

ABSTRAK

Anisa Eka Prasyamti E2014004 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Wahyuni, S.KM., M.Kes 2. Yudha Wahyu Putra, SSt.Ft., M.OR
PENGARUH LATIHAN <i>ALTERNATE LEG BOUND</i> TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB INDONESIA MUDA SRAGEN	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Pada permainan sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan, seperti berlari, melompat/meloncat, menendang, menggiring, menyundul, merampas bola, dan menangkap bola. Dalam aktivitas olahraga, daya ledak otot tungkai merupakan penopang utama dalam gerakan dinamis dan eksplosif baik dalam kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Latihan <i>Alternate bounding</i> pada prinsipnya merupakan latihan melompat-melompat yang dilakukan dengan satu kaki secara bergantian. Pada latihan ini menggunakan salah satu latihan pada <i>bounding</i> yang menggunakan kaki bergantian yaitu <i>alternate leg bound</i> sebagai latihan yang nantinya akan bermanfaat dalam peningkatan <i>power</i> dan kecepatan. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan <i>alternate leg bound</i> terhadap peningkatan daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola. Metode: Menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis <i>quasi experimental</i> dengan rancangan metode <i>pre and post one grup design</i>. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan <i>simple random sampling</i>, jumlah sampel penelitian 20 responden. Daya ledak diukur dengan <i>vertical jump test</i>, kecepatan diukur dengan <i>sprint test</i>. Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan <i>Marginal homogeneity</i>. Hasil: Berdasarkan hasil uji Homogeneity diketahui $p > 0,05$ bahwa ada pengaruh latihan <i>alternate leg bound</i> terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola. Kesimpulan : Ada pengaruh latihan <i>alternate leg bound</i> terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola.</p>	
Kata Kunci : <i>Sepak bola, daya ledak, kecepatan, alternate leg bound.</i>	

ABSTRACT

Anisa Eka Prasyamti E2014004 Undergraduate Program DIV Physicaltherapy	Counsellor 1. Wahyuni, S.KM., M.Kes 2. Yudha Wahyu Putra, SSt.Ft., M.OR
---	---

EFFECT OF ALTERNATE LEG BOUND EXERCISE TOWARD EXPLOSIVE POWER AND SPEED ON A 9-16 YEAR OLD SOCCER PLAYER AT SOCCER SCHOOL INDONESIA MUDA SRAGEN

ABSTRACT

Background: In the game of soccer there is a dominant pattern of motion, such as running, jumping / jumping, kicking, herding, heading, seizing the ball, and catching the ball. In sports activities, muscle limb power is a major support in dynamic and explosive movements both in the strength and speed of muscle contraction. Alternate bounding exercise is principle a one-leg jumping exercise. In this exercise use one of the exercises on bounding using alternating legs that are alternate leg bound as an exercise that will be useful in improving power and speed. **Objectives:** Knowing the effect of alternate leg bound exercises on explosive power and speed on a 9-16 year old soccer player at a soccer school **Methods:** Using quasi-experimental quantitative research method with pre and post one group design. Sampling technique in this study using simple random sampling, the number of research samples 20 respondents. Explosive power is measured by a vertical jump test, the velocity measured by a sprint test. Univariate analysis to know the characteristics of respondents and bivariate analysis using Marginal homogeneity. **Result:** Based on Homogeneity test result known $p > 0,05$ that there is effect of alternate leg bound exercise to explosive power and speed at soccer player in Soccer School. **Conclusion:** There is the effect of alternate leg bound training on explosive power and speed in soccer players aged 9-16 years in Soccer School

Keyword: Football, explosive power, speed, alternate leg bound.