

Muhammad Alifudhin Abiyoga
NIM : E2016028
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes
Nasri, M. Or

**LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *ZIG - ZAG DRILL* UNTUK
MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI
PADA PEMAIN BASKET**

INTISARI

Latar Belakang : Sebagai pengembang minat bakat dan sarana prasarana permainan bola basket yang baku sesuai dengan peraturan PERBASI harus tersedia di sekolah-sekolah, agar siswa dapat berprestasi dalam permainan bola basket maka diperlukan bentuk dan metode latihan yang baik dan tepat guna. Sebagai seorang pelatih olahraga dituntut mampu memiliki kemampuan dalam memilih metode dan teknik penyampaian materi pembelajaran khususnya materi permainan bola basket. *Power* otot tungkai pemain berpengaruh pada kemampuan tim yang digunakan untuk mencetak poin dengan *jump shot*. *Power* otot tungkai pemain jika mengalami penurunan maka menyebabkan seorang pemain mudah direbut bolanya oleh lawan. Hal tersebut permainan bola basket membutuhkan latihan yang untuk meningkatkan *power* otot tungkai seorang pemain. Jenis latihan *power* otot tungkai yang dapat dilakukan diantaranya yaitu latihan *Front Cone Hops* dan *Zig - Zag Drill*. **Tujuan** : Memberi informasi kepada guru olahraga atau praktisi fisioterapi olahraga mengenai *power* otot tungkai, latihan *Front Cone Hops* dan latihan *Zig - Zag Drill* serta menambah pengetahuan. **Metode** : Metode yang digunakan dalam media KIE yaitu buku saku sebagai media informasi sekaligus media promosi. **Hasil** : Media KIE buku saku ini akan disebarluaskan kepada guru olahraga maupun praktisi fisioterapi olahraga sehingga dapat dijadikan pegangan dan alternatif latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket. **Kesimpulan** : Buku saku dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket dengan latihan *Front Cone Hops* dan *Zig - Zag Drill*.

Kata Kunci : *Pemain Basket, Latihan Front Cone Hops, Latihan Zig - Zag Drill, Power Otot Tungkai, Buku Saku.*