

ABSTRAK

Daniel Gue Padji, . 2021. *Pengaruh Latihan Standing Jump Over Barrier Terhadap Peningkatan Daya Ledak (power) Otot Tungkai Pada Atlet SSB JENGGALA FC*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing dr. Hayati, M. Kes dan Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : *Pengaruh Latihan Standing Jump Over Barrier Terhadap Peningkatan Daya Ledak (power) Otot Tungkai*

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Pada pertandingan sepak bola sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai macam teknik menyundul (*heading*) bola dalam permainan sepak bola dan untuk meningkatkan hasil lompatan pelatih menggunakan latihan *melompat* untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai karena otot tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan.

Sehingga peneliti menggunakan rumusan masalah :“ Adakah pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap peningkatan daya ledak (power) otot tungkai pada siswa SSB JENGGALA FC?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh kekuatan otot tungkai pada latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap heading pada permainan sepak bola di SSB JENGGALA FC.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan dengan kelompok kontrol yang hanya dipantau kegiatannya saja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan *Post test dan Pre Test*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap kemampuan melompat pada permainan Sepak Bola pada atlet SSB JENGGALA FC adalah berpengaruh atau dapat dikatakan juga dengan signifikan.

ABSTRACT

Daniel Gue Padji,. 2021. The Effect of Standing Jump Over Barrier Training on the Increase of Leg Muscle Power Athletes SSB JENGGALA FC Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor, dr. Hayati, M. Kes and Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.

Keywords: The Effect of Standing Jump Over Barrier Exercise on Increasing the Power of Leg Muscles

The game of football is a sport that uses a ball which is generally made of leather and is played by two teams, each consisting of 11 (eleven) core players and several reserve players. In soccer matches, there are often trends in the use of various ball headings in soccer games and to improve the results of the jump, the coach uses jumping exercises to increase the ability of the leg muscles because these muscles are very influential on the result of the jump.

So the researchers used the problem formulation: "Is there an effect of Standing Jump Over Barrier training on the increase in leg muscle power in SSB JENGGALA FC students?". This study aims to determine how much influence the leg muscle strength in the Standing Jump Over Barrier exercise has on the headings in soccer games at SSB JENGGALA FC.

In this study, to find out whether there was a difference between the experimental group who was given training and the control group who only monitored their activities. The data collection method used is by using the Post test and Pre Test.

Thus it can be concluded that the Standing Jump Over Barrier training on the ability to jump in the soccer game on SSB JENGGALA FC athletes is influential or can be said to be significant.