

ABSTRAK

PENERAPAN METODE LATIHAN *HOLLOW SPRINTS* DAN *PICKUP SPRINTS* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Pembimbing I : Dr. Berliana, M. Pd.
Pembimbing II : Alen Rismayadi, S. Pd.,M.Pd.

Muhammad Faz Ardiana*
1000093

Penelitian ini berangkat dari permasalahan pentingnya kecepatan sebagai salah satu aspek yang sangat penting dalam kaitannya dengan olahraga prestasi sehingga harus terus ditingkatkan. Kecepatan juga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap seorang pemain dalam bermain sepakbola. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh suatu pemikiran bahwa atlet yang tidak memiliki kemampuan kecepatan yang baik maka tidak akan memperoleh prestasi maksimal. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan atlet sepakbola, apakah ada pengaruh yang signifikan dari metode *hollow sprints* dan *pickup/acceleration sprints* dan manakah yang lebih baik diantara kedua metode latihan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Pamong Praja Kabupaten Garut, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang siswa SSB Pamong Praja Kabupaten Garut. Penelitian ini dilakukan selama 7 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah terdapat peningkatan yang signifikan dari metode *hollow sprints* dan metode *pickup/acceleration sprints* terhadap kecepatan pemain sepakbola. Jika dibandingkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode *hollow sprints* dan metode *pickup/acceleration sprints* terhadap kecepatan pemain sepakbola. Oleh karena itu penulis mengambil kesimpulan bahwa latihan kecepatan menggunakan metode *pickup/acceleration sprints* lebih signifikan dibandingkan metode *hollow sprints* dilihat dari uji t.

Kata Kunci : metode latihan, *hollow sprints*, *pickup/acceleration sprints*, dan kecepatan.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

ABSTRACT

APPLICATION METHOD EXERCISE HOLLOW SPRINTS AND PICKUP SPRINTS ON THE IMPROVEMENT OF THE SPEED OF BRANCH SPORTS FOOTBALL

Pembimbing I : Dr. Berliana, M. Pd.
Pembimbing II : Alen Rismayadi, S. Pd.,M.Pd.

Muhammad Faz Ardiana*
1000093

This study departs from the problems of the importance of speed as one of the most important aspects in relation to sports achievements that should be improved. Speed also has a very important role to a player in playing football. This research is motivated by the idea that athletes who do not have good speed capability it will not obtain maximum performance. In this case the researchers wanted to determine the effect of exercise methods provided to athletes in an effort to improve the speed of football athletes, whether there is a significant effect of the method of hollow sprints and pickup/acceleration sprints and which is better between the two methods of practice. The method used in this study is the experimental method. The population in this study were students SSB Civil Service Garut, while the samples used in this study consisted of 20 students SSB Civil Service Garut. This research was conducted for 7 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the processing and analysis of the data obtained, the results of the study is that there is a significant improvement of methods hollow sprints and methods pickup/acceleration sprints to the speed football players. In comparison there is a significant difference from the method of hollow sprints and methods pickup/acceleration sprints to the speed football players. Therefore, the authors conclude that the training speed using pickup/acceleration sprints more significant than hollow method sprints seen from t test.

Keywords : training methods , hollow sprints , pickup/acceleration sprints , and speed.

* Students Sports Coaching Education Studies Program FPOK UPI Force 2010

Muhammad Faz Ardiana, 2015

PENERAPAN METODE LATIHAN HOLLOW SPRINTS DAN PICKUP SPRINTS TERHADAP KECEPATAN DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu