

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN POWER MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET TERHADAP KECEPATAN DAN KETEPATAN SERVIS PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUTRI KOTA BANDUNG

Dr. Berliana, M.Pd

Sela Fitrianingsih

(1405996)

Bentuk latihan power menggunakan *resistance karet* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan servis dalam olahraga sepak takraw. Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa diperlukannya kecepatan dan ketepatan dalam pertandingan untuk mengumpulkan angka dan memperoleh kemenangan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw putri Kota Bandung yang berjumlah 5 orang, untuk teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan *Total Sampling* yaitu mengambil semua populasi sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kecepatan dan ketepatan tendangan *servis* yang dibantu dengan aplikasi *kinovea*.

Kata kunci : *servis, resistant karet* dan hasil kecepatan dan ketepatan tendangan *servis*.

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF POWER EXERCISES USING RUBBER RESISTANCE THROUGH THE SPEED & THE ACCURACY OF SERVICE ON THE GIRL ATHLETES OF SEPAK TAKRAW IN BANDUNG

Dr. Berliana, M.Pd

Sela Fitriainingsih

(1405996)

The form of power training using rubber resistance is one of the exercises that can improve the speed and accuracy of service in sepak takraw sport. This research is grounded by the thought that it requires speed and accuracy to be used in matches to collect numbers and to get the win. The research method used the experimental method. The population in this research was the five girl athletes of sepak takraw in Bandung. The sampling technique of this research was the total sampling that is taking all the population as the sample of research. The research instrument used is the speed and accuracy of the service kick assisted by kinovea application, the goal is to measure the results of the speed of a kick obtained.

Keywords: service, rubber resistance and result of speed and accuracy of service kick.

*) Student Education Study Program Sport Force 2014
Education Faculty of Sport and Health Education