

## ABSTRAK

### **PERBANDINGAN DENSITAS LATIHAN KECEPATAN (3x, 4x DAN 5x DALAM SATU MINGGU) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI ATLET (Studi Eksperimen Pada SSB Karya Praja Usia 15-20 Tahun)**

Pembimbing: 1. Drs. Yadi Sunaryadi. M.Pd.  
2. Drs. Satriya

Akhmad Yudhan\*

Latar belakang yang menjadi acuan penulis adalah mengenai pentingnya aspek kondisi fisik dalam olahraga, salah satunya adalah aspek kecepatan. Karena dari itu tentunya kecepatan harus selalu dilatih. Untuk melatih kecepatan sendiri harus dilatih secara eksklusif dan dalam perencanaan yang baik, supaya atlet mendapatkan porsi latihan yang pas, baik itu dari segi istirahat untuk pemulihannya dan tentunya supaya atlet mendapatkan peningkatan hasil yang signifikan. Dalam perencanaan latihan yang baik maka akan berhubungan erat dengan densitas latihan yang diberikan. Densitas latihan harus di atur sedemikian rupa supaya atlet mendapatkan waktu istirahat yang cukup, tidak kekurangan ataupun berlebihan.

Maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui densitas latihan kecepatan manakah yang lebih signifikan meningkatkan kecepatan lari atlet, diantara densitas latihan 3x, 4x, dan 5x dalam satu minggu yang mewakili densitas rendah, sedang, dan tinggi. Adapun metode latihan yang diberikan adalah menggunakan metode latihan *interval training*. Populasi yang digunakan adalah siswa-siswa SSB Karya Praja Kabupaten Belitung dengan sampel 18 orang siswa dengan umur 15-20 tahun.

Hasil penelitian setelah melalui pengolahan data dapat ditarik kesimpulan bahwa dari ketiga densitas latihan tersebut yaitu densitas latihan kecepatan 3x, 4x dan 5x dalam satu minggu sama-sama dapat meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola dan setelah dilakukan uji ANAVA dapat dihasilkan bahwa perbedaan diantara ketiga densitas latihan kecepatan tersebut tidak signifikan.

Dari hasil penelitian diatas walaupun perbedaan ketiga densitas latihan tidak signifikan disarankan agar para pelatih menggunakan densitas latihan 3x per minggu, karena jika dilihat dari uji rata-rata sebelumnya, densitas latihan 3x per minggu memiliki peningkatan yang lebih baik daripada kelompok densitas yang lainnya, dan juga supaya hari latihan lainnya bisa digunakan untuk melatih aspek latihan yang lain.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF SPEED PRACTICE DENSITY (3x, 4x, AND 5x IN A WEEK) TO INCREASE RUN SPEED ATHLETE (Experiment Study At SSB Karya Praja Age 15th-20th)**

Supervisor: 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.  
2. Drs.Satriya

Akhmad Yudhan\*

The background which become author reference is about the importance of physical conditions aspect in sport, one of which is the aspect of speed. Train speed should be trained exclusively and in good planning, so that athlete get a good portion in practice. The planning of a good exercise has a close relations with the density of a given workout. The density training must be regulated so that the athlete get enough rest periods.

The purpose of research is knowing the speed training density which is more significant to increase the run speed of athlete, between density 3x, 4x, and 5x in a week to represent low, medium and high of density. Exercise methode of training is using interval training methode. The population is students SSB Kabupaten Belitung with sample of 18 people aged 15-20 years.

The results of the research after data processing can be concluded from the third practice density is the speed practice density 3x, 4x, and 5x in a week can increase run speed athlete and after the ANOVA test can be result that the differences among the third of speed density not significantly.

Form the above results even though difference of the third speed parctice density was not significant, to coach recomended uses the 3x density in a week, because if viewed from avarege test, practice density of 3x in a week had better improvement than other density, and also the other practice day can be used to train other aspects.

\*Students of Sports Coaching Education Class of 2010