

ABSTRAK

Perbandingan Latihan Uphill dan Latihan Downhill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari (Studi Eksperimen Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Upi)

Pembimbing : Dr. Berliana M.Pd

**Ahmad Ramdani
1301845**

Penelitian ini berangkat dari persoalan kurang adanya persaingan dari atlet ukm karate upi untuk dapat mengimbangi kecepatan-kecepatan atlet dari universitas lain yang saat ini semakin berkembang. Kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dalam kondisi fisik seorang atlet. Walaupun masih banyak lagi yang diperlukan seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan lain-lain. Kecepatan juga merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dalam sebuah pertandingan, maka penulis meneliti tentang latihan lari uphill dan latihan lari downhill terhadap peningkatan kecepatan lari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pengujian hipotesis menggunakan uji signifikansi dan uji signifikansi perbedaan. Sample dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sprint 20 meter. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh. Maka, hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan uphill dan latihan downhill terhadap peningkatan kecepatan lari. Jika dibandingkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan uphill dan latihan downhill terhadap peningkatan kecepatan lari. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan uphill dan latihan downhill terhadap peningkatan kecepatan lari.

Kata Kunci : Latihan Uphill, Latihan Downhill dan Kecepatan Lari

**) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2013
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

ABSTRACT

Uphill Training and Downhill Training Against Increased Running Speed

(Experimental Study On Unit Karate Upi Activities)

Advisor : Dr. Berliana M.Pd

**Ahmad Ramdani
1301845**

This research departs from the exercise of lack of competition from athletes ukm karate upi to be able to balance the speeds of athletes from other universities that are currently growing. Speed is a very important factor in the physical condition of an athlete. Quite much more is needed such as strength, endurance, balance and others. Speed is also one of the much-needed physical components of a match, so the author of silence about uphill running practice and running down the hill towards an increase in running speed. The method used in this research is the method of analysis with significance test and significance test of difference. The sample in this study consists of 10 athletes. Instrument used in this research is sprint 20 meter. Based on the processing and analysis of the resulting data. Thus, the results of this study suggest that there is a significant effect of uphill training and downhill exercise on increasing the running speed. When compared there is no significant difference in influence between uphill training and downhill exercise on increasing the running speed. Conclusions from this study there was no significant difference in influence between uphill training and downhill exercise on increasing the running speed.

Keywords: Uphill Training, Downhill Training and Speed Run

*) Education Study Program Sport Force Education 2013 **Faculty of Sport and Health Education**