

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEKUATAN TOLAKAN PADA PEMBALIKAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER

Pembimbing : Dr. R. Boyke Mulyana

**Muhamad Lutfi Rizkiaputra
1301449**

Bentuk latihan *frog leaps* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan kekuatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah atlet UKM BS UPI. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 8 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *vertical jump* dan pembalikan salto depan, tujuannya untuk mengetahui seberapa kuat tungkai dan seberapa jauh tolakan yang dilakukan saat sudah melakukan pembalikan salto depan. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, ditemukan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *frog leaps* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *vertical jump* dan kekuatan tolakan pembalikan salto depan. Saran untuk para pelatih untuk meningkatkan kekuatan tungkai agar tolakan yang dihasilkan saat melakukan pembalikan.

Kata Kunci : *knee tuck jump* dan kekuatan tolakan pembalikan salto depan

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga Angkatan 2013

ABSTRACT

influence of plyometrics exercises towards the strength of pushing when front croul tumble turn on free style 100 meters.

Mentor : Dr. R. Boyke Mulyana

Muhamad Lutfi Rizkiaputra

1301449

The frog leaps and knee tuck jump is one kind of a plyometric exercise to increase the strength. Research methodology used is the experimental methods. The subject of study this is an UKM BS UPI athlete. Sample used in this research was 8 people, using the purposive sampling technique. Research instruments that writer use is vertical jump and reversal of front somervault. The purpose is to getting know how strong the (upper/lower) limb and how far the push after doing the reversal of front somervault. Based on the data processing and analysis, writer find the significant influence of exercise using frog leaps and knee tuck jump to increase vertical jump and strength of reversal of front somervault. Advice for trainers to increase the strength of the legs in order for repulsions to be generated during the reversal.

Keywords : *knee tuck jump and strength of reversal of front somervault*

**)College Student Of epartenebt Sport Choaching Education 2013*

Muhamad Lutfi Rizkiaputra, 2017

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEKUATAN TOLAKAN PADA PEMBALIKAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu