

ABSTRAK

PENGARUH BENTUK LATIHAN *ENVELOPE RUN* DAN LATIHAN *BOOMERANG RUN* DENGAN METODE LATIHAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

Ajisaka Mahendra*

2008

Dalam proses latihan, suatu metode harus diterapkan untuk menunjang atlet meraih prestasi maksimal. Keterbatasan pengetahuan pelatih tentang pentingnya suatu metode dan bentuk latihan dalam pengembangan olahraga, menjadi salah satu indikator penentu ketidak berhasilan pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan latihan melalui suatu metode dan bentuk latihan untuk menunjang keberhasilan atlet meraih prestasi maksimal. Dalam penelitian ini yang menjadi focus kajian adalah penerapan bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* melalui metode latihan repetisi. Pelatihan dengan penerapan bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* melalui metode latihan repetisi diduga akan membantu atlet meningkatkan kemampuan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui apakah latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola; (2) Untuk mengetahui apakah latihan *boomerang run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola; (3) Untuk mengetahui manakah diantara bentuk latihan *envelope run* dengan *boomerang run* yang memberikan pengaruh lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi dan sampel 40 orang di Propelat Soccer School. Melalui pengolahan statistika dengan bantuan program SPSS dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil yang menunjukkan latihan *envelope run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dengan signifikan, latihan *boomerang run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dengan signifikan, Latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola; (2) Peningkatan kelincahan melalui latihan *envelope run* lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan peningkatan kelincahan melalui latihan *boomerang run*.

Kata Kunci : Metode latihan repetisi, kemampuan kelincahan, latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run*.

Ajisaka Mahendra, 2015

PENGARUH BENTUK LATIHAN *ENVELOPE RUN* DAN LATIHAN *BOOMERANG RUN* DENGAN METODE LATIHAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

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

ABSTRACT

THE EFFECT OF BOOMERANG RUN AND ENVELOPE RUN TRAINING BY REPETITION METHOD TO INCREASE THE CAPABILITY OF AGILITY THE SOCCER PLAYERS

Ajisaka Mahendra *
2008

In the process of training, a method should be applied to support the athlete achieve maximum performance. Limited knowledge about the importance of a coach and a form of exercise method in the development of sport, became one of the determinants of training failure. There required planning exercises through a method and form of exercise for the success of athletes achieve maximum performance. In this study, the focus of the study is the application of a form of exercise envelope boomerang run and run through repetition training method. Training with the application form envelope exercise boomerang run and run through repetition training method is expected to help athletes improve agility. The purpose of this study were: (1) To determine the envelope run training a significant influence on the increase in agility football players; (2) To determine the boomerang run training a significant influence on the increase in agility football players; (3) To find out which of the forms of envelope run and boomerang run training that gives a better effect and significant to increase the agility of a football player. The method used in this study is an experiment with a sample population of 40 people in Propelat Soccer School. Through statistical processing with SPSS with $\alpha = 0.05$ was obtained results show the effect on the exercise envelope run agility with a significant increase in capability, training run boomerang effect on agility with a significant increase in capability, Exercise envelope run gives a better effect and significant compared the boomerang exercise run against upgrading agility. Conclusion The results of this study are: (1) There is a significant effect of boomerang run and envelope run training the increase ability of agility in football players; (2) Increase agility through exercise envelope run better and significant compared with an increase agility through exercise run boomerang.

Keywords: Repetition training method, ability of agility, boomerang run and envelope run.

Ajisaka Mahendra, 2015

PENGARUH BENTUK LATIHAN ENVELOPE RUN DAN LATIHAN BOOMERANG RUN DENGAN METODE LATIHAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

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

