

## ABSTRAK

KALAM SIDIK PRATAMA.2022. PENGARUH VARIASI LATIHAN *SINGLE LEG BOUNDING* DAN *ZIGZAG DRILL* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat Indonesia, hal ini terbukti dari kota-kota besar maupun didesa, mulai dari anak-anak, remaja, orang tua maupun perempuan, mereka menyukai olahraga sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan *single leg bounding* dan *zigzag drill* terhadap *power* otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola pada siswa sekolah sepakbola HIPPO U-18. Metode kuantitatif adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group pretest posttest design*, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan” Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah anggota HIPPO U-18 yang mengikuti turnamen Piala Soeratin yaitu sebanyak 20 orang, dan sampel sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik Sampling Jenuh. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti dari variasi latihan *single leg bounding* dan *zigzag drill* terhadap *power* otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola pada siswa sekolah sepakbola HIPPO U-18 hasil hipotesisnya diterima. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan terhadap berbagai pihak yang terkait dengan bidang seolahraga, khususnya dengan cabang olahraga sepakbola, bahwa untuk menghasilkan tendangan yang baik diutamakan melatih *power* otot tungkainya. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 2,96$  dan  $t'_{(0,975)}(19) = 1,73$  ini berarti  $t'$  hitung berada diluar daerah penerimaan hipotesis atau  $H_0$  ditolak dengan demikian, latihan *single leg bound* dan *zigzag drill* yang diberikan kepada siswa sekolah sepakbola untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola berpengaruh secara berarti.

Kata kunci : *Power*, *single leg bounding*, dan *zigzag drill*

## ABSTRACT

KALAM SIDIK PRATAMA. 2022. *THE EFFECT OF VARIATIONS OF SINGLE LEG BOUNDING AND ZIGZAG DRILL EXERCISES ON LIMB MUSCLE POWER*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Football is one of the most popular and popular sports in Indonesia, this is evident from big cities and villages, ranging from children, teenagers, parents and women, they like soccer. The purpose of this study was to obtain information about the effect of variations in single leg bounding and zigzag drill exercises on leg power in soccer at the HIPPO U-18 soccer school. Quantitative method is a research method based on the philosophy of positivism, used to examine a particular population or sample, sampling is generally done randomly, data collection of research instruments, analysis and quantitative properties with the aim of testing the established hypothesis. The research design used in this study is the One-Group pretest posttest design, thus it can be known more accurately, because it can be compared with before being treated." The research method used was the experimental method. The research population is the members of the U-18 HIPPO who participated in the Soeratin Cup tournament as many as 20 people, and a sample of 20 people using the Saturated Sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically there is a significant effect of the variation of single leg bounding and zigzag drill exercises on leg muscle power in soccer for HIPPO U-18 soccer students, the hypothesis results are accepted. Based on the results of the research above, the authors suggest to various parties related to the field as if, especially with soccer, that to produce a good kick, train the strength of the leg muscles. This is indicated by the calculation results obtained that  $t_{count} = 2.96$  and  $t' (0.975) (19) = 1.73$  this means that  $t'_{count}$  is outside the area of acceptance of the hypothesis or  $H_0$  is rejected, thus, single leg bound and zigzag drill exercises given by football school students to increase leg power in soccer has a significant effect.

*Keywords: Power, single leg bounding, and zigzag drill*