OF LEG EXTENTION TRAINING WITH THE PYRAMIDE SYSTEM METHOD AND SET SYSTEM METHOD**

**Supervisor I : Drs. Satriya**  
**Supervisor II : Drs. Basiran., M.Pd.**

**M. Hardiansyah**

**2015**

*This study aims was determined the effect of leg extention training with the pyramide system method and set system method on leg muscle power. This research was experimental study design with pretest-posttest design group. Subject is this study were 10 futsal player participant of Cikarang FC. The instrument used in this study to measure leg muscle power is the standing broad jump test. with validity of test 0.607 and reliability coefisien 0.93. Data were analyzed with two-way ANAVA (Varian analysis) test at a significance level of ( $\alpha$ ) 0.05), Based on the data analysis found : 1) There is an effect of leg extention training with the pyramide system method on leg muscle power. 2) There is an effect of leg extention training with Set system method on leg muscle power. 3) There is a significant difference on the increase of leg extention training with the pyramide system method is better than set system method on leg muscle power. Conclusion of the study is leg extention between the pyramide system and set system effect on the increase leg muscle power.*

**Key words : Leg extention training, the pyramide system method, and set system method.**

## ABSTRAK

### **PENINGKATAN POWER TUNGKAI DALAM OLAH RAGA FUTSAL MELALUI LATIHAN *LEG EXTENTION* DENGAN METODE *THE PYRAMIDE SYSTEM* DAN *SET SYSTEM***

**Pembimbing I : Drs. Satriya  
Pembimbing II : Drs. Basiran., M.Pd.**

**M. Hardiansyah**

**2015**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan *leg extention* dengan metode *the pyramide system* dan metode *set system* terhadap peningkatan power otot tungkai. Adapun jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest design group*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain futsal Tim Cikarang FC yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur power otot tungkai adalah *standing broad jump test* dengan koefisien reliabilitas dan validitas 0,93 dan 0,607. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *teknis purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji ANAVA (analisisvarian) dua jalur pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Berdasarkan hasil analisis data penelitian ditemukan, sebagaiberikut : 1) Pelatihan *leg extention* dengan metode *the pyramide system* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai. 2) Pelatihan *leg extention* dengan metode *set system* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai. 3) Terdapat peningkatan yang signifikan dari Pelatihan *leg extention* dengan metode *the pyramide system* dibandingkan dengan metode *set system* terhadap peningkatan power otot tungkai. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan Pelatihan *leg extention* dengan metode *the pyramide system* dan metode *set system* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai.

**Kata Kunci: Pelatihan *leg extention*, metode *the pyramide system*, dan metode *set system***