

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *POWER* DENGAN BENTUK LATIHAN *SQUATS* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DALAM LOMPAT JAUH

**Navi Muhammad Nur
0901368**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar metode untuk meningkatkan *power* itu dengan metode power yang di jelaskan menurut Zafar Sidik (2007 : 59) adalah untuk menambah kekuatan yang cepat (*power*) yaitu dengan menggunakan metode *power*, norma latihan untuk metode *power* yaitu: intensitas 40-80%, irama kontraksi cepat, repetisi kalau kecepatan gerak menurun stop. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* terhadap peningkatan *power* tungkai dalam lompat jauh. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimental design* dan benuk desain *nonequivalent control group design*. Sampel diambil sebanyak 20 orang dari populasi mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2011 diantaranya 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol, menggunakan teknik *Sampling Purposive* Penghitungan menggunakan statistika. Dari hasil analisis data diperoleh dengan nilai T Hitung $2.19 > T$ Tabel 2.10 maka hasil perhitungan terdapat pengaruh yang signifikan metode *power* dengan bentuk *squat* terhadap peningkatan *power* tungkai dalam lompat jauh.

Kata Kunci : *Metode Power, Bentuk Latihan Squat, Lompat Jauh (Pretest-Posttest)*

Navi Muhammad Nur, 2013

Pengaruh Metode Latihan Power Dengan Bentuk Latihan Squats Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Lompat Jauh
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF POWER EXERCISE METHOD WITH SQUATS EXERCISE TOWARD ESCALATION POWER OF LIMB IN LONG JUMP

Navi Muhammad Nur

0901368

The research is tended to know whether exact method to increase *power* is power method described by Zafar Sidik (2007:59) that to increase quick strength (*power*) is by using method power, exercise norm for *power* method is: the intense 40-80%, fast contraction beat, repetition if the speed of movement decreased. The research is aimed to know the influence of power exercise method toward power escalation of limb in long jump. The research method used *quasi of experimental design* and form of design is *nonequivalent control group design*. Sample was taken from 20 people from student sport science population batch 2011 with 10 people as experimental group and 10 people as control group, used *Sampling Purposive* technique statistic computation. The analysis result can be gained with T score $2.19 > T$ table 2.10, according to the result of computation there is significant influence of power method with squad form toward the escalation power of limb in long jump.

Keywords: Power Method, Squat Exercise, Long Jump (pretest-posttest)

Navi Muhammad Nur, 2013

Pengaruh Metode Latihan Power Dengan Bentuk Latihan Squats Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Lompat Jauh
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu