

ABSTRAK

ADID ABDUL MAJID. 2022. **Pengaruh Latihan Pliometrik Zig-zag Drill Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Didik Ekstra Kurikuler Futsal SMA KHZ Musthafa.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari hari. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan salah satunya adalah daya ledak otot (*power*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliométrik *zig-zag drill* terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstra kurikuler futsal berjumlah 15 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh*. Analisis menunjukkan bahwa latihan pliométrik *zig-zag drill* memberikan pengaruh yang besar terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa latihan pliométrik *zig-zag drill* mempunyai pengaruh yang besar terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa. dengan selisih rata-ratanya sebesar 24,80cm. Hal ini berarti latihan pliométrik *zig-zag drill* efektif dan efisien untuk digunakan dalam peningkatan *power* otot tungkai.

Kata Kunci : Olahraga, Pliometrik Zig-zag Drill, Power.

ABSTRACT

ADID ABDUL MAJID. 2022. *The Effect of Plyometric Zig-zag Drill to Leg Muscle Power in Futsal Extra Curricular Students KHZ Musthafa High School.* Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

Sport is an activity in human life that not only involves physical aspects, but also spiritual and social aspects. Sport to be a very important need because it cannot be separated from basic in carrying out daily activities. The development of the physical condition comprehensive is very important, because with good physical condition athletes can follow the exercises perfectly physical conditions that need to be considered to be developed one of them is power. this study aims to determine how much influence the plyometric zig-zag drill exercise has on leg muscle power in futsal extracurricular students at KHZ Musthafa High School. This type of study is experimental quantitative. The population in this study were 15 people extracurricular futsal and the sample used in this study is saturated sampling. The analysis has showed that the plyometric zig-zag drill exercise, has a big effect on leg muscle power in extracurricular futsal student at KHZ Musthafa high school. Based on the result of data analysis, description, testing of research result and discussion, it can be concluded that plyometric zig-zag drill exercise has a big effect on leg muscle power in futsal extracurricular student at KHZ Musthafa High School. With an average difference of 24,80cm. this means that the plyometric zig-zag drill exercise is effective and efficient for use in increasing leg muscle power.

Keywords : Sport, Plyometric zig-zag drill, Power