

## ABSTRAK

### PENGARUH BENTUK LATIHAN MENGGUNAKAN *HURDLES* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DALAM CABANG OLAHRAGA FUTSAL

Pembimbing I : Drs. Satriya

Muchammad Fathoni\*

1203729

Bentuk latihan menggunakan *hurdles* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrics*, untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah anggota UKM Futsal di STT Bandung. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 14 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Standing Broad Jump*, tujuannya untuk mengetahui *power* otot tungkai. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, ditemukan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *hurdles* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan menggunakan *hurdles* yang dilakukan dengan dua tungkai dan satu tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Saran bagi para pelatih yang di berikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah para pelatih dapat menggunakan latihan *hurdles* untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang sebelumnya atlet harus sudah memiliki kekuatan otot tungkai terlebih dahulu.

**Kata Kunci** : *hurdles* dan *power* otot tungkai

\*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2012

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF THE EXERCISE USING *HURDLE*STO INCREASE LEGS POWER ON FUTSAL

**Mentor I** : **Drs. Satriya**

**Muchammad Fathoni\***

**1203729**

Hurdles exercise is one of *plyometrics* exercise to increase legs muscle power. The method of this research is using experiment method. Subject of the research is the members of Student Activity Unit (UKM) Futsal at STT Bandung. Sample in this research is 14 peoples;the technique to collecting sample is *total sampling*. The instrument of this research which is used is *standing broad jumptest*,the goal is to know legs muscle power. The processing and data analysis in this research found a significant effect of the exercise using *hurdle*sto increase legs muscle power. There is no significant difference between the exercise using hurdles with double legs and single leg to increase legs muscle power. Suggestions for coaches related with the results of this research are the coaches can use hurdles exercises to increaselegs muscle power which is before it the athlete should have legs muscle strength first.

**Key Words** :*hurdles* and *legs muscle power*

\*) The student of Sport Coaching Education Program Study 2012