

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN LATIHAN LARI *ASSISTED SPRINTING* DAN LATIHAN LARI *RESISTED SPRINTING* PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AKSELERASI *SPRINT*

Studi Eksperimen Latihan Lari *Assisted Sprinting* Ditarik Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari *Resisted Sprinting* Menggunakan *Sled Harness* Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi *Sprint*

Pembimbing :
1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

Ricky Wibowo*
2012

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak latihan *assisted sprinting* (AS) dan latihan *resisted sprinting* (RS) pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Pre-Test* dan *Post-Test*. Sampel penelitian adalah atlet atletik lari jarak pendek UKM atletik STKIP Muhammadiyah Kuningan yang berjumlah dua belas orang. Enam orang untuk AS dan enam orang untuk RS yang diambil dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrument yang digunakan adalah tes lari *sprint* jarak 30 meter. Setelah melakukan proses latihan selama 18 kali pertemuan seminggu tiga kali selama kurang lebih enam minggu, data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir diolah secara statistik dengan uji-t. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa AS dan RS memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*. Terdapat perbedaan namun tidak signifikan antara AS dan RS terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*. Pada AS peningkatan lebih baik dari RS pada jarak 10 m dari jarak total 30 m sedangkan pada RS peningkatan lebih baik dari AS pada jarak 10-20 m dan 20-30 m dari jarak total 30 m. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan akselerasi pada jarak 10 meter menggunakan AS, sedangkan untuk meningkatkan akselerasi pada jarak 10-20 m dan 20-30 m dari jarak total 30 m menggunakan RS.

Ricky Wibowo, 2013

Dampak Penerapan Latihan Lari *Assisted Sprinting* Dan Latihan *Resisted Sprinting* Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi *Sprint*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE IMPACT OF ASSISTED SPRINTING TRAINING (AS) AND RESISTED SPRINTING TRAINING (RS) IN REPETITION METHOD ON IMPROVING SPRINT ACCELERATION CAPABILITIES

Experiment study assisted sprinting training towed by elastic cord and resisted sprinting training use sled harness in repetition method on improving sprint acceleration capabilities.

Supervisors : **1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**
2. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

Ricky Wibowo*

2012

The purpose of this research is to determine the impact of assisted sprinting training (AS) and resisted sprinting training (RS) in repetition method on improving sprint acceleration capabilities. This research used experimental method in pre-test and post-test design. The research sample were twelve male collegiates track sprinters, athletic division of Muhammadiyah University, Kuningan. Six male collegiates track sprinters for AS and six male collegiates track sprinters for RS. It used simple random sampling. The instrument used is 30 m sprint test. After training three times per week for six week, data were obtained from pre-test and post-test processed statistically by t-test. The AS group and RS group showed significant changes on improving sprint acceleration capabilities. No significant different between AS and RS on improving sprint acceleration capabilities. In AS the increase is better than RS at a distance of 10 m from a distance of 30 m. While, in RS the increase is better than AS at a distance of 10-20 m and 20-30 m from a distance of 30 m. Accordingly, to improve acceleration at a distance 10 m use AS, while to improve acceleration at a distance of 10-20 m and 20-30 m from a distance of 30 m use RS.

Ricky Wibowo, 2013

Dampak Penerapan Latihan Lari Assisted Sprinting Dan Latihan Resisted Sprinting Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi Sprint
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu