

## ABSTRAK

### **PENGARUH METODE REPETISI DALAM LATIHAN *PLYOMETRICS SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

**Pembimbing : Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**Juskhia John\*  
2017**

Latihan *plyometrics single-leg speed hop* dengan metode repetisi bertujuan untuk meningkatkan *power endurance* tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode repetisi dalam latihan *plyometrics single-leg speed hop* terhadap peningkatan *power endurance* tungkai. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Sampel dalam penelitian adalah anggota ekstrakurikuler Futsal SMAK 2 BPK Penabur 2 Bandung sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan yaitu : *multistage hurdle jump test*. Hasil penelitian adalah metode repetisi dalam latihan *plyometrics single-leg speed hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power endurance* tungkai. Berdasarkan hasil penelitian metode repetisi dalam latihan *plyometrics*, maka disarankan kepada para pelatih untuk ikut mencoba metode repetisi dalam latihan *plyometrics* untuk peningkatan *power endurance* tungkai. Dalam melatih *power endurance*, gerakan-gerakan latihan atau program latihan power dilakukan dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tujuan latihan. Apabila dilakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan peneliti lebih variatif dalam pengembangan metode latihan *plyometrics* ini.

**\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2010**

# **SPEED HOP EXERCISE TO INCREASE ENDURANCE POWER OF LEG IN FUTSAL SPORT**

**Advisor: Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**Juskhia John \***  
**1001511**

## **ABSTRACT**

The single-leg speed hop plyometrics exercise with repetition method aims to improve endurance leg power. The purpose of this study is to determine the extent of repetition method influence in single-leg speed hop plyometrics exercise to increase endurance leg power. The research method used experimental method. The sampling technique used is a saturated sampling technique. The sample in this research is the extracurricular member of Futsal SMAK 2 BPK Penabur 2 Bandung as many as 20 people. The instrument used is: multistage hurdle jump test. The result of this research is repetition method in single-leg speed hop plyometrics exercise giving a significant influence to increase endurance power of legs. Based on the results of repetition method research in plyometrics exercises, it is suggested to the trainers to join try repetition method in plyometrics exercise to increase endurance leg power. In exercising endurance power, exercise movements or power training programs are performed gradually, systematically according to the needs of periodization and training goals. If further research is done, it is expected that the researcher will be more varied in the development of this plyometrics practice method.