

ABSTRAK

Perbandingan Latihan Lari *Uphill* Dan Lari *Downhill* Terhadap peningkatan Kecepatan Lari Pada Atlet Futsal

Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.

Pembimbing II : Muhamad Tafaqur, M.Pd.

**Denis Rizki Irawan*
1005630**

Kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dalam kondisi fisik seorang pemain futsal. Walaupun banyak lagi yang harus diperlukan seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan, dan lain-lain. Karena kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan, maka penelitian ini penulis meneliti tentang latihan lari uphill dan lari downhill terhadap peningkatan kecepatan pada atlet futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan uphill dengan downhill terhadap peningkatan kecepatan pada atlet futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Smp N 1 Sumedang, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang siswa Smp N 1 Sumedang. Penelitian ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan uphill dan terdapat peningkatan yang signifikan dari downhill terhadap kecepatan atlet futsal. Jika dibandingkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan uphill dan downhill terhadap kecepatan pada atlet futsal. Oleh karena itu penulis mengambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan latihan lari uphill dengan lari downhill terhadap peningkatan kecepatan pada atlet futsal.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

ABSTRACT

Comparative a Practive Run Uphill and Downhill Run to The Increase in Running Speed in athletes futsal

**Supervisor : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
2. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

DENIS RIZKI IRNAWAN*

1005630

Speed is an important factor in the physical condition of a futsal player. Speed is a physical component that is needed in the game or competition. The author examines the uphill and downhill running exercises to increase the speed on futsal athletes. The purpose of this study was to compare the uphill and downhill exercises to increase speed in athletes. The method used in this study is the experimental method. Population in this study are were student of SMPN 1 Sumedang. The sampling technique in this study using a test sample saturated. Samples used in this study is SMPN 1 Sumedang. This study carried out for 8 weeks with a frequency of exercises 2 times a week. Based on processing and analysis of obtained data, the results of the study is that there a significant increase of the uphill and downhill exercises to the speed of futsal athletes. Therefore, the outhor conclude that there is a significant difference from uphill and downhill exercises to increase the speed of futsal athletes