

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

Dosen Pembimbing: Dr. Berliana, M.Pd.

Muhamad Multi Gangsar Wibowo
1400685

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada salah satu pendukung cabang olahraga balap sepeda yaitu *power* tungkai. Metode latihan yang digunakan adalah latihan beban menggunakan latihan *crossfit* dan latihan *plyometric*. Latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* menggunakan sistem latihan beban dan perbedaan yang dilakukan *crossfit* dan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet balap sepeda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah pengaruh latihan *crossfit* dan variabel bebas ke 2 adalah pengaruh latihan *plyometric*. Variabel terikatnya adalah peningkatan *power* tungkai. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan *ergo meter test* . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon sebanyak 6 atlet dengan menggunakan teknik *total sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara ABBA. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa latihan *crossfit* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai atlet serta tidak terdapat perbedaan antara latihan *plyometric* dan latihan *crossfit* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet. Penulis memberikan saran untuk penelitian lebih lanjut mengenai latihan beban untuk meningkatkan *power* tungkai menggunakan metode atau sistem yang lain dalam latihan beban, sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *power* tungkai.

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN
PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

perpustakaan.upi.edu

Kata kunci : Pengaruh latihan *crossfit*, Pengaruh latihan *plyometric*, *Power tungkai*.

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECT OF CROSSFIT EXERCISE AND EXERCISE PLYOMETRIC ON THE IMPROVEMENT OF LIMB POWER AT ATTACK AT THE BIKE RIDE OF DISTRICT CIREBON
Supervisor: Dr. Berliana, M.Pd.

Muhamad Multi Gangsar Wibowo
1400685

This thesis background from the author's observations on one of the supporters of the bicycle racing sports power limb. The exercise method used is weight training using crossfit exercises and plyometric exercises. This exercise has its own deficiencies and advantages. The purpose of this research is to know the effect of power exercises using weight training system and the difference made by crossfit and plyometric to increase limb power in cycling athletes. This research using experimental method with free variable to 1 is the influence of crossfit exercise and the 2nd free variable is the effect of plyometric exercise. The dependent variable is increased limb power. Instrument used in this study with ergo meter test. The sample used in this research is Cirebon Regency racing athlete as much as 6 athlete using total sampling technique and divided into two groups by ABBA way. Based on the data processing and data analysis, the authors conclude that crossfit exercise has an effect on increasing athlete limb power and there is no difference between plyometric exercise and crossfit exercise to increase athlete limb power. The authors provided suggestions for further research on weight training to improve limb power using others methods or systems in weight training, according to which researchers have tried to know the effect on increasing limb power.

Keywords: Influence of crossfit exercise, Effect of plyometric exercise, Power limbs.

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018
PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN CROSSFIT DAN LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018
PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN
***PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA**
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu