

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRIK MELALUI SISTEM SET DENGAN SISTEM PIRAMIDA TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI

Pembimbing I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Doni Kurnia*

1203977

Bentuk latihan plyometrik merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, melalui sistem set dan sistem piramida. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler Futsal di SMA 1 Parongpong. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 24 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 plyometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan plyometrik yang dilakukan melalui sistem set dengan sistem piramida terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Saran bagi para pelatih yang diberikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah para pelatih dapat menggunakan latihan plyometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang sebelumnya atlet harus sudah memiliki kekuatan maksimal otot tungkai terlebih dahulu dan kedua sistem latihan tersebut bisa digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

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

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2012

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRIK MELALUI SISTEM SET DENGAN SISTEM PIRAMIDA TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI

Preceptor I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Doni Kurnia*

1203977

Plyometrik form of exercise is a prayer One form of exercise to increase muscle limb review, through systems set up and pyramids. The research method used is the experimental method. Singer Research Subject Was members Futsal in high school extracurricular 1 Parongpong. The samples used were 24 hearts orangutan research, sampling techniques using total sampling. The research instrument used is Standing broad jump, aim to review knowing the strength of muscles of the leg. Based on the processing and analysis of data, the effect of exercise found significant plyometrik Against The power increase leg muscle. There is a significant difference between the exercise Form plyometrik That is done through systems set with Pyramid System Against leg muscle power increase. Suggestions for trainers The given Subscribe witht findings Research singer is the coaches can be using exercise plyometrik to review increase muscle leg earlier ones athlete Should Already have power Maximum Muscle leg first works of human son And second system such exercises can be used to review to improve leg muscles.

Keywords: plyometrik and leg muscle strength

***)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2012**