

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Menggunakan *Resistance* Karet dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw

Dosen Pembimbing : Muhamad Tafakur, M.Pd.

Rizky Eka Rosa

2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil smash kedeng cabor sepaktakraw. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw kabupaten Indramayu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 10 orang yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kedua kelompok ini diberikan tes awal dan tes akhir. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes hasil smash kedeng sepaktakraw. Kelompok eksperimen diberikan latihan otot tungkai dan fleksibilitas sendi panggul, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Perhitungan dan uji signifikan peningkatan hasil latihan dilakukan dengan menggunakan uji $t_{berpasangan}$. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari smash kedeng setelah diberikan *treatment* latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan fleksibilitas sendi panggul.

Kata kunci : *Power*, *Resistance*, Fleksibilitas, Smash Kedeng, Sepaktakraw

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAKTAKRAW

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

ABSTRACT

Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Menggunakan *Resistance* Karet dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw

Dosen Pembimbing : Muhamad Tafakur, M.Pd.

Rizky Eka Rosa

2018

This study aims to determine the extent of the influence practice of The leg *power* to use rubber resistance and flexibility of the hip joint on the result sunback spike sepaktakraw. This study uses experimental research with design in this study using *Nonequivalent Control Group Design*. The Population in this study is sepaktakraw Athletes Indramayu District. The sample collection is performed by using purposive sampling technique with the number of sample are 10 people divided into experimental groups and control. Both groups were given pretest and posttest. The instrument in this study used a sunback spike sepaktakraw. The experiment group given practice legs muscle and the hip joint, while the control group don't give *treatment* . Calculation and significant test of increased exercise results were performed using t-pair. The results of data processing and analysis data that there is significant improvement from sunback spike after given sepaktakraw practice of The leg *power* to use rubber resistance and flexibility of the hip joint.

Keywords : *Power, Resistance, Flexibility, Smash Kedeng, Sepaktakraw*

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAKTAKRAW

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