

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* DENGAN *WEIGHT TRAINING* MENGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI

Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N. M.Pd,
Pembimbing II : Ira Purnamasari, M.Pd,

Ibnu Akbar
1005444

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh atlet hampir diseluruh cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga Bola Voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pliometrik dan *weight training* menggunakan set sistem terhadap peningkatan power tungkai. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah murid SMA 89 JAKARTA yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang murid SMA N 89 JAKARTA. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pliometrik dan *weight training* menggunakan set sistem terhadap peningkatan power tungkai. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan pliometrik dan *weight training* menggunakan set sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap power tungkai dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pliometrik dan *weight training* menggunakan set sistem terhadap peningkatan power tungkai.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

Ibnu Akbar, 2017

PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* DENGAN *WEIGHT TRAINING* MENGGUNAKAN SET SISTEM
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI

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

ABSTRACT

EFFECT OF PLIOMETRIC EXERCISE WITH WEIGHT TRAINING USING SYSTEM SET TO POWER TUNGKAI IMPROVEMENT

***Counselor I: Drs. H. Dede Rohmat N. M.Pd,
Supervisor II: Ira Purnamasari, M.Pd,***

**Ibnu Akbar
1005444**

Power is one component of physical conditions that are needed by athletes almost throughout the sport, one of the sports Volley Ball. This study aims to determine whether there are significant differences in influence between pliometric training and weight training using system set to increase limb power. The method used is experimental method. The population in this study were 89 SMA JAKARTA students who followed extracurricular volleyball, while the sample used in this study consisted of 16 students of SMA N 89 JAKARTA. The sampling technique used is saturated sampling. The study was conducted for 6 weeks with exercise frequency 3 times a week. The results showed that: there was no significant difference of influence between pliometric training and weight training using system set to increase limb power. The conclusion of this research is pliometric training and weight training using set system give significant influence to limb power and there is no significant difference of influence between pliometric training and weight training using system set to increase limb power.

**Student of Sport Science Education Program FPOK UPI Force 2010*