

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN METODE LATIHAN EGGBEATER BEBAN DI ATAS KEPALA DENGAN BEBAN DI PINGGANG TERHADAP POWER TUNGKAI CABANG OLAHRAGA POLO AIR**

**Dosen Pembimbing :Dr. Rd. Boyke Mulyana**

**Rasyid Prasetyo Widodo\***  
**1000206**

Dalam olahraga permainan Polo Air kemampuan *power* tungkai sangat dibutuhkan seperti pada saat *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), *jumping* (melompat), dsb. Ada dua metode latihan untuk memperkuat *power* tungkai yaitu *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala dengan *eggbeater* menggunakan beban di pinggang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala dengan latihan beban di pinggang mana yang lebih signifikan terhadap *power* tungkai pada atlet Polo Air. Penelitian ini menggunakan cara metode eksperimen dengan variabel bebas pertama adalah metode latihan *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala dan variabel bebas kedua adalah metode latihan *eggbeater* menggunakan beban di pinggang. Variabel terikatnya adalah peningkatan *power* tungkai. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PELATDA PON Polo Air Jawa Barat sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik total sampling dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara rangking.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga FPOK UPI 2010

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF TRAINING METHODS EGGBEATER BURDEN ON THE HEAD WITH A LOAD IN WAIST OF POWER SPORTS LIMBS BRANCH WATER POLO**

**Counsellor : Dr. Rd. Boyke Mulyana**

**Rasyid Prasetyo Widodo\***  
**1000206**

In sports games Water Polo ability leg power is needed, such as during shooting, passing, jumping, etc. There are two methods of exercise to strengthen the leg power is eggbeater using weights over the head with eggbeater using the load at the waist. The purpose of this study was to compare the eggbeater exercise using weights over the head with a weight training at the waist which is more significant to power leg at the Water Polo athletes. This research uses experimental method to the way the first independent variable is a training method eggbeater using weights above the head and the second independent variable is a training method using the load at the waist eggbeater. The dependent variable is the increased power of the leg. The sample used in this study is the athletes PELATDA PON Water Polo West Java as many as 10 people using total sampling and divided into two groups by way of ranking.

\*Student in Sport Coaching Education Program of FPOK UPI 2010