

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki Terhadap *Power* Tungkai dan Implikasinya Pada *Long Passing* Cabang Olahraga Sepakbola

Pembimbing 1 :Dr. Nina Sutresna.

Pembimbing 2 :Iman Imanudin, M.Pd.

Yuyud Said Haerudin
1005447

Peningkatan *power* tungkai dengan latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki dan implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Data-data yang diperoleh, diolah dan dianalisis dengan pendekatan statistic dengan teknik analisis korelasi regresi dan uji t. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diketahui bahwa: 1). Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai dengan nilai P. Value $0.000 < \text{Nilai } \alpha (0.05)$ dan hasil *power* tungkai dengan hasil *long passing* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat ($R=0.982$) dan berpola positif. 2). Latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai dengan nilai P. Value $0.023 < \text{Nilai } \alpha (0.05)$ dan hasil *power* tungkai dengan hasil *long passing* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat ($R=0.919$) dan berpola positif. Artinya dari kedua bentuk latihan tersebut menunjukkan bahwa semakin kuat *power* tungkai maka akan semakin jauh jarak *long passing* yang dihasilkan. 3). Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memberikan pengaruh yang signifikan dan lebih baik daripada kelompok pemberat kaki.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

ABSTRACT

Influence of Exercises using tools and Rubber Ballast Prisoners Walk Towards PowerTungkai and its implications on a Long Passing Sports Soccer

Supervisor 1: D r. Nina Sutresna.

Supervisor 2: Iman Imanudin, M. Pd.

Yuyud Said Haerudin
1005447

Increased power limbs with exercises using tools and rubber ballast prisoners away and its implications on a long passing sport football. This research method is a method of experimentation. The data obtained, processed and analyzed with statistical approach with regression and correlation analysis technique test t. Based on the results of processing and data analysis, note that: 1). Practice using the tools of prisoners have a significant influence rubber against power limbs with a value of p. Value α Value $0000 < (0.05)$ and power limbs with long passing results shows that there is a very strong relationship ($R = 0.982$) and patterned positive. 2). exercise using the tools of ballast legs has significant effects against power limbs with a value of p. Value α Value $0.023 < (0.05)$ and power limbs with long passing results demonstrating that there is a very strong relationship ($R = 0.919$) and patterned positive. Meaning of both these exercise forms showed that the stronger leg power will be increasingly far distance long passing produced. 3). exercise use the rubber gives prisoners a significant influence and better than a group of ballast legs

*Student Coaching education courses Sports Force 2010

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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