

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS SIDE HOP TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN DUKUNGAN TERHADAP
KETERAMPILAN JUGGLING FREESTYLE SOCCER**

**Indra Sholehudin¹; Mulyana²;
Iman Imanudin³**

**Jurusan/Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Marpala19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics side hop* dalam meningkatkan *power* tungkai. Metode latihan *plyometrics* digunakan untuk melatih *power*, yang merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan keterampilan *juggling freestyle soccer*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan *purposive sampling* sebagai subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *side hop* dan *Freestyle Soccer*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, disimpulkan latihan dengan menggunakan metode *plyometrics side hop* memberikan peningkatan *power* tungkai. Dan *power* tungkai berpengaruh terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan korelasi r hitung kanan sebesar 0,16 dan untuk peningkatan korelasi r hitung kiri sebesar 0,09. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics side hop* berpengaruh terhadap dukungan keterampilan *juggling freestyle soccer*.

Kata kunci : Latihan *plyometrics side hop*, *power* tungkai, keterampilan *juggling freestyle soccer*, UKM Sepakbola UPI

INFLUENCE PLYOMETRICS TRAINING METHOD SIDE HOP TO IMPROVE LEG POWER AND SUPPORT TO JUGGLING FREESTYLE SOCCER SKILL

IndraSholehudin¹; Mulyana²;
ImanImanudin³

*Sport Coaching Education Program
The Faculty of Sport and Health Education
Indonesia University of Education
Marpala19@gmail.com*

Abstract

This study aims to determine the effect of plyometrics exercises hop side to improve leg power . Plyometrics training methods used to train power , which is one component in the needed physical condition to perform freestyle soccer juggling skills . The method used in this study is the experimental method , with purposive sampling as a research subject . The sample in this study are students who are members of the Student Activity Unit University of Indonesia as many as 20 people . The research instrument used was tes3 hop and Freestyle . Based on the results of data processing and analysis , be concluded workout using plyometrics side leg hops deliver increased power . And the effect on the power leg freestyle juggling skills . Based on the description that has been presented, the results of the study can be concluded that the increase in the correlation r of 0.16 and right count for the enhancement of the left count correlation r of 0.09 . From these results it can be concluded that plyometrics exercises influence on the support side hop freestyle juggling skills .

Keyword : plyometrics side hop training , Leg power , juggling freestyle soccer skill, Student Activity Unit University of Indonesia.I

Indra Sholehudin, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Dukungan terhadap Keterampilan Juggling Freestyle Soccer

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



Indra Sholehudin, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Dukungan terhadap Keterampilan Juggling Freestyle Soccer

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